

# Kundalini – die göttliche Kraft der Transformation

Dr. phil. Joachim Reinelt

7. Mai 2006

Kundalini ist vielen bekannt als die „geheimnisvolle Kraft“, „kosmische Energie“, „göttliche Macht im Inneren des Menschen“. Dies ist sicherlich alles richtig. Doch obwohl ihr etwas Verborgenes, Mystisches und Schwer-Ereichbares anhaftet, ist sie uns in Wirklichkeit alles andere als fern. Sie ist es, aus der buchstäblich alles besteht. Sie ist die treibende Kraft hinter allen Prozessen des Lebens - außerhalb und innerhalb von uns. Sie bestimmt die Bewegungen der gewaltigen Galaxien im All ebenso, wie das Pulsieren unseres Herzens oder den Lebensrhythmus einer Ameise. Kundalini ist uns also näher und präsenter als es uns bewusst ist.

## Die Kundalini-Energie entfalten – unser aller Geburtsrecht

Alle alten Kulturen und spirituellen Traditionen – ganz gleich welchen Namen sie dieser Kraft geben – sprechen davon, dass uns diese Kraft oder Macht „normalerweise“ nur in ihrem ruhenden Zustand, mit ihrem unentfalteten Potential, zur Verfügung steht – weshalb sie in Indien auch symbolisch als schlafende Schlange dargestellt wird. Man stelle sich vor: All diese komplexen Prozesse unseres Körpers und Geistes sind Ausdruck ihres lediglich unentfalteten, ruhenden Aspektes! Wie viel mehr wäre uns also möglich, wenn

sie tatsächlich erwachte und uns das gesamte Potential zur Verfügung stünde? Und genau dies, die Erweckung und Entfaltung des uns innewohnenden kosmisch-göttlichen Potentials – so sagen uns die großen Mystiker und Heiligen seit Urzeiten - ist das Geburtsrecht, ja geradezu die Lebenspflicht, der Lebenssinn, eines jeden Menschen.



Die Frage, die sich an dieser Stelle geradezu aufdrängt, ist also: Wie bewirkt man die Erweckung der Kundalini-Energie? Nach Auffassung der indischen 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 im westlichen Kulturkreis propagiert – der körperlichen und geistigen Entspannung dient, sondern in erster Linie der Erweckung und Entfaltung der Kundalini. Doch selbst mit den ausgefeiltesten Techniken ist es noch ein sehr langer und extrem mühevoller Weg bis zu Erweckung der Kundalini. Sollte es nach langer und mühevoller Arbeit endlich geklappt haben, lauern große Gefahren auf dem weiteren Weg (eine selbsterweckte Kundalini wird von Yogis mit einem Tiger verglichen, den man am Schwanz packt) – und es gibt keine Gewähr, dass sie auch weiter aufsteigt und je ihr Ziel erreicht.

### **Die Einweihung hat außergewöhnliche Bedeutung**

Nach Auffassung der indischen Yogis und Mystiker ist der sicherste und schnellste Weg die Einweihung und Kraftübertragung durch einen vollkommenen Kundalini-Meister. Eigentlich ist es sogar so, dass die meisten Traditionen des Yoga und Tantra gar keine andere Methode der Kundalini-Erweckung als wirksam anerkennen. So heißt es z.B. in einem der berühmtesten und grundlegendsten Kundalini-Werke, dem Kularnava Tantra (14. 38):

*„Durch das Shaktipat des Gurus erlangt der Schüler die göttliche Segenskraft (anugraha). Wo die Shakti nicht fällt, dort erlangt der Yogi das höchste Ziel nicht.“*

Shaktipat – wörtlich „Herabfallen der göttlichen Kraft“ – ist der einschlägige Sanskrit-Terminus für diesen außergewöhnlichen Gnadenakt, in dem der vollkommene Meister, der Siddha-Guru, seine Kraft oder Macht auf den Schüler bzw. die Schülerin überträgt und dadurch die Kundalini erweckt. Shaktipat-Einweihung durch einen Siddha-Guru oder

