

Sukadev V. Bretz
Die Kundalini-Energie erwecken

Sukadev V. Bretz

Die
KUNDALINI-
ENERGIE
erwecken

Von der göttlichen Urkraft
in uns

KAILASH

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2007
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Diane Zilliges

Illustrationen: Vesna Veberic

Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner: Werkstatt/München

Produktion: Inga Tomalla

Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7205-6002-3

Inhalt

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie	9
Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter	9
Was ist Kundalini?	16
Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wegen	20
Grundpraktiken im Kundalini-Yoga	24
Hatha-Yoga	25
Mantra-Yoga	28
Nada-Yoga	29
Yantra-Yoga	29
Laya-Yoga	30
Tantrismus	33
Einführung	33
Geschichte des Tantrismus	35
Göttinnenverehrung im Tantrismus	38
Shiva-Shakti-Philosophie	42
Feinstoffphysiologie	55
Drei Körper und fünf Hüllen	55
Prana, die Lebensenergie	60
Parapsychologische Phänomene	64
Die fünf äußeren Quellen des Prana	69
Erde – feste Nahrung	70
Wasser: Flüssige Nahrung, Getränke	72
Feuer: Sonnenlicht	72
Luft: Bewusstes Atmen	73
Äther: Kraft von anderen Menschen und von Kraftorten	75
Wie verhindere ich, Energie zu verlieren?	77
Kundalini und Prana	79
Die fünf Haupt-Pranas und ihre Sublimierung in Ojas	85
Prana-Vayu	87

Inhalt

Apana-Vayu	88
Samana-Vayu	90
Vyana-Vayu	92
Udana-Vayu	94
Die fünf Neben-Vayus	95
Sublimierung von Wünschen, Emotionen und Bedürfnissen	96
Prana, Nadis und Chakras	98
Die Nadis, ihre Funktionen und Reinigung	100
Die drei Haupt-Nadis und ihre Funktionen	102
Swara-Yoga: Praktische Anwendung des Wissens um die drei Nadis im Alltag	104
Elf weitere wichtige Nadis	111
Ha-Tha: Die Speicher von Sonne und Mond	113
Kanda, der Ursprung aller Nadis	118
Die sieben Haupt-Chakras und ihre Funktionen	120
Die drei Granthis	125
Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene	127
Außergewöhnliche Bewusstseinszustände	127
Reinigungserfahrungen auf dem spirituellen Weg	136
Körperliche Reinigungserfahrungen	137
Energetische Reinigungserfahrungen	137
Emotionale Reinigungserfahrungen	138
Geistige Reinigungserfahrungen	138
Astralerfahrungen	138
Spirituelle Erfahrungen	141
Kundalini-Erweckungserfahrungen	143
Umgang mit Energie-Phänomenen ohne Kundalini-Erweckung	152
Prana-Aktivierung	152
Vata-Übersteuerung	152
Pitta-Übersteuerung	155
Trance und Ekstase	157
Psychosen und andere psychischen Störungen	157
Umgang mit echten Kundalini-Erweckungserfahrungen	162
Charakteristika und Ablauf	162
Ratschlag eins: Mut, Vertrauen, Loslassen	166
Ratschlag zwei: Gebet, Mantra	167

Ratschlag drei: Erst geschehen lassen – dann steuern lernen	168
Ratschlag vier: Suche kompetenten Rat	169
Ratschlag fünf: Lebe ein reines Leben und übe reinigende Praktiken	170
Ratschlag sechs: Kühle dein System mit Mondenergie	172
Ratschlag sieben: Erde dich	173
Ratschlag acht: Reduziere oder erhöhe energieerweckende Praktiken	175
Ratschlag neun: Bleibe demütig, aber schreite weiter voran ..	176
Ratschlag zehn: Übe uneigennützigem Dienst	176
Tipps für Yoga-Lehrer und alle, die spirituelle Aspiranten begleiten	177
Kundalini und spiritueller Fortschritt	179
Schlusswort: Kundalini, Evolution und das Neue Zeitalter ...	181
Danksagung	183
Glossar	184
Literaturverzeichnis	191
Yoga-Vidya-Zentren	192

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter

Kundalini-Yoga gilt als besonders geheimnisumwobener Yoga-Weg. Man hört viel über Gefahren, über geheime Überlieferungen. Man wird davor gewarnt.

In diesem Buch möchte ich den Kundalini-Yoga-Weg in der Tradition von Swami Sivananda beschreiben, wie ich ihn von meinem Meister, Swami Vishnu-devananda, gelernt habe, und wie ich ihn in eigenen Studien sowohl theoretisch als auch praktisch vertieft habe. Dieser Kundalini-Yoga-Weg ist ein zugleich sicherer wie auch machtvoller Weg für mehr Energie im Alltag, zur Entfaltung der Persönlichkeit und zur Erweiterung des Bewusstseins.

Der heute im Westen am meisten verbreitete Yoga, der Hatha-Yoga, beruht unter anderem auf dem Kundalini-Yoga-System. Viele Praktizierende des Hatha-Yoga werden in diesem Buch wertvolle Einsichten in ihre Übungen erhalten sowie Tipps bekommen, wie sie ihre Erfahrung vertiefen können.

»Energie« ist eines der Schlagworte unserer Zeit. Unsere Zivilisation beruht auf Energie, und zwar sowohl in wirtschaftlicher als auch in persönlicher Hinsicht. Shri Yukteshwar, der Meister von Paramahansa Yogananda, einem der Pioniere des Yoga im Westen, sagte schon Ende des 19. Jahrhunderts voraus, dass das Neue Zeitalter auf dem Konzept der Energie aufgebaut sein würde. Der von ihm gelehrte Kriya-Yoga war/ist auch nichts anderes als eine Form des Kundalini-Yoga.

