

# Kuṇḍalinī - die Energie des Erwachens

von Frank Lerch

Copyright 2013 © KaliTantra.de. Alle Rechte vorbehalten

Kuṇḍalinī ist die ver- und enthüllende Energie von Paramaśiva. Diese Energie, kuṇḍalinī śakti, ist untrennbar von der Natur Śiva's, so wie Licht und Hitze untrennbar sind von der Natur des Feuers.

Sie ist die Energie, die herabsteigend die Natur Śiva's verhüllt und aufsteigend seine Natur wieder enthüllt.

Absteigend ist die Kundalini jene Energie, die sich als das Universum manifestiert, d.h. als deine persönliche Erfahrungswirklichkeit, die du vom Standpunkt eines individuellen "Ich" erfährst.

Aufsteigend wiederum löst sie genau diese individuelle Erfahrungswirklichkeit, also deine Ich-Identität, auf und enthüllt die wahre Natur der Dinge, deren Essenz die Natur Paramaśiva's ist.

Die Erfahrung der aufsteigenden Kundalini Energie (kuṇḍalinī-śakti) ist also immer gekennzeichnet von einer Auflösung jener Strukturen, mit denen wir uns aus reiner Gewohnheit identifizieren und deren Gesamtheit wir unser "Ich" nennen.

## Westliche Vorstellungen der Kundalini-Erfahrung

Im Westen herrscht eine ziemlich große Verwirrung bezüglich der Natur der kuṇḍalinī und ihrer Wirkungen. Zum größten Teil wurzelt diese Verwirrung im unvollständigen Verständnis der tantrischen Lehren überhaupt und der Rolle der "Schlangenkraft" darin.

Fast alle populären Schilderungen dieser Energie-Erfahrung beziehen sich nur auf *eine* bestimmte Form der kuṇḍalinī-śakti. Dabei kennen die tantrischen Lehren sowohl **verschiedene Arten der Kundalini** als auch verschiedene Formen, in denen sie energetisch erfahren werden kann.

In der Trika Lehre des Shaiva Tantra unterscheidet man zwischen 3 Arten von kuṇḍalinī śakti:

### ***1. parā kuṇḍalinī:***

Dies ist die höchste Form der kuṇḍalinī. Sie ist so stark und umfassend, dass kein Körper in ihr existieren kann. Deshalb wird sie von keinem lebenden Wesen erfahren, sie wird nur im Zeitpunkt des Todes erfahren.

Das gesamte Universum wird erzeugt von parā kuṇḍalinī, erhalten von parā kuṇḍalinī und wieder verschlungen von parā kuṇḍalinī. Das Erzeugen des Universums ist gleichbedeutend mit dem Verhüllen (Manifestation als Verhüllung) der Natur Śiva's. Am Ende des

Prozesses der Verhüllung (Manifestation), sozusagen nach getaner Arbeit, rollt sich die kuṇḍalinī wie eine Schlange zusammen ( in 3 1/2 Windungen) und "schläft".

Erwacht die kuṇḍalinī, steigt sie auf und löst das Universum wieder auf, verschlingt es und enthüllt so wieder die Natur Śiva's.

Die kreative Energie der kuṇḍalinī ist also für Śiva die zerstörerische Kraft; die aufsteigende, zerstörerische Energie der kuṇḍalinī wiederum ist für Śiva die schöpferische Kraft.

parā kuṇḍalinī wird auch das höchste visarga des Śiva genannt ":" die beiden Punkte symbolisieren dann die enthüllende resp. die verhüllende Kraft.



## ***2. cit kuṇḍalinī***

**Cit kuṇḍalinī** wird von jenen Tantra Yogis erfahren, die ihre Konzentration auf das Zentrum zwischen zwei Atemzügen, zwei Handlungen oder zwei Gedanken richten und ihr Bewusstsein kontinuierlich in diesem Zentrum aufrecht erhalten. Ab einem gewissen Punkt der Versenkung beginnt der Atem zu stocken, zu gerinnen und stoppt schließlich ganz, bevor er anfängt sich um einen Punkt zu drehen. Er rauscht anschließend durch den Zentralkanal schnell nach unten und wandelt dabei prāna in prānana (Leben).

