

KUNDALINI ENERGIE

Herausgegeben von John White



Die spirituelle Schlange in uns

GOLDMANN ESOTERIK

Untersuchung der Mythen und Mißverständnisse von Kundalini

M. S. S. GURUCHARAN SINGH KHALSA
(MIT YOGI BHAJAN)

Meditation und Yoga-Techniken sind in viele Aspekte unseres westlichen Lebensstils übernommen und integriert worden. Aus vollkommenen Laien werden langsam gebildete Zuhörer. Wenn jemand sagt: »Ich meditiere«, fragt man nun: »Welche Meditationsform praktizierst du?« Man glaubt nicht länger, daß es nur eine einzige Tätigkeitsweise gibt, die Meditation genannt wird. Man erkennt langsam, daß Meditationen und Yogaübungen unterschiedliche Wirkungen haben, die von Technik zu Technik stark variieren.

Das *Kundalini-Forschungsinstitut* ist gegründet worden, um diese Unterschiede zu untersuchen und eine Wissenschaft des Bewußtseins auszuarbeiten, die sowohl eine praktische Anwendung auf alltägliche Probleme erlaubt als auch zur Erforschung verborgener Potentiale des Menschen führt. Über Kundalini und Kundalini-Yoga herrscht in den gegenwärtig verbreiteten Schriften und Lehren eine große Verwirrung.

Auf der einen Seite behaupten die Autoren, Kundalini sei die stärkste und mächtigste Energie für Bewußtseinswandel. Auf der anderen Seite werden die Leser entweder vor der Ausübung dieses Yoga gewarnt, oder man bezieht sich auf die Techniken in verhülltem Schweigen. Weshalb sollte etwas für den Bewußtseinswandel so Wesentliches wie Kundalini gefürchtet werden? Nur der schwere Mißbrauch von Kundalini-Techniken wäre gefährlich. Der Westen kann sich glücklich schätzen, daß ein Meister des Kundalini-Yoga, Yogi Bhajan, die uralte Wissenschaft öffentlich lehrt. Er hat viele Fehldarstellungen und Mythen, die Kundalini umgeben, aus dem Weg geräumt. Seine ausdrückliche Lehre gibt den Suchenden Techniken an die Hand, die geprüft werden können.

Yogi Bhajan begann 1969 in den Vereinigten Staaten zu lehren. Er war und ist der einzige anerkannte Kundalini-Yogameister. Die meisten Lehrer sprachen zu dieser Zeit nicht über Kundalini. Viele Leute warnten vor dieser Praktik. Yogi Bhajan lehrte die Techniken und regte ihre Überprüfung an. Jetzt ist Kundalini ein seriöses Forschungsgebiet geworden.

Viele Lehrer, die nicht über Kundalini sprechen, behaupten jetzt, daß sie die Kundalini-Energie zum Aufsteigen bringen, wenn man sich nur in ihrer Gegenwart aufhält. Amrit Desai und Swami Muktananda erheben beide diesen Anspruch. Andere Yogalehrer identifizieren die Freisetzung der Kundalini-Energie mit den Körperzuckungen und Halluzinationen, die ihre Schüler erfahren. Yogi Bhajan sagte, wenn er über diese Art von Lehren gefragt wurde: »Das ist, was wir Zuckungsyoga nennen! Es ist völlige Glaubenmacherei. Kennzeichen der Kundalini-Energie ist ein offenes Bewußtsein, das Mitgefühl und die Sachlichkeit des Wesens, das in Demut vor dem Unendlichen Schöpfer handelt.«

Um einige Märchen über Kundalini auszuräumen, wollen wir an einigen Beispielen betrachten, woher die Verdrehungen stammen. Problem Nummer eins ist ein mangelndes Wissen. Die meisten Autoren sind Theoretiker, haben nicht selbst die Erfahrungen gehabt, über die sie schreiben, sie übernehmen Gelesenes, das sie von jemandem aufnehmen, der seinerseits wiederum nur einen Vorgänger wiedergibt.

Häufig führt das Ende dieser Kette von Bezugnahmen nicht zu einem Kundalini-Yogameister, sondern zu einem Gerücht oder einem Mißverständnis. Ist einmal ein Mißverständnis gedruckt, gewinnt es eine neue Macht und Wirklichkeit, die schwer auszulöschen sind. Die meisten Leute

ziehen es vor, zu lesen und zu zitieren, statt zu prüfen und zu erfahren. P. D. Ouspensky ist ein vielgelesener Philosoph und Okkultist, der die Lehren von Gurdjew erläutert. In seinem Buch *Auf der Suche nach dem Wunderbaren* wird Kundalini als Hypnotiseur angesehen, der die Menschheit im Irrtum hält.

»In Wirklichkeit ist Kundalini die Kraft der Vorstellung, die Kraft der Phantasie, die an die Stelle einer tatsächlichen Tätigkeit tritt. Wenn ein Mensch träumt, anstatt zu handeln, wenn seine Träume an die Stelle der Realität treten, wenn ein Mensch sich vorstellt, ein Adler, ein Löwe oder ein Zauberer zu sein, ist es die Kraft der Kundalini, die in ihm wirkt. Kundalini kann in allen Zentren tätig sein, und mit ihrer Hilfe können alle Zentren durch Vorstellungen anstatt durch die Wirklichkeit befriedigt werden. Ein Schaf, das sich für einen Löwen oder Zauberer hält, lebt unter der Macht der Kundalini.«

»Kundalini ist eine Kraft, die in die Menschen gelegt worden ist, um sie in ihrem gegenwärtigen Zustand zu halten. Wenn die Menschen wirklich ihre wahre Lage erkennen und allen Schrecken, der damit verbunden ist, verstehen könnten, wären sie unfähig, auch nur eine Sekunde länger dort zu verweilen, wo sie jetzt sind. Sie würden anfangen einen Ausweg zu

suchen und ihn schnell finden, weil es einen Ausweg gibt. Aber die Menschen sehen ihn einfach nicht, weil sie hypnotisiert sind. Kundalini ist die Kraft, die sie in einem hypnotischen Zustand hält.«

Diese Sichtweise rührt von einem vollkommenen Nichtwissen her. Ouspensky hat versucht, den Kundalini-Begriff verstandesmäßig neu zu interpretieren, ohne irgendeine dazugehörige Technik oder Methode zu beherrschen. Dies verleitet seine Leser zu einer engstirnigen Haltung, die eine schöpferische Nachforschung verhindert.