Auf der wirtschaftlichen Ebene hängt viel von Energie ab. Man spricht von Energiekrise, befürchtet, dass die fossilen Energiequellen demnächst ausgehen, hofft auf alternative Energieträger wie Sonnenenergie, Bioenergie, Erdenergie. Unser alltägliches Leben ist abhängig von Energie: Ob Elektrizität, Benzin, Heizöl – alles braucht Energie. Immer mehr Formen der Kommunikation (Telefon, Fax, Internet, E-Mail, Handy) beruhen zudem auf energetischer Schwingung.

Im persönlichen Bereich ist seit Jahrzehnten »Energie« ein wichtiges Schlagwort. In den Siebzigerjahren haben Menschen Traubenzucker verzehrt, der angeblich die verbrauchte Energie sofort zurückbrachte... In den Neunzigerjahren waren es so genannte Energy Drinks, nichts anderes als koffeinhaltige Getränke... Und seit geraumer Zeit steigt die Beliebtheit aufputschender Chemiecocktails, von legalen Aufputschmitteln über missbräuchlich verwendete verschreibungspflichtige Medikamente wie Amphetamine bis hin zu Kokain und anderen. Für diesen »Energiehunger« gibt es Gründe: In unserer heutigen Zeit ist immer mehr möglich. Folglich steigen auch die Ansprüche an die Leistungsfähigkeit. Die Arbeitswelt ändert sich in rasantem Tempo und verlangt immer mehr Einsatz. Die jährlich als großer Fortschritt gepriesenen Produktivitätsgewinne bedeuten, dass Menschen in der gleichen Zeit mehr geleistet haben. Arbeitsplätze sind nicht mehr sicher. Der heutige Arbeitnehmer muss ständig daran arbeiten, für einen Arbeitgeber attraktiv zu sein. Der Beruf, den man mal gelernt hatte, reicht nicht mehr bis zur Rente. »Lebenslanges Lernen« ist ein wichtiges Prinzip. Eltern investieren immer mehr in die Erziehung ihrer Kinder. Und auch die Freizeitbeschäftigungen geben immer weniger Zeit zur Muße. So werden heute immer höhere Anforderungen an den Energiehaushalt des Menschen gestellt.

Hinzu kommt: In dem Maße, in dem der Mensch in der Lage ist, sich immer mehr Wünsche zu erfüllen, sich immer mehr Bequemlichkeiten zu schaffen, immer ausgefeiltere Möglichkeiten der sinnlichen Befriedigung und der Erregung von Sensationslust zu entwickeln, erkennt der Mensch, dass all dies nicht ausreicht. Er erkennt, dass alles vergänglich ist. Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Sinnesbefriedigung, Geld, Sicherheit, Ruhm, beruflicher Erfolg und selbst familiäres Glück – das allein befriedigt den Mensch auf die Dauer nicht. Er sucht nach Höherem. Der Mensch von heute will dieses Höhere aber nicht erst nach dem Tod erfahren. Er will es schon in diesem Leben. Der Mensch von heute ist mit blindem Glauben, vertröstenden Versprechungen auf ein Jenseits oder trockener Philosophie nicht zufrieden. Er will lebendige Erfahrung, die sowohl die relative Welt einschließt als auch Zugang zu einer höheren, sinnhaften Wirklichkeit vermittelt.

Darum ist Kundalini-Yoga ein besonders wichtiger Yoga für Menschen von heute. Denn Kundalini-Yoga hilft das Energieniveau des Menschen zu erhöhen, sodass er sich auf allen Ebenen seines Seins

entfalten, höhere Ebenen des Bewusstseins erleben und schließlich die Einheit mit dem Unendlichen verwirklichen kann.

Man kann die Wirkungsebenen des Kundalini-Yoga analog zu den Haupt-Chakras in sieben einteilen.

Für alle sieben Ebenen gibt das Üben von Kundalini-Yoga die nötige Energie:

- ☉ Auf der ersten Ebene bekommt der Mensch genügend Energie für Gesundheit, körperliche Stärke und die Fähigkeit für Sinnesgenuss und »Nestbau« (Wohnung, Haus etc.).
- ☉ Auf der zweiten Ebene verhilft die Energie, das Zusammensein mit anderen mehr zu genießen, sie ermöglicht Sexualität, Kreativität, Heilkräfte und außersinnliche Wahrnehmung, ist mitverantwortlich für Schönheit und Attraktivität.
- ☉ Auf der dritten Ebene gibt die Energie mehr Mut, Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, die eigenen Talente zu nutzen, die Kraft, Dinge zu verändern und zu gestalten, sich durchzusetzen, persönliche Macht aufzubauen.
- ☉ Auf der vierten Ebene kommt die Fähigkeit zu persönlichen Emotionen hinzu, auch zu höheren Gefühlen wie Freude, Liebe, Hingabe und Andacht sowie die Fähigkeit des Gefühls der Einheit und der Verbindung mit dem Göttlichen.
- ☉ Auf der fünften Ebene ist die Energie verantwortlich für Kommunikation, Sprache, Ausdruck, zwischenmenschliches Verständnis sowie ein dauerhaftes Gefühl der Einheit.
- ☉ Energie auf der sechsten Ebene gibt Kraft für Intellekt und Intuition sowie diverse andere geistige Fähigkeiten. Auf der sechsten Ebene befindet sich auch das dritte Auge, das »Auge der Weisheit«, der Erkenntnis des Höchsten.
- ☉ Die siebte Ebene steht für die Öffnung zur Göttlichen Gnade, zur Höheren Führung, für Hingabe und die vollständige Verschmelzung mit dem Unendlichen durch die Verwirklichung der Einheit.