Sadguru (wahrer Guru) ist die einzige, dafür aber absolute Gewähr, dass Kundalini nachhaltig erweckt und anschließend auch so geleitet wird, dass sie sicher und in relativ kurzer Zeit ihr Ziel erreicht. An dieser Stelle möchte ich bemerken, dass ein solcher Guru nicht irgendein Lehrer oder Meister ist. Nach tantrischer Auffassung – und Kundalini-Yoga ist tantrischer Yoga, ein spiritueller Weg bei dem es einzig um die Erweckung und Entfaltung der Kundalini-Energie und nicht um irgendwelche Sinnesgenüsse geht – ist der wahre Guru identisch mit dem höchsten Bewusstsein. Im Moment der Shaktipat-Einweihung wird die Tür zur höchsten Befreiung weit aufgestoßen. Hierbei erwacht die Kundalini aus ihrem Jahrtausende währenden Schlaf, beginnt sich zu entfalten und führt den bis dahin nicht wirklich lebendigen Menschen nach einer langen Reise zurück zu seinem Ursprung, zu seiner wahren Identität – zum ewigen Leben, zum höchsten, glückseligen Bewusstsein.

### **Die Kundalini-Erweckung ist individuell unterschiedlich**

Was auch immer die Kundalini-Erweckung ausgelöst hat – ShaktipatInitiation, KundaliniYogaPraktiken, spontane Erweckung (häufig durch spirituelle Praxis in vorherigen Leben), sehnsuchtsvolle und liebevolle Hingabe (Skt. bhakti) an die Kundalini – entscheidend ist, dass das Erwachen der höchsten Göttin niemals ein Zufall oder gar Unfall ist und dass die Transformation im selben Augenblick mit unbändiger Kraft beginnt. Die unmittelbare Erfahrung bzw. die Auswirkung der Kundalini-Erweckung ist jedoch individuell sehr unterschiedlich, eben weil wir als Individuen verschieden sind, und jede unserer Beziehungen zur göttlichen Kundalini absolut einzigartig ist. Bei manchen beginnt die Transformation im Stillen, auf eher subtilen Ebenen. Bei

anderen hingegen beginnt der Weg in die Freiheit mit einem Paukenschlag – wie z.B. vor vielen Jahren auch bei mir. An einem Wintermorgen des Jahres 1979 saß ich, wie ich das jeden Morgen tat, eingehüllt in eine Wolldecke zur Meditation. Draußen war es ziemlich 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 faszinierende und vielversprechende Erfahrungen gemacht. Zusätzlich befasste ich mich mit einschlägiger Literatur, um mich diesen Phänomene auch vom Intellektuellen her etwas näher zu können. Doch nichts – weder mein mäßiges theoretisches Wissen über Meditation und Yoga noch die praktischen Erfahrungen selbst – hätten mich je auf das vorbereiten können, was nun an diesem unvergesslichen Morgen geschah – ein Ereignis, das mein gesamtes Leben von Grund auf verändern sollte.

Nach einigen Minuten der immer tiefer werdenden Meditation hatte ich plötzlich das Gefühl, als ob mir ein langer, glühendheißer Stab von oben in den Hinterkopf und langsam weiter nach unten durch die Wirbelsäule gestoßen würde. Ein unvorstellbarer Schmerz erfüllte mich, so dass ich aufschreien musste. Dieser Stab, den ich seltsamerweise nicht als Fremdkörper, sondern als zu mir gehörig bzw. mir vertraut empfand, war jedoch nicht nur heiß sondern auch unerträglich hell. Wie flüssiges Feuer strömte seine feinstoffliche Substanz von oben nach unten. Abgesehen von meiner „normalen“ Wahrnehmung konnte ich nun wie von oben blickend in einen großen Lichtkanal hinein sehen, der am Ende der Wirbelsäule wie auf einer spiegelnden Wasseroberfläche sanft hin und her wogte. Es war ein atemberaubender Anblick. Das Licht, das nun meinen gesamten Körper erfüllte, wurde im weiteren Verlauf dieser Er-

fahrung 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. Ein paar Mal öffnete und schloss ich die Augen, doch das Licht, innen wie außen, blieb wie es war, und ich versuchte vergeblich zu begreifen, wo es eigentlich herkam. Die ganze Zeit über durchzog ein Gefühl von starkem Energiefließen meinen gesamten Körper. Dieser Zustand währte eine ganze Weile. Nie zuvor hatte ich von einem solchen Phänomen gehört oder gelesen. Erst viel später erfuhr ich, dass an diesem Morgen etwas statt gefunden hatte, was man Kundalini-Erweckung nennt.

