

DIE WAHRHEIT ÜBER KUNDALINI



Dr. Udo Szekulics
Mala Rao-Szekulics

2. Auflage, ergänzt
Wien, 2019

Copyright: Dr. Udo Szekulics
Darf in seiner vollständigen und unveränderten Form von Jedermann vervielfältigt und kostenlos weiter verbreitet werden.

Die Wahrheit über Kundalini

„...und wer will, der nehme Wasser
des Lebens umsonst.“

Offenbarung des Johannes, 22, 17

Der indische Subkontinent ist die reichhaltigste Wiege der Spiritualität auf unserem Planeten. Nirgendwo sonst gibt es so detaillierte, so fundierte und so alte Erkenntnisse über Religion und Mensch wie in Indien. Wir kennen sehr wenig davon, da unser Erziehungssystem auf die westlichen Denkschulen fixiert ist. Vieles aber, was an Esoterikwellen und Ähnlichem über uns schwappt, sind verballhornte und pervertierte Strukturen aus den alten vedischen Schriften und Überlieferungen. Findige Geschäftemacher passen alte Wahrheiten ihrem Marketing und den vermeintlichen Bedürfnissen der modernen Gesellschaft an. In Indien selbst stehen diese Geschäftsleute auf verlorenem Posten, da in der indischen Gesellschaft das alte Wissen noch immer tief verwurzelt ist und respektiert wird. Die Schwierigkeit für uns Europäer ist, das Echte vom Falschen zu unterscheiden. Sehr leicht werden wir zu vorschnellen Schlüssen verleitet. So liegt etwa dem in allen denkbaren Färbungen und Facetten existierenden Hinduismus durchaus der Gedanke einer letzten Einheit zugrunde. Dieses Eine ist Brahma, oder Sadashiva. Durch seine Kraft Mahamaya (die Große Illusion) erschafft er sämtliche Aspekte des Göttlichen, des Lebendigen und des Materiellen. Am Ende nimmt er alles wieder in sich auf. - Yoga, im eigentlichen Wortsinn „Verbindung“ - nämlich mit Gott - umfasst alle Anstrengungen des Menschen auf spirituellem Gebiet. Eine einzelne Technik oder eine bestimmte Übung ist nichts, nur das Ganze zählt.

Da wir so viel von Indien bekommen können, wollen wir uns näher mit den Fundamenten dieses Wissens befassen. Diese Fundamente sind die klassischen alten Schriften, wie z.B. die Veden oder Upanishaden, sowie die Lehren der in Indien verehrten alten Heiligen und Gurus, etwa von Markandeya oder Tukaram. - Es soll hier aber auch versucht werden, auf die entsprechenden Aussagen in den heiligen Schriften anderer Religionen einzugehen.

Dass diese Wurzeln religiösen Wissens vernachlässigt wurden, scheint bei den meisten modernen Abhandlungen¹ zum Thema „Kundalini“ der Fall zu sein. Den alten Quellen nach ist die Kundalini die subtilste, heiligste und mächtigste Kraft des Universums, die nur unter gewissen Voraussetzungen Sterblichen zugänglich ist. Diese Superlative sind ganz konkret und buchstäblich gemeint. Nicht einmal die „Rishis“, die Weisen/Heiligen, die mit den Göttern selbst verkehrten, durften in Menschen die Kundalini erwecken. Unter diesem Aspekt sollte man „Kundalini-Seminare“ und ähnliche Angebote sehen. Die Kundalini ist schließlich keine Entdeckung unserer Zeit, sie wird tausende Jahre vor Christus bereits beschrieben. Was wir über sie wissen, wissen wir aus alten indischen Schriften.

¹ Z.B. Tara Springett, *Erleuchtung durch den Pfad der Kundalini*, Amazon Fulfillment (2014); Gopi Krishna, *Kundalini*, Lustig-Verlag (1983); Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft*, Bern (1982); Shivananda, *Kundalini Yoga*, München-Planegg (1953).

Versuchen wir uns dieser gewaltigen Kraft zu nähern - soweit man das in Worten kann. Viele Namen der Kundalini sind zugleich Namen für die Göttin Parvati als Jungfrau („Uma“, „Gauri“). Der Name Parvati gilt eigentlich erst ab dem Zeitpunkt ihrer Heirat mit Shiva. In ihrem Aspekt als Mutter wird die Gattin Shivas die „Devi“, die Herrscherin des erschaffenen Universums. Als Devi nimmt sie ihre Inkarnation in Zeiten, in denen negative Kräfte sogar den Göttern zu stark werden, und sie vernichtet alle Dämonen unausweichlich und gnadenlos, denn sie beschützt die Kinder ihrer Schöpfung. Eine analoge Macht wird der Kundalini zugeschrieben, wenn sie im Menschen selbst reinigend wirkt, also in uns Hindernisse beseitigt. Eine Verbindung besteht weiters zwischen der Urkraft Adi Shakti² und Kundalini. In den wenigen Quellen³, die es über Adi Shakti gibt, heißt es meistens, dass diese höchste Kraft unbeschreiblich ist. Sie ist das erste Sein, das eine Manifestation bewirkt; die Verbindung zwischen dem formlosen, nichtmanifestierten Gott und aller Schöpfung. Und wieder – auch die Kundalini soll eine Verbindung mit dem Göttlichen ermöglichen. Adi Shakti wird als so unfassbar beschrieben, dass Shiva, Vishnu und Brahmadeva, die drei mächtigen Deitäten des Hinduismus, außer sich vor Erstaunen waren, als sie die Sphäre der großen Göttin besuchen durften (Devi Bhagawatam, III. Buch, vgl. FN 3). Erst nach einiger Zeit erkannten sie, dass sie sich im Haus ihrer Mutter befanden. - Abgesehen von der phantastischen Kraft, die in der Kundalini als Teil der Urkraft ruht, kristallisiert sich in den authentischen Quellen deutlich der beschützende, mütterliche Aspekt heraus.

