

# - Kundalini -

## Die kosmische Kraft im Inneren des Menschen

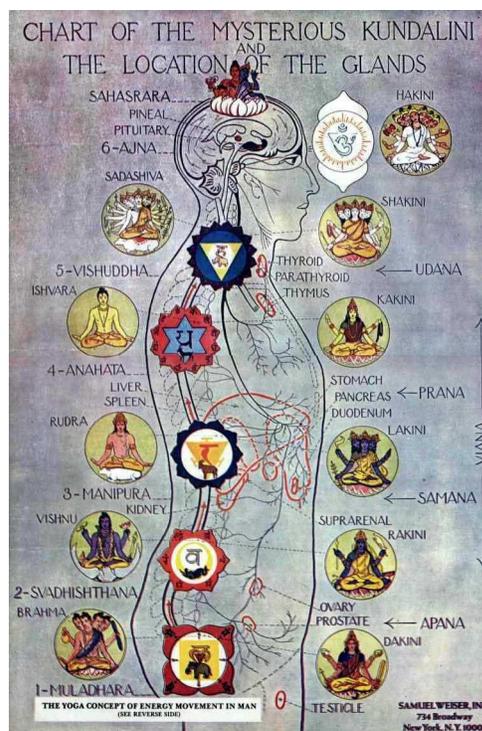
Dr. Joachim Reinelt

26. Juli 2004

Dort (im Muladhara) weilend betört diese Yogini (sogar) Brahma und Shiva. Sie lüftet den Schleier des Schattens der drei Welten, zerstört das (scheinbar) große Glück des weltlichen Daseins und durchstößt alle (inneren) Knoten. Sie selbst (nimmt die Form) einer Schlange (an). Sie ist subtiler als das Subtilste. Sie, die in der Erkenntnis des Absoluten schwelgt, ist die Höchste. Man stellt sich vor, dass sie den Muladhara als ihr Haus besitzt und (die weltliche Knechtschaft) zerschlägt<sup>1</sup>.

An einem Wintermorgen des Jahres 1979 saß ich, wie üblich, eingehüllt in einer Wolldecke zur Meditation. Draußen war es kalt und noch dunkel. Meine bisherige Meditationsmethode bestand in einer der "handelsüblichen" Formen der stillen Wiederholung eines Mantras. Seit ca. anderthalb Jahren meditierte ich nun schon so, hatte dabei einige durchaus beachtliche und vielversprechende Erfahrungen gemacht und beschäftigte mich darüber hinaus auch mit einschlägiger Literatur. Doch nichts - weder mein mäßiges theoretisches Wissen über Meditation noch die praktischen Erfahrungen selbst - hätten mich je auf das vorbereiten können, was nun an diesem unvergesslichen Morgen geschah - ein Ereignis, das mein Leben von Grund auf verändern sollte. Nach einigen Minuten der immer tiefer werdenden Meditation hatte ich plötzlich das Gefühl, als wenn mir ein langer, glühendheißer Stab von oben in den Kopf und langsam weiter nach unten entlang der Wirbelsäule gestoßen würde. Ein unvorstellbarer Schmerz erfüllte mich, so dass ich aufschreien musste. Dieser Stab, den ich auf wundersame Weise nicht als Fremdkörper, sondern als zu mir gehörig empfand, war jedoch nicht nur heiß sondern auch unerträglich hell. Wie von oben blickend konnte ich nun in einen großen Lichtkanal hinein sehen, der am Ende der Wirbelsäule wie auf einer spiegelnden Wasseroberfläche sanft hin und her waberte. Es war ein atemberaubender Anblick. Doch das Licht, das nun meinen gesamten Körper

erfüllte, wurde im weiteren Verlauf so hell, dass ich aus lauter Angst, zu erblinden, die Augen öffnete. Doch auch im Raum - der wohlgernekt eigentlich stockdunkel hätte sein müssen, weil ich zum Meditieren nie Licht an hatte - war alles in ein gleißendes Licht getaucht. Dieser Zustand währte eine ganze Weile. Nie zuvor hatte ich von einem solchen Phänomen gehört oder gelesen. Sehr viel später erfuhr ich, dass an diesem Morgen etwas statt gefunden hatte, was im tantrischen Yoga Kundalini-Erweckung genannt wird. So weit meine persönliche Geschichte über das ersten Auftauchen des Phänomens Kundalini in meinem Leben - gewissermaßen der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.



Nahezu in allen Religionen oder spirituellen Traditionen gibt es, in dieser oder jener Form, die Vorstellung einer spirituellen Kraft im Inneren des

<sup>1</sup>Kundalini Stavah Vers 5

Menschen.

Japaner nennen sie ki, Chinesen chi, bei den Christen ist es der Heilige Geist. In Mexiko wird sie verehrt als der Schlangengott Quetzalcoatl, und das Volk der Kung in der Kalahari-Wüste nennen sie n/um. Obwohl die Namen für eine solche Kraft verschieden sind, und die Symbole, die in diesem Zusammenhang verwendet werden, von Kultur zu Kultur variieren, scheint es sich dennoch um ein universales Phänomen zu handeln.