Gopi Krishna hat eine Bücherreihe über Kundalini geschrieben. Er sagt völlig richtig, daß sie die evolutionäre Kraft im Bewußtsein ist und daß man sich durch ihre vollständige Entwicklung zu einer geistigen und hochbegabten Persönlichkeit heranbildet. Er rät außerdem zu der Durchführung von Untersuchungen, um die biochemischen Veränderungen, die bei der Freisetzung der Kundalini-Energie eintreten, herauszufinden. Aber seine Texte verwirren die Schüler, wo er seine eigene »Kundalini-Erfahrung« beschreibt. Er hatte weder einen Meister, noch verwendete er eine Methode, um Kundalini aufzuwecken. Er zog diese Energie durch zufällige Meditation an, ohne seinen Körper durch Atmungsübungen oder Mantras physisch vorzubereiten. Daher hatte er eine negative Erfahrung. In seinem Buch *The Awakening of Kundalini* schreibt er, daß die Kundalini-Energie in jemandem, der nicht in Einklang gebracht ist, ein Bewußtsein verursacht, das

»... getrübt ist von Komplexen, Furcht, Depression, Angst und anderen neurotischen und paranoiden Zuständen, die sich abwechseln mit glückseligen Zuständen, visionären Erfahrungen und schöpferischen Stimmungen. Dabei kommt es zu verschiedenen schrecklichen Formen der Psychose und Depression, zu rasender Erregung und den gefährlichen Wahnvorstellungen der Geisteskranken. In einfachen Worten, dieselbe Lebensenergie (Prana), die, wenn sie rein ist, zu den herrlichen Visionserfahrungen des in Einklang stehenden Mystikers führt, kann, wenn sie nur leicht unrein ist, trübe Stimmungen nervöser Spannung, der Furcht, Depression oder Beklemmung hervorrufen und erzeugt, wenn unheilbar verunreinigt, die gellenden Schrecken des Wahnsinns.«

Diese Erklärung versetzt viele Schüler in Schrecken. Eine Warnung ohne die Methode ist wertlos. Sie erzeugt lediglich Unsicherheit und Mißverständnisse. Ich fragte Gopi Krishna in Kashmir, warum er über solche Erfahrungen schrieb, ohne zu betonen, daß dies nicht die Erfahrungen sind, wenn man tatsächlich Kundalini-Yoga praktiziert. Er antwortete: »Ich verstehe Kundalini noch

immer nicht. Die Erfahrung begleitet mich seit siebenundzwanzig Jahren. Ich habe die alten Texte übersetzt, aber sie sind in einem symbolischen Code geschrieben. So kann ich bis heute nichts darüber lehren, ich kann nur zur Nachforschung ermutigen.«

Er schrieb auch, daß geschlechtliche Enthaltbarkeit notwendig sei, um Kundalini aufzuwecken. So kommen viele junge Leute ins Institut, die mit geschlechtlicher Enthaltbarkeit kämpfen und nach der großen Kundalini-Erfahrung streben.

Ein anderer häufiger Fehler der Autoren ist es, Kundalini auf eine besondere Art von Energie oder körperlichem Nerv einzuschränken, um ihr physikalische oder wissenschaftliche Gültigkeit zu verleihen. In dem Buch *The Mysterious Kundalini* von Vasant Rele wird Kundalini als »die Schlangenkraft« identifiziert, »die genau der Vagus unserer heutigen Zeit ist, der alle wesentlichen und lebenswichtigen Organe betreut und steuert«. Diese gewaltige Fehlinterpretation entspringt einem ehrlichen Versuch, die beträchtlichen körperlichen Vorteile, die den Ausübenden des Kundalini-Yoga erwachsen, zu erklären. Aber Vasant Rele hat die unbegrenzte Natur dieser Energie vollkommen falsch verstanden.

Ein weiterer häufiger Fehler ist es, daß die Chakrasymbolik zu wörtlich genommen wird. Die Symbole wurden als Gedächtnisstützen für die praktischen Erfahrungen geschaffen, und wo die Schriften auf die »Hinwendung der Lotuskelche zum Mond« Bezug nehmen, bedeutet dies, daß »die Sekretion des Hypophysenhinterlappens mit der Zirbeldrüse ins Gleichgewicht gekommen ist und eine klare direkte Gedankenkraft erzeugt«. Wenn auf die »Sternensphäre« Bezug genommen wird, sind damit manchmal die physischen Sterne gemeint, andere Male jedoch die Großhirnhälften.