Er fließt hinab bis zum mūlādhāra und löst eine besondere Erfahrung aus, die sich anfühlt als würde etwas sich entrollen oder kralen, ähnlich der Erfahrung in der sexuellen Vereinigung im Augenblick kurz vor dem Höhepunkt. An diesem Punkt setzt das intensive Gefühl der Freude und Wonne ein, die alles sexuelle Erleben um das Tausendfache übersteigt.

Die Energie steigt wieder nach oben, wie ein Blitz, und erfüllt dich dabei mit unermesslicher Freude und Seligkeit, mit cit-ānanda. Gleichzeitig mit dieser Freude erkennst du deine wahre Natur wieder und weisst mit allen Fasern deiner Existenz: "Ich bin nichts als reine Freude und Bewusstsein"

Wem es gelingt, in diesem Zustand exaltierter Freude zu verweilen, erfährt das weitere Aufsteigen von cit kuṇḍalinī, wie es bhrūmadhya (das Zentrum zwischen den Augenbrauen) durchdringt. An diesem Punkt, urplötzlich und mit einem Mal, atmest du einmal aus - und der Atem stoppt wieder. Dann steigt cit kuṇḍalinī weiter auf von bhrūmadhya und durchdringt brahmarandhra (das Zentrum auf der Schädelkrone). Hier atmest du wieder abrupt aus und öffnest die Augen für einen kurzen Moment, bevor du wieder nach innen gesogen wirst, wo du ohne zu atmen das Aufsteigen der cit kuṇḍalinī erfährst.

Dann atmest du wieder abrupt aus und öffnest wieder die Augen und siehst die ganze Welt vibrierend in Ekstase und Seligkeit, bevor du wieder ausatmest und die Augen wieder schließt.

Dieser Prozess (krama mudrā) von Ausatmen, Aufsteigen der kuṇḍalinī, Ausatmen und Augenöffnen fährt so lange fort, wie du das Bewusstsein aufrecht erhalten kannst. Und mit jedem Zyklus wird die Ekstase größer und feiner.

In diesem Zustand des Bewusstseins zu verweilen und alles in deinem Leben in diesem Zustand zu erfahren, ist jīvanmukti, die Befreiung zu Lebenszeit.

### **3. prāna kuṇḍalinī**

**prāna kuṇḍalinī** wird ebenfalls als Aufsteigen durch den Zentralkanal erfahren, jedoch nur von jenen Yogis, die nicht nur die spirituellen Freuden, sondern auch die weltlichen Freuden (bhoga) verfolgen. Wenn du nur die spirituelle Befreiung ersehnt, dann erfährst du das Aufsteigen der Schlangenkraft als cit kuṇḍalinī. Wenn du ausser der spirituellen auch die weltliche Freude ersehnt, dann erfährst du das Aufsteigen der kuṇḍalinī als prāna kuṇḍalinī. Mit anderen Worten: solange du noch eine Anhaftung an weltliche Freuden hast, erfährst du nur prāna kuṇḍalinī.

Das Einsetzen des Aufsteigens von prāna kuṇḍalinī ist zu Beginn das gleiche wie bei der Erfahrung von cit kuṇḍalinī bis zu dem Zeitpunkt, wo das "Rollen" oder "Wühlen" im mūlādhāra endet. Dann beginnt das mūlādhāra cakra, sich mit großer Kraft und Schnelligkeit im Urzeigersinn zu drehen und der Yogi kann den Klang dieses Drehens hören.

Nach einer bestimmten Weile steigt diese Kraft 12 Finger breit nach oben zum nābhi cakra, dem Nabelchakra. Auch dieses cakra beginnt sich zu drehen und der Yogi fühlt und hört das Drehen dieser zwei Wirbel oder Räder. Auch erfährt er die Entfaltung wahrer Liebe und Freude, die soviel größer ist als jede sexuelle Freude.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass deine Erfahrung von prāna kuṇḍalinī hier endet und du wieder zurück fällst oder gleitest in dein normales

Leben. Um die volle Entfaltung der prāna kuṇḍalinī zu erfahren, musst du ihr dein ganzes Leben schenken. Dann steigt sie weiter auf zu hṛit cakra (Herzchakra), danach zum kaṇṭha cakra (Hals- oder Rachenchakra), dann zum bhrūmadhya und schließlich von dort zum sahasrāra cakra (Scheitelchakra).