Hier liegt die Großartigkeit des Kundalini-Yoga: Es gibt die Kraft, alle Ebenen des Menschseins voll auszukosten. Kundalini-Yoga gibt uns Energie, die uns erlaubt, all unser Tun machtvoller zu gestalten. Es gibt uns Erfahrungen, die uns klarmachen, dass es mehr gibt als das Materielle. Schließlich führt Kundalini-Yoga von authentischen spirituellen Erfahrungen bis zur Selbstverwirklichung.

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Hier liegt zugleich eine Gefahr des Kundalini-Yoga: Es kann geschehen, dass Übende auf einer Ebene stehen bleiben wollen. Menschen, die bisher nicht genießen konnten, werden vielleicht das Essen viel besser schmecken und Schönheit viel bewusster erleben. Menschen, die bisher aus Angst ihre Talente nicht gelebt haben, lernen sich selbstbewusst durchzusetzen, zu sich selbst zu stehen. Menschen, die durch Kundalini-Yoga Zugang zu feinstofflicher Wahrnehmung bekommen (Aurasehen, Astralreise, Heilfähigkeiten, Hellsehen etc.), erliegen manchmal der Faszination dieser Phänomene. Man muss sich immer wieder bewusst machen: Hier hört Yoga nicht auf.

Die größte Gefahr: Wenn Menschen viel Energie haben, heißt das auch, dass sie Macht haben. Und ein Sprichwort besagt: Macht korrumpiert. Kundalini-Yoga gibt viel Energie und damit viel Macht. Diese kann korrumpieren. Nicht umsonst gibt es viele Warnungen in der indischen Mythologie. Es werden viele Geschichten erzählt von Menschen, die intensive Energie-Praktiken übten und diese dann für persönlichen Machtzuwachs nutzten und so zu Dämonen wurden, das heißt viel Böses auf der Welt bewirkten. Dies sind gewichtige Gründe, weshalb die Kundalini-Yoga-Praktiken über Jahrhunderte hindurch geheim gehalten und nur nach schweren Prüfungen von Lehrer auf Schüler weitergegeben wurden. Heute sind die Yoga-Meister freizügiger geworden, und das aus gutem Grund: Diejenigen, die hauptsächlich Macht und Erfolg haben wollen, werden heutzutage weniger von Kundalini-Yoga-Praktiken angezogen. Vielmehr werden sie diverse Seminare zu »Personal Empowerment«, »Management«, »Kommunikation«, »Rhetorik« etc. besuchen, Medienberater haben, ihre Beziehungsgeflechte pflegen. Vielleicht ist es gerade heute gut, dass den spirituellen Suchern die Möglichkeiten des Kundalini-Yoga offen stehen, damit sie sich nicht nur um ihre eigene persönliche Entwicklung kümmern, sondern auch die Kraft haben, für andere etwas Gutes zu tun und einer toleranten Spiritualität zu einem ihr gebührenden Platz in der entstehenden Weltkultur verhelfen können. Durch die Übungen des Kundalini-Yoga bekommt der Idealist die Kraft, mit authentischem Auftreten viel zu bewirken.

Es ist wichtig, dass die richtige Geschwindigkeit bei der Energieerweckung gefunden wird und dass mit der Aktivierung Reinigung und Festigung einhergehen. Eine vorzeitige und zu machtvolle Erweckung kann mit diversen Gefahren verbunden sein. Daher verzich-

te ich in diesem Buch auf die Darlegung der besonders machtvollen Praktiken, die in den Kundalini-Yoga-Seminaren in den Yoga-Vidya-Seminarhäusern gelehrt werden. Obgleich Kundalini-Yoga hauptsächlich ein Übungssystem ist, ist dies aus gutem Grund vor allem ein Theoriebuch. Für einen Übenden ist zunächst wichtig, den Prozess zu verstehen. In diesem Buch beschreibe ich das Energiesystem des Menschen – ein umfassendes System mit verschiedenen *Pranas* (Lebensenergien), *Chakras* (Energiezentren) und *Nadis* (Energiekanälen). Ich beschreibe die Stufen der Energieerweckung und die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen auf jeder Stufe. Ich werde aber auch einfache wirkungsvolle Tipps für einfache Energiepraktiken und für den Alltag geben.

Manche Leser haben vielleicht schon verschiedene Energiephänomene oder sogar Kundalini-Spontanerweckungserfahrungen gehabt. Ich werde hier eine Reihe von Tipps geben, wie man mit solchen Energieerlebnissen umgehen und Menschen in solchen Phasen ihrer spirituellen Entwicklung beraten kann.

Die fortgeschritteneren Kundalini-Yoga-Praktiken muss man direkt von einem Lehrer, in Seminaren oder Kursen lernen. Wenn man bei einem verantwortungsvollen Lehrer lernt, wird man auch erfahren, welche Vorbedingungen für die Übung dieser Praktiken erforderlich sind, was beachtet werden muss und wie man bei welcher Erfahrung reagiert. Ich kann nach 25 Jahren Erfahrung aus eigener Praxis und Anleitung von Schülern sagen: Kundalini-Yoga ist ein großartiger, effektiver und sicherer Weg, wenn er unter kompetenter Anleitung gelernt und unter Beachtung der Vorsichtsmaßnahmen geübt wird. Oft werden die Gefahren des Kundalini-Yoga übertrieben dargestellt. Manchmal habe ich auch das Gefühl, dass Einzelne die angeblichen Gefahren des Kundalini-Yoga als Entschuldigung für den Mangel an eigener Praxis nehmen. Ich möchte daher den Leser ermutigen, sich erst mit der Materie des Buches zu beschäftigen. Und anschließend einen kompetenten Lehrer zu suchen, um zu praktizieren und zu erfahren. In diesem Buch beschreibe ich eine Reihe von einfachen Übungen, wie sie von den meisten Menschen ohne besondere Voraussetzungen geübt werden können. Schon ein einmaliges Ausprobieren kann zu interessanten Erfahrungen und Wirkungen führen. Den maximalen Nutzen zieht man daraus, wenn man sie in ein regelmäßiges Yoga-Programm integriert, das man von einem kompetenten Yoga-Lehrer gelernt hat.

