

Ulrike Reiche

KUNDALINI-YOGA

Mit der universalen Lebenskraft
zum wahren Selbst

O. W. BARTH

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



Alle Lehren, Yoga-Sets, Techniken, Kriyas und Meditationen mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers der Lehren von Yogi Bhajan, dem Kundalini Research Institute. Nachdruck nur mit Genehmigung. Die unerlaubte Vervielfältigung ist eine Verletzung der geltenden Gesetze. ALLE RECHTE VORBEHALTEN. Kein Teil dieser Unterweisungen darf in irgendeiner Form mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren und sonstiger Aufzeichnung oder durch ein Informationsspeicher- und Datenabfrage-System reproduziert oder übertragen werden, sofern dies nicht ausdrücklich schriftlich vom Kundalini Research Institute zugelassen wird. Um eine Genehmigung zu beantragen, schreiben Sie bitte an KRI, PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567, – oder schauen Sie unter www.kriteachings.org.

©2012 O. W. Barth Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-29196-2

5 4 3 2 1

INHALT

Vorwort	9
Einführung	17
Yoga und Energie	17
Die Energiekörper im Yoga	34
Die zehn Energiekörper im Kundalini-Yoga	48
Die zehn Energiekörper	63
1. ENERGIEKÖRPER: Der Seelenkörper	64
2. ENERGIEKÖRPER: Der negative Geist	79
3. ENERGIEKÖRPER: Der positive Geist	88
4. ENERGIEKÖRPER: Der neutrale Geist	98
5. ENERGIEKÖRPER: Der physische Körper	108
6. ENERGIEKÖRPER: Die Bogenlinie (Halo)	121
7. ENERGIEKÖRPER: Der Aura-Körper	129
8. ENERGIEKÖRPER: Der Prana-Körper	138
9. ENERGIEKÖRPER: Der Subtilkörper	146
10. ENERGIEKÖRPER: Der Ausstrahlungskörper	155
11. DIMENSION: Paralleler Einklang	164
12. DIMENSION: Zeit	171
Die zehn Energiekörper und die fünf Elemente	178
Arbeiten mit den zehn Energiekörpern	195
Empfehlungen für Ihre tägliche Meditationspraxis	195
Allgemeine Hinweise zur Meditationspraxis	197

DIE MEDITATIONEN	205
Die wichtigsten Mantras des Kundalini-Yoga	226
Hinweise für Yoga-Lehrer	235
Die Aufgabe des Yoga-Lehrers	238
Zusammenstellung eines Kursprogramms	242
Die zehn Energiekörper verstehen, erkennen und gezielt entwickeln	246
Energetische Heilarbeit	250
Heilung als menschlicher Entwicklungsprozess	257
Coaching und Lebensberatung	260
Vom Yoga-Lehrer zum spirituellen Lehrer	263
Krisenbegleitung	264
Visionsarbeit aus energetischer Sicht	276
Rückschau	279
KRI-Siegel	283
Literaturhinweise zu Kundalini-Yoga	283
Kundalini-Yoga im Internet	284
Anmerkungen	286

Mul-Mantra

EK ONG KAR

Ich bin eins mit der schöpfenden Schöpfung.

SAT NAM

Das ist meine wahre Identität.

KARTA PURKH

Das Seiende zeigt sich in meinen Handlungen.

NIRBHAO

Ich habe keine Angst.

NIRVÄR

Ich kenne keine Feindschaft, keine Wut.

AKAAL MURAT

Mein Wesen ist unsterblich.

ADSCHUNI

Ich wurde niemals geboren.

SÄI BHANG

Ich bin vollkommen, alles ist in mir enthalten.

GURPRASAD

*Alles, was ich weiß,
ist ein Geschenk der unendlichen Weisheit Gottes.*

DSCHAP

Meditiere (sagt die Seele dem Menschen).

AAD SATSCH

Über die ursprüngliche Wahrheit.

DSCHUGAAD SATSCH

Über die Wahrheit aller Zeitalter.

HAEBHIE SATSCH

Über die Wahrheit der Gegenwart.