Bevor wir auf konkrete Textstellen in alten Schriften, speziell in der „Gyaneshwari“, eingehen, soll die „Funktion“ der Kundalini behandelt werden. Dabei müssen wir uns auf die größte Autorität zu diesem Thema berufen: Shri Mataji Nirmala Devi, die Inkarnation unseres Zeitalters (1923 – 2011). Sie ist auch im Westen bekannt; in Indien kamen Menschenmassen zu ihren Programmen. Sie konnte tatsächlich eine praktische Erfahrung der Kundalini-Kraft und das entsprechende Wissen vermitteln. Tausende von Indern bezeugen dies, und auch viele Menschen unserer Breiten, die das Glück hatten, Shri Mataji zu treffen. Sie erklärt die Kundalini als die Energie des göttlichen Wunsches in jedem Lebewesen, wieder eins mit Gott zu werden. Diese Energie wirkt seit dem Beginn der Schöpfung und treibt die Evolution voran. Sie ist die Wunschkraft, die der Weiterentwicklung des Lebens zugrundeliegt. Damit ist die Kundalini als göttliche Kraft, welche die Evolution intelligent und sanft lenkt, auch die Brücke zwischen der Evolutionstheorie und dem Glauben an Gott. In unserer westlichen Tradition kann man diese Kraft wohl am besten als die Energie des heiligen Geistes umschreiben, in der hebräischen Überlieferung heißt sie „Ruach“.

Wenn ein Mensch in seinem inneren, subtilen Wesen vollkommen rein ist, erlangt er bei Erwachen der Kundalini vollkommene Befreiung, „Moksha“. Diese vollständige Befreiung trat bei Buddha ein, da er vor seiner Selbstverwirklichung allen Bindungen und Versuchungen entsagt hatte. Wird die Kundalini in „unvollkommenen“ Menschen erweckt, so beginnt sie, die verschiedenen Energiezentren – die Chakras - zu reinigen. Der archetypische Wunsch, mit dem Ursprung der Schöpfung eins zu werden, bewirkt mit dieser Heilung der Chakras eine erste Annäherung an das Ziel. Die Deutung der Kundalini als Ur-Wunsch deckt sich mit der klassischen Darstellung der Adi Shakti, die im Schöpfungsakt zuerst den Wunsch (Iccha-Shakti), dann erst die Tat (Saraswati) verkörpert. Die letzte, vollkommene Befreiung ist das Verschmelzen der Seele, des Atma (Shiva), mit der Kundalini (Shakti), sodass das Atma in uns bewusst wird. Das bedeutet, die Wahrheit, das alledurchdringende Bewusstsein und die reine Freude (Sat-Chit-Ananda) werden

² Die eingangs erwähnte "Mahamaya", "die Grosse Illusion", ist ein Aspekt der Adi Shakti.

³ Z.B. *Devi Bhagawatam*, wie "*The Srimad Devi Bhagawatam*", Munshiram Manohar-lal, Delhi, 1977, vgl. insb. Buch III, Kap. 3 ff.

Wirklichkeit in uns. Das Sahasrara-Chakra über der Fontanelle an der Schädeldecke öffnet sich. Unser Ego und unsere Bindungen werden von einer Flut göttlichen Nektars, vom Wasser des Lebens, das aus dem Sahasrara strömt, weggespült. Diese Vorgänge werden in alten Schriften häufig sehr poetisch beschrieben:

„Ich bin verführt worden und weit verschleppt,
mit einer Last auf meinem Kopf,
jetzt bin ich der Last entronnen, da du mich aufgenommen hast.
Wie oft habe ich dich angerufen in der Vergangenheit!
Ich sage, heute hat meine Anbetung Frucht getragen!“

Tukaram, "The Poems of Tukaram" , Kap.XII, 593, Delhi, 1983.

„Du vergnügst dich, abgeschieden, nur mit deinem Herrn,
im tausendblättrigen Lotus (Sahasrara), nachdem du durchdrungen
die Erde im Mooladhar (os sacrum - Kreuzbein),
das Wasser im Manipura (Nabhi-Chakra),
das Feuer, das im Swadisthana wohnt,
das Luftelement im Herz,
den Äther darüber (Vishuddhi-Chakra)
und zwischen den Augenbrauen das Manas
(Verstand/Gedächtnis = Ego/Bedingungen).
So brichst du durch den ganzen Pfad
(mittlerer Kanal = Sushumna).“

*Shankaracharya, "Saundarya-Lahari (The Ocean of Beauty)",
Vers 9, Adyar, 1977.*

So beschreiben die alten Weisen die Öffnung des obersten Chakras. Die „Last auf meinem Kopf“ im ersten Gedicht ist ein Synonym für unsere eingebilddete Ich-Haftigkeit, unsere Identifizierung mit unseren Gedanken, unsere Hirnlastigkeit. Nur mit Hilfe der Kundalini kann der tausendblättrige Lotus (Sahasrara) das Übergewicht des Egos ausgleichen.