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Kundalini-Yoga 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. In Büchern ist er nur kryptisch dargelegt.

Ich stamme aus der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Swami Sivananda lebte von 1887 bis 1963. Aufgewachsen in Tamil Nadu in Südindien lernte er spirituelle Praktiken schon von Kindesbeinen an. Er studierte Medizin und war viele Jahre als Arzt in Malaysia tätig. 1923 gab er seine medizinische Karriere auf, zog nach Rishikesh am Gangesufer an den Vorbergen des Himalayas und praktizierte intensiv verschiedene Yoga-Praktiken. Nach seiner Erleuchtung gab er die Yoga-Übungen freizügig an seine Schüler weiter, sowohl persönlich als auch in Büchern wie »Kundalini-Yoga«, »Wissenschaft des Pranayama« und »Swara Yoga«. Einer seiner Schüler war Swami Vishnu-devananda (1927–1963). Swami Vishnu-devananda kam als 17-Jähriger erstmals zu Swami Sivananda. Viele Jahre praktizierte er die Praktiken des Kundalini-Yoga bis zu 14 Stunden am Tag. Nach diversen Kundalini-Erweckungserfahrungen und vielen Jahren uneigennützigem Dienst im Ashram seines Meisters, wurde Swami Vishnu-devananda 1957 von Swami Sivananda in den Westen gesandt. Von Swami Vishnu-devananda wurde ich ausgebildet, in der Übung und im Unterrichten von Kundalini-Yoga. Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda lehrten den »Integral Yoga«, den ganzheitlichen Yoga, eine harmonische Verbindung der verschiedenen Yoga-Arten. Und sie lehrten ihre einzelnen Schüler je nach deren Temperament und spirituellen Neigungen. Alle Schüler erhielten das Grundsystem der Entwicklung der körperlichen Gesundheit durch Hatha-Yoga, des Energiesystems durch Kundalini-Yoga, des Herzens durch Bhakti-Yoga, des praktischen Geistes durch Raja-Yoga, des philosophischen Verstandes durch Jnana-Yoga, alles in Verbindung mit Karma-Yoga, dem Yoga des uneigennützigen Dienens im täglichen Leben. Die Meister gaben aber auch jedem ihrer Schüler besondere Lehren, die speziell dieser Schüler praktizieren und weitergeben sollte. Mir gab Swami Vishnu-devananda neben der Kunst des ganzheitlichen Yoga insbesondere den Kundalini-Yoga. Er leitete mich zu einer Intensität der Kundalini-Praxis an, wie er es mit keinem seiner ande-

ren Schüler machte. Die meisten der hier im Buch geschilderten Erfahrungen hatte ich selbst. Und er lehrte mich sehr detailliert in persönlichen Gesprächen, wie ich diese Praktiken weitergeben kann. Tausende von Schülern habe ich in Kundalini-Yoga-Seminaren angeleitet, zahllose Schüler durch Kundalini-Erfahrungen, diverse Energiezustände und spirituelle Entwicklungsprozesse begleitet und geführt. Viele Yoga-Lehrer habe ich dazu ausgebildet, intensive Energiepraktiken anzuleiten und Schüler zu begleiten. Ich betrachte dieses Buch als einen besonderen Dienst zu Füßen meines Meisters Swami Vishnu-devananda. Verhehlen möchte ich aber auch nicht, dass ich durchaus auch einiges in Traditionen anderer Meister wie Swami Muktananda, Swami Narayananda, Swami Satyananda, Mantak Chia und anderen gelernt habe.

Heute gibt es im Westen verschiedene Traditionen des Kundalini-Yoga. Neben der Kundalini-Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, die ich weitergebe und die vor allem in den Yoga-Vidya-Zentren gelehrt wird, ist die 3HO-Tradition nach Yogi Bhajan für Kundalini-Yoga sehr bekannt. Diese Tradition ist in Theorie und Ziel der Praxis meiner eigenen ähnlich. Die praktischen Übungen dagegen differieren sehr. Ich möchte in diesem Buch keine Übersicht über die verschiedenen Systeme geben, werde mich auch des Kommentars über die unterschiedlichen Kundalini-Yoga-Traditionen enthalten. Es gibt inzwischen eine umfassende Kundalini-Forschung und Versuche, Nadis, Chakras und Kundalini mit physiologischen Phänomenen in Beziehung zu bringen.* Ebenso gibt es einige Psychotherapeuten, von C. G. Jung bis Stanislaw Grof, die Kundalini in Beziehung setzen zu westlichen psychologischen Konzepten. Ich werde in diesem Buch darauf nur sehr wenig eingehen. Ich möchte vielmehr eine Übersicht über den klassischen Kundalini-Yoga aus der Sicht meiner eigenen Tradition geben und bitte den Leser um Verständnis für meinen dadurch vielleicht stellenweise etwas reduzierten Blickwinkel. In dem, was dieses Buch bietet, ist es einzigartig: eine umfassende Darstellung des klassischen Kundalini-Yoga, wie er in den alten Schriften beschrieben wurde, von indischen Meistern gelehrt wurde und wird und wie er tatsächlich auch heute noch mit sehr viel

* Siehe dazu Werke von Gopi Krishna, Hiroshi Motoyama, Lawrence C. Wile, Günter Haf-felder, Lee Sannella und Bonnie Greenwell oder den Artikel über Kundalini im englischen Wikipedia.

