

MYTHEN



Inhalt

- S. 1/4 **Untersuchung der Mythen und Mißverständnisse von Kundalini**
- S. 2/4 **Ist Kundalini Yoga gefährlich?**
Interview mit Yogi Bhajan 1976
- S. 3/4 **Kundalini Yoga und die menschliche Ausstrahlung**
Auszüge aus einem Vortrag von Yogi Bhajan

Untersuchung der Mythen und Mißverständnisse von Kundalini

M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa (Auszüge)

Über Kundalini und Kundalini Yoga herrscht in den gegenwärtig verbreiteten Schriften und Lehren eine große Verwirrung. [...] Auf der einen Seite behaupten die Autoren, Kundalini sei die stärkste und mächtigste Energie für Bewußtseinswandel. Auf der anderen Seite werden die Leser entweder vor der Ausübung dieses Yoga gewarnt, oder man bezieht sich auf die Techniken in verhülltem Schweigen. Weshalb sollte etwas für den Bewußtseinswandel so Wesentliches wie Kundalini gefürchtet werden? Nur der schwere Mißbrauch von Kundalini-Techniken wäre gefährlich. Der Westen kann sich glücklich schätzen, dass ein Meister des Kundalini Yoga, Yogi Bhajan, die uralte Wissenschaft öffentlich lehrt. [...] Yogi Bhajan begann 1969 in den Vereinigten Staaten zu lehren. Er war und ist der einzige anerkannte Kundalini-Yogameister. [...]

Die meisten Autoren sind Theoretiker, haben nicht selbst die Erfahrungen gehabt, über die sie schreiben, sie übernehmen Gelesenes, das sie von jemandem aufnehmen, der seinerseits wiederum nur einen Vorgänger wiedergibt. Häufig führt das Ende dieser Kette von Bezugnahmen nicht zu einem Kundalini-Yogameister, sondern zu einem Gerücht oder einem Mißverständnis. [...] Die meisten Leute ziehen es vor, zu lesen und zu zitieren, statt zu prüfen und zu erfahren. [...] Gopi Krishna hat eine Bücherreihe über Kundalini geschrieben. [...] Er hatte weder einen Meister, noch verwendete er eine Methode, um Kundalini aufzuwecken. Er zog diese Energie durch zufällige Meditation an, ohne seinen Körper durch Atmungsübungen oder Mantras physisch vorzubereiten. Daher hatte er eine negative Erfahrung. [...] Ich fragte Gopi Krishna in Kashmir, warum er über solche Erfahrungen schrieb, ohne zu betonen, dass dies nicht die Erfahrungen sind, wenn man tatsächlich Kundalini Yoga praktiziert. Er antwortete: »Ich verstehe Kundalini noch immer nicht. Die Erfahrung begleitet mich seit siebenundzwanzig Jahren. Ich habe die alten Texte übersetzt, aber sie sind in einem symbolischen Code geschrieben. So kann ich bis heute nichts darüber lehren, ich kann nur zur Nachforschung ermutigen.«

Ist Kundalini Yoga gefährlich?

Interview mit Yogi Bhajan 1976, Quelle: „Kundalini Yoga“, M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa

Frage: Was ist Kundalini?

Antwort: Es ist die gesamte kosmische Energie innerhalb und außerhalb des Individuums. Es ist Bewusstseinsenergie. Ohne den stetigen Fluß dieser Energie könnten wir nicht leben. Bei einem starken Fluß dieser Energie beginnt der Geist zu strömen und aufzuwachen. Wir hören auf, in vorgestellten Wirklichkeiten zu leben, und werden den Aufgaben und Freuden dieses Lebens gegenüber ehrerbietig.

F.: Ist Kundalini gefährlich?

A.: Ist Geld gefährlich? Es ist bloß Energie. Kundalini ist latente Energie, die für ein vollkommenes Bewußtsein nutzbar gemacht werden kann. Das einzige Gefährliche ist die Person, deren Kundalini wirklich erweckt ist. Diese Person ist vollkommen bewusst. Sie kann nicht belogen oder getäuscht oder politisch beherrscht werden. Kundalini ist etwas Wesentliches. Solange man die gesamte Schulung oder Kriya vollständig und ausgewogen ausübt, tritt keine Schwierigkeit auf. Man wird im Kundalini Yoga bemerken, dass jede Meditation und jedes Kriya eine Form von Mantra in sich birgt. Dies stellt die Kanalisierung der Energie sicher.

F.: Die meisten Kundalini-Yogaschüler lassen ihr Haar wachsen. Ist dies notwendig?

A.: Nein. Man kann mit jeder Haarlänge üben; langes Haar war jedoch die erste Technik, um die Kundalini-Energie zu wecken. Wenn das Haar seine natürliche volle Länge hat und über der vorderen Fontanelle beim Mann oder der hinteren Fontanelle bei der Frau aufgerollt wird, zieht es die Prana-Energie in die Wirbelsäule. Die Kraft dieser abwärts gerichteten positiven Energie veranlaßt die Kundalini-Energie, zum Ausgleich hochzusteigen. [...] Tatsächlich war das Haar so bedeutend, dass das Wort für Bewusstsein, Kundalini, von kundal abgeleitet ist, was »Haarknoten des Geliebten« heißt. (es bedeutet nicht die Schlange).[...]