Da diese Kluft zwischen symbolischer Darstellung und Bedeutung existiert, werden viele unausgewogene Lehren an leichtgläubige Schüler verkauft. Arthur Avalon machte sich in seinem Buch *The Serpent Power* mit Übersetzungen verdient, aber weiß diese Texte nicht praktisch anzuwenden. In einem kürzlich in *Psychology Today* erschienenen Artikel schrieb Joseph Campbell, ein bekannter Symbolforscher, von den »Sieben Ebenen des Bewußtseins«. Darin werden die Chakrasymbole beschrieben ohne irgendeinen Hinweis auf ihre wirkliche Bedeutung oder Nützlichkeit. Viele Leser glauben, daß die Vergegenwärtigung der alten Symbole die Weise wäre, wie man sie verwenden müßte. Das ist nicht richtig. Ram Dass macht in seinem Buch *The Only Dance There Is* diesen Fehler. Er behandelt die Kundalini-Energie leichthin und schreibt:

»Es wird das Erwecken der Kundalini genannt. Es ist eine sehr schwierige Technik.
...Ich habe lange Zeit Hatha-Yoga ausgeübt, dann Pranayam, das eine Übungsreihe darstellt. Einige Übungen daraus ähneln der >Oxygenation< und dauern einige Minuten.
... dann lernt man, wie man seine Aufmerksamkeit auf das Rückgratende richtet, um genau dort das im indischen Energiesystem sogenannte erste Chakra zu visualisieren. Man lernt, sich auf ein Flammendreieck zu konzentrieren, in dem eine Schlange mit dem Kopf nach unten dreieinhalbmal um ein Lingam bzw. einen Phallus gewunden ist.«

Eine so geartete Meditation kann nur zu Schwierigkeiten führen. Ram Dass ist auch der weitverbreiteten irrigen Ansicht, daß der Praktizierende bei der Freisetzung der Kundalini-Energie erstarrt und nicht mehr atmet.

»Das Unglaubliche, das geschieht, ist, daß man, wenn man seine Aufmerksamkeit nicht mehr auf das Anhalten des Atems richtet, in einen Zustand gerät, in dem man nicht atmet und nicht die Luft anhält. Man sagt >Mein Gott, ich atme nicht<, und das bringt einen heraus ... man war an jene Stelle geschneilt, an der man vollkommen ruhig ist, aber nicht atmet, und an diesem

Punkt fühlt man die Energie die Wirbelsäule hoch in den Kopf strömen.«

Die Kundalini-Erfahrung besteht nicht aus einer tiefen atemlosen Trance. Sie bedeutet nicht, daß man sich jenseits dieser Welt aufhält oder von innerem Licht erfüllt ist. Man wird durch sie mehr in die Wirklichkeit integriert und erlangt eine weitere Sicht und größere Empfindsamkeit, so daß man effektiver handeln kann.

Nicht alle Autoren oder Lehrer begingen derartige schwere Fehler, die zu den Legenden über Kundalini führten. Der große Lehrer Swami Vivekananda lehrt in seinem Buch *Raja Yoga* über das Wesen der Meditation und des Yoga:

»Wenn sich die gewaltige Menge aufgestauter Energie durch die Kraft langer Meditationspraxis die *Sushumna* entlang bewegt und auf die Zentren trifft, ist diese Einwirkung enorm, unermesslich stärker als die Einwirkung des Traumes oder der Vorstellungskraft, unermesslich stärker als die Einwirkung der Sinneswahrnehmung. Überall, wo sich eine übernatürliche Kraft oder Weisheit geäußert hat, muß ein kleiner Kundalini-Strom seinen Weg in die Sushumna gefunden haben. Nur ist man in den meisten Fällen unwissend bei einem Verfahren stehengeblieben, das nur einen kleinen Teil der zusammengerollten Kundalini freisetzt. Jede Andacht, ob sie einem bewußt ist oder nicht, führt zu diesem Ergebnis. Der Mensch, der glaubt, daß er eine Antwort auf seine Gebete erhält, weiß nicht, daß die Erfüllung seiner eigenen Natur entspringt, daß es ihm durch seine Geisteshaltung im Gebet geglückt ist, einen kleineren Teil dieser unendlichen Kraft zu erwecken, die sich in ihm selbst zusammengerollt befindet. Daher erklärt der Yogi das, was der unwissende Mensch, aus Furcht und Drangsal, unter verschiedenen Namen anbetet, als die wirkliche Kraft, die in jedem Wesen zusammengerollt ist, als die Mutter des ewigen Glücks, wenn man sie nur zu erreichen weiß. Und Yoga ist die Kunst der Religion, das Grundprinzip aller Andacht, aller Gebete, Riten, Zeremonien und Wunder.«

Neben dieser Erklärung der Kundalini weist er darauf hin, daß es acht Elemente des Yoga gibt, die in der Praxis berücksichtigt werden müssen, um die richtige Ausgeglichenheit zu erreichen. Konzentration, Mantra, Körperübungen und Pranayama zählen dazu. Einige bekannte Organisationen, wie zum Beispiel TM, befürworten eine Meditation ohne Konzentration. Sie warnen vor Atemübungen und Kundalini.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile erwiesen, daß konzentrationslose Meditation zu Arbeitsunfähigkeit führt und zu der Unfähigkeit, mit Ausnahmesituationen fertig zu werden. Diese Art Meditation führt zu einer überdominanten rechten Großhirnhälfte, die den Meditierenden für Wahnvorstellungen empfänglich macht. Sowohl in den von Swami Vivekananda dargelegten Lehren als auch in denjenigen von Yogi Bhajan wird die Notwendigkeit vollständiger Ausgeglichenheit betont. Man muß sich im Kundalini-Yoga mit dem Körper, dem Verstand und dem Geist befassen.

Nur wenn die Technik fragmentarisch ist, treten Schwierigkeiten auf. Swami Sivananda nimmt in seinem Buch *Kundalini Yoga* eine klare und überzeugende Stellung ein. Er erkennt die geistigen Qualitäten von Kundalini an und teilt die praktischen Methoden, die er kennt, mit. Er wirkt der Vorstellung entgegen, daß Kundalini vollständig erwacht ist, wenn man einmal eine übersinnliche Erfahrung gehabt hat.

