

Kundalini Yoga

Kundalini ist eine religionsübergreifende klassische Tradition, die zwar aus dem Hinduismus kommt, aber auch Sikhismus, Jainismus und Sufismus befruchtet hat und als Teil der tantrischen Tradition in den tibetanischen Buddhismus eingegangen ist. Kundalini-Yoga, der Yoga der Energie, ist eine systematische Wissenschaft, ein Weg, den es erwiesenermaßen seit Jahrhunderten, wahrscheinlich schon seit Jahrtausenden gibt. Und der in Büchern nur kryptisch dargelegt ist. Der größte Teil der Aussagen und Techniken wird bis heute mündlich weitergegeben. Und dafür gibt es natürlich gute Gründe.

Die Kundalini-Yoga-Meister sagen, dass im Menschen ein riesiges Potential an Fähigkeiten, Talenten, Möglichkeiten latent vorhanden ist. Demnach ist der Mensch absolutes, reines Bewußtsein – Shiva oder Parama Shiva genannt – und verfügt über die gesamte kosmische Urenergie, die als Shakti bezeichnet wird. Diese kosmische Urenergie hat das Leben zur Entfaltung gebracht und sie wirkt weiter in der kontinuierlichen Evolution der gesamten Schöpfung. Es ist diese Urenergie, welche aus der Mineralwelt die Pflanzen hat entstehen lassen, aus den Pflanzen die Tiere, aus den Tieren den Menschen. Es ist diese Energie, die den Menschen ruhelos werden lässt, den Menschen suchen lässt, nach etwas Höherem streben lässt. Es ist diese Energie schließlich, die dem Menschen verhilft, das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, zu erreichen.



Diese Kundalini-Energie gilt im Menschen als schlafend (Kundalini bedeutet „die Aufgerollte“ – symbolisch für eine schlafende Schlange). Sie kann in verschiedenen Stufen schrittweise erwachen. Und ein erstes Zeichen für dieses Erwachen ist es, wenn Du Dir die Frage stellst: „Wer bin ich?“ „Woher komme ich?“ „Wohin gehe ich?“ „Was ist der Zweck des Lebens?“. Und je stärker die Kundalini erwacht, desto mehr treibt sie uns dazu, nicht nur bei dieser Frage stehen zu bleiben, sondern etwas zu tun, spirituell zu suchen, zu praktizieren.

Grundsätzlich kannst Du die Kundalini durch jede Art von spiritueller Erfahrung und Praxis erwecken. Der spezielle Weg des Kundalini-Yoga bietet jedoch Techniken für eine systematische Vorbereitung, Reinigung und Stärkung des gesamten Körper-Geist-Systems sowie die Erweckung und Lenkung der Energien.

Voraussetzungen und konkrete Techniken

Dazu gehören konkret einige prinzipielle Voraussetzungen sowie Übungen aus fünf Spezialbereichen des Yoga.

Die grundlegenden Voraussetzungen sind:

das theoretische Wissen über die Shiva-Shakti- Philosophie als Hintergrund und Bezugsrahmen (Jnana-Yoga).

Hingabe an Gott bzw. die Kosmische Energie, im klassischen Tantra die Verehrung der göttlichen Mutter (Bhakti-Yoga)

Ethische Disziplin, die Schulung des Charakters und der Persönlichkeit, die Einhaltung von Yamas und Niyamas (Raja-Yoga)

Reinigung des Herzens durch selbstlosen Dienst am Nächsten, an Gott und am spirituellen Lehrer (Karma Yoga)

Die Praktiken des Kundalini-Yoga im engeren Sinn lassen sich einteilen in:

Hatha-Yoga

Mantra-Yoga

Nada-Yoga

Yantra-Yoga

Laya-Yoga

Diese fünf Techniken werden in der klassischen Tradition geübt, um die Energien zu aktivieren, zu erhöhen, gezielt zu lenken und zu harmonisieren.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, der Yoga der Körperschulung, ist im Westen sicher am verbreitetsten. Hatha-Yoga umfasst seinerseits wieder verschiedene Praktiken.

Eine grundlegende Voraussetzung sind auch hier die Yamas und Niyamas, die ethische Einstellung und geistige Schulung. Ebenso sind im Hatha-Yoga Meditationstechniken enthalten. Ein Viertel der Hatha Yoga Pradipika, des Grundlagentextes über Hatha-Yoga, spricht über Meditationstechniken.

Und natürlich gehören zum Hatha-Yoga die Asanas, die Körperstellungen sowie Pranayama, die Atemübungen, zusammen mit Bandhas (Verschlüssen) und Mudras („Siegel“, Körperhaltung). Asanas haben verschiedene Funktionen. Eine davon ist die Energieerweckung, die in der Tradition, aus der ich komme, vor allem durch langes Halten der Stellungen erreicht wird. Langes Halten der Stellungen führt zu Erfahrungen jenseits des Körperbewusstseins. Du gelangst auf eine ganz andere Ebene. Asanas können Dich vom Irdisch-Materiellen lösen, in höhere Bewusstseinszustände hineinführen. Umgekehrt helfen sie Dir aber auch, einen transzendentalen Aspekt in das Körperlich-Materielle hineinzubringen.

Pranayama ist neben der Meditation die Schlüsseltechnik, mit der Du an Deinen Energien arbeiten kannst. Es gibt vorbereitende, reinigende, energieerweckende, kühlende und harmonisierende Atemübungen. Fortgeschrittenes Pranayama ist immer verbunden mit Bandhas, bestimmten Verschlüssen, die Du richtig lernen mußt und setzen können mußt. So fließt die Energie, die Du erweckst, nicht weg, sondern reinigt stattdessen die Nadis (Energiekanäle) und Chakras (Energiezentren).

Ein wichtiger Aspekt im Hatha-Yoga sind auch die Kriyas. Das Wort Kriya an sich heißt einfach Handlung und es bedeutet in verschiedenen Yogasystemen jeweils etwas anderes. Im Hatha Yoga sind die Kriyas die Reinigungstechniken: Augen-, Nasen-, Magen-, Darmreinigung, Reinigung der Atemwege. Mit den Kriyas kannst Du den Körper rein und stark machen, so daß die immer stärker werdende Energie frei und ohne Blockaden fließt und der Prozeß der Energieerweckung harmonisch verlaufen kann.