F: Muß ein Kundalini Yogaschüler im Zölibat leben?

A: Der Schüler sollte, von Sonderfällen abgesehen, Haushaltsvorstand werden, eine Familie gründen und den Verpflichtungen einer geistigen Gemeinschaft nachkommen. Zölibat bedeutet in Wirklichkeit, allein zu sein, ohne seine Sexualität und Zeugungsfähigkeit zu mißbrauchen. Eine verheiratete Person ist allein, da beide Partner zu einer Person verschmolzen sind. Auch in der Ehe wird die Sexualenergie berücksichtigt und gestaltet. Wenn man das Zölibat einhalten will, ohne jemals Sexualverkehr zu haben, sollte man daran denken, jeden Tag Sat Kriya zu üben, so daß man die Energie verwerten kann und nicht verrückt wird.

F: Gerät man in Trance oder wird man starr, wenn die Kundalini aufsteigt?

A: Eine erwachte Kundalini wird einem Bewegungsanmut verleihen. Jede Zelle wird von Leben erfüllt, so daß man sich fließend im Bewußtsein des Rhythmus und der Musik der gesamten Umgebung bewegen kann. Kundalini macht einen lebendig und anmutig und nicht starr wie einen Toten.

F: Warum werden diese Lehren nun so offen mitgeteilt? Besteht ein Initiationsbedarf?

A: Die Methoden gehören denjenigen, die sie ausüben. Sie sind das Erbe der Menschheit. Ich bin nur ein Postbote, der viele Briefe auszutragen hat. Man kann sie öffnen und verwerten oder nicht; das ist das Problem des einzelnen. Aber die Welt verändert sich gewaltig. Die zukünftigen Generationen werden diese Techniken brauchen, um geistig gesund und körperlich stark zu bleiben. Alle diese Lehren werden der Menschheit beim Erwachsenwerden helfen. Ich teile diese Lehren mit, um Lehrer und Führer für die Zukunft auszubilden und eine Wissenschaft des ganzen Selbst zu gründen.

Kundalini Yoga und die menschliche Ausstrahlung

Auszüge aus einem Vortrag von Yogi Bhajan

Quelle: "Handbuch für Sadana, Asanas und Meditation." S. 25 – 29 1972

“Frage: Ich bin mit einem Psychotherapeuten befreundet. Im Rahmen seiner Behandlung lehrt er Hatha Yoga. Er sagte zu mir, Kundalini Yoga sei eine äußerst gefährliche Art des Yoga und könne möglicherweise zu Geisteskrankheiten führen, wenn es nicht richtig durchgeführt wird. Stimmt das?

Antwort: Es ist sehr bedauerlich, dass es Menschen gibt, die so etwas sagen. Erstens wissen sie nicht, wovon sie reden. Zweitens haben sie es nicht wirklich erlebt. [...] Einige Leute unterrichten Yoga so, als wäre es nichts weiter als eine Reihe von mechanischen Körperübungen, und sie haben kein Recht sich Yogis zu nennen. Wenn Biegsamkeitsstellungen die einzige Art von Yoga ist, dann sind Zirkusleute die besten Yogis.

F.: Er hält sich nicht für einen Yogi. Er erwähnte nur, lass er geglaubt hätte, dass Kundalini Yoga ein sehr gefährlicher Aspekt von Yoga sei.

A.: Frage ihn, warum er all die Hatha Yoga Positionen praktiziert. Was ist der Zweck des Hatha Yoga? Der Zweck des Hatha Yoga besteht darin, das Bewußtsein zu erhöhen. [...] Mit anderen Worten ist das Endziel, die Kundalini zu erwecken. Das ist die Intention. Das Problem ist nur, daß es etwa 22 Jahre dauert, die Kundalini auf diese Art und Weise zu erwecken, auch wenn man beständig und gewissenhaft übt. Das ist eine langwierige Methode. Es ist also nur eine Zeitfrage. Der Zweck ist der gleiche. Hatha Yoga und Kundalini Yoga zu unterrichten, ist etwas ganz Unterschiedliches. Zunächst ist es schwierig, Kundalini Yoga zu unterrichten. [...] Es ist eine Frage der Bewußtseinsebene. Man sollte auf einer bestimmten festen Bewußtseinsebene sein, um die Menschen auf diese Stufe heben zu können. Darin besteht das eigentliche Problem. [...] Betrachten wir es jetzt einmal so: Es gab einen Gott. Er entfaltete sich, öffnete sich. Diesen Vorgang des Sich-Entfaltens oder die Manifestation dessen nennt man die Kundalini. Was ist daran gefährlich? Was sich in Dir entfalten wird, ist schon in Dir. Es ist eine unbegrenzte Kraft, und sie wird sich in Dir entfalten. Gefahr besteht nur, wenn etwas von außen künstlich in Dich hineingebracht wird. Aber Dein System ist schon so konstruiert, daß es die Kundalinienenergie bereits mit einschließt. Du machst nur einfach keinen Gebrauch von ihr. Wenn Du nun anfängst, diese Energie zu nutzen, was ist daran gefährlich?