NANAK HOSIE BHIE SATSCH

*Über die Wahrheit, die immer sein wird,
sagt Nanak.¹*

VORWORT

In der Tradition des Kundalini-Yoga, wie ihn Yogi Bhajan lehrte, gilt das *Mul-Mantra* als die Wurzel des ersten Samens, der die Essenz der kompletten Lehre in sich trägt. Es beschreibt die Seele selbst, die alle göttlichen Aspekte enthält. So ist das Mantra ein Puzzle, bei dem alle Teile perfekt zusammenpassen.

Das Mul-Mantra geht auf Guru Nanak zurück (1469–1539), den ersten Guru der Sikhs. Als Gegner des Kastensystems hatte er sich stets für die verbindenden Aspekte der verschiedenen Religionen eingesetzt und die Einheit Gottes jenseits aller religiösen Formen gelehrt. Eines seiner bekanntesten Zitate lautet: »Es gibt keine Hindus, es gibt keine Muslime, es gibt nur Geschöpfe Gottes.«

In diesem übergeordneten, neutralen Sinn ist auch der Gebrauch des Mul-Mantras im Rahmen der Yoga-Praxis zu verstehen. Da es sich direkt auf die Essenz der menschlichen Seele bezieht, steht es jenseits jeder religiösen Deutung. Die fortwährende Rezitation des Mantras kann die Erfahrung des »Eins-Seins« beim Meditierenden auslösen. Es kann wie ein Werkzeug genutzt werden, um alle Hindernisse aufzudecken, die den Menschen im Zustand des Getrennt-Seins halten.

So wie das Mul-Mantra auf poetische Weise die Reise der Seele durch das Leben mit dem Ziel der Einheit beschreibt, so weist jeder Teil des Mantras auf bestimmte Entwicklungsaspekte hin, denen ein Mensch auf dem spirituellen Pfad begegnen kann. Aus diesem Grund dient das Mul-Mantra in der Praxis des Kundalini-Yoga als assoziative Leitlinie, die es erlaubt, gezielte Übungen und spezielle Meditationen auszuwählen, um körperliche Blockaden oder geistige Begrenzungen zu überwinden und persönliches Wachstum zu ermöglichen.

Die bewusst zusammengestellte, tägliche Yoga-Praxis wird so zu einem heilenden Element für alle Ebenen des Seins –

Körper, Geist und Seele – und führt den Menschen seinem eigentlichen Ziel zu. Das kann man aus der Bedeutung des Wortes *Yoga* ableiten, denn *Yoga* heißt »verbinden«. Das heißt, *Yoga* ermöglicht die Erfahrung von Gesundheit und Einheit im Sinne von *ganz* = *heil* sein und vertieft unabhängig von der individuellen religiösen oder auch nicht religiösen Ausrichtung jede spirituelle Disziplin.

Der kulturelle und weltanschauliche Kontext hat einen Einfluss darauf, wie sich der Mensch die Welt erklärt und welchen Sinn er dem allgemeinen Geschehen zuweist. Orientierung hierfür findet er in den jeweiligen philosophischen, religiösen oder auch esoterischen Denk- und Erklärungsmodellen. In der westlichen Welt sind wir dank der Reformation und der Aufklärung darin geübt, uns unser eigenes Bild zu machen – um es mit Kant zu sagen: uns unseres Verstandes zu bedienen. Intellektuell gesehen haben wir wohl mehr als genug Möglichkeiten, unserem Leben Sinn und Inhalt zu geben.

Doch der Verstand ist nur eine von mehreren Erfahrungsebenen des Menschseins. Spiritualität ist weit mehr als eine intellektuelle Leistung, und sie weist über alles erlernbare, messbare und erfassbare Wissen hinaus. Sie verbindet das Denk- und Wertesystem des Menschen mit der erlebten Realität, indem sie die individuelle Wahrnehmung berücksichtigt. Diese wird jedoch von jedem Menschen in seinem Innersten erfahren und entzieht sich äußerer Kontrolle. Aus diesem Grunde nutzen viele Religionen oder Kulturen Praktiken, die allesamt sinnliche und/oder körperliche Aspekte ansprechen und dem Menschen ein ganzheitliches Erleben ermöglichen. Beispielhaft seien genannt: Segen und Gebet in vorgegebenen Hand- oder Körperhaltungen, (ritualisierte Sprech-)Gesänge, Klänge und Rhythmen, Tänze, Atemtechniken, Feuerrituale, Wassertaufe ... aber auch Übungen zur Selbstversenkung wie Kontemplation oder Meditation.