»Es ist leicht. Kundalini zu erwecken, aber schwer, sie durch die verschiedenen Chakras zum Sahasrara zu führen. Es erfordert sehr viel Geduld, Ausdauer, Reinheit und beständige Praxis. Der Yogi, der sie zum Sahasrara gebracht hat, ist der wirkliche Meister aller Kräfte. Im

allgemeinen hören Yogaschüler aufgrund falscher Zufriedenheit mit ihrem Sadhana auf halbem Weg auf. Sie glauben, das Ziel erreicht zu haben, sobald sie einige mystische Erfahrungen und übersinnliche Kräfte erlangt haben. Sie wollen solche Kräfte der Öffentlichkeit beweisen, um sich einen Namen zu machen, Berühmtheit zu erlangen und Geld zu verdienen. Das ist ein schlimmer Fehler. Nur die vollständige Verwirklichung kann endgültige Befreiung, vollkommenen Frieden und höchste Glückseligkeit schenken.«

Die Stimmen der wenigen kenntnisreichen Lehrer werden selten über dem Geschrei der Lehrer gehört, die um Ruhm und Macht kämpfen. Die Lehrer, die auf persönliche Schüler aus sind und sie durch Verschwiegenheit binden, verdunkeln die Schönheit und die Einfachheit, die in den Kundalini-Yogatechniken liegen. Viele dieser falschen Lehrer übertragen ihrem Publikum eine übersinnliche Erfahrung oder eine leichte Halluzination, um ihre Kundalini-Energie unter Beweis zu stellen. Sie sind die verleiteten und irreführten Schüler, auf die Swami Sivananda hinweist.

Die Lehren von Yogi Bhajan

Ein echter Lehrer wird Sie immer auf Ihre eigene Selbsterfahrung des Selbst konzentrieren. Er verlangt von Ihnen, ohne dabei streng zu tönen, daß Sie diese Erfahrung durch Ihre eigene Beständigkeit, Demut, Opferfähigkeit, Wahrhaftigkeit, Sachlichkeit und Erkenntnisfähigkeit ermessen. Yogi Bhajan wurde 1969 um eine Erläuterung des Verlaufs und Wesens der Kundalini-Energie gebeten. Seine Antwort war klar und deutlich:

»Ich habe mit der Gnade meines Meisters erkannt, daß es, während man in dieser Welt lebt, möglich ist, gesund, glücklich und heilig zu sein: aber man braucht Energie, damit der tote Computer leben und an einen das Zeichen weitergeben und alles berechnen kann, was man in dieser Welt tun will. Wir nennen diese Energie in der alten Lehre Kundalini, die im Muladhara, dem niedrigsten aller Chakras oder Lotusblüten, blockiert ist.

Die Chakras sind alle nur in der Vorstellung vorhanden. Große, dicke Bücher sind über sie geschrieben worden, und für viele Jahre führten mich diese Bücher noch in die Irre. Ich lernte immer noch etwas darüber, und alle diese Chakras (oder Kreise, wie man sie auf englisch nennt) haben uns in so viele Kreise versetzt, daß wir nicht mehr herauskommen und nirgends ankommen. Es gibt eine Weise, in der wir unseren Computer in direkten Kontakt mit Ihm, dem Größten Computer, bringen können, und alle Dinge müssen dann automatisch funktionieren. Das kann so lange nicht gehen, bis die Kundalini, der geistige Nerv, die Blockade im Muladhara durchbricht, folglich hochsteigt und die Station erreicht, so daß man durch das Bewußtsein ein Überbewußtsein erfährt. Man muß einen Pranadruck erzeugen, Prana mit Apana vermischen und erzeugt so, sobald sich beide vereinigen, im Prana-Zentrum Hitze. Mit dieser Pranahitze übt man einen Druck auf Kundalini, den Seelennerv, aus, der im Muladhara in dreieinhalb Windungen aufgerollt ist, bzw. läßt ihn auf (>kundal< bedeutet >Haarknoten des Geliebten<, es bedeutet nicht Schlange). Das wird ihn wecken, so daß er die imaginären Chakras durchdringt und schließlich durch das Jalandhara Bandha (Nackensperre - die letzte Blockade in der Wirbelsäule, bevor die Energie den Kopf erreicht) hindurchgeht. Nun lassen Sie mich einige Begriffe definieren. Prana ist die Lebenskraft des Atoms. Apana ist Auslöschung oder die auslöschende Kraft. Dies sind zwei Kräfte in uns, positiv und negativ, die durch Pingala und Ida gesteuert werden; das ist rechts und links. Wenn man diese beiden Energien unter der Kraft und dem Wissen des Kundalini-Yoga vereinigt, vermischt man Prana mit Apana und führt, unter diesem Druck, Kundalini hoch. Wenn sie durch

den zentralen Nerv oder Sushumnakanal hindurchgeht, erreicht sie die höheren Chakras oder Lotusblüten, und der betreffende Mensch kann daher leicht in die Zukunft schauen. Seine übersinnliche Kraft

wird aktiviert. Er kann seine totale Umgebung erfahren und ist ein gesegnetes Wesen.

Nachdem man Prana tief eingeatmet (bis zur Nabelstelle hinab) und Apana durch die Wurzelsperre (hinauf zur Nabelstelle) gezogen hat, vermischen sich Prana und Apana im Nabelzentrum, das als das am vierten Wirbel gelegene Nabhi-Chakra bekannt ist. Man empfindet während des Kundalini-Erwachens Hitze, und diese Hitze ist der durch die Vereinigung von Prana und Apana entzündete Faden des Sushumna oder mittleren Wirbelsäulenkanals. Die Energie verläßt unterhalb des Nabhi-Chakras den Nabel, strömt zum Mastdarm (oder unteren Zentrum) und steigt dann auf. Es sind die sogenannten Reservekanäle, die auf den Astralleib bezogen sind.