Woher kommen nun jene modernen Berichte vermuteter Kundalini-Erfahrungen, die sich häufig widersprechen und oft sehr unangenehme Vorgänge schildern? Diese Beschreibungen können mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Einen auf eine falsche Übersetzung des ersten umfassenden Kundalini-Textes in der Gyaneshwari, und zum Anderen auf Verständnisfehler zurückgeführt werden. Der Verständnisfehler liegt im Übersehen der Voraussetzung einer echten, persönlichen Erfahrung. Erst dann kann man die Texte richtig lesen - doch dazu später.

Die Lehre von der Kundalini war sehr lange Zeit geheimes Wissen, das nur zusammen mit der Selbstverwirklichung, dem Erwecken der Kundalini, weitergegeben wurde. Dies war die echte Meisternachfolge, eine Kette von Heiligen bzw. Gurus, die nicht durch einen leeren symbolischen Akt, sondern durch einen lebendigen Prozess fortgesetzt wurde.

In der Bhagavadgita wird die Kundalini kurz gestreift. Die Upanishaden behandeln das Thema teilweise. Markandeya ist der erste, der das Tabu weitgehend durchbricht (tausende Jahre vor Christi Geburt). Allen diesen alten, klassischen Werken ist gemeinsam, dass sie schwer zu verstehen sind und das Wirken der Kundalini nicht genau beschreiben.

Das ändert sich im dreizehnten Jahrhundert A.D. Um 1275 wird im Kernland Indiens, in Maharashtra, Gyaneshwara (auch Jnaneshwar oder Dnyaneshwar) geboren. Er ist einer der wichtigsten Heiligen Indiens, auch wenn er diese Welt in sehr jungen Jahren wieder verließ. Da die Bhagavadgita in Sanskrit geschrieben war, fehlte der breiten Masse der direkte Zugang zum populärsten religiösen Werk der Hindus. Gyaneshwara ließ sich „überreden“, die Gita in Marathi zu erläutern.

Dieses Werk, die „Gyaneshwari“, ist wesentlich voluminöser als die Bhagavadgita und enthält mehr Detailwissen. Es wurde gesagt, die Gyaneshwari lese sich wie ein Kommentar des Gottes selbst, der in der Gita wirkt (Vishnu = Krishna).

Marathi wurde und wird im Bundesstaat Maharashtra gesprochen. Natürlich hat sich die Sprache in siebenhundert Jahren seit Gyaneshwara verändert. Marathi war und ist eine reiche, vielschichtige Sprache, eine Schatztruhe für Poeten, Dichter und die Verfasser religiöser Schriften. Die Bedeutung der Worte kann wechseln, je nach der Ebene des Gesagten; subtile Metapher und spirituelle Erklärungen können nur im Kontext verstanden werden. Diese Sprache, und das Land Maharashtra, haben eine besondere Bedeutung im spirituellen Werden Indiens. Sita und Rama (die als Inkarnationen des Gottes Vishnu und seiner Gattin Laxmi verehrt werden) wandelten auf diesem Boden. Ekanath, Tukaram und viele andere bedeutende Rishis und Heilige hinterließen ihre Werke in Marathi.

Im sechsten Kapitel dieser Gyaneshwari werden nun die Kundalini und ihr Wirken beschrieben. Auch dieser Text ist nicht ohne weiteres zu verstehen: die Schriftgelehrten sind diesem schwierigen Kapitel siebenhundert Jahre lang ausgewichen und haben immer versucht, den Inhalt zu verschleiern. Denn die Wahrheit würde die orthodoxen brahmanischen Strukturen und die religiösen Theorien in den Grundfesten erschüttern. Auch mangelte es an Verständnis; alle Bibliotheken dieser Welt können die *Erfahrung* der erhabenen Kraft der erwachten Kundalini nicht ersetzen. Die Schriftgelehrten haben das nie verstanden, und sie hatten auch kein Interesse daran.

Der wichtige Punkt: Die im Westen aufliegenden, hauptsächlich englischen Übersetzungen sind nicht korrekt. Sie dürften alle auf dieselbe Ur-Übersetzung zurückgreifen, da die Fehler auffallend ähnlich sind. Diese sprachlichen Irrtümer sind eine Ursache für die verwirrenden Beschreibungen der Kundalini in der westlichen Welt. So besteht z.B. ein wesentlicher Fehler darin, den Sitz der Kundalini im untersten Chakra, dem Mooladhara-Chakra anzunehmen⁴. Im Originaltext ist davon keine Rede. Auch Shankaracharya (8. Jh. A.D.) sagt in der Saundarya-Lahari (vgl. oben) im zehnten Vers: „In der Form einer Schlange ruhest du in dreieinhalb Windungen in der Höhlung der Kulakunda.“⁵ Damit ist jener Knochen in Dreiecksform gemeint, auf den wir noch

⁴ Anna Mai, *Kundalini Yoga – Erwecke die Kundalini Energie und entfache die göttliche Kraft in Dir*, Amazon Fulfillment (2018), 8 u 24; Tara Springett, aaO, 134: „Kundalini kann in jedem Chakra erweckt werden“; selbst im Internet: Yoga-Akademie Austria, YogaVid GmbH, Dechantskirchen, <https://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-philosophie/prana-shakti-und-kundalini/>; s. auch: Lawrence Edwards, *Awakening the Kundalini – the path to radical freedom*, Boulder, Colorado: Sound True, Inc. (2013), 11, 32; Vivek Chandra, *Kundalini The Treasure Within*, Amazon Fulfillment (2019), 22; Mary Mueller Shutan, *Working With Kundalini*, Rochester: Findhorn Press (2019), 46.

