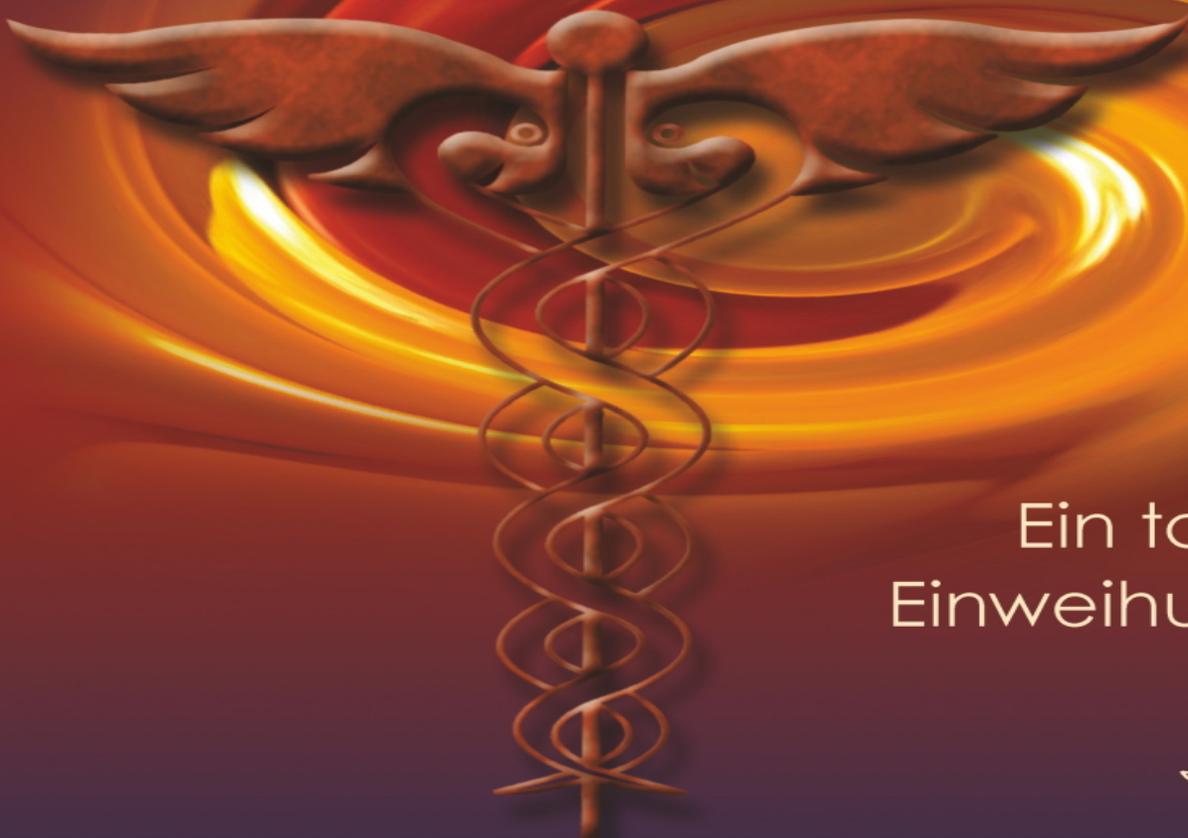


Lilian Silburn

# KUNDALINI UND CANTRA

Die geheimnisvolle  
Lebenskraft des Menschen



Ein tantrisches  
Einweihungsbuch

*Aquamarin Verlag*

Lilian Silburn  
Kundalini und Tantra  
Die geheimnisvolle Lebenskraft des Menschen  
Ein tantrisches Einweihungsbuch

Lilian Silburn

# KUNḌALINI UND TANTRA

Die geheimnisvolle  
Lebenskraft des Menschen

Ein tantrisches Einweihungsbuch



*Aquamarin Verlag*

Der Schlangenkraft aus der Tiefe  
AHIRBUDHNYA

Titel der französischen Originalausgabe:  
La Kundalini ou l'Énergie des Profondeurs  
© Editions Les Deux Océans, Paris 1983