Kundalini muß dann durch sechs weitere Chakras aufsteigen - und dies wird auf einmal geschehen. Hat man sie einmal erweckt, ist dies erledigt. Die schwerste Arbeit ist es, sie oben und die Kanäle klar und makellos zu halten.

Der Abschnitt zwischen dem Mastdarm und dem Stimmband ist die sogenannte Silberschnur.

Zwischen Nacken und Kopfspitze befindet sich der Durchgang. Zwischen dem dritten Auge und der Zirbeldrüse liegt die sogenannte Goldschnur. Um die Energie in diesen Schnüren und Passagen aufsteigen zu lassen, muß man hydraulische Sperren anwenden. Man muß einen Druck ausüben.

Sie leben in Kalifornien? Sie wissen, wie man dort das Erdöl gewinnt? Man erzeugt einen Druck, und das Öl kommt herauf. Ihre Wirbelsäule ist eine Energietreppe. 1) Mulabandha bringt Apana, die auslöschende Kraft, zum Nabel bzw. vierten Wirbel, dem Hauptsitz der Kundalini. 2) Die Zwechfellsperre bringt sie zum Nacken. 3) Die Nackensperre bringt sie den restlichen Weg hoch. Die Zirbeldrüse oder der Sitz der Seele ist außer Funktion, wenn das zehnte Tor (Kopfende) verschlossen ist. Aber sobald die Zirbeldrüse sekretiert (wenn die Kundalini-Hitze ankommt), wird die Hypophyse als Radar wirksam und hält den Geist von Negativität ab. Ja, Kundalini ist der sogenannte Seelennerv. Dieser muß erweckt werden. Ihre Seele muß aufgeweckt werden. Wenn die Seele aufgeweckt ist, bleibt nichts mehr zu tun übrig. Oder was noch? Faktisch sind die Chakras Vorstellungen und sonst nichts. Kundalini ist eben die Kundalini und sonst nichts. Es ist nicht sehr wichtig. Prana und Apana sind einfach da. Alles ist in uns gelegen. Uns fehlt nichts. Wir verwenden diese Begriffe einfach, um ein Verfahren zu verdeutlichen, so daß wir mit ihm gut zurechtkommen können. Es ist sehr einfach. Nachdem ich selbst jahrelang ins Dunkel geraten war, erkannte ich, daß ich mir eine Menge Ärger erspart hätte, daß es so einfach ist. Als ich herausfand, daß Kundalini tatsächlich auf diese Weise heraufkommen kann, war ich erstaunt. Es war eine Überraschung für mich. Ich sagte: >Ist das alles, was es mit Kundalini auf sich hat?< Und mein Meister sagte: >Ja.< Es ist nichts weiter, als in der Höhle Prana zu erzeugen, es mit Apana zu vermischen, es hinunterzubringen (wie wir das Öl unter Druck setzen) und das Öl zu fördern, das Kundalini ist. Das ist alles. Das ist die wichtigste Wahrheit. Ich weiß, daß die Wahrheit bitter ist, daher kann ich nicht die ganze Wahrheit sagen; aber ich spreche sowohl indirekt als auch direkt über die Wahrheit, weil ich nichts außer der Wahrheit sagen kann.

Die Zirbeldrüse oder der Sitz der Seele ist außer Funktion, wenn das zehnte Tor (Kopfende) verschlossen ist. Aber sobald die Zirbeldrüse sekretiert (wenn die Kundalini-Hitze ankommt), wird die Hypophyse als Radar wirksam und hält den Geist von Negativität ab. Ja, Kundalini ist der sogenannte Seelennerv. Dieser muß erweckt werden. Ihre Seele muß aufgeweckt werden. Wenn die Seele aufgeweckt ist, bleibt nichts mehr zu tun übrig. Oder was noch? Faktisch sind die Chakras Vorstellungen und sonst nichts. Kundalini ist eben die Kundalini und sonst nichts. Es ist nicht sehr wichtig. Prana und Apana sind einfach da. Alles ist in uns gelegen. Uns fehlt nichts. Wir verwenden diese Begriffe einfach, um ein Verfahren zu verdeutlichen, so daß wir mit ihm gut zurechtkommen können. Es ist sehr einfach. Nachdem ich selbst jahrelang ins Dunkel geraten war, erkannte ich, daß ich mir eine Menge Ärger erspart hätte, daß es so einfach ist. Als ich herausfand, daß Kundalini tatsächlich auf diese Weise heraufkommen kann, war ich erstaunt. Es war eine Überraschung für mich. Ich sagte: >Ist das alles, was es mit Kundalini auf sich hat?< Und mein Meister sagte: >Ja.< Es ist nichts weiter, als in der Höhle Prana zu erzeugen, es mit Apana zu vermischen, es hinunterzubringen (wie wir das Öl unter Druck setzen) und das Öl zu fördern, das Kundalini ist. Das ist alles. Das ist die wichtigste Wahrheit. Ich weiß, daß die Wahrheit bitter ist, daher kann ich nicht die ganze Wahrheit sagen; aber ich spreche sowohl indirekt als auch direkt über die Wahrheit, weil ich nichts außer der Wahrheit sagen kann.