Historisch betrachtet beginnt in Indien die Diskussion über den mystischen Prozess des Erwachens der Kundalini etwa um das fünfte oder sechste Jahrhundert n. Chr. Erwähnenswert ist, dass die Ideen, Theorien und Praktiken Kundalini betreffend einem bestimmten allgemeinen Standardmodell folgen, dass von allen mystischen Traditionen Indiens geteilt wird. Bereits im frühen achten Jahrhundert begegnen wir dem bekannten subtilphysiologischen System, bestehend aus den drei vertikal verlaufenden Hauptkanälen ida (links), pingala (rechts) und sushumna (in d. Mitte entlang d. Wirbelsäule), 72 000 feineren Kanälen, die den gesamten Körper durchziehen und sechs Hauptenergiezentren (cakra). Dieses grundlegende Modell bleibt bestehen, wird von den verschiedenen Traditionen des Yoga und Tantra z. T. jedoch weiterentwickelt. Im System der Nathyogis kommen z.B. acht bzw. neun cakras vor<sup>2</sup>.

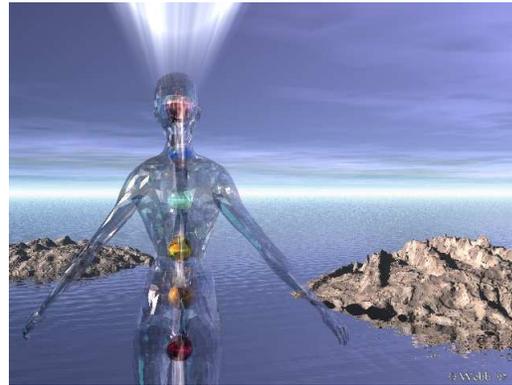
Innerhalb des aus den oben genannten Elementen bestehenden feinstofflichen Mikrokosmos befindet sich nun die Kundalini (Skt. kundala, Ring) am unteren Ende der Wirbelsäule, genauer gesagt im muladhara (wörtl. Wurzelbasis). Dort ruht sie nach einhelliger Meinung der einschlägigen Werke zusammengerollt wie eine Schlange. Wenn sie aufwacht beginnt sie durch die sushumna-nadi, dem Zentralkanal, aufzusteigen:

*Hatha Yoga Pradipika III. 108 -*

”Die Kundalini wird beschrieben als zusammengerollt wie eine Schlange. Wer diese Shakti dazu veranlasst sich zu bewegen wird ohne Zweifel befreit.”

Dabei ist das gesamte feinstoffliche System, dass sie auf ihrem Weg nach oben durchdringt, nichts anderes, als eine Erweiterung ihrer selbst - Kundalini ist das was sich nach oben bewegt und gleichzeitig das Medium, durch das sie sich bewegt. Auf diesem Weg durch die sushumna-nadi nach oben

durchstößt sie u.a. drei als ”Knoten” bezeichnete feinstoffliche Zentren und fünf lebenswichtige Energiezentren die nach oben jeweils eine Ebene zunehmender Bewusstheit und Subtilität repräsentieren. Diese Zentren werden cakras (Rad) genannt, und von ihnen wird nachfolgend noch ausführlich die Rede sein. Das Ziel von Kundalini ist ihre Wiedervereinigung mit Shiva im tausendblättrigen Lotos (Skt. sahasrara). Kundalini verweilt jeweils solange auf einer Ebene, bzw. in einem der Zentren, bis sie Verhältnisse geschaffen hat, die es ihr ermöglichen, ungehindert von den vorherrschenden karmischen Begrenzungen ihre Reise fort zu setzen. Es ist al-



so weniger so, dass der Yogi die Kundalini leiten oder antreiben würde - als wäre sie eine Art Entität oder Mechanismus, den man für sich arbeiten lässt - als viel mehr so, dass sie selbst, nach Maßgabe der jeweiligen Erfordernisse und Bedürfnisse des Yogis, den Verlauf ihres Erwachens und ihrer weiteren Entfaltung bestimmt. Gemäß den Lehren des kundalini-yoga ist sie im höchsten Maße intelligent, frei und wohl tätig. Das dabei verwendete Bild von der Aufwärtsbewegung, dem Erwachen vom Schlaf, Verweilen in den cakras, Beseitigen von Widerständen und der schlangengleichen Gestalt unterstützt das Konzept von dem stufenweisen, systematischen und fortschreitenden Aufsteigen und Ausdehnen des göttlichen Bewusstseins im Yogi.

Da die bisherige Darstellung von der Entwicklung der Kundalini auf einen Involutionprozess hinweist - also ein Weg vom Manifestierten zurück zum unmanifestierten, undifferenzierten Ursprung - muss es zuvor einen Evolutionsprozess gegeben haben. Dieser ereignet sich nach yogischer Auffassung in sowohl makrokosmischer als auch mikrokosmischer Dimension. Die makrokosmische Evolution, i.e. die Entstehung des Universums, ist Ausdruck der Kontraktion und Selbstbegrenzung des schöpferischen Bewusstseins, also einer Art Verdichtung wie bei

---

<sup>2</sup>siehe Gorakhbani bzw. Siddha Siddhanta Paddhati II. 1-31)

der Veränderung der Aggregatzustände von Wasserdampf zu Wasser zu Eis. So heißt es in dem tantrischen Werk *Pratyabhijna Hrdayam* (Sutra 1 und 2):

*citih svatantra vishva-siddhi-hetuh /  
svecchaya svabhittau vishvam unmilayati*

”Höchstes Bewusstsein erschafft, aus freiem Willen heraus, das Universum. Durch die Kraft/Macht des eigenen Willens entfaltet es (Bewusstsein) das Universum als einen Teil von sich selbst.”

*Gleiches gilt für das menschliche Individuum, denn,  
so Pratyabhijna Hrdayam Sutra 9:*

*cidvat tac chakti-samkocat malavritah samsari,*

”Das, was von Bewusstsein erfüllt ist, wird durch die Kontraktion seiner Kräfte zur im Samsara [umherwandernden] Seele, die bedeckt ist mit Unreinheiten.”