Dieses Gerede über Gefahr wird manchmal zu größten Gefahr und zu einem großen Problem.

Wo ist die Wurzel des Mißtrauens, woher rühren diese Warnungen? Warum ist man gerade gegen Kundalini Yoga? Entweder aus Unwissenheit oder einfach, weil ich es lehre. Es ist vorher noch nie öffentlich gelehrt worden. Aus einem Gefühl von Loyalität gegenüber dem Ursprungsland oder der Rasse möchten die Ändern Yogis das Geheimnis um Kundalini Yoga gewahrt sehen. Ihr müßt bedenken, daß Indien von den Briten, von Christen, erobert wurde. Dadurch wurden die niederen Klassen und die Arbeiterklasse zum Christentum bekehrt. Von der Tradition her wird diese Klasse von Menschen "unberührbar" genannt. [...] Sie sind der Meinung, daß dieses aller heiligste Geheimnis Kundalini Yoga nur den angesehensten Brahmanen vorbehalten sein sollte. Nun hat dieser Yogi Bhajan dieses geheime Wissen erlangt, und nun dreht er durch und gibt es an jeden Amerikaner weiter, ohne Ansehen der Person. Das ist sehr gefährlich. Es ist gefährlich im kulturellen Sinn. [...] Ich kam keineswegs aus freien Stücken in dieses Land. Ich hatte gar nicht die Mittel, all die Menschen zu erreichen, die ich dann schließlich erreicht habe. Die Leute sind zu mir gekommen.[...]

Was ist eigentlich Kundalini Yoga? Man erfährt es, wenn die Energie des Drüsensystems sich mit dem Nervensystem verbindet, um so eine Sensibilität hervorzurufen, daß das Gehirn in seiner Gesamtheit Signale empfängt und sie zu integrieren vermag. Dann versteht man den Zusammenhang zwischen

Ursache und Wirkung in ihrer richtigen Sequenz. Mit anderen Worten, der Mensch wird total und vollkommen bewußt.

Wir nennen es "Yoga der Bewußtheit". So wie alle Flüsse im Ozean münden, ist das Endziel allen Yogas die Aktivierung der Kundalini im Menschen. Was ist die Kundalini? Sie ist das schöpferische Potential im Menschen.

In einem Jahr haben etwa 135 000 Menschen Kundalini Yoga praktiziert, und wir haben keinerlei Klagen gehört. Es könnte sein, daß jemand aus Neid oder Unwissenheit spricht, aber darauf brauchen wir nicht zu reagieren. Was ist Gottesbewußtsein? Was ist christliches Bewußtsein? Was Ihr christliches Bewußtsein nennt, nennen wir Kundalini. Wenn ein Mensch sein Potential entfaltet und zum Wirken bringt, das ist es.

Als ich anfing, Kundalini Yoga zu lehren, sagten alle zu mir: "Das wird sich nicht durchsetzen; sie sollten mit Hatha Yoga anfangen." Ich bin ein guter Hatha Yogi. Wenn die Hatha Yogis krank werden, behandle ich sie. [...] Als ich in dieses Land kam, mußte ich mich entscheiden, "werde ich es; für mich selbst tun, oder werde ich es für diese Menschen tun?" Ich spürte, daß die Menschen hier eine Methode brauchten, die ihnen nach sehr kurzer Zeit ein positives Ergebnis bringen könnte. Es gibt meines Wissens keine bessere Methode als Kundalini Yoga. [...] Unabhängig davon, mit welcher Methode man dem Universalbewußtsein entgegenstrebt, muß man dazu die Kundalini aufsteigen lassen.[...]

Aber einige Menschen sind noch unwissend. Wenn ich vor hundert Jahren über die Atomkraft gesprochen hätte, hätten die Menschen gesagt, "Oha, das ist gefährlich. Es ist unmöglich. Wer will so etwas?" Erstens wußten sie nichts vom Atom. Das ist ein Problem der Menschheit im Allgemeinen, nicht ein Problem des Einzelnen. Ohne über eine Sache Bescheid zu wissen und ihre Bedeutung zu verstehen, bilden wir uns eine Meinung über sie; und wir haben nicht nur Meinungen, sondern feste Ansichten! ...

**Das Universum hat uns das Leben geschenkt,
und das Beste, was wir tun können, ist,
das Leben zu lieben und glücklich zu werden. ...
Im Kundalini Yoga entfalten wir unsere schlafende Energie,
um ein erfülltes, intuitives und vortreffliches Leben zu führen
in einer normalen Lebenssituation, als Teil dieser Welt.**

Yogi Bhajan