Ich habe die Wahrheit erkannt, und die Wahrheit ist, daß man nicht absichtlich atmen kann. Es ist der Gott in einem, der atmet. Ohne ihn atmet man nicht. Nun, was hat es mit dem Atmen auf sich? Ich will es Ihnen sagen. Es ist eine nützliche Information für Mediziner. Unter dem achten Wirbel befindet sich ein Hohlraum. Wir nennen ihn das Pranazentrum. In dieses Pranazentrum atmen wir - durch die Atmung hinauf zur Zungenspitze und weiter zu Ida und Pingala, das die Körpertemperatur reguliert - Prana-Energie. Prana-Energie ist die Lebenskraft des Atoms. Wenn ich vor 50 Jahren hergekommen wäre und zu Ihnen über Atomenergie gesprochen hätte, hätten Sie gesagt: >Gehen Sie, wir verstehen Sie nicht.< Wenn ich PranaEnergie sage, glauben Sie nicht, daß ich über etwas Geheimnisvolles spreche. Sie ist etwas Praktisches. Die Prana-Energie ist das Leben

des Atoms. Wir speichern sie hier (achter Wirbel von unten). Wir kennen bestimmte Verfahren, durch die wir diese Prana-Energie einatmen und so unser Pranazentrum aufwecken. Das Pranazentrum führt die Prana-Energie dem Prananerv zu. Der Prananerv leitet die Prana-Energie zu den Muskeln, die für den Herzschlag und die Zwerchfellkontraktion verantwortlich sind. Wir nennen ihn den >U<-Nerv, weil er wie der Buchstabe >U< geformt ist. Dieser >U<-Nerv ist für den gesamten Lebensstrom in Ihnen verantwortlich, der automatisch und außerhalb Ihrer Kontrolle verläuft. Wissen Sie, was Yogis tun? Sie erzeugen Vorräte an Prana-Energie in diesem Hohlraum und leben so von dieser Reserve. Sie aktivieren diesen Hohlraum durch besondere Übungen und wissen folglich, wie sie die

Prana-Energie oder Prana-Vayu, den Lebensstrom, regulieren können. Das ist die eine Seite. Die zweite ist Apana, das alles eliminiert. Es steht mit dem Muladhara-Chakra in Verbindung. Dort liegt die Kundalini-Kraft. Nun, wenn die Prana-Energie in einem ist, dann folgt als nächster Schritt, daß man sie durch den Körper zirkulieren lassen kann. Man kann sie spüren und veranlassen, daß andere sie spüren. Wir lehren die Menschen, wie man das macht. Es ist eine wissenschaftliche Angelegenheit, die nichts mit Geheimnissen oder irgend etwas anderem Unerklärlichen zu tun hat. Sie ist so einfach und praktisch vorhanden. Also lassen wir sie zirkulieren. Man stellt die Prana-Energie in der Zirkulation so ein, daß sie das Rückenmark entlang verläuft. Dann läßt man sie auf das Muladhara treffen. So durchstößt man diese Sperre oder Blockade vor der Kundalini-Kraft. In dem Moment, in dem wir dies tun, hat sie keine andere Wahl mehr, als aufzusteigen. In dem Moment, in dem sie aufsteigt, ist man selig. Dann wird man sehen: Der Computer arbeitet. Das ist alles.

Ist das kompliziert? Es ist nichts Geheimnisvolles daran. In 20, 30 Tagen kann man damit fertig sein, wenn man eine Stunde am Tag gewissenhaft übt. Das ist, was ich getan habe. Zwei Warnungen: Man muß die Nackensperre anwenden. Dabei ist der Nacken zu strecken, indem Wirbelsäule und Nacken vollkommen gerade gehalten werden, ohne jede Nackenbiegung. Wendet man diese Sperre nicht an, wird der höhere Zirkulationsstrom eine Ausdehnung der Gehirnzellen verursachen, und man wird aus der Fassung gebracht.

Wenn Sie Yoga üben, bitte erinnern Sie sich um Gottes willen daran, daß die Energie, mit der Sie spielen, die Lebenskraft des Atoms ist. Ich warne Sie davor. In den Shastras (Yoga-Schriften) ist Prana als das beschrieben worden, was das Atom lebendig macht. Die Spannung in dieser Steckdose hier beträgt 220 Volt? Und berühren Sie sie unisoliert? Nein! Wie können Sie dann mit der Prana-Energie einfach spielen? (Die richtige Technik und Vorbereitung ist die Isolierung, die man braucht.)

Tatsache bleibt, daß die Seele nicht erweckt wird, ohne daß man Kundalini erweckt. Wenn Ihre Seele erwacht ist, was sonst haben Sie nötig? Wenn Sie in die Prozesse gelangen, die Kundalini, den Seelennerv, erwecken, dann wird Ihr Wagen von der Seele gefahren oder chauffiert werden und nicht von dem negativen Ego, und dann haben Sie in sich Gott gefunden. Wenn Sie diesen Zustand erreicht haben, würde ich der erhabenste Mensch auf Erden sein, wenn ich das Vorrecht hätte, den Staub Ihrer Füße zu berühren. Andernfalls sind Sie ein Dummkopf und nichts weiter.«

Yogi Bhajan wurden 1976 in einem Interview verschiedene allgemeine Fragen über Kundalini gestellt.

F: Was ist Kundalini?

A: Es ist die gesamte kosmische Energie innerhalb und außerhalb des Individuums. Es ist Bewußtseinsenergie. Ohne den stetigen Fluß dieser Energie könnten wir nicht leben. Bei einem starken Fluß dieser Energie beginnt der Geist zu strömen und aufzuwachen. Wir hören auf, in vorgestellten Wirklichkeiten zu leben, und werden den Aufgaben und Freuden dieses Lebens gegenüber ehrerbietig.

F: Ist Kundalini gefährlich?