Mantra-Yoga

Mantras sind klassische Sanskritsilben und worte, in denen die Urenergie des Klangs, ihre ursprüngliche Bedeutung, unmittelbar enthalten ist. Durch Wiederholung des Mantras entfaltet sich diese im Klang eingeschlossene Energie. Das verbreitetste ist Om. Es gibt auch komplexere Mantras wie Om Namah Shivaya oder Om Namo Narayana, die jeweils einen besonderen Aspekt der kosmischen Energie beinhalten.

Man unterscheidet verschiedene Arten von Mantras.

Es gibt zum einen die sogenannten Moksha-Mantras (Moksha = Befreiung). Diese Moksha-Mantras vermögen bei genügend langer Wiederholung Deinen Körper, Deine Lebensenergie, Deine Emotionen, Deine Gedanken und Deinen Intellekt zu transformieren. Schließlich wird Dein Bewußtsein nicht mehr von Körper und Geist begrenzt, sondern ruht in sich selbst. Du erreichst Samadhi, den überbewußten Zustand. Du erfährst Sat Chid Ananda – grenzenloses, unbegrenztes Sein, Wissen und Glückseligkeit.

Eine andere Form von Mantras sind die Mantras der Chakras, die sogenannten Bija-Mantras. Mittels dieser Mantras kannst Du die Energiezentren gezielt und systematisch aktivieren, öffnen.

Du kannst also mit Mantras Energien verändern. Allgemein bekannt ist ja, daß Musik die Stimmung verändert, heilend, beruhigend oder aktivierend wirken kann. Musik ist eine Weise, auf Energien einzuwirken. Und ein Mantra ist eine ganz spezifische Weise, Energien zu erwecken und zu lenken.

Mantras stellen auch eine persönliche Beziehung her zu einem bestimmten Aspekt der kosmischen Energie oder zu einem bestimmten Lehrer. Wenn die Kundalini-Energie tatsächlich aktiv wird, hast Du über das Mantra Halt und Führung. Mittels des Mantras kannst Du Kontakt aufnehmen zu Gott oder/und zu Deinem spirituellen Lehrer.

Nada-Yoga

Nada Yoga ist der Yoga des Klanges. Im Unterschied zum Mantra-Yoga, wo die Wirkung auf der Wiederholung eines Sanskritwortes beruht, ist Nada-Yoga die Arbeit mit dem Klang an sich. Die klassische indische Musik zum Beispiel ist eigentlich keine Unterhaltungsmusik, sondern sie dient dazu, Energieerfahrungen zu bekommen.

Der äußere Nada-Yoga besteht aus einer bestimmten Art von Musik, von Klängen.

Der innere Nada-Yoga manifestiert sich zum Beispiel in Form von Anahata-Klängen, inneren Klängen, die Du vielleicht manchmal in tiefer Meditation oder in einem hochenergetisierten Raum hören kannst.



Yantra-Yoga

Yantra-Yoga arbeitet mit Bildern, Farben und Formen. Die bekanntesten Yantras sind die Darstellungen der Chakras. Sie haben Farben, Gestalt, Symbole. All das kann man meditativ auf sich wirken lassen. Über die Wahrnehmung dieser Yantras kannst Du die Energie und den Bewußtseinsinhalt des entsprechenden Chakras aktivieren.

Laya-Yoga

Laya-Yoga wird in verschiedensten Traditionen unterschiedlich erklärt. In manchen Traditionen ist Laya-Yoga gleichbedeutend mit Kundalini-Yoga. In dem Sinne, wie ich ihn jetzt interpretiere, ist Laya-Yoga eine Weise, das Bewusstsein auf Energie an sich zu konzentrieren.

Ein Beispiel einer Laya-Yoga-Technik: Während der Meditation löse alle Bilder und Worte auf. Werde Dir nur des Gefühls bzw. der Essenz des Gedankens an sich bewußt. Dann löse diese Empfindung in reine Energie auf. So erfährst Du die Urenergie hinter allen Gedanken und Emotionen, Shakti. Und Shakti führt Dich zur Erfahrung von Shiva, reinem Bewußtsein.

Stufenweises systematisches Entwickeln und Entfalten

Kundalini-Yoga bedeutet nicht die sofortige Erweckung der Kundalini. Das ist nicht wünschenswert - genauso wenig, wie Bhakti-Yoga mit sofortiger grenzenloser Hingabe zum Göttlichen anfängt oder Jnana-Yoga mit der vollkommenen Erkenntnis der Einheit oder Raja-Yoga mit der vollständigen Herrschaft über den Geist. Du solltest im Kundalini-Yoga mittels der oben beschriebenen Techniken schrittweise und systematisch vorgehen.

Der erste Schritt ist die Erhöhung von Prana, der Lebensenergie, die notwendig ist, um überhaupt Kraft für weitergehende Aktivitäten zu haben.

Der Hatha Yoga, der ja ein Teil des Kundalini-Yoga-Systems ist, ist eine wichtige Grundlage, um Dein Körper-Geist-System zu harmonisieren, zu energetisieren und zu stärken für das größere Maß an Energie, das Du im Laufe der Praxis erweckst.

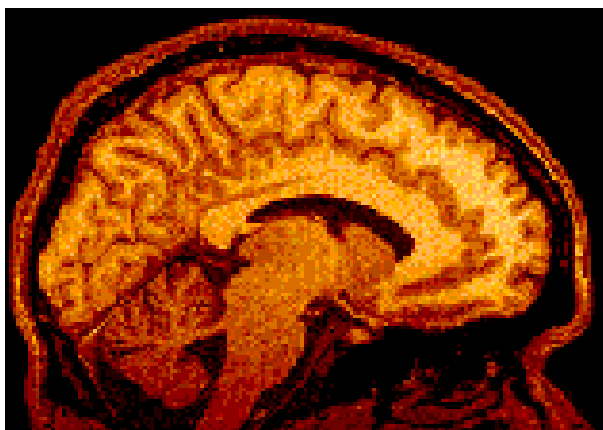


Ein nächster Schritt ist die Reinigung, Shodhana: Reinigung Deiner Nadis (Energiekanäle) und Chakras (Energiezentren), auch die Reinigung Deines Körpers, Gefühlslebens und Geistes. Wenn das System rein ist, kann die Energie frei fließen.