Um zu einer vollständigen Erfahrung der Realität zu gelangen, ist es unabdingbar, neben dem geistigen auch das körper-

liche, emotionale und seelische Erleben gleichermaßen zuzulassen, einzuordnen und zu steuern. Wie kann dies gelingen?

An diesem Punkt knüpft Yoga an. Er ist eine ganzheitliche Übungspraxis, die Körper- und Atemübungen miteinander verbindet, um in einen entspannten und balancierten Zustand zu gelangen. Ein entspannter Körper lässt das Denken automatisch ruhig werden und ermöglicht eine meditative Erfahrung, die in dem Gefühl des Eins-Werdens mit der Welt münden kann und zu tiefer innerer Ruhe und mentaler Stärke führt.

Yoga ist bekannt für seine positive Wirkung auf die Gesundheit und eine allgemein anerkannte Methode zum Stressabbau. Im Mittelpunkt der zugrundeliegenden wissenschaftlichen Studien steht dabei meist die in der westlichen Welt übliche Sichtweise, die dem physischen Körper eine funktionale Struktur zuweist.

Der Yoga basiert jedoch auf anderen Erklärungsmodellen, die die Wirkungsweise von Körper- und Atemübungen bzw. Meditation veranschaulichen. Dabei dominiert stets die Vorstellung, dass alle Prozesse im Menschen von Energieströmen beeinflusst werden. Bislang sind diese energetischen Kräfte, anders als die Auswirkungen der Yoga-Praxis, mit den bekannten Methoden weder mess- noch sichtbar zu machen. Allerdings zeigt die moderne Quantenphysik mögliche Wirkungszusammenhänge zwischen physisch-materiellen Zuständen und geistigen Prozessen auf. Es scheint so, dass auf diesem Sektor noch Potenzial für zahlreiche Nobelpreise schlummert.

Losgelöst von diesen wissenschaftlichen Forschungen erfährt der Yoga Praktizierende direkt und unmittelbar die Effekte der Übungspraxis, und zwar auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Geübte Yogis bzw. Yoginis beobachten im Zuge der voranschreitenden Praxis eine zunehmend verfeinerte Wahrnehmung für die subtile Wirkung der Yoga-Übungen. Auf derartigen Erfahrungen gründen alle

energetischen Erklärungsmodelle des Yoga. Sie beschreiben feinstoffliche Strukturen des menschlichen Systems, die von jedem Menschen in einer meditativen Praxis erfahren werden können, wenngleich sie mit den herkömmlichen Messmethoden physisch nicht auffindbar sind.

Der Yoga kennt verschiedene Energieformen, die im System »Körper-Geist-Seele« wirksam sind. Jeder Energieform werden verschiedene Aufgaben zugeschrieben. Der Begriff *Kundalini* beschreibt den Ursprung allen Bewusstseins und aller Erkenntnis. Sie drückt den ursprünglichen Kraftstrom des Universums aus und ist als zielgerichtete kreative Aktivität erfahrbar. Sie kann sich in den unterschiedlichsten Formen materialisieren: Bewusstsein, Erinnerung, Klang, Licht, Energie, Stoßkraft, Substanz und vieles mehr.¹ Insofern ist die Kundalini an jedwedem Schöpfungsprozess beteiligt und treibt die evolutionäre Entwicklung voran. Im Menschen bewirkt diese Energie sowohl physische Veränderungen als auch die Ausbildung der Psyche. Wenn man von einem Kundalini-Aufstieg spricht, so handelt es sich um einen Prozess, in dem sich der Mensch seiner geistigen Form bewusst wird und das dahinterliegende schöpferische Prinzip erkennt. Dies geht einher mit der intensiven Reinigung negativer Strukturen und dem Erlangen der Erkenntnis darüber, wie diese zustande gekommen sind.² Oder anders ausgedrückt: Eine aktive Kundalini setzt Selbstheilungsprozesse (im Sinne der Ganzwerdung von Körper-Geist-Seele) in Gang und fördert das persönliche Wachstum.