Der Mensch bzw. die individuelle Seele ist folglich nichts anderes als das Produkt des Prozesses einer Verdichtung des höchsten Bewusstseins, dessen dynamischer, immanenter Aspekt Shakti und dessen statischer, transzendenter Aspekt Shiva ist. In dem Maße wie Shakti von ihrer höchsten Ebene immer weiter herabsteigt wird sie im Menschen zu allen ihn konstituierenden, grobstofflichen wie feinstofflichen Bestandteilen, Elementen und Organen. Auf diesem Konzept basierend findet man z.B. in *Ananda Lahari* 35:

”Oh jugendliche Geliebte Shivas, Du bist Verstand, Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Du hast dich selbst transformiert zum Universum. Jenseits von Dir existiert nichts. In Deinem Spiel manifestierst Du Dein Bewusstsein und Deine Glückseligkeit in der Form des Universums.”

Im mikrokosmischen Universum des Menschen durch u.a. alle cakras herabgestiegen begibt sie sich schließlich in das muladhara-cakra. An diesem Punkt endet der Prozess der Evolution - so wie im äußeren Universum der Prozess mit der Schöpfung der materiellen Welt zum Abschluss kommt - und Kundalini legt sich, wie es heißt ”gleichsam einer Schlange, die sich zusammen rollt”, schlafen. Für den Zustand des Menschen drückt sich das darin aus, dass er, solange seine Kundalini nicht erwacht ist, nur die äußeren Dimensionen des Lebens kennt. Er hat sein wahres Selbst, seine göttliche Natur vergessen und verstrickt sich immer mehr in den Phänomenen der äußeren Welt. So Kundali-

ni irgendwann wieder erwacht, wird sie den Weg, den sie gekommen und gleichzeitig geschaffen hat, zurück gehen und wieder in sich resorbieren:

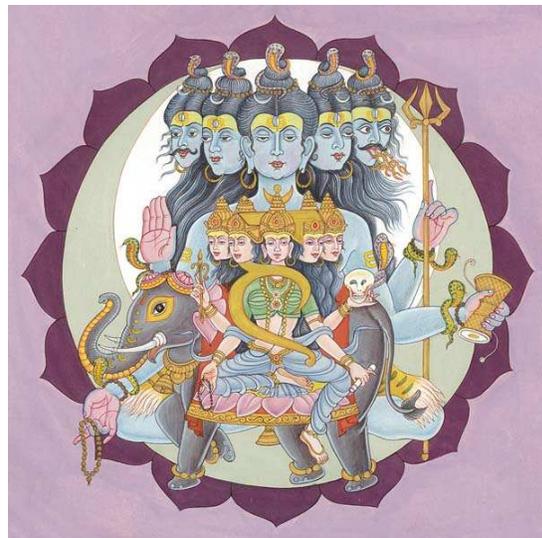
*Viveka Darpana V.1 -*

”Die *sushumna* verschlingend durchstieß sie [auf ihrem Weg nach oben] die sechs *cakras*. Dadurch, dass sie die sechs cakras ist, wurde sie auch zur *adharas-hakti* im *muladhara-cakra*.”

Zu dem, was dies für den Yogi unmittelbar bedeutet, findet man bei Mircea Eliade in seinem Standardwerk ”Yoga - Unsterblichkeit u. Freiheit”:

”Es ist dies nur eine Anwendung des gegen den Strom Schwimmens’ (*ujana sadhdana*) oder des regressiven’ (*ulta*) Prozesses der *Natha-Siddhas*, der eine totale Inversion aller psychophysischen Prozesse in sich schließt; es ist im Grund die geheimnisvolle *paravrtti*, die bereits in den mahayanischen Texten bezeugt ist und im Tantrismus auch die Rückkehr des Samens’ bezeichnet. Die Rückkehr, der Regress schließt bei dem, der ihn verwirklicht, die Vernichtung des Kosmos ein und damit das Herausstreiten aus der Zeit’ den Zugang zur Unsterblichkeit.”

Der feinstoffliche Mikrokosmos des Menschen, der also nichts anderes als Kundalini selbst ist und den sie auf ihrem Rückweg, sozusagen wieder mitnimmt, besteht - dies variiert ein wenig, je nach dem welche Tradition man zugrunde legt - aus



**Abbildung 1:** vishuddha-cakra

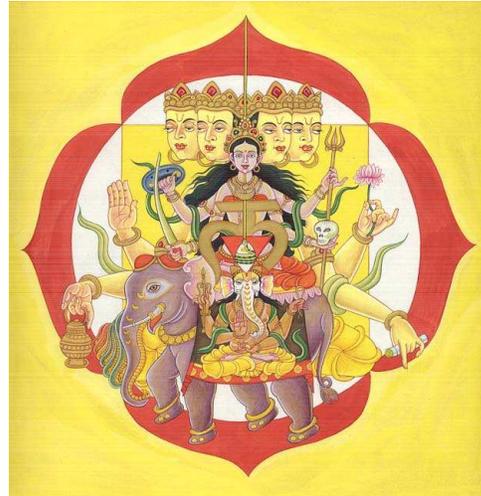
verschieden feinstofflichen Elementen. Man begeg-

net übrigens in den yogisch-tantrischen Traditionen häufig der Vorstellung, dass, wenn die Seele (Skt. jiva) die Welt betritt, auf der Grundlage der karmischen Matrix zuerst der feinstoffliche Körper und dann der grobstoffliche Körper ausgebildet wird. Die wichtigsten Phänomene des feinstofflichen Körpers sind:

- das System der sechs cakras.
- die drei Knoten (Skt. granthi).
- die 72 000 nadis.
- das mikrokosmische Gestirnenpaar: Sonne und Mond.
- das a-ka-tha-Dreieck.