Parallel zur Reinigung muß auch Stärkung erfolgen. Denn wenn Energie aktiviert wird, müssen die Systeme, durch die sie fließt, auch stark sein – ähnlich wie für Starkstrom normale Stromleitungen nicht ausreichen. Der Körper muß in der Lage sein, ein Mehr an Energie auszuhalten. Eine gewisse emotionelle Festigkeit und intellektuelle Klarheit sind ebenfalls wichtig.

Als nächstes folgt die Stufe der spirituellen Erfahrungen: Wahrnehmungen der feinstofflichen Ebenen, Astralerfahrungen und erste Vorbereitungserfahrungen wie Hitze, Wärme, Strom in der Wirbelsäule, Durcheinandergeschüttelt werden, Spüren der Chakras, usw.

Darauf folgen die Erweckungserfahrungen, die das Leben des Aspiranten zunächst einmal gründlich durcheinanderbringen können – nicht notwendigerweise müssen, aber können. Diese Erfahrungen können anfangs heftig und machtvoll, oft auch bedrohlich und dunkel sein – das ist der Kali-Aspekt. Später sind sie eher als schützende, mütterliche Durga-Energie spürbar. Dann folgt der Lakshmi-Aspekt in Form einer Erweckung verschiedener Fähigkeiten und Möglichkeiten, zum Beispiel als Imagination, Inspiration, Intuition. Und schließlich kommt der Saraswati-Aspekt als intuitive Erkenntnis und Weisheit, unmittelbares Wissen. Um diesen Prozess gut und sicher durchgehen zu können, ist kompetente Anleitung natürlich sehr wichtig.



Formen der Kundalini-Erweckung

Die Erweckung der Kundalini kann verschiedene Formen annehmen. Sie kann langsam, scheinbar unmerklich erfolgen. In diesem Fall äußert sie sich in einer allmählichen Veränderung und Erweiterung von Fähigkeiten und Bewusstsein. Sie kann sich allein auf geistiger Ebene manifestieren. Aber sie kann auch dramatisch erfolgen, wie in den oben beschriebenen typischen Phänomenen: eine Hitze, ein Glühen in der Wirbelsäule, ein Erzittern, ein automatisches Einnehmen von Yogastellungen, Pranayamas, Mudras. Sie kann sich manifestieren in Wahrnehmungen subtiler Welten, Reduzierung des Schlafbedürfnisses, starker Energieempfindung, so, als stünde man ständig unter Hochspannung und in einem Gefühl unendlicher Wonne.

Ratschläge und Maßnahmen bei Spontanerweckungen

Für den Fall von Spontanerweckungen gibt es zwei einfache Ratschläge.

1. Habe Mut und Vertrauen
2. Versuche nicht, diese Energie zu stoppen, sondern lass sie fließen und das tun, was nötig ist

Die Kundalini-Kraft ist kein außer Kontrolle geratenes Atomkraftwerk oder eine unkontrollierte Energie, die uns umbringt oder Schaden zufügt. Sie ist im Gegenteil die höchste schöpferische Kraft im Universum, die sich in unserem Mikrokosmos entfaltet, eine intelligente, göttliche Energie, die erwacht, die Dich transformieren will, die Dich Deine unbegrenzten Möglichkeiten und Fähigkeiten ausschöpfen lassen will. Deshalb ist es ganz wichtig, diese Dinge, wenn sie einmal in Gang gekommen sind, geschehen zu lassen und dieses Erlebnis als besondere Gnade anzusehen, als eine große Chance in unserer persönlichen Entwicklung und Evolution.

Du brauchst Mut, Dich darauf einzulassen und das Vertrauen, dass es auf längere Sicht das Richtige und etwas sehr Positives ist.

Es mag sein, dass manche in der intensiven Phase einige Tage nicht ganz zu ihrem normalen Leben fähig sind. Aber es gibt auch andere Ereignisse im Leben, die einen zeitweise unfähig machen, normal im Leben zu agieren, wie etwa eine schwere Krankheit oder Liebeskummer.

Wichtig in der intensiven Phase ist es, reinigende und erdende Praktiken zu machen und die energieerhöhenden Praktiken zu reduzieren. Zu den Reinigungstechniken gehören zum Beispiel die Wechselatmung sowie die Mantra-Meditation. Zu den erdenden Techniken zählen die Asanas. Daneben gibt es kühlende Praktiken, mit denen die sogenannte Mondenergie aktiviert wird, so dass die erhitzende Kundalini-Energie harmonisiert und in positive, schöpferische Bahnen gelenkt wird. Dazu gehören zum Beispiel Sitali, Sitkari, (bestimmte Atemtechniken), einfache Variationen der Kechari-Mudra und verschiedene andere Techniken. Ein unabdingbarer Aspekt ist auch eine Ernährung nach strikt sattwigen (reinen) Gesichtspunkten, das heißt im wesentlichen ohne Fleisch, Fisch, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, Alkohol, Rauchen.

Ich möchte hier betonen, dass die Einhaltung dieser und einiger anderer Regeln bei intensiver Übung von Kundalini-Yoga-Praktiken sinnvoll ist. Es entscheidet darüber, ob das Ganze als eher wonnevoll und schön oder eher als unangenehm erlebt wird.

Bei Spontanerweckungen ist diese Energie normalerweise einige Wochen bis ein paar Monate sehr aktiv. Danach harmonisiert sie sich wieder. Zur Ernüchterung vieler findet man sich dann allmählich wieder im Alltag wieder, statt Stufe für Stufe direkt zur Erleuchtung und Selbstverwirklichung zu kommen! Aber etwas im Bewusstsein ist dauerhaft anders geworden, etwas im Bezug zur Welt hat sich geändert und ganz sicher wird man mehr Energie und mehr Kraft haben, um an anderen Aspekten seines Wesens und seiner Persönlichkeit zu arbeiten.

Kundalini Yoga ist der Weg der systematischen Erweckung. Korrekt unter kompetenter Anleitung und unter Beachtung bestimmter Regeln und Vorsichtsmaßnahmen ausgeführt ist er ein sicherer Weg. Du darfst nicht intensive Praktiken machen und dabei die Ernährungsregeln missachten oder etwas weglassen, was vielleicht von entscheidender Bedeutung ist.

Kundalini Yoga ist sicher ein fortgeschrittener Aspekt des Yoga. Er ist ein inneres Abenteuer, der das Leben verändern kann – ohne gleich aus jedem ein Genie zu machen. Aber er kann für Dich ein Schlüssel sein für geistige Ausstrahlung, für Lebensenergie, zum Transzendieren von Grenzen, vor allem selbstgesetzten Grenzen. Er kann Dein Bewußtsein erweitern, Dein ganzes Leben und Sein bereichern und Dich schließlich schrittweise auch zur Verwirklichung führen.