Nutzen praktiziert wird. Ich glaube, dass dieses Buch durch seinen klassischen Ansatz eine Einführung für Kundalini-Neulinge sein, Aspiranten anderer Traditionen interessante Einsichten schenken und Yoga-Vidya-Praktizierenden eine Vertiefung bringen kann. Gerade in den letzten Kapiteln habe ich viele Ratschläge zum Umgang mit Kundalini-Erweckungserfahrungen zusammengeführt.

Was ist Kundalini?

Die Kundalini-Yoga-Meister sagen, dass im Menschen ein riesiges Potential an Fähigkeiten, Talenten und 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, die 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, suchen und nach etwas Höherem streben lässt. Es ist schließlich auch diese Energie, die dem Menschen verhilft, das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, zu erreichen.

Diese Kundalini-Yoga-Theorie lässt sich auch gut mit der Darwin'schen Evolutionstheorie verbinden. Darwin postulierte die Theorie des »Survival of the Fittest«, des Überlebens des am besten an Umweltgegebenheiten Angepassten. Diese Theorie mag erklären, wieso Menschen am Äquator (mit erhöhter Sonneneinstrahlung) eine dunklere Hautfarbe haben, warum in trockeneren Gegenden Hartlaubgewächse überwiegen etc. Aber wie Leben überhaupt entsteht und wie aus einfachen Lebensformen komplexe Lebensformen entstehen, wird durch die Darwin'sche Evolutionstheorie nur unzureichend erklärt. Kundalini-Yoga sagt, dass in jedem Lebewesen die Kundalini Shakti als evolutionäre Energie wohnt. Dass diese Energie das innewohnende Bewusstsein immer mehr zur Entfaltung bringen will und daher im Lauf der Zeit immer komplexere Formen von Leben erscheinen lässt. Die Darwin'sche Evolutionstheorie kann dann erklären, wie sich Lebensformen an die Umweltgegebenheiten anpassen. Kundalini-Yoga kann auch erklären, warum sich nach großen Katastrophen (beispielsweise dem Aussterben der Dinosaurier und der meisten anderen Lebewesen

vor etwa 60 Millionen Jahren) das Leben immer wieder neu entfaltet hat und schließlich komplexer wurde als zuvor: Die Kundalini Shakti ist allem innewohnend und wird immer wieder das Leben zur Entfaltung bringen. Daher würden die Kundalini-Yogis annehmen, dass es Leben auch auf anderen Planeten geben müsste. Wenn die äußeren Umweltgegebenheiten nur annähernd geeignet sind, wird sich Leben entfalten wollen.

Die Kundalini-Energie gilt im Menschen als schlafend (Kundalini bedeutet »die Aufgerollte« – symbolisch für eine schlafende Schlange), aber nicht als tot beziehungsweise nicht existent. Sie kann in verschiedenen Stufen schrittweise erwachen. Ein erstes Zeichen für dieses Erwachen ist es, wenn man sich Fragen stellt: »Wer bin ich?«, »Woher komme ich?«, »Wohin gehe ich?«, »Was ist der Zweck des Lebens?« Je weiter die Kundalini erwacht, desto intensiver treibt sie den Suchenden dazu, nicht bei diesen Fragen stehen zu bleiben, sondern etwas zu tun – spirituell zu suchen, zu praktizieren.

Kundalini ist die Kraft hinter Genies, hinter Menschen mit großartigen Begabungen wie Leonardo da Vinci, Mozart, Goethe, Newton, Einstein und vielen anderen, hinter allen großen charismatischen Persönlichkeiten. Nicht umsonst findet man in den Tagebüchern und persönlichen Briefen vieler Genies Berichte über Energieerweckungen, heiße Wirbelsäulen, Klopfen und Erschütterungen in der unteren Wirbelsäule, besondere Erfahrungen im Herzen, in der Mitte der Stirn oder an der Schädeldecke, Bewusstseinsweiterungen. Einstein selbst sagte, dass er sich ein Leben ohne Gotteserfahrung kaum vorstellen könne.

Letztlich ist Kundalini die Energie hinter jeder spirituellen Erfahrung und die evolutionäre Energie hinter der ganzen Menschheit. Diese Kundalini-Energie bringt Einzelne in immer neuen kreativen Schüben zu neuen Erfindungen und kulturellen Höchstleistungen.

In den letzten Jahrhunderten hat es große äußere Fortschritte in der materiellen Welt gegeben. Industrie und Technik ermöglichen es immer größeren Teilen der Menschheit, ohne Hungersnot zu leben. Immer mehr Menschen bekommen Zugang zu Bildung. Demokratie, Menschenrechte, Humanismus, Sozialstaat, Marktwirtschaft sind sich immer weiter verbreitende und entwicklungsfähige kulturelle Errungenschaften. All diese können wertvolle Grundlagen authentischer Spiritualität werden. Aber in diesen äußeren Fortschritten liegen auch große Gefahren verborgen: Große Staaten sind immer schwerer regier-

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

bar, weltweite Umweltkatastrophen drohen, etwaige größere Kriege könnten die Erde weitestgehend unbewohnbar machen. So ist parallel zum äußeren Fortschritt innerer Fortschritt nötig. Daher gibt es heute immer mehr Menschen mit tiefem spirituellem Interesse und der Sehnsucht nach Höherem. Eine steigende Anzahl von Menschen hat die Fähigkeit zu außergewöhnlichen Bewusstseinsenerfahrungen und Energieerfahrungen. Es ist zu erwarten, dass in Zukunft immer mehr Menschen Kundalini-Erweckungserfahrungen haben werden und so die innere Entwicklung mit der äußeren Entwicklung Schritt halten wird.

