

Einführung in Kundalini und Tantra

In den vergangenen dreißig Jahren bin ich in fast jeden Teil der Welt gereist, um die Botschaft von Yoga weiterzugeben. Durch meine Beobachtungen während dieser Zeit kann ich heute mit Überzeugung sagen, dass Yoga das menschliche Denken enorm beeinflusst hat. Während meiner ersten Vortragsreisen war das noch nicht so, denn damals wurde Yoga eher als eine Art Religion, Hexerei oder Mystizismus betrachtet. Die menschliche Vorstellungskraft befasste sich noch ausschließlich mit der Evolution im Bereich von Materie. Deshalb war Yoga für die materialistisch-orientierte Welt lange Zeit unverständlich. Seitdem Wissenschaftler jedoch tiefer in die Geheimnisse der Materie Einblick nahmen, erkannten sie, dass Materie nicht der Endpunkt in der Evolution der Natur ist.

Wenn diese Erkenntnis auf eine Art der Materie zutrifft, muss das auch für jede andere Form gelten. Solange du eine Erfahrung machst, die von der äußeren Erscheinungswelt abhängig ist, beruht sie auf Materie. Eine solche Erfahrung braucht die Wahrnehmungsorgane und manifestiert sich in Gedanken, Emotionen und Erkenntnissen. Also sind auch diese von Materie abhängig und deshalb kann eine derartige Erfahrung nicht absolut und endgültig sein. Das bedeutet, es muss noch einen darüber hinausreichenden Erfahrungsbereich geben. Und wenn es diesen anderen Erfahrungsbereich gibt, dann muss es möglich sein, die gegenwärtigen Begrenzungen des Geistes zu überschreiten.

Auch Gedanken sind materieller Natur und alles, was in den mentalen Bereich fällt. Sie lassen sich jedenfalls nicht im Bereich des reinen Bewusstseins einordnen. Demnach kann auch das Mentale umgewandelt werden und sich weiterentwickeln. Es gibt genügend Menschen, die das in den vergangenen Jahrzehnten erkennen und in sich selbst erleben konnten. Hier zeichnet sich für mich deutlich ab, dass sich das Zeitalter der materiellen Revolution dem Ende nähert und ein neues beginnt. Wer sich mit den Wissenschaften und dem Gesetz der Materie befasst hat, wird leicht verstehen können, was ein inneres Erlebnis ist.

Eine innere Erfahrung ist die Manifestation einer tieferen Ebene des eigenen Wesens. Der Traum ist ein Erlebnis, auch dann, wenn er uns verrückt erscheint; er ist in jedem Fall ein Ausdruck des tieferen Wesens. Genauso ist auch ein Gedanke eine Schöpfung oder ein Ausdruck deines tieferen Wesens. Ein Musikwerk ist ein Ausdruck von dir selbst, egal ob du es komponierst oder bewunderst. Ein Gemälde oder eine Skulptur ist ein Bild von dir selbst, ob du es selbst erschaffst oder der Anblick dich beglückt. Das heißt, die äußere Welt ist ein Ausdruck unseres inneren Erlebens. Unser inneres Erleben können wir unendlich ausdehnen, ebenso jedoch können wir es hemmen. Erscheint außen alles hoffnungslos und desolat, ist das Ausdruck deines Inneren. Entdeckst du um dich herum nur Schönes, dann entdeckst du dich selbst.

In den vergangenen Jahrzehnten verhalf Yoga vielen Menschen zu einer umfassenderen Selbsterkenntnis. Durch Yoga wird erfahrbar, dass nicht nur der Verstand sondern auch der Körper zum Menschen gehört. Glück und Zufriedenheit werden nicht nur emotional erlebt, denn auch der Körper ist Teil der Persönlichkeit. Wenn du ausschließlich deinen Körper trainierst, wird deine Gemütsverfassung nicht automatisch besser, denn sowohl der Körper als auch der Geist kennen Emotionen und Wünsche. Der Mensch ist mehr als Psyche und Geist. Deshalb weist Yoga einen Weg, den Evolutionsprozess der Persönlichkeit in jeder nur möglichen Richtung zu vervollständigen, und das ist der Grund,

warum es in Yoga so viele Wege gibt – Hatha Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Kundalini Yoga und noch weit mehr.

Integriert man verschiedene Komponenten von Yoga in sein Leben, wird man zweifellos die innere und äußere Erlebnisqualität verbessern. Wer sich auf dem Yogaweg befindet, sollte immer daran denken, dass es verschiedene Yogawege gibt, um die verschiedenen Bereiche der Persönlichkeit weiterzuentwickeln, also "Kopf, Herz und Hand". Doch Yoga endet nicht mit der Entwicklung der uns im Moment bekannten Persönlichkeit. Eine bestimmte Ebene der Persönlichkeit ist abhängig von diesem augenblicklichen Geist, diesem Körper und diesen Gefühlen. Doch es gibt einen anderen, tieferen Bereich der Persönlichkeit, der erst durch eine neue Qualität des Verstehens und Fühlens zu erschließen ist. Das erfordert einen bestimmten Weg, der als Kundalini Yoga bekannt ist.