Beginnen wir mit den cakras. Wie der Mensch im grobstofflichen Körper Plexus oder Nervengeflechte hat, so befinden sich solche auch im feinstofflichen Körper. Diese sind u.a. für die Energieversorgung außerordentlich wichtige Energiezentren und werden cakras genannt, wörtlich Rad'. Sie werden auch als Lotose dargestellt, weil es sich dabei um Stellen entlang der Wirbelsäule handelt, an denen eine große Anzahl großer subtiler Kanäle (nadis) zusammenlaufen, und die Form und Vielzahl der nadis diesen Stellen das Aussehen von Lotosen gibt. In der Reihenfolge von unten nach oben sind dies: muladhara, svadhishtana, manipura, anahata, visuddha, ajna.

Jedes cakra hat seine eigene Ikonographie, mit verschiedener Anzahl der Blütenblätter, Sanskrit-Silben, Farben, Gottheiten, Elementen, Tieren und geometrischen Formen. Diese archetypischen Symbole werden in einigen Yoga-Traditionen dazu verwendet, die cakras zu visualisieren. Häufig, so berichten Yogis, werden sie auch spontan in Meditation gesehen. Jedes cakra hat ein bija, der den subtilen Klang repräsentiert, der durch die im cakra wirkenden Schwingungskräfte erzeugt wird. Bija (Samen, Keim) bezeichnet ein monosyllabisches tantrisches Mantra. Es wird bija genannt, weil es den Samen für die vom Yogi erstrebten Früchte (z.B. übernatürliche Kräfte, Skt. siddhi) aber auch die Quintessenz des jeweiligen Mantras enthält. Bijas oder bijamantras sind normalerweise kurze Mantras, die sich etymologisch nicht erschließen lassen. Sie bestehen aus einer Silbe, wie z.B. ka und einem Nasal (= kam). Jedes cakra hat auch eine vorherrschende Gottheit, die die feinstofflichen Vorgänge im cakra lenkt. Die Gottheiten sind aus dem hinduistischen Pantheon bekannt. Zusätzlich gibt es



**Abbildung 2:** muladhara-cakra

jeweils eine shakti, eine Göttin, die eine der Körper-substanzen repräsentiert: Haut, Blut, Fleisch, Fett, Knochen und Mark. Obwohl man diese Substanzen und Elemente im ganzen Körper verteilt findet, hat jedes von ihnen sein besonderes Wirkzentrum in einem der cakras.

Obleich nach traditioneller yogisch-tantrischer Auffassung der Aufstieg der Kundalini in einem sukzessiv verlaufenden Prozess besteht, der unten im muladhara-cakra beginnt und weiter nach oben durch die cakras verläuft, um im sahasrara zu enden, so weisen einige, wie z.B. die Siddha-Gurus des Shivaismus von Kashmir, darauf hin, dass die Entfaltung der Kundalini auch auf andere Weise erfolgen mag, d.h. dass sie an anderer Stelle beginnen und auch an anderer Stelle ihr Ziel finden kann (z.B. im Herz-cakra oder im ajna-cakra; detaillierte Informationen hierzu bei Lilian Silburn, Kundalini - Energy of the Depths).

Einig sind sich jedoch alle Traditionen darüber, dass dem sechsten und dem siebenten cakra ganz besondere Bedeutung zukommt. So trägt das sechste cakra die Bezeichnung ajna (Befehl) nicht ohne Grund (manchmal wird es auch bhru-cakra genannt, abgeleitet von Skt. bhru, "Augenbraue"). Denn nach einhelliger Auffassung der tantrischen Traditionen ist spätestens an dieser Stelle der Befehl des Gurus an die aufsteigende Kundalini für den nach Befreiung strebenden Yogi die *conditio sine qua non*. In diesem Sinne findet man in Swami Muktanandas Werk "Kundalini - Das Geheimnis des Lebens" folgende Aussage:

”Indem nun cit-kundalini weiter aufsteigt werden alle unteren cakras nacheinander geöffnet, bis die Wahrnehmung den Punkt zwischen den Augenbrauen erreicht. Dieser wird ajna cakra genannt. Dieses cakra wird auch als der Sitz des Guru bezeichnet. Ajna bedeutet Befehl’. Ohne die Anweisung des inneren Guru wird Kundalini sich nicht über diesen Punkt hinaus erheben.”

Ein anderer Grund für die eminente Wichtigkeit dieses Zentrums ist die Tatsache, dass hier die drei Haupt-nadis sushumna, ida und pingala zusammenfließen, bzw. von hier beginnend mit dem zu ihnen gehörigen feinstofflichen Gefäßsystem den Körper durchziehen. Dieses Zusammenfließen der

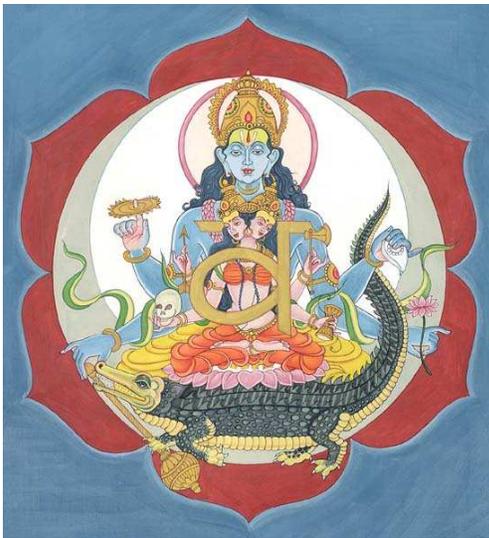


Abbildung 3: svadhithana-cakra

drei nadis im ajna-cakra wird in der Shiva Samhita, einem der bedeutenden Werke über hatha- und kundalini-yoga, in Kapitel V. Vers 153/139 als triveni (wörtl.: Zusammenfluss von drei Flüssen) bezeichnet und mit dem Zusammentreffen der großen indischen Flüsse Ganges, Jamuna und der mythischen Sarasvati in Allahabad (Nordindien) verglichen.