A: Ist Geld gefährlich? Es ist bloß Energie. Kundalini ist latente Energie, die für ein vollkommenes Bewußtsein nutzbar gemacht werden kann. Das einzige Gefährliche ist die Person, deren Kundalini wirklich erweckt ist. Diese Person ist vollkommen bewußt. Sie kann nicht belogen oder getäuscht oder politisch beherrscht werden. Kundalini ist etwas Wesentliches. Solange man die gesamte Schulung oder vollständiges und ausgewogenes Kriya ausübt, tritt keine Schwierigkeit auf. Man wird im Kundalini-Yoga bemerken, daß jede Meditation und jedes Kriya eine Form von Mantra in sich birgt. Dies stellt die Kanalisierung der Energie sicher.

F: Was ist mit den Menschen, die große Visionen und übersinnliche Erfahrungen haben oder deren Körper nach der Meditation zuckt und zittert? Bedeutet dies, daß Kundalini aufsteigt?

A: Das ist ein Glitzern auf der untersten Sprosse der Leiter. Diese Halluzinationen, psychischen Zustände und Nervenschwächen haben keine Bedeutung. Ist ein Schüler, der Kundalini-Yoga übt, in der Wirbelsäule und den Prana-Nadis sehr blockiert, kann er eine einmalige Erfahrung haben, wenn die Kanäle gereinigt werden. Aber das geschieht kurz einmal und löst nichts aus. Weitere Gründe sind, wenn die Nerven nicht vorbereitet sind, kein Mantra vorhanden ist oder man keine Atemübungen ausgeführt hat. Der wirkliche Maßstab für einen KundaliniAufstieg sind das Bewußtsein von Atemzug zu Atemzug und der Mut, den man in seinem Leben entwickelt. Diese flüchtigen Augenblicke haben mit Kundalini nichts zu tun.

F: Ist es das Ziel des Yogaschülers, die gesamte Energie in das Gehirn zu leiten?

A: Nein! Die Kundalini-Energie wird aus dem Nabelzentrum freigesetzt und steigt dann in den Kopf auf. Wenn sie herabsteigt, um den Energiekreislauf zu schließen, öffnen sich die Chakras vollständig. Unter der Öffnung der Chakras verstehe ich, daß die Talente jedes Chakras im Charakter und Verhalten der betreffenden Person zusammengeschlossen werden. Es ist ein völliger Unsinn, jemanden mit Energie, die er nicht integrieren kann, anzufüllen.

F: Die meisten Kundalini-Yogaschüler lassen ihr Haar wachsen. Ist dies notwendig?

A: Nein. Man kann mit jeder Haarlänge üben; langes Haar war jedoch die erste Technik, um die Kundalini-Energie zu wecken. Wenn das Haar seine natürliche volle Länge hat und über der vorderen Fontanelle beim Mann oder der hinteren Fontanelle bei der Frau aufgerollt wird, zieht es die Prana-Energie in die Wirbelsäule. Die Kraft dieser abwärts gerichteten positiven Energie veranlaßt die Kundalini-Energie, zum Ausgleich hochzusteigen. Deshalb findet man in jemandem, dessen Haare von Geburt an nicht geschnitten wurden, Anmut und Gemütsruhe, wenn dieses gut erhalten wurde. Tatsächlich war das Haar so bedeutend, daß das Wort für Bewußtsein, Kundalini, von *kundal* abgeleitet ist, was »Haarknoten des Geliebten« heißt.

F: Sie haben sich auf die Chakras als Bewußtseinszentren bezogen. Würden Sie kurz die Eigenschaften beschreiben, die jedes dem Individuum verleiht?

A: Es gibt sieben Nervenzentren. Sie liegen alle in der Wirbelsäule. Zu jedem dieser Zentren gehört ein projiziertes Zentrum oder Chakra. Zuerst kommt der Mastdarm. Das zweite projizierte Zentrum besteht in dem jeweiligen Geschlechtsorgan. Das dritte ist das Nabelzentrum. Wenn man Rektum und Geschlechtsorgan zusammenzieht, springt die Energie auf das dritte Bewußtseinszentrum über. Das vierte, das Herzzentrum, befindet sich zwischen den zwei Brustwarzen. Das fünfte ist der Nacken. Das sechste liegt zwischen den Augen am oberen Ende des Nasenbeins. Und das siebte, das letzte, ist im oberen Teil des Kopfes und steht mit der Zirbeldrüse in Verbindung.

Was ist ein Mensch? Stehen diese Zentren in irgendeiner Wechselbeziehung in ihm? Ja, Jemand, dessen Bewußtsein im Rektum wohnt, ist homosexuell. Jemand, dessen Bewußtseinszentrum das zweite Zentrum ist, ist ein sexuell Besessener oder Sadist. Er hat Freude daran, beim geschlechtlichen Kontakt Schmerzen zuzufügen. Er wird sich in sexuellen Begriffen ausdrücken.

Jemand im dritten Bewußtseinszentrum ist unfähig, von seiner Gier abzulassen. Er mag sein möglichstes tun, aber irgendwie liebt er es, an die Dinge von anderen zu gelangen. Sie mögen für ihn nützlich sein oder nicht. Das vierte Bewußtseinszentrum ist das Herzzentrum, dort, wo Brustwarzen und Hals ein Dreieck bilden. Hier erlangt man Wissen. Das fünfte Bewußtseinszentrum sitzt an der Kehle. Jemand in diesem Zentrum wird wohl nicht blumig sprechen, aber seine Worte werden das Gewicht haben, das direkt zu Herzen geht.

Im sechsten Bewußtseinszentrum kann ein Mensch alles, was ihn umgibt, wissen. Er mag das Wissen anwenden oder nicht. Die Hirnanhangdrüse schenkt ihm die höchste Intuition. Der Betreffende kann in die Zukunft sehen, und das, was er sieht, stimmt. Im letzten Bewußtseinszentrum, das das höchste Zentrum ist, wird man sehr demütig. Man ist von äußerster Bescheidenheit. Im höchsten Zentrum wird das Ich zum universalen Ich, so daß der Betreffende weder Schmerz noch Vergnügen kennt. Was er sagt, geschieht. Das ist das höchste Bewußtseinszentrum.