Objektive Erfahrung ist nicht alles

Kundalini Yoga gehört zur tantrischen Tradition. Yoga mag dir schon vertraut sein, du solltest dich jedoch auch mit Tantra beschäftigen. Schon lange vor unserer Zeitrechnung haben weise Menschen erkannt, dass sich der Geist ausdehnen lässt und eine Erfahrung nicht zwangsläufig von einem Objekt abhängig ist. Wenn jemand musiziert, dann kann ich das hören, wenn jemand ein Bild gemalt hat, dann kann ich das sehen. Ich kann aber auch ohne Bild sehen und ohne Musik hören. Das ist eine menschliche Fähigkeit, die in den letzten hundertfünfzig bis zweihundert Jahren nahezu verloren gegangen ist.

Tantra sagt uns jedoch, dass sich der Bereich mentaler Erfahrungen ausdehnen lässt. Mit Hilfe deiner Sinne kannst du eine Erfahrung machen, die auf Objekten basiert und sich innerhalb des Rahmens von Zeit, Raum und Objekt abspielt. Es gibt aber auch eine Erlebniskraft, die außerhalb des Rahmens von Zeit, Raum und Objekt liegt. Diese Erfahrung wird dann möglich, wenn der Geist seine üblichen Grenzen

überschreitet. In diesem Moment werden innere Energien freigesetzt.

Seit Jahrhunderten sprechen die Menschen über Begriffe wie Nirwana, Moksha, Selbstverwirklichung, Erlösung oder Befreiung, ohne den Sinn wirklich zu verstehen. Yogis nennen diese Erfahrung Samadhi. Samadhi oder Nirwana ist kein Endzustand, wie viele Menschen glauben. Um diesen Zustand zu erlangen, ist es auch nicht notwendig, der Welt zu entsagen. Es ist kein absolutes Ende, vielmehr ist eine Ebene der Erfahrung beendet, und eine neue beginnt.

Tantriker und Yogis entdeckten im physischen Körper eine ungeheure Kraft, die schon seit Beginn der Schöpfung existiert. Sie ist weder psychologischer, philosophischer noch transzendenter Natur. Es ist eine potentielle Energie im physischen Körper mit dem Namen Kundalini. Diese Kundalini Energie ist die wichtigste Entdeckung in Tantra und Yoga. Heute beschäftigen sich Wissenschaftler mit diesem Phänomen und eine Zusammenfassung der bisher vorliegenden Forschungsarbeiten ist in diesem Buch zu finden. Sie zeigt, dass die Wissenschaft in diesem Bereich in Wirklichkeit nichts Neues entdeckt hat. Es ist eine Wiederentdeckung und eine Bestätigung von dem, was Yogis schon seit Jahrtausenden wussten.

Ein universales Ereignis

Der Sitz von Kundalini ist eine kleine Drüse an der Basis der menschlichen Wirbelsäule. Wenn ein Mensch die Evolution der Naturkräfte vorantreibt, ist es ihm möglich, diese Drüse zu aktivieren. Diejenigen, die diese übernatürliche Kraft in sich erweckt haben, nennt man Rishis, Propheten, Yogis, Siddhas oder sie tragen Namen entsprechend ihrer Tradition, Kultur und Zeitepoche. Es gab Zeiten, in denen in Indien das ganze Leben danach ausgerichtet war, dieses Ereignis eintreten zu lassen. Aber heute hat sich das durch den sich stark ausdehnenden Materialismus derart verändert, dass auch der indische Geist verwirrt ist.

wahre Bedeutung und die potentielle Kraft des Körpers und des Nervensystems beleuchtet. Dann folgt eine erschöpfende Untersuchung der verschiedenen Methoden, die unterschiedliche Persönlichkeiten und Voraussetzungen berücksichtigen. Es werden klare und eindeutige Anweisungen für yogische und tantrische Techniken gegeben, sowie ein Hinweis auf mögliche Erfahrungen, die dem Übenden bei fortgeschrittener Praxis begegnen können. Damit kannst du das große Erwachen von Kundalini fördern und für ein bewusstes und kreatives Leben nutzen.

Kundalini Tantra enthält einen systematischen Übungsplan, entwickelt aus einer Philosophie, die sowohl praktisch als auch transzendent ist, um die große Expedition in das Reich des Bewusstseins gut vorzubereiten.