Eine Yoga-Praxis, die auf die Kundalini-Energie fokussiert ist, führt dazu, dass der Yogi bislang unbewusst ausgeführte Denkmuster erkennen und beeinflussen kann. Damit hält er den Schlüssel dafür in der Hand, schädliche Verhaltensweisen in eine positive Richtung zu verändern und seinen Lebensweg nach eigenem Ermessen zu gestalten. Eine Methodik, die dem Menschen ermöglicht, sich aus sich selbst heraus zu entwickeln und gezielt Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu

nehmen, führt in die Unabhängigkeit von äußeren Gegebenheiten und ermächtigt ihn, zum Schöpfer des eigenen Lebens und seiner Umstände zu werden. Dies mag ein Grund dafür sein, dass in allen bekannten Yoga-Traditionen dem Weg des Kundalini-Yoga mit großem Respekt begegnet und ihm zuweilen eine gewisse Gefährlichkeit zugeschrieben wird.

Yogi Bhajan, der die diesem Buch zugrundeliegende Tradition des Kundalini-Yoga lehrte, sagte dazu sinngemäß: *Erhabenheit und innere Haltung werden durch Kundalini-Yoga vermittelt. Wenn die Kundalini aufsteigt, um alle Energiezentren zu durchdringen, dann weiß der Mensch, dass er eins mit allem ist. Darum wird gesagt, dass Kundalini-Yoga gefährlich sei. Er ist gefährlich, weil der Mensch nicht mehr dazu geeignet ist, von einem anderen Menschen ausgebeutet zu werden.*³

Yogi Bhajan hat die von ihm gelehrt Form des Kundalini-Yoga »den Yoga des Bewusstseins« genannt. Damit hat er der gängigen Fokussierung auf physische Effekte die Wirkung der Yoga-Praxis auf Geist und Seele zur Seite gestellt. So basiert der Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan auf denselben Übungsmethoden wie der Hatha-Yoga. Doch die spezifische Kombination von Körperhaltungen/-bewegungen und bewusster Atemführung sowie Meditation zielt stets auf die Freisetzung und Lenkung der Kundalini-Energie ab. Dies führt unmittelbar zu einer sensibleren Selbstwahrnehmung und ermöglicht dem Übenden erweiterte Erkenntnisprozesse. Die Kundalini-Yoga-Tradition gründet auf zwei energetischen Erklärungsmodellen:

1. Das Chakra-System, dem acht energetische Hauptzentren zugrunde liegen. Dieses Modell beschreibt Wirkungszusammenhänge zwischen Körper- und Organfunktionen und emotionalen sowie mentalen Aspekten. Auf dieser Basis lassen sich energetische Zustände physisch zuordnen und bewerten. So wird es möglich, unterstützende Yoga-

Übungen auszuwählen, die körperliche Selbstheilungskräfte aktivieren und in eine energetische Balance zurückführen.

2. Das System der zehn Energiekörper, mit dessen Hilfe vor allem geistig-seelische Zustände und die dahinterliegenden Lebensthemen aufgezeigt werden. Die Auseinandersetzung mit diesem System erlaubt es, Denk- und Verhaltensmuster direkt zu beeinflussen. Zielsetzung des tendenziell psychologischen Ansatzes ist es, dem Menschen Zugang zu der ihm innewohnenden seelischen Quelle zu verschaffen und ihm zu ermöglichen, aus eigener Kraft sein Potenzial zu entfalten.