Durch lange, tiefe Meditation kann man erfahren, wo das eigene Bewußtsein liegt. Es kann durch die Einschätzung der Umgebung, in der jemand lebt, und der Bedürfnisse, die in seinem Leben am wichtigsten sind, erkannt und erschlossen werden. Man kann wissen, in welchen Chakras man sich aufhält. Nun, das Wissen allein verändert noch nichts. Ist man fähig, seinen Antrieb zu bremsen und so zu verändern, daß man ihm nicht mehr unterliegt?

Es gibt drei Wege: Erstens, man hat einen Glauben, wendet sich an Gott oder den Priester und versucht nach dem zu handeln, was er sagt. Die zweite Methode besteht in langer Meditation, um sich selbst zu transzendieren. Man erkennt die eigenen Schwächen, geht bis zu ihren Wurzeln, muß sie bekämpfen, ausmerzen und hinter sich lassen. Der dritte Weg besteht darin, seine Energie und Nerven so positiv erklingen zu lassen, daß der Verstand nichts Negatives mehr denkt. Das sind die Verfahren, die auf dieser Welt bekannt sind.

Die sexuelle Energie sollte kontrolliert werden.

F: Kann ein Lehrer die Kundalini seiner Schüler nur durch seine Gegenwart erwecken?

A: Die Kundalini kann direkt durch einen Lehrer angeregt werden. Aber ein solcher Lehrer hat wenig von einem Lehrer an sich. Die Schüler sollten vorbereitet sein; dann sollte ihnen eine Technik an die Hand gegeben werden, damit sie Kundalini selbst aufwecken. Warum sollten sie zu Füßen des Meisters warten? Sie sollten ihre Erfahrung machen und dann die Methoden anderen mitteilen. Die Methoden des Kundalini-Yoga sind so wirksam und wunderbar, daß meine Hauptaufgabe als ein Meister dieser Wissenschaft darin besteht, Kundalini unten zu halten und das dritte Auge zu schließen!

F: Muß ein Kundalini-Yogaschüler im Zölibat leben?

A: Der Schüler sollte, von Sonderfällen abgesehen, Haushaltsvorstand werden, eine Familie gründen und den Verpflichtungen einer geistigen Gemeinschaft nachkommen. Zölibat bedeutet in Wirklichkeit, allein zu sein, ohne seine Sexualität und Zeugungsfähigkeit zu mißbrauchen. Eine verheiratete Person ist allein, da beide Partner zu einer Person verschmolzen sind. Auch in der Ehe wird die Sexualenergie berücksichtigt und gestaltet. Wenn man das Zölibat einhalten will, ohne jemals Sexualverkehr zu haben, sollte man daran denken, jeden Tag Sat Kriya zu üben, so daß man die Energie verwerten kann und nicht verrückt wird.

F: Gerät man in Trance oder wird man starr, wenn die Kundalini auf steigt?

A: Eine erwachte Kundalini wird einem Bewegungsanmut verleihen. Jede Zelle wird von Leben erfüllt, so daß man sich fließend im Bewußtsein des Rhythmus und der Musik der gesamten Umgebung bewegen kann. Kundalini macht einen lebendig und anmutig und nicht starr wie einen Toten.

F: Warum werden diese Lehren nun so offen mitgeteilt? Besteht ein Initiationsbedarf?

A: Die Methoden gehören denjenigen, die sie ausüben. Sie sind das Erbe der Menschheit. Ich bin nur ein Postbote, der viele Briefe auszutragen hat. Man kann sie öffnen und verwerten oder nicht; das ist das Problem des einzelnen. Aber die Welt verändert sich gewaltig. Die zukünftigen Generationen werden diese Techniken brauchen, um geistig gesund und körperlich stark zu bleiben. Alle diese Lehren werden der Menschheit beim Erwachsenwerden helfen. Ich teile diese Lehren mit, um Lehrer und Führer für die Zukunft auszubilden und eine Wissenschaft des ganzen Selbst zu gründen.



Es gibt viele Wege der Erleuchtung, die versprechen, uns auf höhere Bewußtseins Ebenen zu führen. Obwohl aus höchst unterschiedlichen Quellen gespeist, besitzen diese Heilspfade eine Gemeinsamkeit: Individuelle Heilserfahrung

und Bewußtseinsweiterung erwachsen aus der Freisetzung ungeahnter körperlicher Energien – der Kundalini-Erfahrung.

Die moderne Wissenschaft übersetzt den aus dem Sanskrit stammenden Begriff mit „latentes Energiereservoir“, „ruhende Kraft“ oder „psychosomatisches Kraftzentrum“. Das traditionelle Symbol für Kundalini ist eine zusammengerollte schlafende Schlange, die an der Wirbelsäulenbasis liegt – ein Bild, das auf die enge Verbindung zwischen Körperenergie und Geisterfahrung hinweist.

In diesem ungewöhnlichen Sammelwerk äußern sich die wichtigsten spirituellen Denker des Ostens und Westens zu folgenden Themen:

- Was ist Kundalini-Energie?
- Kundalini-Energie und Wissenschaft
- Kundalini-Energie und Okkultismus
- Beispiele individueller Kundalini-Erfahrungen
- Praktische Ratschläge für den Suchenden

Ein Standardwerk für alle, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Körpererfahrung und Bewußtseinsweiterung beschäftigen.

D E U T S C H E E R S T A U S G A B E

ISBN N 3-442-12118-3 DM +029.80

T 3-10-00

EIN
GOLDMANN
BUCH

