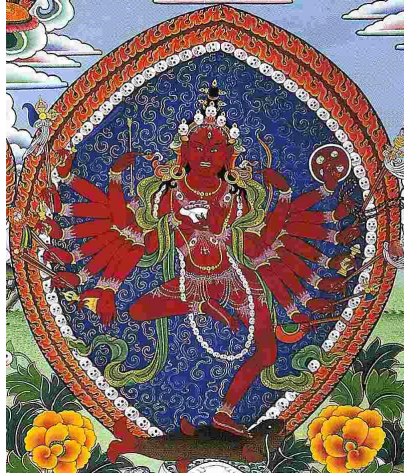


Kundalini – die große Wonne

Von der großen Lust, die die kleinen Lüste in sich enthält und aufhebt
Von Silvio Wirth



Denn alle Lust will Ewigkeit, schrieb Nietzsche. Wo aber finden wir sie, die ewige Lust? In Indien sucht man sie traditionell seltener nur im Weltlichen, sondern eher in den Wonnen der religiösen Ekstase, die von den Hindus als »Erweckung der Kundalini« bezeichnet wird. Auch die ist vielleicht nicht ewig, aber sie scheint ein bisschen unabhängiger von der Umgebung zu sein als die sinnliche Lust. Silvio Wirth erzählt vom Umgang mit dieser mysteriösen Energie, die in der indischen Kultur als sich entrollende Schlange dargestellt wird

Von der großen indischen Heiligen Anandamayi Ma (1896-1982), ist der Satz überliefert: »Das Universum ist aus Freude geschaffen, deshalb findet ihr an den flüchtigen Dingen der Welt Freude. Ihr müsst versuchen, zu jener großen Freude zu gelangen,

die die Welt hervorbrachte.«

Anandamayi Ma hatte direkten Zugang zu jener Wonne, die hinter den gewöhnlichen Sinnesfreuden steht. In Phasen ihres Lebens, vor allem als junge Frau, erlebte sie außergewöhnliche Ekstasen und Entgrenzungen – in einem westlichen Land hätte man sie bei sowas vermutlich psychiatrisch behandelt. In Indien, dem Mutterland des Yoga und Tantra, ist es bekannt, dass die Erweckung des vollen Lebenspotentials, der oft durch eine sich entrollende Schlange dargestellten Lebenskraft »Kundalini«, manchmal mit Phasen scheinbarer Verrücktheit einher geht.

Befreiung durch den Körper

Ich durfte Menschen durch diese Prozesse begleiten und war bei zwei vollständigen Erweckungen anwesend – für mich eine ganz besondere, gnadenvolle Erfahrung. Seither weiß ich, dass diese große Wonne und ursprüngliche Kraft sich wirklich so äußert, wie es in den indischen Yoga-Schriften steht, und dass diese Erfahrung vollkommen real ist und nicht etwa nur ein anderes Wort für etwas mehr sexuelle Kraft und Lebendigkeit, wie es ja in westlich-tantrischen Kreisen manchmal behauptet wird.



Im Tantra und Hatha-Yoga wird die Befreiung durch die Energien des Körpers angestrebt – der Shakti-Weg, der weibliche, im Gegensatz zu den vielen anderen Wegen, die über Shiva, über das Bewusstsein gehen. Im Becken, so die klassischen Schriften, ruht in jedem von uns eine Kraft, die der kosmischen Lebensenergie entspricht, die alles hervorgebracht hat. Durch bestimmte Übungen lässt sie sich aktivieren und steigt durch die Chakras die Wirbelsäule nach oben. Im Scheitel vereinigt sich die Shakti-Kraft mit Shiva, dem Bewusstsein, und du erkennst, dass sie schon immer eins waren. Die Erweckung der Kundalini-Kraft, der intelligenten und großartigen Lebensenergie in uns, scheint mir die Essenz aller klassischen tantrischen Praktiken zu sein.

Die Wonne, die das auslöst, ist körperlich spürbar und anfangs kaum auszuhalten. Rilke hat in seinen Duineser Elegien diesen Prozess intuitiv erfasst: »Denn das Schöne ist nichts als des Schrecklichen Anfang, den wir noch grade ertragen«.