Dieses Buch widmet sich dem System der zehn Energiekörper, wobei die enge Wechselbeziehung mit den Chakras berücksichtigt wird. Ein Grund dafür ist, dass es über alle Yoga-Traditionen hinweg bereits zahlreiche Publikationen über den Aufbau und die Funktionen der Chakras gibt. Hingegen werden die Energiekörper bislang zumeist in einer eher abstrakten Weise beschrieben, der vielfach Hinweise auf energetische Zusammenhänge und eine nützliche Yoga-Praxis fehlen. Aus diesem Grund konzentriere ich mich im Besonderen auf:

- Die Darstellung der zehn Energiekörper und der mit ihnen verbundenen Lebensthemen bzw. Entwicklungsaufgaben.
- Energetische Wirkungszusammenhänge mit dem Chakra-System und/oder anderen Energiekörpern.
- Lebensnahe Praxisbeispiele, anhand derer die Aspekte des jeweiligen Energiekörpers im Alltag beobachtet werden können.
- Reflexionshilfen, Metaphern und Assoziationen zur Anregung eines persönlichen Erkenntnisprozesses.
- Gezielte Auswahl von Yoga-Übungen und Meditationen sowie Empfehlungen für die Yoga-Praxis.

Nun ist es besonders herausfordernd, etwas zu beschreiben und in Worte zu fassen, das vom Menschen mehr innerlich erfahren wird, als dass es generell messbar wäre. Ich wage mich allein deshalb an diese Aufgabe heran, weil ich über Jahre hinweg das System der zehn Energiekörper studiert und eigene Erfahrungen damit gesammelt habe. Hierzu haben mich neben den Lehren von Yogi Bhajan einige seiner direkten Schüler maßgeblich inspiriert:

Auf meinem persönlichen Yoga-Weg begleitet mich seit dem Jahr 2000 Atma Singh, bei dem ich meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin durchlief. In seinem Unterricht habe ich erfahren, dass Yoga Kräfte freisetzen kann, die alle Begrenzungen aufheben und das persönliche Potenzial ans Licht heben. Atma Singh ist für mich vielfacher spiritueller Impulsgeber, dem ich in tiefer Dankbarkeit verbunden bin.

Im Jahr 2004 unternahm ich meine erste Reise nach Indien. Ich verzichtete damals auf meine tägliche Yoga-Praxis, machte aber ersatzweise ein Buch des Yoga-Lehrers Shiv Sharan Singh über die *tantrische Numerologie*⁴ zu meiner täglichen Lektüre. Dieses Buch hat mich dazu angeregt, mich mit dem System der Energiekörper näher zu befassen.

Das Erlernen des *Sat Nam Rasayan*, einer meditativen Heiltechnik aus der Tradition des Kundalini-Yoga, hat meine Yoga-Praxis verfeinert und das Bewusstsein für energetische Prozesse geschärft. Der Meister des Sat Nam Rasayan ist Guru Dev Singh, dem ich viele tiefe und herausfordernde Meditationserfahrungen verdanke.

Wichtige Erkenntnisse für dieses Buch liefern neben meiner persönlichen Yoga-Praxis auch die Erfahrungen im Yoga-Unterricht in meinen Kursen und Einzelberatungen. Die Konzeption verschiedener Yoga-Fortbildungen hat mir geholfen, mein Wissen zu systematisieren, es in eigene Worte zu fassen und vermittelbar zu machen. Eine weitere wichtige Grundlage ist meine systemische Ausbildung. Der systemische Ansatz

hat mir verdeutlicht, wie sehr das Verhalten des Menschen und seine Kommunikationskultur von seinen zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflusst sind und in ständiger Wechselwirkung mit seinem Umfeld stehen. Letztlich liegt dieses »Denken in Beziehungen« erstaunlich nah bei der yogischen Sichtweise, die ebenfalls unterschiedliche Aspekte miteinander in Beziehung setzt und deren systemische Abhängigkeiten beschreibt: auf der individuellen Ebene Körper-Geist-Seele und auf der universellen Ebene Individuum-Gesellschaft-Universum.

Letztlich bleibt das System der zehn Energiekörper jedoch nur ein Versuch, das für den menschlichen Geist Unfassbare zu beschreiben und erklärbar zu machen. Sowenig wie die Kundalini-Energie für das menschliche Auge sichtbar oder (bis heute) wissenschaftlich messbar ist, so wenig sollte die Beschäftigung mit diesem Energiemodell dazu führen, die beobachteten Phänomene in Schemata zu pressen. Denn das Modell ist nicht das, worum es wirklich geht. Es ist lediglich ein hilfreiches Werkzeug, das man weglässt, sobald das Ziel erreicht ist.