2. Auflage 2020  
© der deutschen Ausgabe:  
Aquamarin Verlag GmbH  
Vogelherd 1 | D-85567 Grafing  
[www.aquamarin-verlag.de](http://www.aquamarin-verlag.de)

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN eBook: 978-3-96861-250-8  
ISBN Printausgabe: 978-3-89427-303-3

# Inhalt

Vorwort

Einführung

Kundalini-Yoga Rhythmus und Schwingung

Der Tanz des Shiva

Rhythmus

Die Energie aufrütteln und heftig bewegen (ksobha und manthana)

Rückkehr zum Herzen

## **Teil I - Das Erwachen und der Aufstieg der Kundalini**

Die Schlangenkraft aus der Tiefe

1 Shivas dreifache Manifestation und die drei Aspekte der Kundalini

Die dreifache Manifestation (visarga)

Die Höchste Manifestation

Die Zwischenmanifestation

Niedere Manifestation und Prāṇakuṇḍalinī

Parā- oder Pūrṇākuṇḍalinī

2 Die im Körper „aufgerollte“ Kundalini

Zentren und Nāḍīs

Das Wurzel-Zentrum (mūlādhāra oder mūlabhūmi)

Das Nabel-Zentrum (nābhicakra)

Das Herz-Zentrum (hṛdayacakra)

Kaṅṭha- und Bhrūmadhya-Zentrum

Das Brahmarandhra oder Dvādaśānta  
Suṣumnā, Chakra und Trikoṇa Die Mittlere Bahn, die  
Räder und die Dreiecke

3 Verschiedene Wege, um den mittleren Kanal zu  
entwickeln

1 Vikalpakṣaya – Die Zerstörung der Dualität im  
Denken

2 Wege, die mit dem Atem (prāṇa) in Zusammenhang  
stehen.

Manthana oder heftige Atembewegung

Die Silbe OM und die Synchronisation des Atems

3 Betrachtung der äußersten Punkte<sup>63</sup>  
(koṭinibhālana)

4 – 5 Zusammenziehung und Ausdehnung der  
Energie

4 Das Parabija SAUḤ und die Stock-Übung  
(prāṇadaṇḍaprayoga)

Visarga, Unmanā und Kramamudrā

5 Die Bewegungen der Kundalini in der Yoga-Praxis

Prāṇa-Kundalini – die Atemenergie

Adhaḥkuṇḍalinī – die untere Energie

Ūrdhvakuṇḍalinī – die aufsteigende Energie

Der langsame Stufen-Weg

Unvollständige oder fehlerhafte Wege

6 Verschiedene Reaktionen des Yogi

Die fünf Schwingungsphasen oder die Merkmale des  
Pfades

Glückseligkeit (Ānanda)

Springen oder in die Höhe fahren (Udbhava oder  
Pluti)

Zittern (Kampa)

Geistiger Schlaf (Nidrā)

Schwingendes Wirbeln (Ghūrṇi)

Das sechsfache Aufwallen des Atems und die entsprechenden Formen der Glückseligkeit