Eine bewegende Kraft

Aufgrund meiner Erfahrungen als Tantralehrer habe ich keine Zweifel, dass es diese Kundalini-Energie wirklich gibt: als Kraft, die sich in der Wirbelsäule von unten nach oben bewegt und dabei intensive Phänomene auslöst, die das ganze Nervensystem verändern. Das ist keine symbolische Darstellung einer psychologischen Entwicklung, sondern passiert immer mehr Menschen ganz real. Bei einigen erwacht sie spontan, ohne ihr Zutun, bei anderen als Folge einer tiefen Zerrüttung, eines Schocks oder einer Nahtodeserfahrung. Bei den meisten Menschen ist es aber die Folge einer langen und disziplinierten Praxis, oft im Kontakt mit einem Meister oder bereits Erweckten.

Wie man diese Energie in heutigen neurologischen Modellen beschreiben kann, ist mir noch ein Rätsel – die zeitgemäße Kundalini-Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Von der Schulmedizin und Psychologie wird das Phänomen noch übersehen. So kann auch von einer systematischen Forschung des Auslöseprozesses nicht die Rede sein. Eines der wichtigen Ziele eines integralen Tantra wird sicherlich sein, den Prozess des Kundalini-Erweckens mit zeitgemäßen Methoden zu erforschen und zu beschreiben.

Der Hintergrund der Lusterlebnisse

Aus klassisch hinduistisch-tantrischer Sicht ist es die Kundalini-Energie, was hinter den lustvollen Sinnesgenüssen steht: Wenn ich zum Beispiel ein Stück Schokolade genieße, klopft der Geschmack kurz an die Kundalini an und löst dort »Lust« aus. Beim gewöhnlichen Menschen ist diese Kraft zwar vorhanden, aber noch nicht voll aktiviert, deshalb müssen wir diesen Umweg nehmen. Bei denen, die die Kraft in sich entfesselt haben, braucht es den Umweg über die Sinnesorgane nicht mehr: Sie können diese göttliche Wonne-Gefühl direkt und unmittelbar erfahren.

Gemäß der tantrischen Schriften ist dies die Metamorphose des Menschen zu seinem wahren und echten Sein – die Verwirklichung unseres Geburtsrechts. Wer die Wonne dieses Erwachenseins gekostet hat, lädt andere ein, diese Erfahrung zu teilen.

Dramatische Veränderungen

Der Prozess der Auslösung freilich ist oft von dramatischen Veränderungen der Energie und des Bewusstseins geprägt. Aus einer Krise mit heftigen Schwankungen und Symptomen entsteht ein neuer Mensch mit einer dauerhaften Anbindung an die göttliche Wonne.

In vielen Büchern wird von Risiken und Gefahren des Prozesses berichtet. Meine eigenen Erfahrungen mit der Kundalini sind eher positiv: Zwar löst das bei den Betroffenen einiges aus, die Energie hat sich im Endeffekt aber immer als segensreich erwiesen.

Gefährlicher wird es, wenn die Kundalini-Kraft durch Lebenskrisen oder Extremsituationen erweckt wird – da kann es schon zu dramatischen Durchbrüchen kommen, die das Nervensystem auch mal überfordern. Ein guter Lehrer, Meister oder Heiler wird hier versuchen, die Kraft erstmal wieder herunterzufahren und den Menschen in ein Umfeld zu führen, wo die Kraft sich auf sanftere Weise entfalten kann – zurückzuhalten ist sie auf Dauer nicht.

Es ist sicher gut, einige Leute im Umfeld zu haben, die sich mit Kundalini auskennen – ein spirituelles Netzwerk, wie wir es etwa um unser Tantra-Institut herum aufgebaut haben. Deswegen kommen öfters Menschen zu uns, die mit diesen energetischen Prozessen zu tun haben.