Die Kundalini-Energie ist in jedem Wesen mehr oder weniger aktiv. Bei den meisten ist sie schlafend und nur sehr gedämpft aktiv. Ihr Erwachen vollzieht sich schrittweise und, außer in vorübergehenden plötzlichen und scheinbar unbegründbaren psychischen Krisen und biografischen Brüchen, kaum merklich.

Ist die Energie stärker und sind die Energiekanäle noch nicht ausreichend gereinigt, kann sie zu diversen Energieerweckungserfahrungen führen, die ich später detailliert beschreiben möchte. An dieser Stelle will ich nur einige wenige erwähnen: starke Hitze, besonders in der Wirbelsäule, Erschütterungen und Zittern im ganzen Körper, Energieempfinden im ganzen Körper, Reduzierung des Schlafbedürfnisses, *Kriyavati*: automatisches Einnehmen von diversen Körperhaltungen (*Asanas*), Hand-, Zungen- und Kopfhaltungen (*Mudras*), automatisches Ausführen von Atemübungen; Wahrnehmung subtilerer Welten, Manifestation diverser feinstofflicher Phänomene, Bewusstseinsenerweiterungserfahrungen, Wonnegefühle.

Bei manchen Menschen ist die Energie von Kindheit an besonders aktiv. Bei einigen kommt es unvermutet oder aus diversen Anlässen zu einer spontanen Erweckung. Ich kenne Menschen, die morgens aufgewacht sind, plötzlich eine Kundalini-Erweckungserfahrung hatten – und ihr Leben war nicht mehr das Gleiche. Jemand hat berichtet, er sei auf den Hintern gestürzt, dann sei die Wirbelsäule heiß geworden, alles hätte sich gedreht, die Welt sei in Licht gehüllt, er sei von Liebe erfüllt worden und von da an wäre er ein richtiges Energiebündel gewesen. Andere berichten, ihre Kundalini-Erfahrungen hätten während eines Geschlechtsakts, nach Drogeneinnahme, während eines klassischen Konzerts oder eines Rockkonzerts begonnen. Viele bekommen Erweckungserfahrungen nach der Übung diverser spiritueller

oder auch psychotherapeutischer Praktiken. Normalerweise sind diese Kundalini-Erweckungserfahrungen mit Wonne, mit großen Glücksgefühlen verbunden. Schwierig wird es dann, wenn Menschen nicht wissen, was ihnen geschieht, oder sie falsche Ratschläge bekommen. Oft hören sie die Warnung, sie müssten das sofort abstellen (was nicht möglich ist), sonst würden sie verrückt, oder jemand sagt ihnen, sie seien bereits verrückt geworden. Solche Ratschläge und Behauptungen, allein aus der Unwissenheit geäußert, führen zu Ängsten. Und da Kundalini eine machtvolle Energie ist, die alles verstärkt, womit man sich beschäftigt, kann sie auch Ängste verstärken.

In einem späteren Kapitel will ich detaillierter darauf eingehen, wie man mit Kundalini-Erweckungserfahrungen umgeht und wie sie von anderen Energieerfahrungen abzugrenzen sind. Hier schon ein paar grundlegende Prinzipien: Hilfreich ist, Vertrauen und Mut zu haben und es geschehen zu lassen. Außerdem ist es wichtig, reinigende, erdende und kühlende Praktiken zu üben, aktivierende Praktiken zu reduzieren, die Ernährung sehr rein (»sattwig«) zu gestalten und Zuflucht zu Gott, zur kosmischen Energie oder zu einem Meister zu suchen.

Grundsätzlich lässt sich 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. So ist der Kundalini-Yoga eigentlich mit der sichersten aller spirituellen Wege, wenn man ihn korrekt geht.

Kundalini-Yoga bedeutet also nicht Soforterweckung der Kundalini. Die Schritte sind vielmehr:

- ☉ Zunahme des Prana, der feinstofflichen Lebensenergie
- ☉ Reinigung der Nadis (Energiekanäle), des Körpers und des Gefühlslebens
- ☉ Stärkung des Körpers, des Geistes und der intellektuellen Klarheit
- ☉ Öffnung der Chakras
- ☉ Entfaltung verschiedener Talente
- ☉ Spiritualisierung aller Aspekte des Lebens
- ☉ Verschiedene spirituelle Erfahrungen
- ☉ Erweckung der Kundalini

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

- ☉ Schrittweises Hochführen der Kundalini bis zum *Sahasrara*, dem höchsten der Chakras (Energiezentren)

So ist die Erweckung der Kundalini in jedem Fall ein spirituelles, inneres Abenteuer, das das Leben verändern wird. Wenn sie spontan geschieht, ist es wichtig, zügig die richtigen Ratschläge zu bekommen. Wenn sie durch Praktiken des Kundalini-Yoga unter Beachtung der verschiedenen Schritte und unter kompetenter Anleitung und Beachtung aller Vorsichtsregeln erweckt wird, ist dies ein sicherer Weg ohne größere Gefahren. Kundalini-Erweckung ist der Schlüssel für tiefe Meditation, geistige Ausstrahlung, Lebensenergie, tiefe Liebe und Bewusstseinsweiterung. Nicht jeder wird dabei zu einem Genie. Aber jeder wird die selbsteingebildeten Grenzen transzendieren und die Einheit mit dem Göttlichen erfahren können.

Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wege

Kundalini-Yoga hat viele Gemeinsamkeiten mit, aber auch Unterschiede zu anderen Yoga-Wege. Es gibt verschiedene Einteilungen der Yoga-Wege. Ich folge hier zunächst der Einteilung von Swami Vivekananda (1863–1902), der einer der Wegbereiter des modernen Yoga war. Swami Vivekananda unterschied vier Hauptwege:

- ☉ **Jnana-Yoga** ist der Yoga des Wissens. Er lässt den Suchenden mittels philosophischer Analyse die Grundlagen des Seins ausloten, um ihn dann durch Meditation zur höchsten Erkenntnis zu führen.
- ☉ **Raja-Yoga** ist der Yoga der Geisteskontrolle. Mittels verschiedener Praktiken und vielen Übungen werden die Gedanken schrittweise unter Kontrolle gebracht. Sind die Gedanken ganz zur Ruhe geführt, erfährt der Übende sein wahres Wesen, seine Einheit mit dem Kosmischen Bewusstsein. Da die wichtigsten Praktiken in acht Stufen eingeteilt werden, wird Raja-Yoga oft auch als Ashtanga-Yoga, »Yoga der acht Stufen«, bezeichnet. Die acht Stufen des Raja-Yoga sind:
 - **Yama** – ethische Verhaltensweisen im Umgang mit anderen
 - **Niyama** – Ethik im persönlichen Lebensstil und der Lebenseinstellung

Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wegen

- **Asana** – Beherrschung einer Sitzhaltung für die Meditation; im weiteren Sinn auch die verschiedenen Körperstellungen, die im Hatha-Yoga eine große Rolle spielen
 - **Pranayama** – Atemübungen zur Herrschaft über das Prana
 - **Pratyahara** – Fähigkeit, die Sinne nach innen zu richten
 - **Dharana** – Fähigkeit zur Konzentration
 - **Dhyana** – Meditation, Fähigkeit zur Absorption in das Objekt der Meditation
 - **Samadhi** – Überbewusstsein, Zustand der Einheit und vollkommenen Ruhe
- ☉ **Bhakti-Yoga** ist der Yoga der Hingabe, der Öffnung des Herzens durch Gottesverehrung. Wenn mittels Liebe der eigene Geist mit Gott verschmilzt, kommt die Erleuchtung wie eine Gnade Gottes.
- ☉ **Karma-Yoga** ist der Yoga der Tat, des uneigennütigen Dienens. Wenn wir danach streben, andere glücklich zu machen, erfahren wir unser Selbst im Selbst des anderen, unser Ego wird transzendiert, sodass wir das unendliche Selbst erfahren.

Wo aber steht in diesem System Kundalini-Yoga? Swami Vishnu-devananda, mein Meister, hat Kundalini-Yoga zusammen mit Hatha-Yoga gerne als Teil des Raja-Yoga bezeichnet. Manchmal hat er Kundalini-Yoga auch als eigenständige Tradition benannt, die Elemente der vier hauptsächlichen Yoga-Wege in sich enthält. Dieser zweiten Betrachtungsweise will ich folgen und die Elemente der anderen Yoga-Wege im Kundalini aufzeigen:

Kundalini-Yoga hat wie **Jnana-Yoga** eine sehr detaillierte philosophische Grundlage. Im Kundalini-Yoga ist das die Shiva-Shakti-Philosophie, auch Tantra-Philosophie genannt. Diese beschreibt das Universum als ein Zusammenspiel zweier göttlicher Prinzipien, nämlich Shiva (Bewusstsein) und Shakti (Kosmische Energie). Die Tantra-Philosophie enthält eine ganze Kosmologie, eine Schöpfungstheorie und eine sehr detaillierte Feinstofflehre (vgl. Kapitel 2).

Wie der **Raja-Yoga** kennt Kundalini-Yoga eine Fülle von Praktiken und ist ein Erfahrungsweg. Ausgefeilte Praktiken führen zu vorhersehbaren Wirkungen. Die Übungen setzen nur an anderer Stelle an: Der Raja-Yogi bemüht sich, die Gedanken zu beherrschen. Wenn er beispielsweise einen Gedanken des Ärgers entdeckt, kann er diesen durch Rückführung auf seinen Ursprung zum Verlöschen bringen oder durch Meditation über Geduld umwandeln. Die Schwierigkeit beim Raja-

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Yoga ist jedoch oft, dass man sich zu sehr mit seinen Gedanken identifiziert, man also denkt: »Ich bin ärgerlich.« Und wenn *ich* ärgerlich bin, hieße das ja, dass das bewusste Ändern des Ärgergedankens *mich* ändern würde. Und genau das will man in dem Moment nicht. Kundalini-Yoga setzt an einer anderen Stelle an: Entdeckt der Aspirant, dass er ärgerlich ist, weiß er, dass dies Unruhe in seinem Prana in einem niederen Schwingungszustand bedeutet. Also macht er eine Energieübung (beispielsweise eine Atemübung), um die Energie zu harmonisieren und den Schwingungszustand zu heben. Und ehe er sich versieht, ist der Ärger wie von selbst verschwunden. Denn in einem harmonischen erhabenen Energiezustand kann es keinen Ärger geben.

Eine weitere Gemeinsamkeit zwischen Kundalini-Yoga und Raja-Yoga sind die so genannten Yamas und Niyamas, also die ethischen Grundsätze. Die Yamas sind die Richtlinien für den Umgang mit anderen.

Die fünf Yamas laut Yoga-Sutra des Patanjali (dem Grundlagenwerk des Raja-Yoga) sind:

- ☉ **Ahimsa:** Nichtverletzen sowie Liebe und Respekt gegenüber allen Wesen
- ☉ **Satya:** Wahrhaftigkeit in Gedanken, Worten und Taten; auch Authentizität und Streben nach Wahrheit
- ☉ **Asteya:** Nichtstehlen; nicht einem anderen etwas wegnehmen, was ihm zusteht; sich nicht mit fremden Federn schmücken
- ☉ **Brahmacharya:** Vermeiden von sexuellem Fehlverhalten
- ☉ **Aparigraha:** Unbestechlichkeit; Nichtannehmen von Geschenken, die einen in der ethischen Freiheit behindern und mit denen man manipuliert werden kann

Die Niyamas sind Richtlinien für den persönlichen Lebensstil und Lebensgrundsätze.