### **Karmische Blockaden werden aufgelöst**

Was das schier unendliche Spektrum solcher Erfahrungen betrifft, so schreibt Dhyanyogi:

*„Wir haben nicht alle die gleichen Erfahrungen in der Meditation. Auf unserem Pfad der Meditation sollten wir keine solche Uniformität erstreben. Jedermanns Erfahrungen sind bedingt durch seine vorherigen Eindrücke oder Samskaras. Es geschieht manchmal im Bewusstsein des Sadhakas, dass nach Shaktipat alle sechs Cakras oder Lotuse von der aufsteigenden Kundalini durchbohrt werden und er bzw. sie in Samadhi geht. Manchmal ist ihm das durchbohren der sechs Cakras nicht bewusst, weil möglicherweise die Kriyas, die dadurch hervorgerufen werden, flüchtig und minimal sind.“*

Der hier von Dhyanyogi verwendete Terminus Kriya ist ein im Kundalini-Yoga äußerst wichtiger. Wörtlich bedeutet Kriya „Handlung, Tat“ und bezieht sich generell auf alle physischen und psychischen Auswirkungen und Erfahrungen, die auf Kundalinis Wirken in uns zurückgeht. Während der Reini-

gungsprozess durch die Kundalini führt die Beseitigung von grobstofflichen und feinstofflichen Blockaden zu spontanen und teilweise sehr heftigen Reaktionen, die sich als Emotionen, Körperbewegungen, Körperempfindungen, etc. Sie sind sozusagen eine Nebenprodukt des Entfaltungsprozesses der Kundalini.

Auch wenn diese Erfahrungen insofern wichtig sind, dass sie uns zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind - wirklich entscheidend ist etwas ganz anderes: Durch das Wirken der sich entfaltenden Kundalini findet eine vollkommene Veränderung unseres Lebens und unseres Wesens statt. Dadurch, dass wir Schritt für Schritt von dem Ballast der uns bindenden Eindrücke aus vergangenen Leben befreit werden, finden wir mehr und mehr zu unserem wahren inneren Potential und werden freier in unseren Handlungsweisen und Reaktionen.

### **Enormer Zuwachs an Kraft und Kreativität**

In diesem Sinne schreibt Gopi Krishna:

*„Beim Erwachen der Kundalini ist das gesamte Nervensystem bald auf die Aufgabe konzentriert, so dass ein stärkerer Brennstoff in Form von Strahlung in das Gehirn einströmt. Dieser steigert das Gehirn zu einer solchen Aktivität, dass ein äußerst erweitertes Bewusstsein, das einen überwältigenden Einfluss auf den Eingeweihten ausübt, nun zu anderen Seinsebenen aufsteigt und das alte, enge, von Sinnen beherrschte Bewusstsein, das sich niemals über streng abgesteckte Grenzen erheben kann, ablöst.“*

Interessanterweise berichten Menschen häufig, dass sich nach der Kundalini-Erweckung ihre Energie bzw. Kraft – psychische und physische – enorm gesteigert hat. Auch die Zunahme von Kreativität und Selbstvertrauen gehört zu den häufigsten unmittelbaren

Auswirkungen. Wir erfahren – vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben – unser Inneres als eine Quelle von Liebe, Kraft, Furchtlosigkeit, etc. Besonders eklatant ist allerdings die Veränderung, was unsere Wahrnehmung betrifft – und zwar die Wahrnehmung sowohl von uns selbst, als auch von unserer Umwelt. Wer mehr von sich und in sich entdeckt und erkennt, sieht und spürt unweigerlich auch mehr von der äußeren Welt – bei den Geschöpfen, Dingen und Ereignissen um sich herum. Die Wahrnehmung wird durch die sich entfaltende Kundalini insgesamt schärfer, intensiver und auch sensibler.