Zur Erinnerung: Kundalini-Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft, die den Menschen in die innere Unabhängigkeit und äußere Freiheit führt. Das bedingt, dass jeder Mensch das Recht auf seine eigene Erfahrung hat und zu seiner individuellen Form finden kann, jenseits aller Dogmen und Bewertungen.

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass die Inhalte des Buchs das Verständnis für energetische Prozesse auf allen Ebenen des Seins vertiefen und dazu anregen, die eigene Yoga-Praxis gezielt für persönliches Wachstum zu nutzen.

EINFÜHRUNG

Yoga und Energie

In unserem Sprachgebrauch wird das Wort »Energie« üblicherweise in verschiedenen Kontexten benutzt: Es gibt nukleare Energie, elektrische Energie, Wind- und Sonnenenergie, physikalische Energie wie Magnetismus oder Schwerkraft usw. So, wie es dem Menschen gelungen ist, die auf natürlichen Ressourcen beruhenden Kräfte zu bündeln und nutzbar zu machen, so zielt die Yoga-Praxis darauf ab, die in ihm vorhandenen Kräfte zu erwecken, aufzubauen und so zu steuern, dass ein Gleichgewicht im »System Mensch« erreicht wird. Diese energetische Balance ermöglicht es dem Menschen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Auf den Menschen angewandt versteht der Yoga unter »Energie« all jene Kräfte, die in unserem menschlichen System aktiv sind und körperliche sowie emotionale und mentale Prozesse beeinflussen. Die yogische Philosophie unterscheidet zwischen zwei grundlegenden Energien:

Prana

Dieser Begriff bezeichnet die allem zugrundeliegende Energie, die das Universum auf allen Ebenen durchdringt. Aus dem Prana-Reservoir speist sich jede existierende Daseinsform, sei sie ein Lebewesen, eine Pflanze oder ein Gegenstand, aber auch Gedanken, Klang und Licht. Im Grunde ist Prana die Ur-Ressource, aus der jedwede Existenz hervorgeht. Doch Prana an sich ist keine gestaltende Kraft, sondern lediglich eine latent vorhandene Energie, die einen Handlungs- bzw. Schöpfungsimpuls braucht, damit sich etwas durch sie materialisieren kann.

Der Sanskrit-Begriff *pranayama* bedeutet sinngemäß bewusste Atemlenkung. Dieser wesentliche Bestandteil jeder Yogapraxis hat das Ziel, den Anteil der persönlichen Lebensenergie zu erhöhen und nutzbar zu machen.

Kundalini

Die Bezeichnung *kundalini* beschreibt die schöpferischen Aspekte des universellen Kraftstroms. Alles, was existiert, ist Ausdruck der Kundalini und wird von Prana genährt. Prana bekommt erst im Zusammenwirken mit Kundalini eine Zielrichtung. Immer dann, wenn etwas seine Form verändert oder verliert, also von einem Zustand in einen anderen übergeht, ist die Kundalini als der ursprüngliche kreative Aspekt der Natur daran beteiligt. Die Kundalini ist aktiv bei allen natürlichen Wachstums- und Transformationsprozessen, beim Wachsen der Bäume genauso wie bei Naturkatastrophen. Im Lebensalltag des Menschen drückt sich die Kundalini in gestalterischen Handlungen aus. Kundalini kommt zum Einsatz, wenn wir kochen, ein Bild malen, ein Haus bauen, ein Projekt managen oder Sex haben. Ebenso beeinflusst die Kundalini die Körperfunktionen, emotionale Zustände und die Gedankenwelt.

Wie die uralte yogische Philosophie geht auch die Quantenphysik davon aus, dass unterhalb der atomaren Ebene nur Energie und Information (= Geist) existiert. Die moderne Wissenschaft beschreibt das Entstehen von Materie so, dass das Zusammenwirken von Energie und Geist zur Verdichtung von atomaren Teilchen und schließlich zur Materie führt, wobei die Struktur der Materie maßgeblich vom geistigen Input beeinflusst wird. Die moderne Wissenschaft legt also die gleichen ursprünglichen Schöpfungskomponenten zugrunde: Prana = Energie und Kundalini = Information / Geist.