Text von Swami Sivaananda
zitiert nach Lee Sanella Kundalini Erfahrung

„Jede Aktivität hat einen statischen Hintergrund. Hinter jeder Energie ist Bewußtsein. Hinter Shakti ist Shiva.

Shakti selbst hat zwei polare Aspekte, statisch und dynamisch. Es kann nicht Shakti in dynamischer Form geben, ohne daß sie gleichzeitig in statischer Form vorläge, so wie die Pole eines Magneten.

Die Kosmische Shakti manifestiert sich im menschlichen Körper als Kundalini und Prana. Kundalini ist der statische Träger für die sich bewegenden Prana-Kräfte.

Der Mensch ist ein Mikrokosmos, Kshudra Brahmanda. Alles, was im äußeren Universum existiert, existiert in ihm. Alle im Universum sichtbaren Dinge, Berge, Flüsse usw. gibt es auch im Körper. Alle Tattwas (Elemente) und Lokas (Ebenen) sind im Körper und genauso die erhabene Shiva-Shakti.

Im menschlichen Körper weilt Shiva als unveränderliches Bewußtsein im Sahasrara Chakra im Scheitel.

Die Kundalini ruht im Muladhara Chakra an der Basis der Wirbelsäule. 'Muladhara' bedeutet 'Wurzelstütze'. Die Kundalini ist die Kraft, die dem ganzen Körper und all seinen sich bewegenden Prana-Kräften Halt bietet.

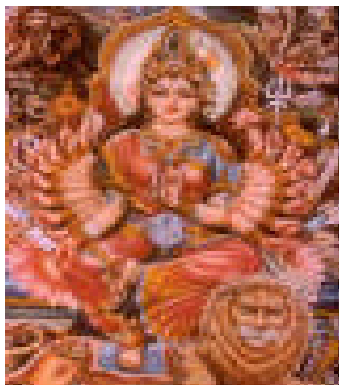
Das Wesen der Kundalini

Kundalini ist die Urenergie, die im an der Basis befindlichen Muladhara Chakra in einem schlummernden potentiellen Zustand liegt. Sie ist die kosmische Kraft in individuellen Körpern. Sie ist eine elektrische, feurige, okkulte Kraft, die mächtige Urkraft, die jeder organischen und anorganischen Materie zugrunde liegt. 'Kundala' heißt 'aufgerollt'. Sie hat die Form einer aufgerollten Schlange. Daher der Name Kundalini.

Kundalini ist keine materielle Kraft wie Elektrizität oder Magnetismus. Sie ist eine spirituelle potentielle Kraft. Sie hat in Wirklichkeit keine Form. Der grobstoffliche Verstand und der Geist müssen am Anfang einer bestimmten Form folgen. Von dieser groben Form aus kann die subtile formlose Kundalini leicht verstanden werden.

Die Kundalini wird auch Bhujangini, die Schlangenkraft, genannt, weil sie im Körper des Yogi, der die Kraft in sich entwickelt, spiralförmig wirkt. Wenn sie erweckt wird, macht sie einen zischenden Laut, wie den Laut einer Schlange, die man mit einem Stock schlägt, und geht durch Brahma Nadi in der Sushumna nach oben.

Im Kundalini Yoga wird die schaffende und erhaltende Shakti des ganzen Körpers mit Shiva, dem kosmischen Bewußtsein, vereint. Der Yogi bringt sie dazu, ihn zu Gott Shiva zu führen. Das Sich-Erheben der Kundalini Shakti und ihre Vereinigung mit Gott Shiva im Sahasrara führt zum Zustand von Samadhi und bringt spirituelles Anubhava. Der Yogaschüler trinkt den Nektar der Unsterblichkeit. Kundalini Yoga ist eine exakte Wissenschaft.



Nadis und Chakras

Eine genaue Kenntnis von Nadis und Chakras ist für alle Schüler des Kundalini Yoga von unbedingter Notwendigkeit.

Der physische Körper formt sich nach dem Astralkörper. Der physische Körper ist in gewisser Weise wie Wasser. Er ist die grobe Form. Der Astralkörper entspricht dem Wasserdampf. Er ist die subtile Form. Genauso ist der Astralkörper, Sukshma Sharira, im grobstofflichen, physischen Körper. Der grobstoffliche Körper kann ohne den Astralkörper nichts tun. Jedes grobstoffliche Zentrum des Körpers hat sein Astralzentrum.

Nadis sind psychische Nerven, Astralkanäle, um das Prana zu leiten. Sie bestehen aus Astralmaterie und leiten psychische Ströme. Durch diese subtilen Wege bewegt sich oder fließt die Lebenskraft. Da die Nadis aus subtiler Materie gebildet sind, können sie mit dem bloßen physischen Auge nicht wahrgenommen werden, und man kann am physischen Bereich keine Labortests machen. Diese Yoga Nadis sind nicht die normalen Nerven, Arterien und Venen, wie sie die Vaidya Shastra (indische medizinische Schrift) kennt. Yoga Nadis sind ganz anders.

Der Körper ist voll von unzähligen Nadis. So wie das Blatt des Ashwattha (indische Feige) Baumes von winzigen Fasern durchzogen ist, so ist auch dieser Körper durchzogen von Tausenden von Nadis.

Alle Nadis des Körpers entspringen aus dem Kanda. Kanda heißt Knolle. Kanda ist die Wurzel aller Nadis. Zwei Finger breit oberhalb des Anus und zwei Finger breit unterhalb des Geschlechtsorgans befindet sich das Kanda. Es hat die Form eines Vogeleis und ist etwa vier Finger breit.

Zweiundsiebzigtausend Nadis kommen aus diesem Kanda.

Kanda ist das Zentrum des Astralkörpers. Diesem Zentrum entspricht die Cauda Equina im grobstofflichen, physischen Körper.

Von allen aus dem Kanda kommenden Nadis sind die wichtigsten Ida, Pingala und Sushumna. Und die Sushumna ist das Allerwichtigste. Die Sushumna geht vom Muladhara Chakra zu Brahmarandhra. Sie ist das höchste und von den Yogis am meisten erstrebte. Andere Nadis sind ihr untergeordnet.