7 Die kosmische Kundalini oder das persönliche Opfer

## **Teil Zwei - Das Durchdringen der Chakras und die Stufen des Aufstiegs**

1 Einweihung durch Eindringen - Vedhadīkṣā

Das vollkommene Opfer

Das Eindringen des Guru in den Atem des Schülers

Einweihungen, bei denen die Zentren durchdrungen werden

Durchdringen der Zentren mit einem Mantra -

Mantravedha

Einweihung durch mystische Resonanz - Nādavedha

Einweihung durch die Manneskraft - Binduvedha

Die sogenannte Energie-Einweihung - Śāktavedha

Die so genannte Schlangen-Einweihung -

Bhujāṅgavedha

Die höchste Einweihung - Paravedha

Äußere Einweihungen<sup>133</sup>

Einweihung - Abhiṣeka

2 Das Shāktavijñāna des Somānanda

Das Erkennen der Energie

Die dreizehn Bewegungen oder Stufen der Kundalini

I Sitz oder Stelle - Sthāna

II Eindringen (der Kundalini) - Praveśa

III Form - Rūpa

IV Gegenstand (der Kontemplation) - Lakṣa

V Symptom oder Merkmal - Lakṣaṇa

VI Der Vorgang des sich Erhebens - Utthāpana

VII Erwachen - Bodhana

VIII Rast in den Zentren - Cakraviśramaṇa

IX Stufenweiser Zugang – Bhūmikāgamaṇa

X Endzustand – Antāvasthā

XI Vollkommene Ruhe – Viśrama

XII Grundlegende Veränderung – Pariṇāma

XIII Rückkehr – Āgamana

Analyse des Śaktavijñāna

3 Die Amaraughaśāsana des Gorakṣanātha

Die Nāthas

Amaraughaśāsana

Auszüge

Zusammenfassung der ersten neun Seiten:

Verse von Seite zehn

Verse von Seite zehn und Seite elf

Analyse

### **Teil Drei - Die tiefere Bedeutung der esoterischen Übung**

1 Der Androgyne, Ardhanārīśvara

Kundalini und das Sexuelleben

Berührung

Aufbrausen und Leidenschaft

2 Verklärung von Körper und Universum

3 Die Mantras SAUḤ und KHA

SAUḤ – das Mantra der Emanation

KHA – das Mantra der Aufnahme

4 Der esoterische Weg – Kulamārga

Voraussetzungen für den kulayāga

Auswirkungen der Caryākrama-Übung

Unsicherheit und Schwankung (kaṃpa)

Esoterische Zusammenkünfte (yoginīmelaka)

Ruhe und Manifestation

Caryākrama und Kramamudrā

Madhyacakra und Anucakra

Yoginībhū

Mann und Frau und das Wirken des Meisters

5 Das esoterische Opfer – Kulayāga

Auszüge aus dem Tantrāloka ( Kapitel XXIX)

Definition

Vidhi der Dūtī oder Ādiyāga

Haupt-Rad und untergeordnete Räder

Beschreibung von madhyacakra und ūrdhavadhāman

Śāntodita. Ruhig und ausströmend

Das Ergebnis

Unterschiedliche Rollen von Mann und Frau während der Identifikation

Der dreifache visarga: Ruhe, Emergenz, kaula

Vereinigung oder Verschmelzung

Mantravīrya, Eigenart von dhvani, Klangschwingung

Die höchste mystische Haltung – Khecarīmudrā

Die Wirkung dieser mystischen Haltung

Definition der vollständigen

Durchdringung (mantravyāpti)

Rahasyopaniṣad krama

Schlussbetrachtung

Sanskrit Index

Literaturverzeichnis

Anmerkungen

# Vorwort

Die Kundalini, jene Achsenkraft im innersten Zentrum einer Person sowie im Universum, verleiht dem Menschen die Fähigkeit, alle seine Energien hervorzuholen und zu entfalten. Doch anstatt bei den ungewöhnlichen Kräften, die durch sie erlangt werden, zu verweilen, betonen die Anhänger der Trika-, Krama- und Kaula-Lehre den Frieden und die lebendige Harmonie, die sie schenkt.

Diese geheimnisvolle Energie, die durch den Kundalini-Yoga geweckt wird, offenbart sich mit unglaublicher Macht und ist nicht ohne gewisse Risiken zu handhaben.<sup>1</sup> Aus diesem Grund sollte man einen in die ehrwürdige Tradition eingeweihten Meister aufsuchen, der eine umfassende Erfahrung besitzt.