Im Gegensatz zu den vorherigen cakras beginnt das sahasrāra cakra nicht, sich zu drehen. Fortgeschrittene Yogis, die alle Anhaftung an weltliche Freuden überwunden haben, durchbohren das Scheitelchakra, erfahren höchste Seligkeit und treten ein in den Prozess bzw. die Entfaltung von cit kuṇḍalinī.

Wird das sahasrāra cakra nicht durchbohrt von prāna kuṇḍalinī, dann trittst du aus dem dritten Auge wieder hinaus und erlangst die aṣṭasiddhiḥ, die acht großen Kräfte oder Siddhis. Die Nutzung dieser Kräfte gilt im Tantra als vollkommen legitim, doch sie beinhaltet die Gefahr, eine immer größer werdende Anhaftung an weltliche Freuden und und Macht zu entwickeln und so dich deiner spirituellen Erlangungen zu berauben.

### **Variationen der Erfahrung von prāna kuṇḍalinī**

Wie bereits erwähnt, wird das Aufsteigen der prāna kuṇḍalinī von jenen Yogis erfahren, die die nicht nur die spirituelle Freude der Befreiung ersehnen, sondern auch weltliche Freuden. Der energetische Aspekt der prāna kuṇḍalinī Erfahrung wird also

mitbestimmt von dem besonderen Sehnen oder Verlangen des individuellen Yogi. Daher kann die Erfahrung der prāna kuṇḍalinī unterschiedliche "Formen" annehmen. Im Shaiva Tantra werden folgende Variationen der Erfahrung von prāna kuṇḍalinī überliefert (nach Swami Lakshmanjoo):

**mantravedha:** Wenn das Verlangen nach Befreiung des Yogi geprägt ist von seinem Wunsch nach direkter Wiedererkennung des Höchsten "Ich" (Parama Shiva) durch das mantra "aham" ("Ich bin"), wird sein Atem erfüllt von Freude und ekstatischer Seligkeit. Diese von Freude erfüllte Kraft des Atems durchbohrt dann zuerst das mūlādhāra cakra, wo der Yogi realisiert, dass er identisch ist sowohl mit der Existenz der kuṇḍalinī wie mit deren Aufsteigen. Weiter aufsteigend durchbohrt die kuṇḍalinī dann zuerst das nabhi cakra (Nabel), dann das hrit cakra (Herz), dann das kaṇṭha cakra (Rachen) und schließlich das bhrūmadhya cakra (Zwischen den Augenbrauen). Da diese Erfahrung ausgelöst und geprägt wird von dem Mantra "aham", wird sie mantravedha genannt.

**nādavedha:** Wenn der Yogi erfüllt ist von dem Wunsch, Anderen zu helfen und zu ihrem spirituellem Glück beizutragen, dann erfährt er das Aufsteigen der kuṇḍalinī durch mūlādhāra cakra bis zu bhrūmadhya cakra gleichzeitig als den freudevollen Atem und als nāda, den Urklang. Der Urklang ist hier sozusagen die Höchste Wirklichkeit, die der Yogi Anderen zeigen und erfahren lassen möchte. Da er von diesem Wunsch beseelt ist, erfährt er die Energie auch als solche, weshalb diese Erfahrung der kuṇḍalinī nādavedha



genannt wird.

**binduvedha:** Wenn der Yogi geprägt ist von dem Wunsch nach Leichtigkeit, Freude, Entspantheit und Glück, dann erfährt er das Aufsteigen der kuṇḍalinī durch die cakren als Samen. Er erlebt dann die aufsteigende prāna kuṇḍalinī als eine Fontäne von milchigem Samen, die mit großer Kraft vom mūlādhāra zum brahmarandhra empor schießt und den ganzen Körper durchströmt. Diese Erfahrung der kuṇḍalinī kann so beglückend und erfüllend sein, dass er Yogi auf einen Schlag den Wunsch nach weltlichen Freuden verliert. Diese Erfahrung der prāna kuṇḍalinī wird binduvedha genannt.