Das Ziel von Kundalini, der tausendblättrige Lotos (Skt. sahasrara, ”tausend”), liegt - obwohl zuweilen auch als sahasrara-cakra bezeichnet - außerhalb des cakra-Systems. Er wird von manchen als auf bzw. auch über dem Kopf, also außerhalb des Körpers befindlich, beschrieben, wie z.B. in Shiva Samhita V. 151: dehasya bahye tishthati. Die Zahl tausend’ im Zusammenhang mit diesem höchsten und wichtigsten Zentrum ist allerdings nicht wört-



Abbildung 4: manipura-cakra

lich zu nehmen. Gemeint ist damit - eigentlich ein Paradox - der Ort der Unendlichkeit. Hier befindet sich die Wohnstätte Shivas, der Bereich des absoluten Bewusstseins. Eine poetische Beschreibung des sahasrara als höchstem und letztem Aufenthaltsort Kundalinis findet sich in der Hymne Ananda Lahari, hier als Beispiel Vers 21:

”Große Wesen, deren Geist frei von Maya ist, sehen mühelos Deine Wohnstätte, in der sich Sonne, Mond und Feuer befinden, die feiner ist als ein Blitz, und die sich oberhalb des sechsten Lotos im Wald des großen Lotos befindet. Dies erblickend sind sie (große Wesen) versunken in einer Woge von höchster Glückseligkeit.”

Im sahasrara also findet die Vereinigung von Shiva und Shakti statt und damit auch die Vereinigung der individuellen Seele (jiva) mit dem, was als Gott, das Göttliche oder auch das höchste Bewusstsein bezeichnet wird. An diesem Punkt realisiert der Yogi: ”Ich bin Shiva” - shivo’ham, ”Ich bin Das” - so’ham.

In der Tabelle am Schluß dieses Artikels, sind alle sechs cakras und ihre ikonographischen Elemente zusammengefasst, und zwar nach den Angaben des Shat Cakra Nirupana (wörtl. Untersuchung der sechs cakras’), dem wohl bekanntesten Standardwerk über die cakras.

Weitere Energiezentren, denen sich Kundalini auf ihrem Weg nach oben widmet, sind die bereits genannten drei Knoten (granthi) - weshalb sie in

dem eingangs zitierten Vers 5 des Kundalini Stavah als sarva-granthi-vibhedini "die alle Knoten Durchdringende" bezeichnet wird. Die drei Knoten heißen brahma-, vishnu- und rudra-granthi. Dem Kommentator Brahmanandas zu Hatha Yoga Pradipika IV. 70-76 zufolge befindet sich der rudra-granthi im ajna-cakra zwischen den Augen, der vishnu-granthi in der Kehle und der brahma-granthi im anahata-cakra.

Obleich das Wirkpotential der Kundalini im schlafenden Zustand außerordentlich reduziert ist, ist sie nach yogischem Verständnis die treibende Kraft hinter allen Vitalfunktionen, die unser feinstoffliches und grobstoffliches Körpersystem aufrecht erhalten. Dies geschieht u.a. durch ein feinstoffliches Adergeflecht, das aus 72 000 nadis (siehe z.B. Hatha Yoga Pradipika IV. 18a) besteht, und durch das sich der prana - die Lebensenergie, die durch den Atem und die Nahrung aufgenommen wird und den Körper versorgt - bewegt. Wörtlich bedeutet nadi "Kanal". Aber nach Lilian Silburn hat man sich diese nadis nicht als statische Kanäle für die Zirkulation der Energie vorzustellen, sondern als "Verlauf eines Energieflusses, einer pulsierenden Kraft". Dies mag ein Grund dafür sein, dass die nadis - wie z.B. in Viveka Darpana V. 1 - als "Shaktis" bezeichnet werden, was einmal mehr als Hinweis dafür zu werten ist, dass es sich bei dem gesamten feinstofflichen Körper um eine Manifestation der Kundalini bzw. Kundalini-Shakti handelt.

Die drei wichtigsten nadis wurden bereits genannt: sushumna, ida und pingala. Sushumna-nadi ist der Zentralkanal und verläuft, entlang der Wirbelsäule im feinstofflichen Körper, vom untersten cakra bis zum sahasrara. Die cakras sind an ihr, wie es oft heißt, "aufgereiht, wie Perlen auf einer Schnur". Dieser Zentralkanal besteht aus mehreren ineinander verschachtelten Kanälen, denen unterschiedliche Qualitäten und Farben zugeordnet werden. Nur die äußerste Schicht wird sushumna genannt. In ihr befindet sich vajra-nadi, die mit der Sonne assoziiert wird, und in dieser wiederum verläuft citrini-nadi, die mit dem Mond in Beziehung steht. Von citrini wird gesagt, dass sie so fein wie der Faden einer Spinne sei. Der Hohlraum in citrini wird brahmanadi genannt, der "Kanal des Absoluten" - dies ist Weg auf dem Kundalini nach oben gelangt. Über den Verlauf der beiden anderen Hauptkanäle, ida und pingala, gibt es in den Werken des Tantra und Yoga unterschiedliche Auffassungen. Im Wesentlichen sind dies zwei: 1. sie verlaufen vom untersten cakra ausgehend nach oben zum ajna-cakra - ida links und pingala rechts, 2. sie verlaufen von un-

ten nach oben spiralförmig und über Kreuz, dabei immer wieder in die cakras einmündend. Einmütig jedoch wird ida als kühlend und dem Mondgeflecht zugehörig bezeichnet. Dem diametral entgegengesetzt sei pingala heiß und mit dem Sonnengeflecht verbunden.