⁵ Die dreieinhalb Windungen der Kundalini entsprechen den drei "Stimmungen", Gunas (Grundprinzipien), der Schöpfung, und die halbe Windung repräsentiert die Kraft zwischen Manifestation und dem nicht Manifestierten. Diese drei Prinzipien sind personifiziert in Mahakali, Mahasaraswati und Mahalaxmi: Wunsch, gleichzeitig die alle Hindernisse beseitigende Kraft; dann Aktion bzw. Kreation und schließlich die Kraft des mittleren Kanals und der Evolution. Die Kundalini ist, wie schon gesagt, eine mütterliche Energie, und es ist kein Zufall, dass die ersten Kräfte des Universums in allen Kulturen weiblich sind ("Die Mütter" in Goethes Faust). So kennen wir die drei Urprinzipien im alten Rom als Parzen, im antiken Griechenland als Moiren: Klotho, Lachesis

zu sprechen kommen werden. Schließlich ist wiederum auf die Devi Bhagawatam zu verweisen, wo in Buch XII, Kapitel 5, die Welten-Mutter (Adi Shakti) auch als die „Kundalini im Mooladhar“ beschrieben wird.

Daneben existiert noch der erwähnte Verständnisfehler: Am Ende des zehnten Untertitels von Kapitel sechs der Gyaneshwari erklärt Krishna den Weg der wahren Yogis und sagt deutlich, dass dies der Weg der Selbstverwirklichung ist, wobei kein Zweifel bleibt, dass diese Selbstverwirklichung von Gott gegeben wird⁶. Als Arjuna nach diesem Wissen drängt, sagt Krishna (elfter Untertitel, erster Satz): „Ich erkläre es dir nun, doch nur durch die *Erfahrung* wird es einen Sinn bekommen.“ Selbsterkenntnis im spirituellen Sinn ist die unmittelbare Anschauung des inneren Selbst, das Erkennen des Atma. Diese Selbsterkenntnis ist eine Folge der Selbstverwirklichung. Damit ist klar, dass ein rein mentales Erfassen der Beschreibung der Kundalini zwecklos ist, wenn die Erfahrung der Selbstverwirklichung fehlt. Die mangelhaften Übersetzungen bestätigen die Worte Gyaneshwaras.

Die Erweckung der Kundalini kann nur jemand vornehmen, der dazu autorisiert ist. Daher kommt dafür nur eine Inkarnation, wie Shri Mataji Nirmala Devi, in Frage, oder jemand, der die Selbstverwirklichung erhalten hat und mit der Kundalini anderer umgehen kann. Und selbst jemand mit Selbstverwirklichung kann womöglich nicht die Kundalini von Jedermann erwecken. Denn es bedarf des echten Wunsches der Person, und es braucht „göttliche Zustimmung“. Wie schon gesagt, wir sprechen von einer subtilen Kraft der Schöpfungsmacht, und es ist eine absurde Vorstellung, dass diese durch unseren eigenen Willen, durch Techniken, Tantras, Mantras, Asanas oder sonstige Aktivitäten erweckt werden könnte⁷.

Nach dieser Einführung folgt in Gyaneshwaras Buch die Beschreibung des Asanas (Sitzhaltung), das für die Erweckung der Kundalini vorteilhaft ist. Bei der Beschreibung des Asanas wird mehrmals vom „festen Sitz“ gesprochen, der mit dem untersten Chakra (Mooladhara-Chakra) ident ist. Dieses liegt an der Wurzel des Rumpfes und bewacht die im Kreuzbein (Mooladhar) schlafende Kundalini. Eine Schwäche dieses untersten Chakras, das die Qualitäten von Unschuld und Weisheit beherbergt, bewirkt Schwierigkeiten beim dauerhaften Wirken der Kundalini, da es deren Stütze ist. Das Asana soll es der Aufmerksamkeit erleichtern, sich von körperlichen Vorgängen zu lösen. Später, im dreizehnten Untertitel, wird erwähnt, dass die Handflächen nach oben weisen sollten, was für die Wahrnehmung der Kundalini-Energie wichtig sein wird.

Das Mooladhar, das Gefäß der Kundalini, ist das „sacrum“, der dreieckige Knochen am Ende der Wirbelsäule. Der medizinische Terminus ist „os sacrum“, heiliger Knochen, von den Römern in direkter Übersetzung aus dem griechischen übernommen. Der besondere Status des os sacrum war also in alten Zeiten auch im Westen bekannt. Von den alten Ägyptern wissen wir, dass sie das Kreuzbein ebenso als einen heiligen Knochen, dem Gott Osiris zugehörig, betrachteten. - In

und Atropos. Am Fuße der germanischen Weltesche Yggdrasil verweilen die "Nornen" Urd, Verdandi und Skuld, die Leben und Schicksal der Menschen bestimmen.

⁶ Vgl. die *Veden, Samaveda*, Buch III, Kap. 2, V. Dekade, 10, "...Gott, der uns Dharma, Artha, Kama und Moksha gibt." - Moksha bedeutet vollkommene Befreiung, Erleuchtung.

