

Sukadev V. Bretz

Die KUNDALINI ENERGIE erwecken

Von der göttlichen Urkraft
in uns

© Copyright 2011/Alle Rechte vorbehalten: Yoga Vidya Verlag, Yoga Vidya GmbH,
Wällenweg 42, D-32805 Horn-Bad Meinberg, ISBN 978-3-931854-91-1

1. Ausgabe 2011, Auflage: 1000. Herausgegeben vom Berufsverband der Yoga-Vidya-
Lehrer/innen e.V. Weitere Exemplare zu beziehen bei: Yoga Vidya GmbH, Wällen-
weg 42, D-32805 Horn-Bad Meinberg; Tel.: 05234/87-2209, Fax: 05234/87-2225,
E-Mail: shop@yoga-vidya.de, Internet: www.yoga-vidya.de

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

Inhalt

Prana-Vayu	87
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

Inhalt

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 uneigennütigen 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
Über den Autor	193

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.

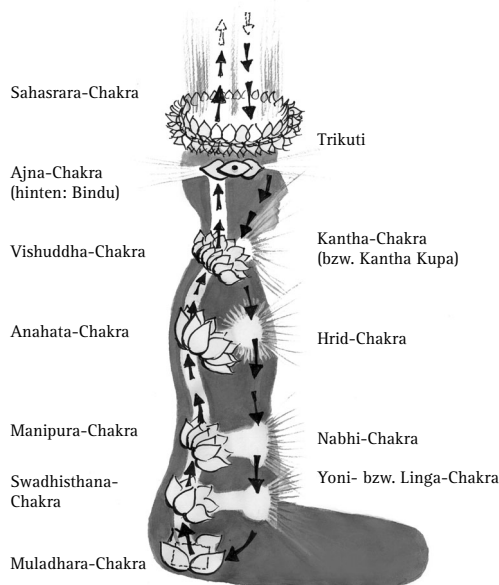
Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

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 Aufputzmitteln 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

Die drei Granthis



Chakras und Kshetras

Die drei Granthis

Von besonderer Bedeutung für die Energieerweckung sind die drei Granthis. *Granthi* heißt wörtlich »Knoten«. Die Granthis sind Energieblockaden in der Sushumna, die das Aufsteigen der Energien, auch der Kundalini, blockieren und so die menschliche Evolution verlangsamen.

Brahma-Granthi befindet sich oberhalb des Muladhara-Chakras. Brahma-Granthi steht für die Schwierigkeit, von einer materialistischen, grobstofflichen Erfahrung, Wahrnehmung und Einstellung zu einer subtileren, feinstofflichen Erfahrung, Wahrnehmung und Einstellung zu kommen. Brahma-Granthi ist wie der Übergang von der physischen Welt zur Astralwelt. Wenn Brahma-Granthi geöffnet ist, kann der Übende Prana, Nadis, Chakras, Auras spüren, hören oder sehen. Die ganze Feinstoffphysiologie, über die ich in diesem Buch schreibe, wird wahrnehmbar, erfahrbar. Außerdem gewinnt der Wunsch nach weiterem innerem Wachstum an Wichtigkeit gegenüber materiellen Wünschen, Geld und Sicherheit.

Vishnu-Granthi befindet sich oberhalb des Anahata-Chakras. Vishnu-Granthi steht für die Schwierigkeit, von der astralen zur kausalen

Feinstoffphysiologie

Erfahrung zu kommen. Auch die astrale Erfahrung ist in Zeit und Raum begrenzt, geschieht in den Sinneskategorien (hauptsächlich Spüren, Sehen, Hören, etwas weniger auch Riechen und Schmecken), ist ichbezogen und damit auch machtbezogen: Das »Ich« nimmt Auras wahr, heilt andere, spürt Energien und so weiter. Das Ego spielt eine wichtige Rolle, will sich von anderen abgrenzen und mehr für sich selbst erlangen. Ist Vishnu-Granthi geöffnet, verlässt der Übende die durch Zeit, Raum, Sinneswahrnehmung und Vergnügungswünsche begrenzte Erfahrung. Statt einer von Ichhaftigkeit geprägten Grundhaltung entsteht ein Grundempfinden von kosmischer Liebe, Freude, Hingabe und der Wunsch zu geben, zu dienen. Man spürt die Verbundenheit aller Wesen und die Einheit allen Seins. Die vorherrschenden Fragen sind jetzt: »Was ist meine Aufgabe im Kosmischen Ganzen? Wie kann ich anderen am besten helfen?« Dies schließt natürlich auch die Selbstakzeptanz mit ein. Denn auch »ich« bin Teil des Ganzen.