Die westliche Anatomie anerkennt die Existenz eines Zentralkanals im Rückenmark, genannt *Canalis Centralis*, und die Zusammensetzung des Marks aus weißer und grauer Hirnmasse. Das Rückenmark selbst läuft im Hohlraum der Wirbelsäule.

Ebenso läuft die *Sushumna* im Spinalkanal und hat subtile Teile. Sie ist rot wie Feuer. In dieser *Sushumna* ist ein Nadi namens *Vajra*, das so strahlend ist wie die Sonne und rajasige Eigenschaften hat. In diesem *Vajra Nadi* wiederum ist ein weiteres Nadi, namens *Chitra*. Es ist sattwig und von blasser Farbe. Hier im *Chitra* ist ein ganz feiner winziger Kanal. Dieser Kanal heißt *Brahma Nadi*, durch den die *Kundalini*, wenn sie erwacht, vom *Muladhara* zum *Sahasrara Chakra* geht. In diesem Nadi sind alle sechs Chakras oder Lotusse.

Chakras sind Plexi oder Zentren von *Sukshma Prana* im *Sushumna Nadi*. Alle Körperfunktionen stehen unter der Kontrolle dieser Zentren. Chakras sind subtile Zentren der Lebensenergie. Sie sind die Zentren von *Chaitanya*, Bewußtsein. Die Chakras sind im Astralkörper auch nach der Auflösung des physischen Organismus beim Tod.

Diese Chakras oder feinstofflichen Zentren haben entsprechende Zentren im Rückenmark und den Nervenplexi im grobstofflichen physischen Körper. Das *Anahata Chakra* zum Beispiel hat sein entsprechendes Zentrum im physischen Körper beim Herzgeflecht. Jedes Chakra kontrolliert und stimuliert ein bestimmtes Zentrum im grobstofflichen Körper. Die grobstofflichen Nerven und Plexi haben eine enge Beziehung zu den feinstofflichen. Da die körperlichen Zentren eine enge Beziehung zu den Astralzentren haben, haben die Schwingungen, die in den körperlichen Zentren durch die vorgeschriebenen Methoden erzeugt werden, die gewünschten Auswirkungen in den Astralzentren.

Das erste Bestreben des *Kundalini Yogi* ist die Reinigung der Nadis, was zur Öffnung der *Sushumna* führt, die bei weltlichen Menschen normalerweise geschlossen ist.



Wie die Kundalini erweckt werden kann

Vor dem Erwecken der Kundalini muss man Deha Shuddhi, Nadi Shuddhi, Manas Shuddhi, Buddhi Shuddhi, Bhuta Shuddhi und Adhara Shuddhi haben.

Deha Shuddhi ist Reinheit des Körpers.

Nadi Shuddhi ist Reinheit der Astralkanäle.

Manas Shuddhi ist Reinheit des Geistes.

Buddhi Shuddhi ist Reinheit des Verstandes.

Bhuta Shuddhi ist Reinheit der Elemente.

Adhara Shuddhi ist Reinheit des Adhara.

Wenn Shuddhi, Reinheit, vorhanden ist, kommt Siddhi, Vollkommenheit, von selbst. Siddhi ist ohne Shuddhi nicht möglich.

Man sollte wunschlos werden und Vairagya (Leidenschaftslosigkeit) sein, bevor man den Versuch unternimmt, die Kundalini zu erwecken. Wenn ein Mensch mit vielen Unreinheiten im Geist die Shakti einfach nur gewaltsam durch Asanas, Pranayamas und Mudras erweckt, wird er sich (im übertragenen Sinne) die Beine brechen und stürzen.

Er wird die yogische Leiter nicht erklimmen können. Das ist der Hauptgrund, warum Menschen vom Weg abkommen oder in Probleme kommen. Am Yoga ist nichts falsch. Die Menschen müssen zuerst rein sein; dann eine gründliche Kenntnis des Sadhana haben, einen richtigen Lehrer finden und beständig, schrittweise praktizieren.

Wenn die Kundalini erweckt wird, gibt es viele Versuchungen auf dem Weg, und ein Sadhaka, der nicht rein ist, hat nicht die Kraft, Widerstand zu leisten.

Ein Lehrer ist äußerst wichtig. Zur Praxis von Bhakti Yoga oder Vedanta braucht der Guru nicht an Deiner Seite zu sein. Nachdem Du die Shrutis einige Zeit lang vom Guru gelernt hast, mußt Du alleine in vollkommener Zurückgezogenheit reflektieren und meditieren, wohingegen Du im Kundalini Yoga den Sitz der Nadis und der Chakras und die genaue Technik der einzelnen Yoga Kriyas verstehen mußt. Das alles sind schwierige Unterfangen. Du mußt ziemlich lange Zeit mit Deinem Lehrer verbringen und ihn bei jeder Unklarheit um Rat fragen.

Die Kundalini kann von Hatha Yogis durch Pranayama, Asanas und Mudras erweckt werden; durch Konzentration und Übung des Geistes von Raja Yogis; durch Hingabe und vollkommene Selbstaufgabe von Bhaktas; durch analytischen Willen von Jnanis; durch Mantras von Tantrikern; und durch die Gnade des Guru, durch Berührung, Blick und bloßes Sankalpa (Gedanke). Für einige Auserwählte ist eine der oben erwähnten Methoden ganz ausreichend, um die Kundalini zu erwecken. Die große Mehrheit kombiniert am besten die verschiedenen Methoden.