Die Kundalini erwecken



Traditionell gibt es folgende Möglichkeiten zur Erweckung: Zum einen durch systematische Meditation, durch religiöse Anbetung oder den Weg des selbstlosen Dienens. Diese Wege sind ungefährlich und nebenwirkungsfrei, dauern dafür aber auch lange, und die Ergebnisse sind ungewiss. In bestimmten Kreisen gibt es die Auffassung, dass Kundalini nur durch einen Guru erweckt werden kann, dessen Energie schon erweckt ist – nach dem Schwingungs- und Resonanzprinzip kann er die Schwingung auf den Schüler übertragen, allerdings nur, wenn dieser bereit dazu ist. Diesen Prozess nennt man Shaktipat.

Ein klassisch-yogischer Weg stützt sich auf langes, exzessives Pranayama, also bestimmte Atemtechniken, die unter Anleitung eines kundigen Lehrers immer mehr gesteigert werden.

Ein Weg, der aus virtuosen Kombinationen von Atem, Visualisation und Körperhaltungen gekennzeichnet ist und sich immer mehr verbreitet, heißt Kriya-Yoga. Ich habe öfteren gehört, dass mit Hilfe dieser Methode die Kundalini langsam und ohne Nebenwirkungen erweckt werden kann.

Linkshändige tantrische Schulen kennen auch Wege der Erweckung durch Drogen (im Original: durch Kräuter »aushaddhi«) und durch verschiedene Formen von Sexualität.

Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Praxis, die Tummo heißt und »Erweckung des inneren Feuers« bedeutet. Sie wird nur an Schüler des Tantra weitergegeben, die schon bestimmte Meditationsstufen gemeistert haben. Im Wesentlichen besteht sie aus einer Pranayama-Technik mit komplexer Visualisierung, die immer feiner und differenzierter wird. Vorbereitet wird man durch spezielle, sehr geheim gehaltene Hatha-Yoga-Übungen. Von den Lamas wird gesagt, dass eine kontinuierliche Praxis dieser Übung mit großer Wahrscheinlichkeit zum Erfolg führt.

Ich denke, dass ein Weg aus Meditation, Kriya-Yoga und maßvollen linkshändigen Methoden in Verbindung mit Personen, deren Kundalini erwacht ist, wie der uns begleitende Tantra-Lehrer Edgar Hofer, viele Möglichkeiten bereitstellt, die spirituellen Früchte des Tantra-Wegs auch wirklich zu ernten.

Wen »erwischt« es?

Meinen bisherigen Beobachtungen zufolge braucht Kundalini, um sich entfalten zu können, einige Bedingungen: Der Aspirant muss es wollen und die nötige Reife haben, sonst wird sie sich nach einer kurzen Episode wieder zurückziehen. Die Bereitschaft im Inneren sollte also da sein. Er sollte auch schon einen gewissen spirituellen Fortschritt haben und es sich von seinem Umfeld her leisten können, einige Zeit »nicht normal zu funktionieren«.

In manchen indischen Büchern steht, man sollte sexuell enthaltsam sein sowie Vegetarier. Dass es sinnvoll ist, sein sexuelles Verlangen im Griff zu haben und nicht jeder Sehnsucht nachzugehen, halte ich für richtig. Aber die Menschen mit erwachter Kundalini, die ich kenne, hatten ein Sexualleben und aßen maßvoll Fleisch vor ihrem Erwachen. Meist »erwischt« es Menschen mit starken innerseelischen Spannungen oder hoher körperlicher Energie, vor allem in der Sexualität, was offenbar die nötige Energie für den Prozess einbringt.

Die wichtigste Voraussetzung ist eine Art von »Gottvertrauen«, im Sinne von: »Ich ergebe mich meinem Schicksal, möge mit mir geschehen, was richtig ist«. Alle Menschen, bei denen ich diese

Phänomene erlebt habe, haben irgendwann »die Kontrolle abgegeben« – den Wunsch des Ego, alles selber zu machen. Ich beruhige gerne Schüler, denen das Angst macht: Kontrolle und übermäßige Sorge sind ein sicherer Schutz gegen jede Art von spiritueller Energiemanifestation.



Silvio Wirth, Jg. 70, ist seit 1999 Tantralehrer. Aus traditionellem Tantra und Yoga entwickelte er mit neuen Ansätzen das »integrale Tantra«. Zusammen mit seiner Partnerin Mara leitet er das Secret-of-Tantra-Institut in der Nähe von Berlin.

www.secret-of-tantra.de.