Rudra-Granthi befindet sich oberhalb des Ajna-Chakras. Rudra ist ein anderer Name für Shiva. Rudra-Granthi steht für die Schwierigkeit, von einer wonnevollen Erfahrung der Verbundenheit, Liebe und Gottesnähe zur absoluten Einheitserfahrung jenseits aller Begrenzungen zu kommen. Rudra-Granthi steht für den Übergang von der kausalen Ebene zur Ebene von Brahman beziehungsweise von Shiva, dem reinen unmanifesten Bewusstsein. Er steht auch für den Übergang von der persönlichen Gotteserfahrung zum vollständigen Verschmelzen.

So haben die drei entscheidenden Schritte der spirituellen Evolution ihr Korrelat im Astralkörper. Erst wenn sich die drei Granthis in der Sushumna öffnen, können diese Stufen erklommen werden. Umgekehrt gilt: Allein durch mechanische Praktiken kann man diese Stufen nicht »erüben« oder erzwingen. Man muss dafür auch die entsprechenden Eigenschaften im Alltag entfalten. Und vieles ist nicht nur eine Frage der eigenen Praxis, sondern auch von Hingabe und letztlich Gnade.

Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene

Kundalini, die Kosmische Energie im Menschen, ist die Manifestation der Kosmischen Shakti, der Schöpfungskraft, die dieses Universum geschaffen hat, erhält und wieder auflöst. Die Kundalini ist die evolutionäre Energie, die das Leben zur Entfaltung bringt. Im Menschen ist sie die Energie, die letztlich alles bestimmt. Je nach Grad ihrer Aktivierung ist der Mensch eher träge (tamassig), unruhig und getrieben (rajassig) oder liebevoll, freudevoll und nach dem Höchsten strebend (sattwig).

Je nach Zustand der Kundalini macht der Mensch verschiedene Erfahrungen. Ab einem gewissen Punkt bringt ihn die Kundalini dazu, nach dem Höchsten zu streben. Irgendwann gibt sie ihm die Kraft, bewusst spirituelle Praktiken zu üben. Wenn der Mensch beginnt, bewusst zu üben, manifestiert sich Kundalini als innere Intelligenz und innere Stimme. Und sie sorgt dafür, dass Körper, Prana, Emotionen und Gedanken gereinigt werden, um zu reinen Instrumenten zu werden.

Außergewöhnliche Bewusstseinszustände

Der Mensch ist ein hoch komplexes Wesen, das zu einer Vielzahl von Erfahrungen fähig ist. Unser Alltagsbewusstsein, in dem wir die physische Welt wahrnehmen, in Worten und Bildern denken, Gefühle haben, die sich auf tatsächliche oder eingebildete Erfahrungen begründen, ist nur eine der vielen Möglichkeiten des Bewusstseins. Meist unreflektiert denken die meisten Menschen, dass dieses »Alltagsbewusstsein« das Normalbewusstsein ist. Wenn Menschen andere Erfahrungen machen, die dem Alltagsbewusstsein nicht entsprechen, bekommen sie Angst und befürchten, verrückt zu werden beziehungsweise in eine Psychose zu geraten.

Jeder Mensch hat nicht nur eine Bewusstseins Erfahrung, sondern recht viele. Yogis unterscheiden vier Hauptbewusstseinsformen und

Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene

zahllose Zwischenbewusstseinsformen. Die vier Hauptbewusstseins-ebenen sind Wachbewusstsein, Traumbewusstsein, Tiefschlafbewusstsein, Überbewusstsein.

Im **Wachbewusstsein** gibt es die Subjekt-Objekt-Spaltung: Der Mensch ist sich seiner selbst bewusst, ist sich der Umwelt bewusst, sieht einen Unterschied zwischen sich, der Welt und natürlich den anderen Geschöpfen. Er nimmt die Welt in Zeit und Raum, in fünf Sinneskategorien wahr. Im Unterschied zum Tier kann er dabei auch logisch denken und analysieren.