Sonne und Mond, wie übrigens auch alle anderen zur Zeit des Mittelalters bekannten Gestirne des Firmaments, spielen eine große Rolle für den Yogi, da gemäß dem Konzept der Korrelation bzw. Identität von Mikro und Makrokosmos alle Phänomene des äußeren Universums auch im Inneren des Menschen zu finden sind. Nach der inneren Geographie des tantrischen Yoga befindet sich der Mond im oder unterhalb des sahasrara (Shiva Samhita 145, 147 und Gheranda Samhita III. 33) und die Sonne im Bauch (Shiva Samhita II. 32). Sonne und Mond mit den dazu gehörigen beiden Hauptnadis bilden ein bipolares System, das sich im optimalen Falle im Gleichgewicht befindet, wobei der Mond von nährender, kühlender und die Sonne von verzehrender, erhitzender Natur ist - weshalb manche modernen Wissenschaftler spekulieren, dass ida und pingala die feinstoffliche Matrix für das sympathische bzw. parasympathische Nervensystem sein könnten. In diesem Zusammenhang sollte auch nicht unerwähnt bleiben, dass insbesondere in den Werken des tantrischen Yoga häufig von einem Unsterblichkeitsambrosia (Skt. amrita) die Rede ist, der vom Mond herab tropft. Das Geheimnis der körperlichen Unsterblichkeit liegt nun nach yogischer Auffassung darin, diesen amrita davor zu bewahren, in das Verdauungsfeuer der Sonne zu fallen. Hierzu bedient sich der Yogi bestimmter hatha-yoga-Techniken, wie khecari-mudra (der Yogi trinkt den amrita, indem er die Zunge zurück und nach oben in den Rachenraum führt) oder jalandhara-bandha (Verschluss technik, durch die das Harabfließen des amrita verhindert wird).

Als letztes bedeutendes Phänomen des feinstofflichen Körpers sollte noch das a-ka-tha-Dreieck genannt werden. In den Yoga-Werken ist von einem nach oben geöffneten zwölfblättrigen Lotos die Rede, der sich direkt unterhalb des nach unten gerichteten sahasrara befindet. An der Stelle, an der diese beiden miteinander verbunden sind, ist ein mandala, in dessen Zentrum das sogenannte a-ka-tha-Dreieck liegt (siehe Paduka Pancaka Vers 2).

Die 16 Vokale des Sanskrit-Alphabets beginnend mit a', bilden die erste Linie dieses Dreieckes, die ersten 16 Konsonanten beginnend mit ka' bilden die zweite Linie und die weiteren 16 Konsonanten be-

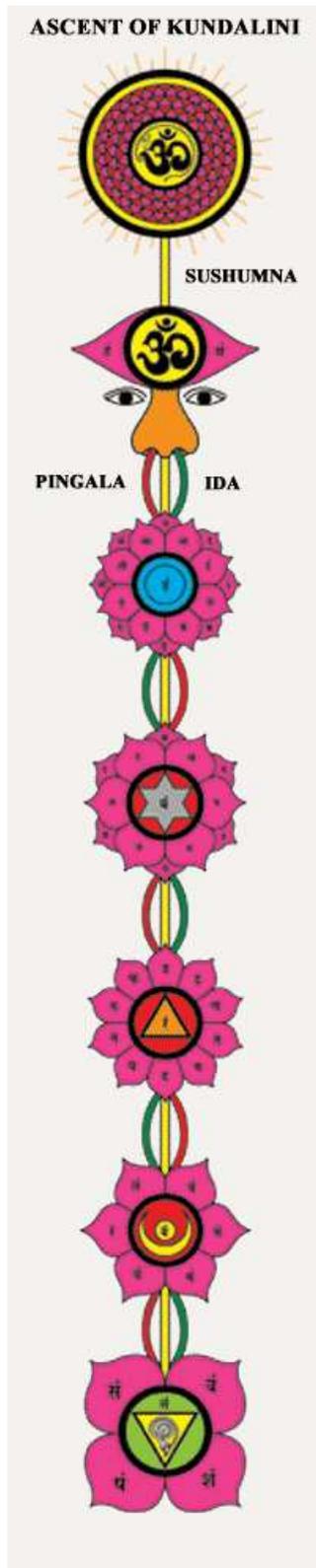


Abbildung 5: Aufstieg der Kunalini

ginnend mit tha' bilden die dritte. Dieses Dreieck ist der Sitz des inneren Guru, der nichts anderes ist, als Shiva selbst:

*Guru Gita 58 -*

*akathadi-trirekhabje sasradala mandale, hamsa-parshva-trikone ca smaret tanmadhyagam gurum.*

”Im Rund des tausendblättrigen Lotos gibt es ein Dreieck, das durch drei Linien gebildet wird, beginnend mit a, ka und tha und mit ham und sah auf beiden Seiten. Man sollte des Gurus gedenken, der im Zentrum dieses Dreiecks seinen Sitz hat.”