### **Gewaltige Veränderungen auf dem Weg zur Freiheit**

Wenn Kundalini unsere alten karmischen Eindrücke auflöst, bedeutet das, dass wir frei werden vom Kreislauf des Samsara, uns von der begrenzten und begrenzenden Individualität lösen und uns unserer wahren Natur bewusst werden. Dieser Prozess – wie jeder Heilungsprozess – läuft oftmals nicht ohne Widerstände, Zweifel Schmerzen, etc. ab. Da manchmal auch große karmische Blockaden aufgelöst werden, wird unter Umständen eine Lawine ausgelöst und das ganze bisherige Leben kommt ins Rutschen. Gerade zu Beginn dieser großen spirituellen Reise ereignen sich oft gewaltige Veränderungen. Doch egal wie wir diese Veränderungen nach unseren bisherigen Maßstäben bewerten mögen, wie auch immer es sich im Moment anfühlen mag, nach einiger Zeit wird deutlich – das habe ich hundertfach bei mir selbst und vielen anderen erlebt – dass hier eine Macht im Spiel ist, die für den Betreffenden nur das Beste will – Freiheit und Vollkommenheit.

### **Die zufließende Kraft mit allen Wesen teilen**

Mit der Erweckung der Kundalini allein ist es

jedoch nicht getan. Auf derartige Kundalini-Erfahrungen hin, wie ich sie oben beschrieben habe, wird noch kein Diplom verliehen. Die Kundalini-Shakti macht ganz sicher ihren „Job“. Allerdings müssen auch wir zum Gelingen dieser größten aller Unternehmungen unseren jeweiligen Teil beitragen. Die gewal-



**Annäherung an die Freiheit:  
dank dem Wirken der Kundalini-Energie  
werden wir schrittweise vom Ballast  
behindender Eindrücke befreit**

tige Energie, die nun aufzusteigen und sich zu entfalten beginnt, muss von uns umgesetzt, d.h. ins tägliche Leben übertragen und integriert werden. Nur hierdurch erhält die Kundalini die notwendige „Nahrung“, um unsere Metamorphose vom Menschlichen zu Göttlichen fortzuführen und schließlich vollenden zu können. Wollen wir diesen Prozess unserer Entfaltung bestmöglich unterstützen, bedeutet dies, dass wir die Liebe, Kraft, Zuversicht, Inspiration und vieles mehr, was wir im Verlauf des Entfaltungsprozesses erhalten, nicht für uns alleine behalten, sondern auf alle Wesen übertragen, bzw. mit ihnen teilen. Jeder Mensch der uns begegnet und jede Situation, die an uns herangetragen wird, ist unserer höchsten Aufmerksamkeit, Achtung und Liebe wert. Alle Unterscheidung ist nur Ausdruck unserer Gefangenschaft – und Sadhana, der spirituelle Weg bedeutet, die Fesseln, die diese Gefangenschaft bestimmen, zu zerschlagen. Die Unterscheidung zwi-

schen Sakralem und Profanem, Spirituellem und Weltlichem, ist eine Illusion, welche im Verlauf des Transformationsprozesses durch die Kundalini aufgelöst wird. Unsere spirituelle Reise führt nicht durch irgendein Paralleluniversum, sondern mitten durch unser alltägliches Leben. Ich sage dies mit besonderer Betonung, weil es uns allen angeboren ist, das Göttliche im Besonderen, Außergewöhnlichen und Geheimnisvollen zu vermuten, bzw. zu suchen. Die Meister der Yoga-Traditionen behaupten nicht, dass es dort nicht ist. Sie lehren uns jedoch, dass das Göttliche in mindestens ebensolchem Maße dort ist, wo wir es bisher nicht vermuten: in dem, was uns vertrauter und näher ist als alles andere auf dieser Welt ist – in unserem eigenen inneren Selbst. Solange Kundalini nicht erweckt ist und wahre Sadhana begonnen hat, sucht der Mensch Gott oder das Göttliche immer im Äußeren, d.h. in dem, was verschieden von ihm ist. Diese Suche ist eine nie endende, erfolglose und höchst leidvolle Erfahrung, die wir alle kennen. Was wir suchen muss zuerst im Inneren und als das Eigene gefunden werden, dann erst werden wir es auch außen erkennen.