Im **Traumbewusstsein** schafft der Mensch eine Welt aus seinem Unterbewusstsein, identifiziert sich mit einer der Figuren, die er selbst geschaffen hat, und nimmt die Welt vom Standpunkt dieser Figur aus wahr. Manche Träume gleichen in vielerlei Hinsicht der Wachwelt. Andere folgen ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten, bewegen sich jenseits der Grenzen von Zeit und Raum und können ganz diffus sein. Normalerweise wird jedoch die Traumwelt subjektiv in den Kategorien von Raum und Zeit erlebt, auch wenn das Zeitempfinden im Traum ein ganz anderes als im Wachzustand ist. Es gibt die Subjekt-Objekt-Spaltung. Erfahrung geschieht über die fünf Sinne.

Im **Tiefschlaf** verschwindet die Subjekt-Objekt-Spaltung. Es gibt nichts Wahrnehmbares und keinen Wahrnehmenden. Es gibt überhaupt kein bewusstes Erleben.

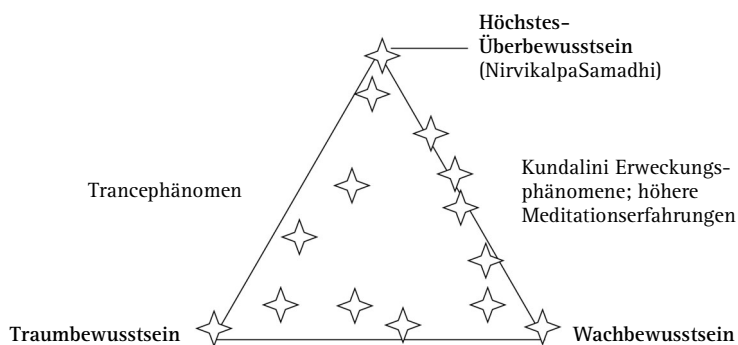
Die vierte Ebene, *Turiya* (wörtlich: »der Vierte«) genannt, wird meist mit »Überbewusstsein« übersetzt. Das reine **Überbewusstsein** ist das Bewusstsein der Einheit: Die Subjekt-Objekt-Spaltung ist überwunden, es gibt keine Gedanken, keine Sinneswahrnehmungen, sondern allein das Bewusstsein allumfassender Einheit. Es ist wie der Tiefschlaf, allerdings bei vollem Bewusstsein, besser gesagt, bei unendlichem Bewusstsein. Es ist Bewusstsein an sich, ohne Subjekt und Objekt. Im Buddhismus wird es als *Nirwana*, »Nichts«, bezeichnet, da es nichts ist, was wir uns vorstellen können. In der christlichen Mystik heißt es *Unio Mystica*, mystische Einheit. Im Yoga hat dieser Zustand zahllose Namen, beispielsweise *Purna*, Fülle, Unendlichkeit, *Nirvikalpa Samadhi*, *Unmani Avastha*, *Asamprajnata Samadhi*.

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen den ersten drei Bewusstseins-ebenen und der vierten: (Fast) alle Menschen erfahren täglich die ersten drei Bewusstseins-ebenen. Die vierte wird allerdings nur von wenigen erfahren. Manche kommen von selbst zu diesem

Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene

Überbewusstsein, dass letztlich alles eins ist, alles miteinander verbunden, dass jedes individuelle Bewusstsein Ausdruck des einen, allumfassenden Kosmischen Bewusstseins ist. Eine Analogie ist das »luzide Träumen«, bei dem der Träumer weiß, dass er träumt. Er sieht zwar die Traumwelt, sieht sich selbst in der Traumwelt, weiß aber, dass alles Traum ist und seinem Unterbewusstsein entspringt. So kann er das Träumen genießen, Erkenntnisse gewinnen, sich aber ganz frei fühlen. Und er kann aufwachen, wann immer er es möchte. So ist es auch mit dem Jivanmukta. Er weiß: Alles ist Manifestation der Kosmischen Shiva-Shakti. Er sieht jedoch die Welt auch in der Dualität. So kann er in der Welt sein Karma ausarbeiten, relative Erkenntnisse gewinnen, anderen in der Dualität helfen. Und er kann in der Meditation jederzeit vollständig in den vierten Bewusstseinszustand, ins Überbewusstsein, wechseln.