⁷ Fast alle modernen Abhandlungen zum Thema gehen davon aus: ZB Anna Mai, aaO, 42 f, 44-134; Tara Springett, aaO, 25 u 134; Mary Mueller Shutan, aaO, 96-105, 132; Lawrence Edwards, aaO, 118, 123, 147-167; Santata Gamana, *Kundalini Exposed*, Amazon Fulfillment (2018), 68, 77-99, 85. Viele neuere Bücher beschreiben eine „Kundalini Meditation“ oder ähnliches, ohne überhaupt auf die Kundalini oder ihre Erweckung näher einzugehen: Gurmukh mit Cathryn Michon, *Die 8 Gaben des Menschen*, Theseus in Kamphausen Media GmbH (2015), 31; *Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde*, Praxisbuch, Band 1, YogiPress Sat Nam Media (ohne Jahr), 5, 14, 18.

einem Artikel des "Journal of the American Medical Association" (JAMA) von 1987 heißt es: "Die Vorstellung, dass das sacrum der letzte Knochen des Körpers ist, der nach dem Tode zerfällt, und deshalb für die Wiederauferstehung notwendig ist, könnte es als heilig qualifizieren. Der erste biblische Hinweis, dass ein einzelner Knochen für die Wiederauferstehung gebraucht werden könnte, ist unter den Psalmen, 34:21, zu finden: „Der Herr bewahrt alle ihre Gebeine, eines davon wird nicht zerbrochen werden...“⁸. Diese Vorstellung der Wiederauferstehung oder zweiten Geburt ist in irgendeiner Form in allen Religionen präsent⁹.

Wenn die Kundalini erwacht und aufsteigt, bewegt sie sich nicht durch das Mooladhara-Chakra, welches ja unter dem os sacrum liegt. Die Schlangenkraft steigt vertikal auf und durchdringt dabei die über dem os sacrum gelegenen Energiezentren (siehe die Darstellung auf der letzten Seite). Bei der Erweckung der Kundalini kann die pulsierende Kraft häufig mit freiem Auge im Kreuzbein wahrgenommen werden. Das ist der beste Beweis für den wirklichen Sitz der Kundalini; alle anderen Zuweisungen entsprechen nicht der Realität. An der Basis der Wirbelsäule liegend, steigt sie durch den "mittleren Kanal" (Sushumna) auf, der physiologisch eine Entsprechung im canalis centralis in der grauen Substanz findet.

Eine der Qualitäten des Mooladhara-Chakras ist der Schutz der Kundalini. Die Macht dieses Energiezentrums kann gereizt werden, wenn man versucht, sich der mütterlichen Kundalinikraft unautorisiert zu nähern. Und wenn diese schützende Kraft zornig wird, sendet sie zuerst Warnsignale aus, wie Hitzewallungen und andere unangenehme Empfindungen. Genau das halten viele Leute für Anzeichen einer erwachenden Kundalini. Doch das Gegenteil ist der Fall. Hier kommen drei Irrtümer zusammen: Ein falsches Konzept über den Sitz der schlafenden Kundalini, die Hybris, zu glauben, wir könnten eine göttliche Kraft mit unserem kleinen Willen steuern, sowie eine Fehlinterpretation von Hitze, Angstzuständen, Dislokationserlebnissen und ähnlichen Wahrnehmungen. Solche Erfahrungen kommen in den meisten Beschreibungen sogenannter Kundalini-Erlebnisse vor¹⁰, sind jedoch mit den alten Schriften und den Lehren der alten Weisen und Heiligen überhaupt nicht in Einklang zu bringen. Allein der gesunde Menschenverstand sollte einem sagen, dass „unwillkürliche Zuckungen“ und „chronische Schmerzen“¹¹, oder dass der Körper sich ekstatisch verzieht¹², keine Anzeichen für eine spirituelle Weiterentwicklung sein können. Diese irritierenden Wahrnehmungen, oft begleitet von Depressionen und unklaren Visionen, haben inzwischen als „Kundalini-Syndrom“ sogar einen klinischen Namen bekommen¹³. Tatsächlich ist dies der Symptomenkomplex für eine nicht-erwachte Kundalini, das Syndrom des Zornes des Wächters dieser subtilen und heiligen Kraft in uns.

⁸ Oscar Sugar, PhD, MD, *How the Sacrum Got Its Name*, JAMA, 1987, Vol. 257, 2062.

⁹ Siehe auch das Johannesevangelium, 3.3 ff. Jesus spricht zu Nikodemus von dieser zweiten Geburt und Nikodemus fragt, ob er denn in den Leib seiner Mutter zurückkehren müsse. Jesus antwortet, man müsse aus dem Geiste wiedergeboren werden, "aus dem Wasser und dem heiligen Geiste". - Die Wichtigkeit, "neu geboren zu werden", wird auch von den echten Heiligen Indiens unseres Zeitalters betont, etwa bei Ramana Maharshi, "*Die Suche nach dem Selbst*", Interlaken 1985, z.B. 22.

¹⁰ Anna Mai, aaO, 12 u 21; Tara Springett, aaO, 27 ff, 123, 125 u 213; Mary Mueller Shutan, aaO, 21, 22, 83, 88-92; Vivek Chandra, aaO, 9,10; vgl auch Lawrence Edwards, aaO, 192.

¹¹ Anna Mai, aaO, 12.

¹² Tara Springett, aaO, 127.