Man kann die verheerenden Folgen nicht deutlich genug hervorheben, die eintreten, wenn die Kundalini ohne einen solchen Lehrer erweckt wird oder man sich einem schwachen und unwissenden Führer anvertraut. Die bei einigen christlichen Mystikern beobachteten, ernsthaften und der Hysterie zuzuordnenden Schwierigkeiten beruhen auf einem fehlerhaften Aufsteigen der Kundalini. Sollte diese von ihrem Kurs abweichen, können Beschwerden, wie etwa Lähmungserscheinungen, ebenso plötzlich verschwinden wie sie aufgetaucht sind, doch durch andere, wie etwa Blindheit, ersetzt werden. Daher haben die Meister der Shiva-Tradition dieses Thema sehr vorsichtig behandelt und alle Praktiken geheimgehalten.

Es gibt keine systematische und klare Abhandlung von sogenannten esoterischen Praktiken (*rahasya*) – nur verstreute Hinweise und Einblicke, die in unterschiedlichen Werken wie Nadeln in einem Heuhaufen verstreut liegen. Es ist alles gesagt, und doch vermag nur ein eingeweihter Meister mit umfassender

Sichtweise das Geheimnis und das Wirken der Kundalini-Energie bei einem aufrichtigen und hingebungsvollen Schüler vollständig zu erfassen. Auf diese Weise wird die Überlieferung lebendig erhalten, während dem Laien Zugang zu ihr verwehrt bleibt.

Ich bin diesem Brauch nicht gefolgt, da ich zahlreiche Schriften oder Auszüge, die sich mit der Kundalini befassen, gesammelt und versucht habe, ihre tiefere Bedeutung zu entschlüsseln. Trotzdem habe ich genügend Punkte unaufgeklärt gelassen, um nicht den Zorn der alten Meister heraufzubeschwören.

Der rätselhafte Aspekt unseres Themas beruht nicht nur auf absichtlicher Geheimhaltung. Es ist nicht möglich, diesen Yoga, der den gesamten Bereich mystischer Erfahrung umspannt, zu verstehen, wenn man die allgemeine Trika-Metaphysik nicht kennt, die sich mit dem Atem, dem Wort und seinem Klang, der Silbe OM, dem Mantra SAUH und verschiedenen damit in Zusammenhang stehenden Praktiken beschäftigt.

Diese Unklarheit entspringt dem eigentlichen Wesen der Kundalini-Energie. Obwohl die Kundalini mit großer Intensität erfahren werden und bemerkenswerte Auswirkungen an den Tag legen mag, kann der Intellekt sie weder erfassen noch beschreiben. Auch umfangreiche Bücher sind nicht in der Lage, auch nur die geringste Vorstellung dessen zu vermitteln, was sie wirklich ist. Doch für diejenigen, die sie erfahren, ist sie so einfach wie das Leben selbst. Besser gesagt, sie ist die Quelle allen Lebens. Wie aber soll man das Leben definieren?

Obwohl diese Veröffentlichung die Shiva-Texte über die Kundalini zusammenfasst, enthüllt sie keineswegs alle ihre Geheimnisse. Sie bleibt weiterhin ein Mysterium. Angesichts des wachsenden Interesses, das der Kundalini und ihrer Wirkungsweise seit kurzer Zeit entgegengebracht wird, darf man wohl behaupten, dass keine Schrift und kein Rezept ihren Aufstieg garantiert, der das Zeichen und das Ergebnis eines intensiven inneren Weges ist und die universelle Lebensenergie freisetzt und vollkommen beherrscht.

Viele der stets zunehmenden Berichte und Studien zu diesem Thema stehen in keinem Zusammenhang mit der tatsächlichen Erfahrung. Sie beschreiben Phänomene, die in den meisten Fällen

die Produkte psychischer Schwierigkeiten, mentaler Phantasien oder einer Überanstrengung als Folge anhaltender Konzentrationsübungen sind. Es herrscht die weitverbreitete, aber falsche Meinung, dass die Kundalini durch Konzentration auf den Bereich zwischen den Augenbrauen, auf die Nasenspitze oder den Scheitel geweckt werden kann.