Zwischen den vier beschriebenen Hauptbewusstseinszuständen gibt es eine Reihe anderer Bewusstseinszustände. Tagträume beispielsweise sind zwischen Wachen und Träumen angesiedelt, ebenso die für Autofahrer so gefährlichen Döszustände. Von besonderem Interesse sind die so genannten außergewöhnlichen Bewusstseinszustände zwischen Wachen und Überbewusstsein oder auch zwischen Überbewusstsein und Traumbewusstsein. Die verschiedenen außergewöhnlichen Bewusstseinszustände befinden sich in einem Dreieck zwischen Wach-, Traum- und Überbewusstsein:



Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene

Fast alle Stammesreligionen und schamanistische Kulturen kennen das. In der westlichen Jugendkultur suchen junge Menschen in Tanz, Musik und Gruppenerlebnissen bewusst oder unbewusst veränderte Zustände des Bewusstseins.

- (4) **Tapas** (spezielle Praktiken, Askese): Viele spirituelle Systeme kennen diverse Praktiken, die zu veränderten Bewusstseinszuständen führen. Dazu können Fasten, Schweigen, Schlafentzug, Kasteiungen, Körper- und Atemübungen gehören. Gerade im Kundalini-Yoga gibt es eine Fülle von Übungen. Hier geschieht dies allerdings weniger durch Entzug, beispielsweise von Nahrung, Schlaf oder Sprechen, oder gar über körperliche Kasteiungen, wie sie im christlichen Mittelalter und noch heute in einigen christlichen Klöstern üblich waren oder sind, sondern durch Übungen, die die Lebensenergien, das Prana, erhöhen. Wenn das Prana erhöht wird und vermehrt durch die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule, fließt und die Chakras öffnet, erweitert sich das Bewusstsein. Der Übende erfährt höhere Ebenen der Existenz. Der Vorteil bei den Kundalini-Yoga-Praktiken: Wenn der Übende anschließend aus der wonnevollen höheren Bewusstseinsstufe in das Normalbewusstsein zurückkehrt, bleibt das Mehr an Prana, das Mehr an Lebensenergie erhalten. So kann er das Gefühl von Kraft, Liebe und Freude konkret in den Alltag bringen. Auch moderne psychotherapeutische Techniken wie Rebirthing und Holotropes Atmen gehören zur Kategorie der Tapas: Mittels bestimmter Übungen soll Zugang zu anderen Bewusstseinsstufen erlangt werden. Diese Techniken haben allerdings nicht diese aufladende Wirkung auf das Prana.
- (5) **Samadhi** (höhere Stufen der Meditation): Samadhi an sich ist Überbewusstsein. Meditation mündet nach langer Übung irgendwann in Samadhi. Es wird definiert als Zustand, in dem die Subjekt-Objekt-Spaltung überwunden wird. Von Samadhi gibt es wieder verschiedene Stufen. Der höchste Samadhi, Asamprajnata Samadhi, auch Nirvikalpa Samadhi genannt, ist gleichbedeutend mit Turiya, dem höchsten Bewusstseinszustand der vollständigen Einheit.

Man kann die außergewöhnlichen Bewusstseinszustände in erweiterte, höhere und tranceartige Bewusstseinszustände unterteilen.

Die tranceartigen, ekstatischen Bewusstseinszustände stehen zwischen Traumbewusstsein, Überbewusstsein und Wachbewusstsein.

Kundalini-Erweckungserfahrungen und andere Energiephänomene

Jede Form des höheren Bewusstseins ist eine Ausdehnung in Richtung Satchitananda. Das ist auch das Merkmal, mit dem man höhere Bewusstseinszustände von Trancezuständen unterscheidet.

In höheren Bewusstseinszuständen gilt daher:

- ☉ Es herrscht eine erweiterte Seinerfahrung (Sat): Bewusstseinsweiterung, Verbundenheit, Liebe.
- ☉ Es gibt ein höheres Wissen (Chit): Neue Einsichten kommen, kreative Einfälle, es kann einem vieles klar werden, Sinnzusammenhänge können verstanden werden, Sinn und Zweck des eigenen Lebens und des Weltalls werden plötzlich intuitiv verstanden, ohne in Worte gefasst werden zu können.
- ☉ Ananda wird erlebt: unendliche Freude, verbunden mit Liebe.