Ist die Kundalini erst einmal aktiv, unterliegt sie einer gewissen Eigensteuerung.¹ Gleich Wasser, das sich über alle Hindernisse hinweg sein eigenes Flussbett sucht, bahnt sich der Strom der Kundalini unaufhaltsam seinen Weg im menschlichen

Energiesystem. Dabei löst sie Erkenntnisprozesse aus, zum Beispiel über das Zustandekommen des momentanen Gesundheitszustandes. Dies ermöglicht dem Menschen, die schädlichen Aspekte zu beseitigen und frei von äußeren Abhängigkeiten zu werden.²

Jede Yoga-Tradition hat letztlich die Erweckung der Kundalini zum Ziel. Im Ursprung geht es im Yoga darum, das eigene Dasein als Aspekt der gesamten Schöpfung zu erkennen. Der Mensch spürt, dass er eins ist mit allem, was IST, und erfährt die Unendlichkeit seiner Natur. Die Kundalini als kreativer Ausdruck der unendlichen Schöpfungsnatur kann nicht gebremst oder unterdrückt werden, wenn sie erst einmal aktiv ist. Vielmehr ist es notwendig, die Energie zu lenken und im menschlichen System nutzbar zu machen, um die von ihr ausgelösten Wachstumsprozesse bewältigen zu können. Der Yoga kennt viele Techniken (Körper-, Atemübungen und Meditationen), die den Praktizierenden dabei unterstützen, immer wieder aufs Neue ein energetisches Gleichgewicht herzustellen und die Erfahrung des Eins-Seins zu ermöglichen. Um gezielt die für jede Situation angemessene Methode auswählen zu können, bedient sich die yogische Philosophie zweier Erklärungsmodelle, die die energetische Wirkung von Übungen und Meditationen erklären: das System der Chakras (Energiezentren) und die Energiekörper (bzw. -Hüllen). Beide Modelle stehen miteinander eng in Beziehung und werden aus ein und derselben Energie gespeist.

Nun lassen sich, wie gesagt, diese menschlichen Energiesysteme bislang nicht sichtbar machen oder ihre Existenz anhand von wissenschaftlich anerkannten Methoden beweisen. Dennoch sind sie erfahrbare. In der Geschichte des Yoga (und anderer alter Traditionen) findet man eine Reihe von Darstellungen, die auf solche Erfahrungen zurückgehen. Sie stammen zumeist von Menschen, die im Rahmen der eigenen intensiven Yoga- und Meditationspraxis ihre Beobachtungen

bzw. Wahrnehmungen in Worte fassten. Zumeist handelt es sich um die großen Yoga-Meister, die von einer Generation zur nächsten den Yoga weitergaben und ihn so über die Jahrtausende hinweg am Leben erhielten. Damit sind die beiden obenerwähnten Energiesysteme Kern einer jeden Yoga-Tradition. Sie zu verstehen bedeutet, den Yoga in seiner Essenz zu verstehen.

Energiesysteme des Yoga

Stellen wir uns ein Haus vor, das über mehrere Stockwerke verfügt. Wie kommt der Strom ins Haus? Die Stromzufuhr wird über eine Starkstromleitung gewährleistet, die am Stromnetz hängt und von dort kontinuierlich mit Energie versorgt wird. Innerhalb des Hauses verzweigen sich die Stromleitungen in alle Bereiche des Hauses. Auf jeder Etage befinden sich Stromverteilerkästen, in denen Sicherungen einen unkontrollierten Energiefluss verhindern und die Funktion der unterschiedlichsten Geräte ermöglichen. Die von ihnen verbrauchte Energie wird in einen neuen Zustand transformiert: Zum Beispiel erzeugt der Kühlschrank Kälte, oder Lampen verströmen Licht.