In einigen Ausnahmefällen mag ein spontanes Erlebnis oder ausdauernde Übung Symptome hervorbringen, die der gewünschten Erfahrung in gewisser Weise ähneln. Im besten Falle handelt es sich dabei aber lediglich um vorläufige Anzeichen der „niederer“ Kundalini. Der Atem strömt von der rückwärtigen Kehle hinunter zum Basis-Chakra. Bei der wirklichen Kundalini handelt es sich um einen aufwärts gerichteten Energiefluss, der die Zentren durchströmt – daher spricht man von der „aufsteigenden“ Kundalini.

Die Kundalini erfolgreich nach oben zu führen, ist keine einfache Aufgabe. Ohne die Führung eines erleuchteten Meisters und ohne tiefe Meditationserfahrung sollte man sich nicht damit befassen. Während es für die Entfaltung eines echten mystischen Lebens nicht des Wissens oder der Übung bedarf, kann die Kundalini nicht ohne ein echtes mystisches Leben aufsteigen. Das spontane Erwachen und Aufsteigen der Kundalini wird möglich durch das Aufrechterhalten einer inneren Sammlung, die nichts mit Konzentration zu tun hat. Man sollte sich nicht mental konzentrieren, sondern natürlich im Herzen, in seiner Mitte ruhen. Der Versuch, die Kundalini mit Hilfe von Gedankenkraft aufsteigen zu lassen, wäre ein Paradoxon, denn dieses Erwachen geschieht erst dann, wenn die mentale Aktivität verschwunden ist. Hat sich der Yogi in den Zustand des *dhyāna* zurückgezogen, kann die Kundalini zur Kehle emporsteigen. Will er sie in den Kopf emporziehen, muss er die Fähigkeit besitzen, in einem tiefen und anhaltenden Zustand der Meditation zu verharren.<sup>2</sup>

Für die vorliegende Arbeit habe ich Textstellen über die Kundalini zusammengetragen, die mit den Lehren der nicht-dualistischen Schulen des Kaula, Trika und Krama übereinstimmen, um einen zusammenhängenden Überblick zu bieten. Diese Studie besteht aus

Übersetzungen und erklärenden Kommentaren. In erster Linie sind sie dem Hauptwerk von Abhinavagupta, dem *Tantrāloka* (Light on the Tantra), und der Auslegung Jayarathas entnommen. Diese Auswahl befasst sich mit den höchsten inneren Einweihungen mystischer Art. Daneben finden andere tantrische Werke (*āgama*) wie das *Vijñānabhairava* (hier in der Übersetzung von Bettina Bäumer), das *Parātriṃśikā* und *Mālinīvijaya* Erwähnung, die den Einwohnern Kaschmirs teuer sind und wahrscheinlich in das vierte oder sechste Jahrhundert zurückreichen, sowie die Kommentare des Kṣemarāja, eines Schülers von Abhinavagupta, der zu Beginn des elften Jahrhunderts lebte, und Verse der Dichterin Lallā, die um das vierzehnte Jahrhundert entstanden sind.

Die vorliegende Auswahl unterscheidet sich von den Beschreibungen des *Hatha-Yoga* ebenso wie von den zahlreichen shivaitischen, vishnuitischen und buddhistischen Texten, die stärker verbreitet und bekannter sind.

Der erste Teil beschäftigt sich mit der Natur und den verschiedenen Manifestationen der Kundalini, ihrer Physiologie, den Bedingungen für ihr Erwachen, ihr Emporsteigen und ihre Entfaltung, wie sie der Yogi erfährt, bis hinauf zu ihrer höchsten kosmischen Ausdehnung. Dieser Teil enthält Übersetzungen von Textstellen aus dem vierten und fünften Kapitel des *Tantrāloka*.