Nach der Rückkehr aus einem höheren Bewusstseinszustand zum Normalbewusstsein wird man noch eine ganze Weile von dieser Freude, dieser Liebe, Inspiration und Kraft erfüllt sein.

In Trancezuständen ist eine Mischung aus intuitiven Erkenntnissen aus anderen Ebenen und Traumbildern/Halluzinationen möglich.

In höheren Bewusstseinszuständen gelangt man zu höheren Ebenen des direkten, intuitiven Wissens. Allerdings kann auch das beim Zurückkehren ins Normalbewusstsein falsch gedeutet werden. Denn Wissen in höheren Zuständen funktioniert nicht über Worte, sondern über intuitive Gewissheit.

Was hat das alles nun mit Kundalini zu tun? Kundalini steckt hinter jeder Form von Erfahrung. Der individuelle Schwingungszustand der Kundalini bestimmt, welches Spektrum von Erfahrungen möglich ist.

Die zwei Arten von außergewöhnlichen Bewusstseinsveränderungen stehen mit der Kundalini in folgendem Zusammenhang: Bei Tranceerfahrungen bleibt die Kundalini im Muladhara-Chakra, selbst wenn sie aktiver wird und zu starken Energiemanifestationen führt. Die entstehenden Phänomene hängen mit Prana, individuellem Unterbewusstsein und kollektivem Unterbewusstsein zusammen. Bei Überbewusstseinsenerfahrungen erwacht die Kundalini und tritt in die Sushumna ein.

Daneben können außergewöhnliche Erfahrungen auch im normalen Wachbewusstsein geschehen. Beispielsweise kann man in einer Yoga-Übung Energieströme in den Fingern und Handflächen spüren, ein

Glossar

Agama	Herkommen, Herkunft; Alte Schriften zur Verehrung von Vishnu, Shiva und Shakti; Kraft; Kosmische Energie; Göttin
Ahamkara	Ego
Akasha	Äther; Raum; subtilstes der fünf Elemente
Alambhusha	eines der 14 Haupt-Nadis
Amaroli	eine der Mudras, mit der die sexuelle Energie sublimiert wird
Ama	Unreinheit
Anahata-Klänge	innere Klänge, die in tiefer Meditation oder in vollkommener Stille gehört werden können
Ananda	Wonne; Freude
Anandamaya-Kosha	Wonnehülle; Kausalkörper; subtilste Hülle um das Selbst
Anuloma Viloma	Wechselatmung
Apana	eines der fünf Prana-Vayus; beherrscht Ausscheidung, Sexualität und Menstruation
Aparigraha	Zufriedenheit; Nichtannehmen von Geschenken; Unbestechlichkeit; nicht gierig sein; eine der fünf Yamas
Apas	Wasser
Asamprajnata Samadhi	nichtdualistischer Meditationszustand; Erfahrung der Einheit
Asana	Stellung; Sitzhaltung für die Meditation; Körperstellung
Ashtanga	acht Stufen des Raja-Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi
Ashwini-Mudra	Energieübung
Asteya	Nichtstehlen; eine der fünf Yamas
Atman	Selbst
Aushadhi	Drogen, Kräuter
Avyakta	unmanifestiert
Ayurveda	indische Heilkunde
Bandha	Verschluss
Vira Bhadrasana	Heldenstellung
Bhastrika	Atemübung zur Erweckung der Kundalini
Bhavana	innere Einstellung; Konzentration; Imagination
Bhujangasana	Kobra; eine Yoga-Stellung
Bhu	Erde
Bhuta	Astralwesen
Bhuvarloka	Astralebene
Bija-Mantras	Samen-Mantra; Mantra, das nur aus einer Silbe besteht
Bija	Same
Bindu	Punkt; Essenz
Brahmacharya	wörtlich: Verhalten, das zu Brahman führt; sexuelle Enthaltensamkeit; Selbstbeherrschung
Buddhi	Intellekt
Chakra	wörtlich: Rad; Energiezentrum im Astralkörper
Chandra	Mond
Chidambaram	mit Bewusstsein bekleidet; Beiname Shivas
Chit	Bewusstsein; reines Sein, Wissen
Chitra	klar, hell; Nadi im Inneren der Wirbelsäule