Und woher kommt die Energie, die im Stromnetz fließt? Sie entstammt unterschiedlichen Quellen, wird zum Beispiel in Kohle- oder Atomkraftwerken erzeugt oder durch erneuerbare Energie wie Sonne, Wind und Wasser. Lange Zeit war die Frage nach der Qualität der Stromquelle und vor allem die aus ihr resultierenden Folgekosten für die Gesellschaft eher nachrangig. Doch die politische Diskussion über den CO₂-Ausstoß, aber vor allem spürbare Auswirkungen wie erhöhte Strompreise und nicht zuletzt die Atomkatastrophen von Tschernobyl und Fukushima haben in den vergangenen Jahren ein Bewusstsein dafür geschaffen, wie eng der Verbrauch von Energie mit ihrer Herkunft verbunden ist und nicht von ihr isoliert betrachtet werden kann.

In der Regel verlassen wir uns bei der Stromversorgung unseres Haushalts auf die Kompetenz ausgewiesener Fachleute. Möglicherweise achten wir beim Neukauf elektrischer Geräte auf einen geringen Stromverbrauch und entscheiden uns bewusst für einen Energieversorger, der Strom aus natürlichen und regionalen Quellen erzeugt.

Die obige Analogie kann dabei helfen, sich den Aufbau und die Funktionsweise des – für das Auge unsichtbaren – menschlichen Energiesystems vorzustellen. Hierbei gleichen die Aufgabe des Chakra-Systems der häuslichen Stromversorgung und die Umwandlung der Energie den körperlichen Prozessen. Das Modell der Energiekörper beschreibt die verschiedenen Qualitäten der Energie, die den Gesamtzustand des Menschen beeinflussen und seine Verbindung zu den universellen Ressourcen bilden. Chakras und Energiekörper hängen miteinander zusammen und bilden einen energetischen Kreislauf. Energie, die von verschiedenen Quellen gespeist und von außen zugeführt wird, wandelt das menschliche System um und gibt sie in transformierter Form wieder ab.

Der Weg des Yoga ist die Lehre davon, wie die latent vorhandene Energie vom Menschen bewusst gesteuert und genutzt werden kann, um auf all seinen Erfahrungsebenen – Körper, Geist und Seele – immer wieder aufs Neue in Balance zu kommen und dabei im Einklang mit der Umwelt zu sein. Wer diesen Weg geht, wird ganz von allein zu Gesundheit und innerem Frieden finden.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei der Arbeit am menschlichen Energiesystem auf die Fachkompetenz erfahrener Personen zurückzugreifen – so wie wir nur einen Elektroinstallateur an den Stromleitungen unseres Hauses arbeiten lassen würden (es sei denn, wir neigen zur Selbstüberschätzung). Nichts ist wertvoller als ein Yoga-Lehrer, der dem Menschen einen Erfahrungsraum öffnet, in dem er den Effekt der Übungen an sich selbst wahrnimmt.

Ein guter Yogalehrer wird es nicht bei der Anleitung zu Körperübungen und Meditationen belassen, sondern auch auf die Zielsetzung der ausgewählten Yoga-Praxis hinweisen. Denn nur, wenn der menschliche Geist ein Ziel hat, kann sich das gewünschte Ergebnis einstellen. Diese Haltung resultiert einerseits aus der yogischen Philosophie, die lehrt, dass die Lebensenergie Prana einen kreativen (geistigen) Schaffensimpuls benötigt, um etwas Neues zu materialisieren. Andererseits gleicht sie der grundlegenden Annahme der Quantenphysik: Aus Energie und Information wird Materie!

Jedwede Yoga-Praxis, die lediglich als eine Regel befolgt wird oder einseitig bleibt, ohne die Wirkungszusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele ins Bewusstsein zu heben, verfehlt menschliches Wachstum. Demnach kann also nur eine bewusste Handlung zu einem bestimmten Resultat führen. Das dem Yoga zugrundeliegende energetische Erklärungsmodell liefert die Basis hierfür. Wer die Wirkungsweise der Yoga-Übungen und Meditationen verstehen will und die eigene Praxis an den eigenen Bedürfnissen ausrichten möchte, kommt nicht umhin, sich eingehend damit zu beschäftigen.