Das Erwachen der Kundalini

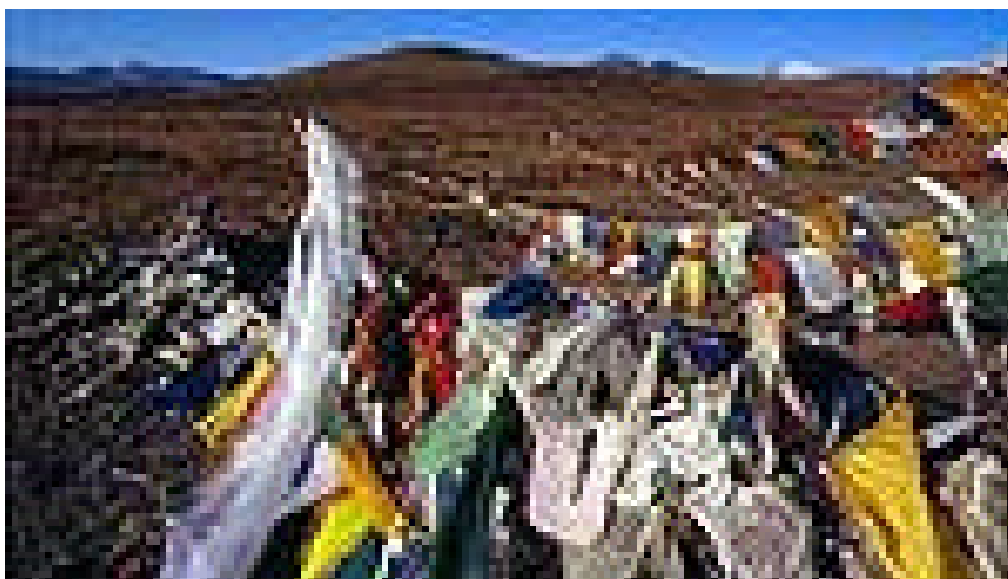
Sobald die Kundalini erweckt ist, durchstößt sie das Muladhara Chakra. Der Aspirant singt und gibt eigenartige Laute von sich, wenn die Kundalini erwacht.

Er hat verschiedene Visionen und Divya Gandha (göttlicher Duft). Er entwickelt übersinnliche Kräfte.

Er sieht strahlende Jyotis (Lichter), so als schienen zehntausend Sonnen gleichzeitig im Muladhara Chakra.

Nachdem die Kundalini erwacht ist, bewegen sich Geist, Prana, Jiva und Kundalini gemeinsam nach oben.

Das Prana steigt durch Brahma Nadi zusammen mit Geist und Agni (inneres Feuer) nach oben. Der Yogi ist befreit vom physischen Bewusstsein. Man ist von der äußeren gegenständlichen Welt abgehoben.



Erfahrungen beim Erwachen der Kundalini

In der Meditation hat man göttliche Visionen, erfährt göttlichen Geruch, göttlichen Geschmack, göttliche Berührung und hört göttliche Anahata Klänge. Man erhält Unterweisungen von Gott. Das deutet darauf hin, daß die Kundalini Shakti erweckt worden ist. Wenn im Muladhara ein Pochen auftritt, wenn die Haare zu Berge stehen, wenn Uddhiyana, Jalandhara und Mula Bandha unwillkürlich auftreten, dann wisse, daß die Kundalini erwacht ist.

Wenn der Atem ohne Mühe stillsteht, wenn Kevala Kumbhaka von selbst kommt, wisse, daß Kundalini Shakti aktiv geworden ist. Wenn Du Pranaströme zum Sahasrara steigen fühlst, wenn Du Wonne erfährst, wenn Du ganz automatisch Om wiederholst, wenn keine Gedanken an die Welt im Geist sind, wisse, daß Kundalini Shakti erwacht ist.

Wenn sich in der Meditation die Augen auf das Trikuti in der Mitte der Augenbrauen heften, wenn das Shambhavi Mudra eintritt, wisse, daß die Kundalini aktiv geworden ist. Wenn Du in verschiedenen Körperteilen Prana-Schwingungen spürst, wenn Du Erschütterungen wie elektrische Schläge spürst, wisse, dass die Kundalini aktiv geworden ist. Wenn Du in der Meditation das Gefühl hast, daß kein Körper da ist, wenn sich die Augenlider schließen und trotz Anstrengung nicht öffnen, wenn Ströme wie elektrischer Strom entlang der Nerven auf und ab fließen, wisse, dass die Kundalini erwacht ist.

Wenn Du in der Meditation Einsicht und Inspiration erfährst, wenn die Natur Dir ihre Geheimnisse enthüllt, alle Zweifel verschwinden und Du klar die Bedeutung der vedischen Texte verstehst, wisse, dass die Kundalini aktiv geworden ist. Wenn Dein Körper so leicht wird wie Luft, wenn Dein Geist in schwierigen Situationen ausgewogen bleibt und wenn Du unerschöpfliche Energie zur Arbeit hast, wisse, dass die Kundalini aktiv geworden ist.

Wenn Du göttlichen Rausch erfährst, wenn Du Rednerkraft entwickelst, wisse, dass die Kundalini erwacht ist. Wenn Du unwillkürlich Asanas oder Yogastellungen ohne den geringsten Schmerz und ohne Mühe ausführst, wisse, dass die Kundalini aktiv geworden ist. Wenn Du unwillkürlich herrliche erhabene Lobgesänge und Gedichte verfasst, wisse, dass die Kundalini aktiv geworden ist.

Das Aufsteigen der Kundalini

Wenn die Kundalini erwacht ist, geht sie nicht direkt und ganz plötzlich zum Sahasrara Chakra. Sie muß von Chakra zu Chakra geführt werden.

In der Sushumna sind sechs Chakras. Das Muladhara, Swadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha und Ajna. Über ihnen allen liegt das Sahasrara, das Hauptzentrum. Alle Chakras stehen in enger Verbindung mit dem Sahasrara Chakra. Daher ist es kein Chakra wie die sechs anderen.

Das Muladhara Chakra liegt am unteren Ende der Wirbelsäule. Das Swadhishtana ist an der Wurzel der Genitalien. Das Manipura ist in der Nabelgegend. Das Anahata ist im Herzen. Das Vishuddha ist im Kehlkopf. Das Ajna ist im Trikuti, der Stelle zwischen den Augenbrauen.

Die sieben Chakras entsprechen den sieben Lokas (Ebenen des Seins). Die fünf Chakras vom Muladhara zum Vishuddha sind die Zentren der fünf Elemente. Das Ajna ist der Sitz des Geistes.

Wenn der Yogaschüler das Muladhara durchstößt, hat er die Erde bezwungen. Die Erde kann ihm nichts mehr anhaben. Wenn er über das Swadhishtana hinausgeht, hat er das Element Wasser bezwungen. Er ist in Verbindung mit Bhuvarloka. Wenn er das Manipura überschritten hat, hat er das Element Feuer bezwungen. Das Feuer kann ihm nichts anhaben. Er ist in Verbindung mit Swargaloka. Wenn er das Anahata Chakra überschritten hat, hat er das Element Luft bezwungen. Die Luft kann ihm nichts anhaben. Er ist in Verbindung mit Maharloka. Wenn er das Vishuddha Chakra überschritten hat, hat er das Element Äther bezwungen. Äther kann ihm nichts anhaben. Er ist in Verbindung mit Jnanaloka. Wenn er das Ajna Chakra überschritten hat, ist er in Verbindung mit Tapoloka. Dann betritt er Satyaloka.