Der nächste wichtige Komplex, dem wir uns im Zusammenhang mit Kundalini zuwenden sollten, hängt mit der alles entscheidende Frage nach ihrer Erweckung zusammen. Nach Auffassung der Yogis ist die Erweckung der Kundalini aus eigener Anstrengung heraus, also z.B. durch hatha-yoga-Praktiken, generell möglich. Wie überhaupt das System des hatha-yoga nicht - wie fälschlicherweise in den westlichen Ländern propagiert - der körperlichen und geistigen Entspannung dient, sondern eben der Erweckung und Entfaltung dieser inneren Kraft. Natürlich lassen sich - wie es auch geschieht und völlig in Ordnung ist - solche Übungen, wie die asanas, zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens einsetzen, nur erschöpft sich ihre Wirkung darin bei weitem nicht. Hatha-yoga und kundalini-yoga sind grundsätzlich nicht voneinander zu trennen. Das Ziel für den wahren hatha-yogi war und ist die Erweckung seiner Kundalini, was dann geradezu zwangsläufig zur Befreiung (Skt. moksha), bzw. zum Zustand des höchsten Bewusstseins führt. So heißt es zu Beginn des Goraksha Shataka, wörtl. hundert Verse Gorakshas' - des Begründers (ca. 1100 n.Chr.) der wohl mächtigsten u. einflussreichsten Tradition des tantrischen Yoga - einer weiteren grundlegenden Schrift über hatha- und kundalini-yoga, in Vers 4:

*gorakshah shatakam vakti yoginam hitakamyaya, dhruvam yasyavabodhena jayate paramampadam.*

”Mit (seinem) Verlangen nach dem Wohl für die Yogis legt Goraksha die Hundert Verse (über den Hatha Yoga) dar, durch deren Wissen sicherlich der höchste Zustand erlangt wird.”

Doch selbst mit den ausgefeiltesten Techniken ist es noch ein sehr langer und extrem mühevoller Weg bis zu Erweckung der Kundalini. Sollte es endlich geklappt haben - manche Werke schreiben von mehreren Inkarnationen, die es dauern kann - lauern große Gefahren auf dem weiteren Weg (eine selbs-

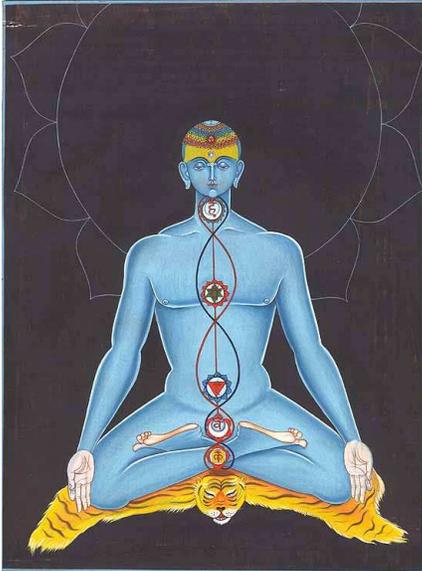


Abbildung 6: Yogi und Chakras

terweckte Kundalini wird von Yogis mit einem Tiger verglichen, den man am Schwanz gepackt hat) und es gibt keine Gewähr, dass sie auch weiter aufsteigt und je ihr Ziel erreicht (siehe ajna-cakra). Doch glücklicherweise gibt es da noch einen anderen, allerdings sehr seltenen und geheimnisvollen Weg. Das Zauberwort lautet shaktipat-diksha. Shaktipat-Einweihung durch einen sadguru ist die einzige, dafür aber absolute Gewähr, dass Kundalini erweckt und so geleitet wird, dass sie sicher und in relativ kurzer Zeit ihr Ziel erreicht.

Im tantrischen Yoga der Siddhas, Nathas und Kaulas hat der Guru eine einzigartige und außerordentliche Stellung. Er wird nicht nur als Vermittler zwischen dem Göttlichen und dem nach Befreiung Strebenden (Skt. sadhaka) erachtet, sondern gilt als Verkörperung Gottes, bzw. der göttlichen Kraft (shakti) selbst. In der Vimarshini (Kommentar) zu Shiva Sutra II. 6 heißt es daher: gururva parameshvari anugrahika shaktih, "Der Guru ist die gnadenspendende Kraft des höchsten Herrn". Der Guru ist also das Instrument, mit dem das Göttliche dem sadhaka Gnade bzw. Segen zuteil werden lässt. Man könnte auch sagen, dass die göttliche Gnade als Guru wirkt. Der Akt der Gnadengewährung wird diksha, Initiation genannt.

Die Bezeichnung diksha impliziert, dass es sich hierbei um ein Vorgehen handelt, bei dem Befreiung gewährt wird (Skt. di bzw. da geben'), indem die Ursachen der Unwissenheit zerstört wer-

den (Skt. ksha zerstören'). Shaktipat-diksha ist eine Form der Einweihung, bei der der Guru seine Kraft/Macht - die als identisch mit der allumfassenden Shakti erachtet wird - auf den sadhaka überträgt, wodurch Kundalini erweckt wird und die Erfahrung der wahren Identität - "Ich bin das absolute Bewusstsein" - in greifbare Nähe rückt. So schreibt Gurumayi Chidvilasananda - eine der wenigen Shaktipat-Gurus unserer Zeit:

"Shaktipat-diksha ist der Schlüssel, der uns den Zugang zum Tempel der Wahrheit ermöglicht. Shaktipat-Initiation, die Erweckung der Kundalini, ist der entscheidende Akt der Gnade des Meisters. Es ist der Blitzstrahl, der den größten Schatz im Inneren offenbart. Es ist die höchste Geste des Mitgefühls, der Atem des Absoluten, der die Ketten unauhörlicher Geburten und Tode sprengt, und der dich ein für alle Mal befreit. Wenn Kundalini Shakti durch die Gnade des Meisters erweckt wurde, löst sich der Knoten im Herzen auf. Alle karmas werden hinfert geschwemmt und das reine Wesen offenbart sich im Inneren." Shaktipat, wörtlich das "Herab-



Abbildung 7: anahata-cakra

fallen (pata) der göttlichen Kraft (shakti)", gilt in den tantrischen Traditionen als einzige Möglichkeit überhaupt dieses höchste Ziel zu erreichen, denn auch unter den Yogis ist es eine alte Binsenweisheit, dass man sich am eigenen Schopf nicht aus dem Wasser ziehen kann:

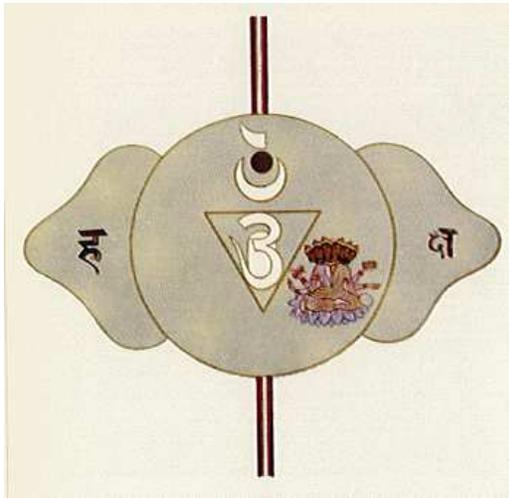
*Kularnava Tantra XIV. 38 -*

*shaktipatanusarena shishyo 'nugrahamati /  
yatra shaktir na patati tatra siddhir na jayate //*

”Der Schüler erlangt den Guru gemäß dem Auftreffen der Shakti (shaktipata). Wo kein Auftreffen der Shakti stattfindet, dort gibt es kein Erlangen des Ziels.”

Was genau ein Sadguru macht, wenn er oder sie Shaktipat erteilt, wird wohl für immer ein Geheimnis bleiben, doch ist in den Tantras dargelegt, auf welche Art und Weise dies geschieht. Klassischerweise werden in den einschlägigen Werken vier Arten genannt: 1. durch die unmittelbare körperliche Berührung des Gurus (Skt. sparshadiksha; ein berühmtes Beispiel hierfür ist die Initiation Swami Vivekanandas durch Ramakrishna); 2. durch das Wort des Gurus (mantra-diksha), was durch ein Mantra, aber auch durch ein vom Guru

Ich wiederholte weiterhin sein Mantra Guru OM und beobachtete die Farbe dieses Strahls. Es war ein ununterbrochener Fluss von göttlichem Glanz. Manchmal hatte er die Farbe von flüssigem Gold, manchmal war er safrangelb, manchmal tiefblau, glänzender als ein leuchtender Stern. Ich stand da, überwältigt, und beobachtete die hell leuchtenden Strahlen, die in mich drangen. Mein Körper war völlig regungslos.”



**Abbildung 8:** ajna-cakra

völlig beifällig gesprochenes Wort geschehen kann; 3. durch einen Gedanken oder den Willen des Gurus (manasa-diksha); 4. durch den Blick des Gurus. Für die letztgenannte Form der Shaktipat-Initiation bietet sich als illustrierendes Beispiel die Einweihung Swami Muktanandas durch seinen Guru Bhagawan Nityananda an. Hier ein Auszug aus Muktanandas Bericht in seiner Autobiographie ”Spiel des Bewusstseins”:

”Er stand direkt vor mir. Er schaute noch einmal in meine Augen. Ich beobachtete ihn aufmerksam. Ein Lichtstrahl kam aus seinen Pupillen und ging unmittelbar in mich ein. Seine Berührung war sengend, rotglühend, und seine Helligkeit blendete meine Augen wie eine starke Glühbirne. Als dieser Strahl von Bhagawan Nityanandas Augen in meine floss, standen mir alle Haare vor Staunen, Ehrfurcht, Ekstase und Angst zu Berge.

## Die Cakras:

cakra	Lage	Zahl d. Blätter	bijas	Farbe	Shakti	Gottheit	Element	Tier	geom. Form
mula-dhara	Anus	4	vam, sham, sham, sam	gelb	Dakini	Brahma	Erde	Elefant	Quadrat
svadhi-shthana	oberhalb Genitalien	6	bam, bham, mam, yam, ram, lam	weiss	Rakini	Varuna	Wasser	Makara Alligator	Halbmond
mani-pura	Nabel	10	dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, pam, pham	rot	Lakini	Rudra	Feuer	Widder	Dreieck
anahata	Herz	12	kam, kham, gam, gham, ngam, cam, cham, jam, jham, nyam, tam, tham	Farbe der Bandhuka-Blüte	Kakini	Isha	Luft	Antilope	Sechseck
vishud-dha	Kehle	16	am, aam, im, iim, um, uum, rim, riim, lrim, lriim, em, aim, om, aum, amm, ah	rauchig-purpur	Shakini	Sadashiva	Äther	Elefant	Kreis
ajna	zwischen Augenbrauen	2	ham, ksham	weiß	Hakini	Sham-bu	Kraft d. Geistes	-	-