### **Integration: Leben im Inneren und Äußeren**

Doch darf der spirituelle Weg nicht in eine innere Emigration führen. Und eine nachhaltig erweckte Kundalini wird dies auch niemals zulassen. Kundalini ist die Kraft der Transformation und Reintegration. Solange wir irgendetwas oder irgendjemanden in der Welt zurückweisen, weisen wir einen Teil unseres eigenen Selbstes zurück und hemmen dadurch den Entfaltungsprozess. Wenn wir uns hingegen auf die Kraft der erwachten Kundalini ausrichten und ihr sozusagen „aufmerksam zuhören“, lernen wir, dass das Innere und das Äußere zwei Aspekte ein und derselben höchsten Realität sind. Indem wir

versuchen in unseren Aktivitäten am Arbeitsplatz, im Zusammenleben mit unseren Lebenspartnern und Kindern, usw. die Verbindung zu unserem inneren Wesen aufrecht zu erhalten, praktizieren wir daher die höchste Form des Kundalini-Yoga.

Eine Spiritualität, die zum Preis der Aufgabe des weltlichen Lebens erkaufte werden muss, kann nicht viel wert sein. Oder wie ein Freund von mir in der Einführung zu seinem Werk „Die Weisheit der Upanishaden“ schrieb:

*„Am Anfang gab es nur Gott. Wie kann es dann etwas geben, was nicht Gott ist? Man kann, um einen uralten Vergleich zu benutzen, aus einem Goldklumpen keine Holzfigur schnitzen. Alles, was man aus einem Goldklumpen machen kann, bleibt Gold. Ebenso bleibt alles, was aus Gott gemacht werden kann und gemacht wurde oder entstanden ist, Gott. Was geschieht mit unserer Welt, wenn wir das so annehmen? Was passiert mit unserem Hass, unseren Sorgen? Kann ich Gott lieben, aber meinen Nachbarn hassen? Oder mich selbst? Wer ist mein Nachbar? Wer bin ich? Was heißt „Gott lieben“?“*

Durch ein Leben aus dem inneren Standpunkt, aus dem inneren Selbst und aus der Kraft der Kundalini heraus, erfahren wir die äußere Welt als eins mit der inneren. Die äußere Welt, auf die wir zuvor ausgerichtet waren, war eine fremde, von uns verschiedene Welt. Das führte soweit, dass wir von uns selbst entfremdet waren. Je mehr wir uns nun mit Unterstützung der Kundalini-Shakti unserer wahren Identität nähern, desto mehr erkennen wir, dass auch die Welt dort draußen von uns nicht verschieden ist. „Erkenne Gott in jedem anderen“ bzw. „Erkennt Gott ineinander“ war daher einer der elementaren Lehrsätze Swami Muktanandas, einer der großen Kundalini-Meister des letzten Jahrhunderts. Was wir in uns erkennen, werden wir im Laufe der Zeit auch dort draußen

wahrnehmen. Doch um dies zu erreichen, wie gesagt, reicht es nicht, dies nur zu hören oder hier zu lesen. Kundalinis Aufruf an uns lautet: „Tu es! Sei es!“

---

Dr. Joachim Reinelt

geb. 1956 in Frankfurt/M. Studium der vergleichenden Sprachwissenschaften an der Universität Frankfurt/M. und Indologie sowie Religionswissenschaften an den Universitäten Heidelberg und Poona (Indien). Dissertation über Tantra, Yoga und ind. Mystik, gründete 2003 das Projekt **proyoga** (<http://www.proyoga.de>) und ist Dozent für Yoga, Entspannungstechniken und indische Philosophie in München.

Während seiner Studien- und Forschungsaufenthalte in Indien untersuchte er die bekanntesten yogisch-tantrischen Traditionen, insbesondere der Nathyogis, und fasste das Ergebnis in einer 2001 an der Universität Heidelberg veröffentlichten Doktorarbeit zusammen (siehe: <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/2113>).

**Das große Kundalini-Buch**  
Aquamarin Verlag, März 2006  
ISBN 3-89427-315-1