Die Kundalini kann über vier Wege zum Sahasrara gelangen. Der längste Weg geht vom Muladhara zum Sahasrara entlang des Rückens. Der Yogi, der die Kundalini diesen Weg entlang führt, ist sehr stark. Das ist der schwierigste Weg. Bei Shri Shankaracharya nahm die Kundalini diesen Weg. Der kürzeste Weg geht vom Ajna Chakra zum Sahasrara. Der dritte geht vom Herzen zum Sahasrara. Der vierte geht vom Muladhara vorne zum Sahasrara.

Wenn sich der Yogi auf das Ajna Chakra konzentriert, öffnen sich die unteren Chakras automatisch und werden überwunden.

Der Kundalinistrom steigt durch die Wirbelsäule und kribbelt manchmal wie eine Ameise. Manchmal, wenn der Yogi rein ist, hüpfert sie wie ein Affe und erreicht das Sahasrara. Manchmal erhebt sie sich wie ein Vogel, der von einem Zweig zum anderen hüpfert. Manchmal steigt der spirituelle Strom auf wie eine Schlange und bewegt sich Zick-Zack. Manchmal schwimmt der Yogi glücklich wie ein Fisch im Ozean göttlicher Wonne.

Der Yoga Übende erhält Hilfe von innen, wenn er sich von Chakra zu Chakra bewegt. Eine mysteriöse Kraft, eine mysteriöse Stimme wird ihn bei jedem Schritt führen. Er muß unerschütterliches vollkommenes Vertrauen zur Göttlichen Mutter haben. Sie führt den Sadhaka. Sie führt Ihr Kind von Chakra zu Chakra. Sie gibt ihm unsichtbar jede Hilfe. Ohne Ihre Gnade kann man kein Zoll in der Sushumna steigen.

Die Kundalini bleibt nicht lange im Sahasrara. Die Dauer des Verweilens hängt ab von der Reinheit, dem Grad des Sadhana und der inneren spirituellen Stärke des Yoga Übenden. Viele Schüler bleiben nur in den niederen Chakras. Sie werden vom Glück mitgerissen, das sie in den niederen Chakras erfahren und machen, bedingt durch ihre mißverständene Zufriedenheit, nicht den Versuch, das Sahasrara zu erreichen.

Der Yogi erfährt Versuchungen in den niederen Chakras, den Ruheplätzen. Er muß alle Siddhis (übersinnliche Kräfte) meiden. Siddhis sind Hindernisse am Weg. Wenn er beginnt, mit den Siddhis zu spielen, wird er das Ziel verfehlen und einen Rückschlag erleiden.

Die Kundalini kann leicht erweckt werden, aber es ist sehr schwierig, sie zum Manipura, zum Ajna Chakra und von dort zum Sahasrara im Kopf zu bringen. Es verlangt sehr viel Geduld und Ausdauer von Seiten des Übenden. Es ist sehr schwierig, das Manipura Chakra zu durchstoßen. Der Yogi muß in diesem Zentrum sehr viel üben.

Der Körper wird weiterbestehen, auch nachdem die Kundalini das Sahasrara Chakra erreicht hat, aber der Yogi wird kein Körperbewußtsein haben, solange die Kundalini im Sahasrara verweilt. Erst wenn Kaivalya (endgültige Befreiung, Erleuchtung) erreicht ist, wird der Körper leblos.

Man lebt sicherlich weiter, nachdem die Kundalini ins Sahasrara gebracht worden ist. Aber denke daran, daß sie, auch nachdem das Sahasrara erreicht worden ist, in einem Moment wieder ins Muladhara zurückfallen kann! Erst wenn man in Samadhi fest verwurzelt ist, wenn man Kaivalya erlangt hat, kann und wird die Kundalini nicht mehr fallen.

Yoga Übungen und innere Reinigung

Manche Yogaschüler fragen mich: "Wie lange muß man Shirshasana, Paschimottanasana, Kumbhaka oder Maha Mudra praktizieren, um die Kundalini zu erwecken? Keine Yogaschrift spricht über diesen Punkt."

Ein Schüler beginnt sein Sadhana an dem Punkt oder in der Phase, wo er es in seiner letzten Geburt verlassen hat. Daher kommt es völlig auf den Grad der Reinheit an, auf den Entwicklungsstand, das Ausmaß der Reinheit der Nadis und der Pranamaya Kosha und vor allem den Grad von Vairagya und Sehnsucht nach Befreiung. Nur Yoga Kriyas alleine helfen nicht viel.

Reinigung des Herzens ist sehr notwendig.

Mache Selbstanalyse und entwurzle Deine Fehler und schlechten Angewohnheiten. Bereinige Deine Fehler wie Selbstsucht, Stolz, Eifersucht, Haß usw. Entwickle Dein Herz. Teile das, was Du hast, mit anderen. Übe selbstlosen Dienst. Dann wirst Du zu Reinheit des Geistes gelangen.

Heute vernachlässigen Aspiranten diese Dinge und machen nur Yoga-Übungen, um Siddhis zu bekommen. Das ist ein gewichtiger, großer Irrtum. Früher oder später erleben sie dann große Rückschläge.

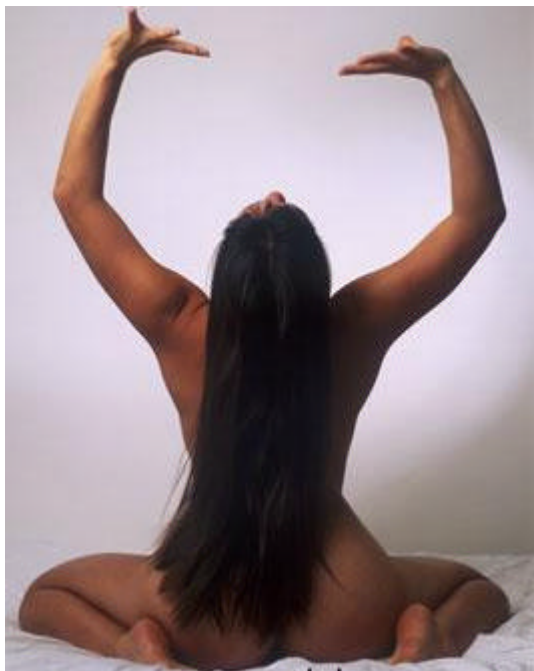
Ich rate: mache Dir nicht zuviel Gedanken um Siddhis oder ein rasches Erwecken der Kundalini. Entwickle Hingabe zu Gott. Habe vollkommenes Vertrauen zu Ihm. Entwickle den Geist des Dienstes an der Menschheit. Die Kundalini wird von selbst erwachen.

