

# Internationaler Online Kundalini-Kongress

## 1. Was ist die Kundalini Energie deiner Meinung nach? (Eine Betrachtung aus unterschiedlichen Disziplinen und Perspektiven)

Kundalini ist für mich eine wundervolle Energie, die mir eine tiefere und erfülltere Meditation ermöglicht. Gleichzeitig vermittelt sie eine präzisere und differenziertere Wahrnehmung der verschiedenen feinstofflichen Ebenen, wie sie vorher nicht möglich war. Sie stellt für mich deshalb eine wertvolle Energie dar, die ich für meine Arbeit als spiritueller Heiler nutzen kann. Eine ganze Reihe von Therapien, die ich mittlerweile routinemäßig in meiner Praxis anwende, wären ohne Kundalini überhaupt nicht möglich. Ich muss allerdings hinzufügen, dass die Kundalini diese Fähigkeiten nicht automatisch zur Verfügung stellt, sie müssen unter der Aufsicht geistiger Führer systematisch trainiert und unter deren Kontrolle bei der Arbeit am Patienten eingesetzt werden. In dieser Hinsicht ähnelt Kundalini einem weißen Blatt, das noch individuell beschriftet werden muss.

Die Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt, lautet: „Was ist Kundalini eigentlich?“ Hierzu gibt es in Indien zwei unterschiedliche Ansätze:

Im Hinduismus gilt Kundalini als eine Kraft Shivas. Shiva stellt in der hinduistischen Trinität die Gottheit der Zerstörung dar. Er ist es, der das Universum einst wieder in seine Bestandteile auflösen wird. Zugleich ist er auch unser Lehrer. Er hilft, uns aus der Verhaftung an die materielle Welt zu lösen um wieder „nach Hause“ zu kommen. Kundalini verbrennt unsere Anhaftung, was im Prinzip einen zerstörerischen Prozess darstellt und auch als solcher empfunden wird, wenn diese Kraft zu heftig ist oder Körper, Geist und Seele noch nicht darauf vorbereitet sind, was bei Kundalini-Krisen der Fall ist. Das musste ich selber erleben, als meine Kundalini vor 18 Jahren während einer lebensbedrohlichen Herzkrankheit erwachte. Obwohl ich innerlich darauf vorbereitet war, befand sich mein Körper damals in akuter Lebensgefahr. Dies war ein seltsamer Schwebzustand, in dem ich auf der einen Seite glücklich durch die unglaublichen Erfahrungen war, die mir die Kundalini damals vermittelte (nachts im Bett war es um mich herum taghell, ich hörte ein lautes Rauschen und Tosen wie von einem Wasserfall, während in meinem Rücken eine bisher ungekannte Energie lustvoll nach oben strömte), auf der anderen Seite löste jede Aktivierung der Kundalini einen Druck auf meiner Brust aus, verbunden mit Schwindel und Benommenheit, was ganz häufig den nächsten Anfall von Tachykardien ankündigte, die aufgrund meiner angeborenen Herzerkrankung, die vor dem Erwachen der Kundalini hervorbrach, lebensgefährlich sein konnten.

Shakti ist im Hinduismus das weibliche Pendant zu Trimurti, Brahma, Shiva und Vishnu in einer Person. Sie ist eine göttliche Kraft, die hilft, Kundalini zu verkraften und uns vor gefährlichen Auswirkungen schützt. Ich selber bin fest der Ansicht, dass meine Hingabe an Shakti mir damals das Leben gerettet hat, als ich drei Monate lang ausharren musste, bis ich endlich nach Brasilien konnte, wo mich meine Lehrer, die mich in spirituellem Heilen ausgebildet hatten, behandeln konnten. Von ihnen lernte ich, Kundalini-Krisen zu therapieren.

Im Tantra symbolisiert Shiva unser Bewusstsein und residiert im 7.Chakra über unserem Kopf. Shakti gilt als Schöpferkraft und ruht in unserem Wurzelchakra, bis sie als Kundalini erwacht und in unserer Sushumna (dem „Kundalini-Kanal“) nach oben steigt. Erreicht sie das 7. Chakra, vereinigt sie sich mit Shiva, was laut tantrischer Literatur sofortige Erleuchtung bedeutet. Diese Aussage führt leider sehr häufig zu einer spirituelle Gier, die manche dazu bringt, sich selbst in Gefahr zu begeben indem sie mit Yoga- und Meditationsübungen bewusst übertreiben, um die Kundalini möglichst rasch zu erwecken.