¹³ Vgl: Anna Mai, aaO, 136; Tara Springett, aaO, 225; *Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*, Liane Hofmann/Patrizia Heise (Hg), Schattauer (2017), 224 ff; *Kundalini Syndrome: Perception, Motor system, ...*, Miller/Vandome/McBrewster (Hg), VDM Publishing (2009); Manblunder, *Kundalini Unravelling*, CreateSpace Independent Publishing Platform (2009), 32; R. Upadhaya a. G. Sharma, *Awake Kundalini*, New Delhi: Lotus Press (2006), 26; Vivek Chandra, aaO, 51.

Die einzig wahre Erfahrung dieser mütterlichen Energie, wenn sie einmal alle Chakras über ihrem Sitz durchdrungen und das Sahasrara (Scheitel)-Chakra geöffnet hat, ist tiefer Friede und tiefe Freude, sowie Gedankenfreiheit (Nirvichara-Samadhi). Dieser Zustand, der ohne Anstrengung erlangt werden kann, existiert, um genossen zu werden, um in ihm aufzugehen. Er kann nicht analysiert, rationalisiert oder sonst irgendwie gedanklich behandelt werden. Jeder Gedanke würde diese Erfahrung schmälern. Die einzige körperliche Empfindung, die man dabei hat, ist die einer kühlen Brise über dem Kopf und auf den Handflächen. Ganz am Anfang kann es auch eine warme Brise sein, aber die mütterliche Kraft wird langsam alle Verzerrungen der Chakras korrigieren und dann überwiegt der kühle Hauch.

Wie schon erwähnt, tragen auch Übersetzungsfehler zu den Missverständnissen bei. Der vierzehnte Untertitel in Kapitel 6 der Gyaneshwari, eine Offenbarung für jeden, der das Wirken der Kundalini spüren kann, erweist sich in der Übersetzung schlicht als Katastrophe. Dem Wissen fehlt ohne Erfahrung der Zusammenhang. Wir greifen einige wichtige Aspekte heraus, um dies zu untermauern. Die Übersetzung des Marathi Wortes "Tap" als "Hitze", die das Erwachen der Kundalini verursache, ist im Zusammenhang gesehen unrichtig. "Tap" bedeutet hier "Kraft". Die Kraft, die aus der Übung des Asanas kommt und die die Erweckung ermöglicht, aber nicht bewirkt. Die Aktivierung der Kundalini ist ein Vorgang jenseits menschlichen Willens und Handelns. In weiterer Folge wurde in den Übersetzungen lediglich durch ein Verkennen von Nuancen aus der Mutter Kundalini ein Ungeheuer, das gierig die Eingeweide verschlingt – wo in subtiler Bildersprache die Kraft beschrieben wird, die begierig ist, die zweite Geburt zu geben, den ganzen Körper zu durchdringen und zu erneuern. Der Körper und seine Organe, jede Zelle wird von der Kundalini erfasst und gereinigt. Dieser Vorgang wird bei Gyaneshwara im Detail bis in die Haarwurzeln beschrieben. Es gibt heute sicher keinen Menschen, der die Kundalini in seinem Körper und in seinem subtilen System so genau beobachten und verstehen könnte wie dieser große Heilige. So wird das Wirken der verschiedenen Atemkräfte in Zusammenhang mit der Kundalini dargestellt, und vieles mehr. Die Gyaneshwari fährt fort mit dem Vorgang nach der Reinigung der subtilen Zentren: Die Kundalini bleibt im mittleren (Sushumna) von drei feinstofflichen Kanälen und ergießt "Wasser, das zu Nektar wird, aus ihrem Munde". Dieses wiederum bringt einen "Lebens-Wind"¹⁴ hervor, "der eine kühle Empfindung am und im Körper erzeugt". Diese kühle Brise kann am besten in den nach oben gerichteten Handflächen und über dem Scheitel (Sahasrara-Chakra) verspürt werden. Diese Wahrnehmung des kühlen Hauches ist auch in der Koran-Sure 36,65 beschrieben: "Eines Tages werden wir ihren Mund versiegeln und ihre Hände werden zu uns sprechen...". Diese Sure, genannt "das Herz des Koran", ist überschrieben mit den Buchstaben „JS". Diese Initialen stehen für „Joga Sahadsch“ (Sahaja Yoga), wie es im Arabischen geschrieben würde. „Sahaj“ bedeutet „so geboren“ oder „spontan“; Sahaja Yoga ist die spontane Verbindung mit dem Göttlichen. Die Hände "sprechen" in der Weise, dass jeder Finger, die Handwurzel und die Handinnenfläche je einem Chakra entsprechen. So kann durch

¹⁴ Man entdeckt auch in der westlichen Literatur Hinweise auf diese Wahrnehmung:

"Mild creative breeze,
A vital breeze which travelled gently on
O'er Things which it had made."
Wordsworth, Prelude 1,43-45

"Still the Breath Divine does move,
And the Breath Divine is Love."
W. Blake, The Everlasting Gospel, 41-42

die Art der Empfindung in diesen Teilen der Hand auf den Zustand der korrelierenden Chakras geschlossen werden. Es gibt im Koran auch noch weitere Hinweise auf die Wahrnehmung der Effekte der Kundalini, so in Sure 24, 24, oder Sure 41, 21 ff.