Das Erwecken der Kundalini ist nicht so einfach, wie man meinen könnte. Es ist äußerst schwierig. Wenn alle Wünsche verschwinden, wenn der Geist absolut rein wird, wenn alle Sinne bezwungen sind, wenn Du Einpünktigkeit des Geistes in einem erwünschten Ausmaß erlangst, und wenn alle Gedanken des Egoismus und des 'Mein' dahinschmelzen, wird die Kundalini von selbst erwachen. Nur dann ist das Erwachen der Kundalini auch nutzbringend.

Ein vorzeitiges Erwecken ist nicht wünschenswert. Der Aspirant, der die Kundalini ohne die nötigen geistigen und spirituellen Vorbereitungen erweckt hat, wird nicht viel Nutzen davon haben. Es kann all den Nutzen, den das Erwachen der Kundalini bringt, weder spüren noch zeigen.

Nur die Frucht, der es gestattet ist, am Baum zu reifen, wird gut schmecken. Aber das dauert lange. Das beste Holz kommt von den Bäumen, die am langsamsten wachsen. Genauso wird der Aspirant, der geduldig und über eine lange Zeit hin mit Ausdauer und Eifer intensives Sadhana übt, der trotz verschiedenster Hindernisse auf seinem Weg hartnäckig bei den spirituellen Praktiken bleibt, der seine Fehler und Schwächen eingesteht und versucht, sie mit den geeigneten Mitteln zu beseitigen, in der Lage sein, seine Kundalini zu erwecken und ein dynamischer und vollkommener Yogi werden.

Oh rührende, begeisterte, junge Aspiranten! Haltet nicht die Bewegungen von rheumatischen Winden im Rücken, die von einem chronischen Lumbago kommen, für das Aufsteigen der Kundalini. Mache Dein Sadhana mit Geduld und Ausdauer, bis Du Samadhi erreichst. Beherrsche jede Phase im Yoga. Mache keine schwierigeren Kurse, bevor Du nicht die niederen Schritte vollständig beherrschst.



Sorgt Euch nicht. Seid nicht beunruhigt, meine lieben Freunde, Brüder und Schwestern! Ein strahlender Tag wartet darauf, für Euch anzubrechen. Ihr werdet voller Kraft erstrahlen, ja, Ihr werdet Gott Selbst werden. Lacht über alle Sorgen und Hindernisse und haltet die Augen alle vierundzwanzig Stunden lang auf die Kundalini Shakti gerichtet. Macht, was Ihr könnt, um sie zum Aufsteigen zu bringen. Wenn man Euch Reinigung verordnet, müsst Ihr Euch reinigen. Welche Alternative gäbe es? Daher reinigt Euch!“

Zum Abschluss dieser Einführung ins Kundalini Yoga seien hier 2 Übungen angeführt.

Der "Frosch" -Bewegung und Atem

In dieser Folge geht es um den „Frosch“: eine Grundübung, die Herz und Muskeln trainiert.



Beine Strecken beim Ausatmen

Die Wirkung:

- stärkt Herz und Kreislauf.
- verbessert Kraft und Ausdauer.
- Modelliert die Beine.
- Trainiert die Bauchmuskeln.

Anleitung: Gehen Sie in die Hocke und heben Sie die Fersen, so dass Ihr Gewicht auf den Zehenballen liegt. Die Fersen zeigen zueinander, die Knie möglichst weit nach außen. Dann die Finger spreizen, Fingerspitzen zwischen den Knien am Boden aufstellen. Augen schließen. Atmen Sie einmal tief ein und aus. Beim Ausatmen heben Sie den Po, strecken die Beine, so weit es geht, und senken die Fersen auf den Boden. Der Scheitel zeigt nach unten, der Nacken ist entspannt und die Finger bleiben am Boden. Beim Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückkommen. Im Atemrhythmus die Übung kräftig und schnell etwa 10–26-mal wiederholen – aber nur, solange es Ihnen gut tut.



Tipps:

Anfangs nur drei „Frösche“ probieren. Wenn Sie täglich üben, steigern Sie sich auf bis zu 26-mal.

Je öfter Sie diese Übung machen, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Beine zu strecken.

Übung Nr.2 Bauchwärmer

Der „Bauchwärmer“ sorgt er für einen flachen Bauch, schlanke Hüften und schön geformte Beine.

Das Asana: Der „Bauchwärmer“ regt die Verdauung an, entschlackt und strafft die Muskeln.



1. Position

Üben Sie möglichst täglich – bei schwachen Bauchmuskeln zunächst langsam und ruhig. Sind Bauch- und Rückenmuskulatur stark genug, können Sie die Übung schneller, dynamischer ausführen.

Die Wirkung:

- Pumpt Blut in die Verdauungsorgane.
- Wirkt wie eine sanfte Massage im Beckenbereich.
- Stimuliert den Energiefluss im Bauchbereich und damit das „innere Feuer“, fördert die Ausscheidung von Giftstoffen.
- Hilft gegen Verstopfung.
- Stärkt die Muskulatur an Bauch, Rücken und Oberschenkeln.
- Formt die Beine, macht die Hüften schlanker.

2. Position



Sie liegen mit geschlossenen Beinen auf dem Rücken. Die Füße sind entspannt. Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Atmen Sie während der ganzen Übung tief und ruhig durch den Mund ein und durch die Nase aus. Dabei die Beine beim Einatmen um 90 Grad anheben und beim Ausatmen wieder senken. Üben Sie 1–3 Minuten lang.

Setzen sie sich 1 Minute lang in den bequemen Schneidersitz, atmen ruhig und tief durch und relaxen.

Weitere Übungen veröffentlichen wir sequentiell in Newsletter des Instituts. Sie sind auch Bestandteil unserer Seminarangebote und anderer Angebote,.



Tara Sattva Institut
Autor: Shanti E. Morawa
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
shanti@tarasattvatantra.de
02202 284848