**śāktavedha:** Wenn der Yogi von dem Wunsch erfüllt ist, große Stärke zu entwickeln und diese Stärke zu erhalten, um unerschöpflich zu sein in der Vermittlung dieser Energie und Weisheit an Andere, dann steigt die Energie auf durch mūlādhāra, nabhi, hrit und bhrūmadhya in Form einer Ameise. Die segensreiche Fülle des Atems wird dabei in Kraft oder Macht verwandelt und der Yogi erlebt, dass diese Kraft entwickelt wird und dass er eine Verkörperung dieser Energie ist. Dieses Erleben der prāna kuṇḍalinī fühlt sich an, als würde es etwas und langsam aber unaufhörlich errichtet, weshalb es mit der Ameise assoziiert ist. Wegen der direkten Umwandlung der Freude der Atmung in Macht wird diese Form der kuṇḍalinī-Erfahrung śāktavedha genannt.

**bhujaṅgavedha:** Diese Erfahrung tritt ein, wenn der Yogi das Aufsteigen der kuṇḍalinī als sich aufrollende und hochstreckende

Schlange, genauer als Kobra, erlebt. Er erfährt dann tatsächlich die Energie als Schlangenkraft, wobei das Schwanzende der Kobra im mūlādhāra verbleibt und alle Cakren durchbohrt bis hinauf und einschließlich brahmarandhra, dem Scheitel. Daher wird diese Form des kuṇḍalinī-Aufsteigens bhujāṅgavedha genannt.

**bhramaravedha:** Wenn der Yogi im Laufe seiner Praxis den Wunsch entwickelt, einige seiner Schüler auf geheime Weise einzuweihen (also ohne dass Andere es bemerken und wissen), dann steigt die freudvolle Energie des Atems durch die Cakren auf in Form des Summens oder Brummens einer schwarzen Biene. Das ist bhramaravedha.

Swami Lakshmanjoo betont die Tatsache, dass man es sich nicht aussuchen kann, in welcher Form die kuṇḍalinī aufsteigt bzw. dich durchbohrt, sondern dass die Art des Aufstiegs und das Erleben der kuṇḍalinī determiniert ist durch unsere tiefsten Sehnsüchte und unser stärkstes Verlangen.

Schließlich gibt es noch eine Form der kuṇḍalinī-Erfahrung, bei der die Energie in umgekehrter Reihenfolge auftaucht: nachdem die Bewegung im mūlādhāra aufgehört hat, beginnt sich das cakra nicht zu drehen und der Atem strömt sozusagen an allen cakras vorbei bis zum bhrūmadhya, dem Zentrum zwischen den Augenbrauen, das sich dann zu drehen beginnt. Dessen Drehkraft wiederum bringt das Halschakra zum Drehen, dieses wiederum das Herzzentrum, dieses

wiederum das Nabelzentrum und dieses schließlich das Wurzelzentrum, mūlādhāra. Dann trittst du aus dem mūlādhāra wieder hinaus.

Dieser umgekehrte Prozess wird *piśācāveśaḥ* genannt, die "Trance der Geister". Das ist ein sehr ungünstiger Verlauf, der dich in die falsche Richtung und letztlich zu nichts führt. Es heisst, dass dein Meister (Shiva/Rudra oder Shakti/Kali) diesen Prozess in dir auslöst, wenn er/sie unzufrieden oder verärgert über dich ist.

Mehr fundierte Informationen zu den authentischen Tantralehren:

A promotional graphic for the 'Kaula Immersion' course. On the left, a white rounded rectangle contains an image of a book set. The front cover of the first book is red and features a black trident (trishula) and a white circle with a black dot (bindu). The text 'Kaula Immersion' is at the top, and 'Die Essenz des Tantra' is at the bottom. The spine of the book is visible, showing the title 'Kaula Immersion' and the author 'György Gyöngy'. To the right of the book set is a yellow banner with the text 'KAULA IMMERSION' in red, 'ab 17€' in large black font, '4 Monate Onlinekurs mit Videos, Audios & Texten' in white, and a red button with 'Jetzt Testen!' in white.

**KAULA IMMERSION**

**ab 17€**

4 Monate Onlinekurs  
mit Videos, Audios  
& Texten

**Jetzt Testen!**