Die fünf Niyamas sind:

- ☉ **Saucha:** Reinheit; dies betrifft Körperhygiene, Ernährung, Sprache/Wortwahl, persönliche und berufliche Umgebung wie auch bewusstes Ausführen von Reinigungsübungen für Körper, Energiesystem, Emotionen und Geist
- ☉ **Santosha:** Entwicklung von Zufriedenheit; die Überzeugung, dass alles, was geschieht, zum Besten der eigenen persönlichen und spi-

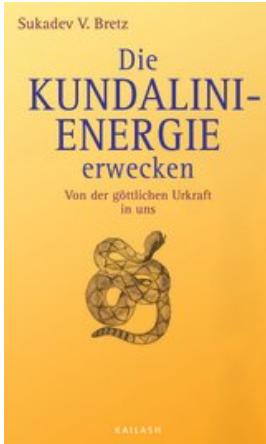
Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wegen

rituellen Entwicklung ist; die Bestrebung, das Beste aus allem zu machen

- ☉ **Tapas:** Disziplin und Fähigkeit zur Askese; Fähigkeit, bewusst das zu tun, was nötig ist, auch wenn es einem nicht liegt
- ☉ **Swadhyaya:** Selbststudium; Fähigkeit zur Introspektion; Fähigkeit, seinen Schattenseiten ins Auge zu schauen; Fähigkeit, das Gute hinter allem zu sehen; auch eigenes Studium der Schriften
- ☉ **Ishwara Pranidhana:** Hingabe an Gott

Im Kundalini-Yoga bedingen sich Ethik und Energieentwicklung gegenseitig: Durch mehr und ruhigere Energie sowie Erreichen eines höheren Schwingungszustandes ist es überhaupt erst möglich, an seinem Charakter und Verhalten zu arbeiten und so in Liebe und Verständnis zu wachsen. Umgekehrt gibt es wenig so Erhebendes und Energiefreisetzendes wie einen liebevollen Gedanken. So wird durch Energiestärkung mittels Kundalini-Yoga-Übungen die Liebesfähigkeit verstärkt. Durch mehr Liebe wirken die Energieübungen stärker und das Prana fließt in die höheren Chakras. Entwicklung von Ethik ist auch aus einem anderen Grunde von Anfang an wichtig: Wie oben erwähnt (und wie ich im Laufe des Buches noch öfter darlegen werde) sind Egoismus und Machtmissbrauch eine Gefahr beim Kundalini-Yoga. So ist es wichtig, von Anfang an die Kräfte von Verständnis und Selbstbeherrschung zu stärken.

Im Kundalini-Yoga spielt natürlich auch **Bhakti-Yoga**, die Hingabe an Gott beziehungsweise die Kosmische Energie, eine besondere Rolle. Zum einen ist es wichtig, dass ein Aspirant demütig bleibt. Wenn großartige Kräfte kommen, kann dadurch das Ego sehr aufgeblasen werden. Hingabe an die Kosmische Energie und Dankbarkeit für ihre Gnade entwickelt die Demut, die umso größer werden sollte, je mehr Energie man hat. Zum anderen erfährt man auf dem Energieerweckungsweg auch seine Schattenseiten, man geht durch Durststrecken und macht außergewöhnliche Erfahrungen der Bewusstseinsweiterung. Hier geben einem Hingabe und eine persönliche Gottesbeziehung starken Halt. Der klassische Kundalini-Yoga basiert auf dem Tantrismus und damit der Verehrung Gottes als Shakti (Kosmische Energie) beziehungsweise in seiner weiblichen Gestalt als Devi (Göttin) in all ihren Gestalten (besonders bekannt Kali, Durga, Lakshmi, Saraswati, Gayatri, Tara). Aber egal wie der Gottesbezug ist, ob abstrakt (»Kosmische Energie«, »Kosmische Intelligenz«), weiblich (»Göt-



Volker Bretz

Die Kundalini-Energie wecken

Von der göttlichen Urkraft in uns

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, ca. 192 Seiten, 21,5 x 13,5 cm
 ISBN: 978-3-7205-6002-3

Kailash

Erscheinungstermin: März 2007

Große Kundalini-Meister sagen, dass in jedem Menschen versteckte Potenziale und Fähigkeiten schlummern und jeder einzelne über die kosmische Urkraft, die Kundalini, verfügt. Der Yoga-Experte Sukadev Volker Bretz zeigt in dieser Einführung in die spirituelle Seite der Kundalini, wie durch die stufenweise Erweckung dieser Energie das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, erreicht werden kann.

Gleich einer eingerollten Schlange ruht die Kundalini-Energie am Ende der Wirbelsäule. Durch verschiedene spirituelle Techniken können die Chakren, die Energiezentren des Menschen, zum Erblühen gebracht werden, um das gesamte Körper-Geist-System zu reinigen und zu stärken. Basierend auf über 25-jähriger Yoga-Erfahrung führt Sukadev Volker Bretz in die Geheimnisse der göttlichen Urkraft in uns ein und zeigt, wie wir unser Leben durch die Erweckung der Kundalini bereichern können. Verschiedene Reinigungs- und Erdungsrituale ermöglichen einen umsichtigen Umgang mit den Erweckungserlebnissen. So wird die Kundalini-Praxis zu einem inneren Abenteuer, das das Bewusstsein erweitern und zur eigenen Verwirklichung führen kann.



Der Titel im Katalog