Diese spürbare Energie existiert nicht erst nach der Erweckung der Kundalini. Es ist dieselbe göttliche Kraft, die die Kundalini im Menschen individuell erwachen lässt, und die den ganzen Kosmos durchdringt. Im Johannesevangelium, 4, beschreibt Jesus diesen Zusammenhang einer Samariterin an einem Brunnen: "Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt: ›Gib mir zu trinken‹, dann hättest du ihn gebeten, und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben. – Herr, wandte die Frau ein, du hast doch nichts, womit du Wasser schöpfen kannst, und der Brunnen ist tief. Woher willst du denn dieses lebendige Wasser nehmen? ... Jesus gab ihr zur Antwort: Jeder, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. *Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr durstig sein. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, die unaufhörlich fließt, bis ins ewige Leben.*" – So wie Gyaneshwara das Bild des "Wassers" oder "Lebenswindes" verwendet, finden wir die Kundalini und ihre Wirkungen also auch in den Worten Jesu beschrieben.

Die Vollendung der Aufgabe der Kundalini schildert Gyaneshwara in schönster Marathi-Poesie. Die Haut ist nur mehr eine Hülle, im inneren befindet sich das strahlende Wesen der siebzehnten Mondphase. Der Vollmond, die sechzehnte Mondphase, bedeutet die Erfüllung. Lediglich Sadasiva steht darüber, im erleuchteten Sahasrara.

Kabîr, der große indische Heilige und Dichter, der vor mehr als 400 Jahren lebte, beschrieb es so (übersetzt von R. Tagore)¹⁵:

„In diesem irdenen Gefäß sind Lauben und Haine,
und darin ist der Schöpfer:
In diesem Gefäß sind die sieben Ozeane
und die unzähligen Sterne.
Der Prüfstein und die Juwelenschätzer sind darin;
Und in diesem Gefäß erklingt der Ewige,
und die Quelle entspringt.

Kabîr sagt: ‚Hör zu mein Freund!
Mein geliebter Herr ist darin.‘"

Aus den alten Schriften¹⁶ ergibt sich eine Strukturierung des inneren Systems, die in Indien heute noch geläufig ist (vgl. die Abbildung; die Chakras und die ihnen entsprechenden Finger bzw. Stellen der Hand tragen jeweils die gleichen Ziffern). Zuunterst der vierblättrige Lotus, das Mooladhara-Chakra. In ihm residiert der Wächter der Kundalini, der Weisheit und Unschuld verkörpert. Die Kundalini befindet sich über diesem Zentrum im os sacrum, kann also bei ihrem Aufstieg gar nicht durch das darunterliegende Chakra gehen. Versucht man aber, die Kundalini zu erwecken, ohne dazu autorisiert zu sein, sendet der Wächter der Kundalini im Zorn Wellen von Hitze durch den Körper. Gyaneshwara sagt klar und deutlich, dass Kühle die Empfindung der

¹⁵ 8 I. 101. is ghat antar bâg bagîce -- Übersetzung aus: Santiniketana, *Kabîr by Sri Kshitimohan Sen*, 4 parts, Brahmacharyasrama, Bolpur 1910-1911.

¹⁶ *Bagavadgita*, die *Upanishaden*, *Devi Bhagawatam*; Werke von: Shankaracharya, Markandeya, Tukaram, Kabîr, und natürlich Gyaneshwara.

aufsteigenden Kundalini ist. Jede falsche, unerlaubte Berührung des Kundalini-Prinzips führt zu einer Beschädigung, die eine spätere Erweckung erschwert. Nur wenn der Prozess von einer dazu berechtigten Person ausgelöst wird, führt er zur Erfüllung. Die Kundalini als intelligente und mütterliche Kraft fügt niemals einen Schaden zu. Selbst, wenn sie physische Krankheiten heilt, entstehen nicht mehr Unannehmlichkeiten als sonst im Krankheitsfall.

Im Zusammenhang mit dem erwähnten Mooladhara-Chakra muss deutlich gesagt werden, dass Sexualität grundsätzlich mit der Kundalini und ihrem Wirken nichts zu tun hat. Die unnatürliche, übermäßige Fixierung der Aufmerksamkeit auf Sexualität schwächt jedoch dieses unterste Chakra. Dann hat die Kundalini eine schwache Basis und kann den Energiefluss nicht lange stabilisieren. Ebenso beschädigen andere unnatürliche Verhaltensweisen diverse Energiezentren, sogar unsaubere Wünsche oder Begierden können das selbe verursachen. Gier oder Hass blockieren beispielsweise den Aufstieg der Kundalini auf verschiedenen Ebenen.