## **2. Wie kann ein Mensch die Lebenskrisen, verbunden mit einem Kundalini Erwachen, meistern?**

Das Beste wäre natürlich, zu vermeiden, dass die Kundalini vorzeitig erwacht, indem man Yoga- und Meditationsübungen sachgerecht durchführt, ohne diese zu forcieren oder sie länger auszudehnen als von seinem Lehrer empfohlen. Kommt es bei Energie- oder Atemübungen zu lustvollen Sensationen im Beckenbereich, sollte man die Übungen für mehrere Tage oder Wochen unterbrechen, bis sich wieder alles beruhigt hat. Ist dies alles zu spät, gibt es einige wichtige Maßnahmen:

An erster Stelle steht die Vermeidung von allem, was die Kundalini aktiviert, d.h. sie aus ihrem Ruhezustand aufsteigen lässt, was ihre Intensität um das Hundertfache erhöht. Dies kann im Stadium der Kundalini-Krisen zu massiven Problemen führen. Das wichtigste ist daher, sofort mit jeglichen Arten von Meditationstechniken aufzuhören, da diese die Kundalini noch mehr forcieren. Dasselbe gilt für Mantrasingen, da sich dieses ebenfalls sehr direkt auf die Kundalini auswirkt.

An zweiter Stelle steht die Kontrolle negativer Emotionen, da die Kundalini diese enorm verstärkt. Aus Angst entsteht schnell Panik, und aus Panik Paranoia. Deshalb ist es wichtig, seine negativen Gefühle in Bezug auf das Erwachen der Kundalini in Zaum zu halten, Angstgefühle zurückzuweisen, auch wenn es einem ziemlich schlecht geht und man fürchtet, die Krisen nicht durchzustehen. In dieser Situation ist Gottvertrauen angesagt, und wer in diesem Moment keine religiöse Anbindung hat, tut sich sehr schwer. Allerdings sollte man auch damit nicht übertreiben und stundenlange Gebete praktizieren, da diese die Kundalini ebenfalls aktivieren. Sich in der Gegenwart des verehrten Gottes geborgen zu fühlen und sich dessen immer wieder bewusst zu werden, ist die einfachste und beste Methode.

Der dritte Ratschlag ist etwas delikat, da viele Yoga-Praktizierende Vegetarier sind und das Essen von Fleisch für sie einen Tabubruch darstellt. Er stammt auch nicht von mir, sondern von Gopi Krishna, dem wohl bekanntesten Autoren zum Thema Kundalini. Ein Bekannter von mir, der seit dem Erwachen seiner Kundalini nicht mehr arbeitsfähig war und sich selbst nach vielen Jahren nicht mehr davon erholte, besuchte Gopi Krishna, der damals in Deutschland weilte und zusammen mit dem Physiker Carl-Friedrich von Weizsäcker das Buch „Biologische Basis der Glaubenserfahrung“ schrieb. Gopi Krishna bestätigte ihm, dass seine Kundalini tatsächlich wach sei, und riet ihm, Fleisch zu essen, um sich zu erden. Ich gab diesen Rat an alle Hilfesuchenden weiter, die zu mir in die Praxis kamen, und diese bestätigten mir, dass sie sich jedes Mal danach stabiler fühlten.

## **3. Wie kann man als Yoga Lehrer oder Therapeut Menschen mit erwachter Kundalini helfen?**

Als Therapeut stehen einem eine ganze Reihe von Behandlungsmethoden zur Verfügung, die jedoch individuell angewandt werden müssen. Pauschale Ratschläge sind daher nicht möglich. An erster Stelle steht die Wiederherstellung des psychischen Gleichgewichts. Hier können pflanzliche Mittel, homöopathische Medikamente oder auch ätherische Öle zur Anwendung kommen. Ich persönlich bevorzuge Bach-Blüten, mit denen ich im Zusammenhang mit den von mir entwickelten „Neuen Therapien mit Bach-Blüten“ die besten Erfahrungen gemacht habe. Insbesondere die Anwendung von Bach-Blüten auf den ihnen zugeordneten Hautzonen bringt hier eine schnelle Linderung, sowohl der emotionalen Probleme als auch der körperlichen Beschwerden an dieser Stelle.

Bei heftigen körperlichen Symptomen wie Muskelkrämpfen, Muskelzuckungen und Nervenschmerzen ist zu überprüfen, ob hier nicht Mangelerscheinungen vorliegen. Beispielsweise kann Vitamin B-Mangel Nervenschmerzen und Magnesiummangel Muskelkrämpfe ähnlich wie bei Kundalini-Krisen hervorrufen. Dies lässt sich durch entsprechende Substitution relativ schnell beseitigen.

Die Kundalini selbst lässt sich mit solchen Methoden nicht beeinflussen, nur die Folgeerscheinungen ihres Tobens. Mit Hilfe von spirituellem Heilen lässt sich hier viel direkter eingreifen, was jedoch eine entsprechende Ausbildung erfordert. Einfach nur mittels Reiki oder Pranaheilung Energie zuzuführen hat keinen hilfreichen Einfluss auf die Kundalini.

#### **4. Welche drei großen Herausforderungen sind Dir auf deinem Weg und deiner Klienten begegnet und welche drei Dinge haben Dir und deinen Klienten am meisten geholfen?**

Die erste Herausforderung ist, den Alltag zu meistern. Dies ist ohne Hilfe von anderen meist sehr schwierig. Ich finde es deshalb wesentlich, trotz spirituellem Weg im normalen Leben verankert zu bleiben, was bedeutet, seine alten Freundschaften zu pflegen, auch oder gerade mit Personen, die keinem spirituellen Weg folgen. Ihr gesunder Menschenverstand kann in Zeiten spiritueller Krisen hilfreicher sein als der gutgemeinte Ratschlag von Wegbegleitern, die denselben Idealen folgen und oft genau dieselben Fehler begehen. Dasselbe gilt für die Familie, auf die man jetzt angewiesen ist, insbesondere dann, wenn man nicht mehr in der Lage ist, sich um Alltagsdinge zu kümmern. Das wäre der zweite Punkt.

Viele Yoga-Praktizierende entfernen sich innerlich von der eigenen Familie, weil sie glauben, sich inzwischen weiterentwickelt zu haben als ihre nicht meditierenden Angehörigen oder gar ihr Partner. Dabei sind dies die einzigen Menschen, denen wirklich an unserem Wohlergehen gelegen ist. Weggefährten interessieren sich nur für unseren Weg, wollen oder können wir diesen nicht mehr gehen, sind wir für sie uninteressant, und sie ziehen sich meist zurück. Unser Partner dagegen steht immer zu uns. Er kennt unsere Schwächen und kann uns sowohl beistehen als auch korrigieren, wenn wir uns in irgendetwas verrannt haben.

Der dritte Punkt ist die Beschäftigung mit „alltäglichen“ Dingen, um die starre Fixierung auf unseren spirituellen Weg aufzulösen. Hierzu gehören u.a. Kino- oder Konzertbesuche mit unserem Partner oder mit Freunden und das Lesen von Unterhaltungslektüre wie z.B. Krimis, Thriller oder Satire. Auf der einen Seite nehmen wir uns dadurch den Leistungsdruck, der hinter dem Anspruch steht, nur „hochwertige“ Literatur zu lesen, die uns auf unserem spirituellen Weg weiterbringt, auf der anderen Seite verringern wir die innere Distanz zu unseren Mitmenschen. Wir können plötzlich wieder mitreden und fühlen uns in deren Gegenwart geborgen.

#### **5. Wohin führt deiner Meinung nach der Prozess der Transformation im Menschen und auf der Erde?**

Nachdem ich seit rund zwei Jahrzehnten Personen mit Kundalini-Krisen begleite, kann ich zum Thema Transformation nur eines sagen: ein Ende ist nicht abzusehen. Da die Meditation durch die Kundalini sehr viel tiefer ist vermute ich, dass der Weg zum eigenen Selbst führt. Aber selbst nach über 40 Jahren Meditation und 18 Jahren Kundalini ist dieser Prozess bei mir noch nicht abgeschlossen.

#### **6. Möchtest du etwas was Dir auf dem Herzen liegt mit dem Publikum teilen, eine Übung, Ressource, Idee?**

Mir fallen dazu nur die drei Worte von Babaji ein: Einfachheit, Wahrheit, Liebe

#### **7. Wo kann man dich finden?**

<https://www.sanfte-therapien.de/kundalini-aufstieg/>