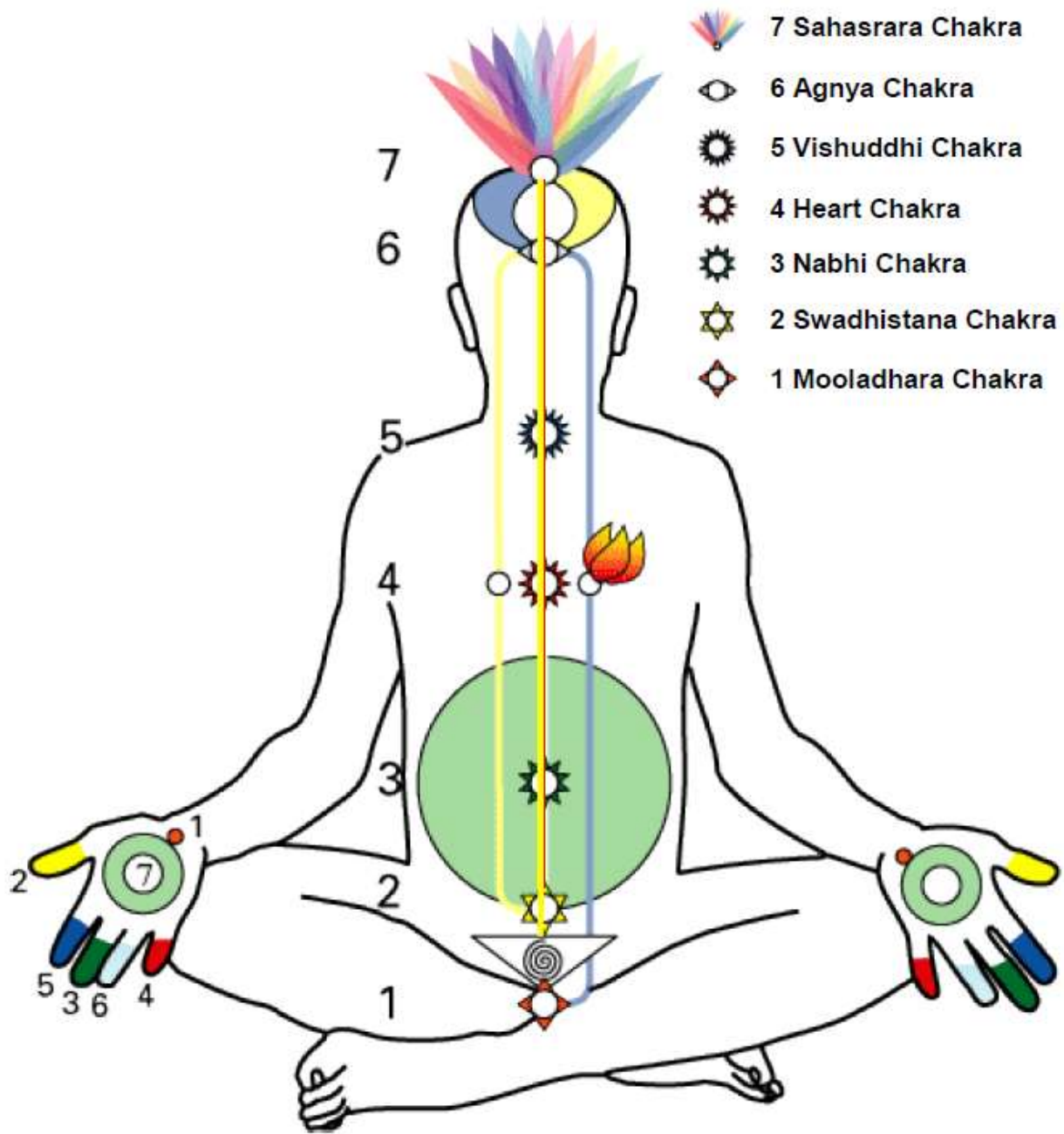
Wie oben in Shankaracharyas Gedicht beschrieben und in Indien allgemein bekannt, durchdringt die Kundalini auf ihrem Weg ins Sahasrara-Chakra nacheinander das Nabhi-, Swadisthana-, Anahata-, Vishuddhi- und Agnya-Chakra. Das Swadisthana-Chakra kreist um das Nabhi-Chakra und erzeugt dabei einen Bereich (in der Abbildung als Kreis in der Bauchgegend dargestellt), der das Guru- und das Schülerprinzip repräsentiert.

Sobald die Kundalini das Agnya-Chakra auf der Stirn durchdringt, stellt sich Nirvichara-Samadhi ein, gedankenfreies Bewusstsein. Erst damit kann man von einer gewissen Erfahrung sprechen, die ein tieferes Verständnis z.B. eben der Gyaneshwari erlaubt. Nirvichara-Samadhi ist wie alle Bewegungen der Kundalini spontan. Durch Willenskraft kann Samadhi nicht erzielt werden. Daher ist auch die Vorstellung, durch Konzentrationsanstrengungen echten spirituellen Fortschritt zu erlangen, leider nur ein gedankliches Konzept.

Nach dem Aufstieg durch den mittleren Kanal (Sushumna) werden in weiterer Folge die beiden subtilen Kanäle links und rechts vom mittleren Kanal erleuchtet. Der Linke (Ida-Nadi) steht für Emotionen, Konditionierungen und die Vergangenheit, der rechte (Pingala-Nadi) für jede Art der Aktivität und für die Zukunft.

Der ganze Vorgang korreliert physisch mit dem parasympathischen System, ist daher bewusst nicht steuerbar. Das echte Erwachen der Kundalini ist von keinerlei sensationellen oder unkontrollierbaren Zuständen begleitet. Es stellt sich "nur" die Empfindung tiefen Friedens und tiefer Freude ein, auf den Handflächen und am Scheitel spürt man eine kühle Brise. Wenn die subtilen Zentren, die Chakras, beschädigt sind, reduziert sich die Wahrnehmung der Kundalini entsprechend. Parallel zum Prozess der sukzessiven Reinigung der inneren Zentren werden tiefe Meditationserfahrungen möglich.

Nur wer in der Lage ist, die Kundalini zu erwecken, sodass die bei Gyaneshwara und anderen Meistern beschriebenen Effekte eintreten, sodass das Wasser des Lebens fließt, darf als echter Guru in der besten Tradition der großen indischen Lehrer bezeichnet werden.



www.kundaliniawake.com