Zu Beginn des zweiten Teils finden sich einige Textstellen aus den ersten Seiten des *Tantrāloka*, die Einweihungen beschreiben, die unter dem Namen *vedhadīkṣā* bekannt sind, durch die der Guru mit Hilfe seiner eigenen Kundalini in den Körper des Schülers tritt, um dessen Zentren zu durchdringen und ihn einige Auswirkungen der aufsteigenden Kundalini erfahren zu lassen. Es folgen die Übersetzung und die Analyse von zwei weiteren Texten: Dem *Śāktavijñāna*, einer kurzen Abhandlung, die einem gewissen Somānanda zugeschrieben wird, nicht zu verwechseln mit dem erhabenen Somānanda, dem Meister von Utpaladeva und Autor der *Śivadṛṣṭi*. Dieses Werk, das sich ausschließlich den unterschiedlichen Zuständen der aufsteigenden Kundalini widmet, bietet einen einmaligen Reichtum an Einzelheiten.

Das *Amarauḡhaśāsana* des Gorakṣanātha steht zwischen jenen alten

Lehren und dem *Hatha-Yoga*, obwohl es nur ein Randgebiet der Kaula- und Trika-Schule bildet.

Teil drei, der die Übersetzung der Kernpunkte aus dem vierundzwanzigsten Kapitel des *Tantrāloka* wiedergibt, erhellt die wahre Bedeutung des esoterischen Pfades und seines Urverzichts (*ādiyāga*), des *kulayāga*, in dem *caryākrama* eine Übung darstellt, die mit dem Aufsteigen der Kundalini in Zusammenhang steht.

Ich wünschte, ich hätte dieses Buch Swāmi Lakshman Brahmācārīn widmen können, der meine Textforschungen unermüdlich unterstützte. Da er mich zur Veröffentlichung dieser Arbeit – ein für ihn eher gewagtes Unterfangen – nur wenig ermutigte, widme ich sie der *Schlange in der Tiefe*, die seit Jahrtausenden ungeduldig auf ein Zeichen wartet, dass sie erkannt worden ist.

# Einführung

---

## Kundalini-Yoga Rhythmus und Schwingung

Das Erwachen der Kundalini bedeutet in gewissem Sinne das Erwachen der in jedem Menschen schlummernden kosmischen Energie. Sie ist der Ursprung aller seiner Kräfte, seiner gesamten Stärke und aller Lebensformen, die er annehmen mag. Beim Kundalini-Yoga handelt es sich nicht um irgendeine Übung. Sie ist für das Erwachen, die Beherrschung und die Entfaltung dieser Ur-Energie verantwortlich. Als solche ist sie Teil eines vollständigen Energiesystems, dessen gesamte Manifestationsbreite in konkreter und lebendiger Weise unter verschiedenen Namen von der Kundalini beherrscht wird.

Als bewusste Energie bildet die Kundalini den Ursprung der beiden Lebensströme *prāṇa*, Lebensenergie und *vīrya*, Zeugungskraft – im weiten Sinne des Wortes. Der erste Begriff weist auf den Aspekt der Ausdehnung dieser Energie hin, der zweite auf die unnachgiebige Stoßkraft. Es sind diese beiden Manifestationen der inneren Vitalität (*ojas*), aus der sie hervorgehen und schließlich zu einer einzigen Energie von einzigartigem Duft (*sāmarasya*) verschmelzen – die Glückseligkeit, geboren aus der Vereinigung von instinktivem und mystischem Leben. So enthält *vīrya* als

schöpferische Kraft alle Wirkungsgrade und inspiriert jegliche Leidenschaft, sei es die des Liebenden, des Künstlers oder des Mystikers.

Der Kundalini-Yoga ist daher die höchste Errungenschaft auf dem „Pfad der Energie“, einem höheren, in sich abgeschlossenen Weg, den das Kula-System vertritt. Den Körper mit einschließend, bezieht er sich somit auch auf den niederen, den sogenannten individuellen Pfad.<sup>3</sup>

Da die tantrischen Übungen auf die Erweckung und Beherrschung der Kundalini gerichtet sind, lässt sich die wahre Bedeutung des Tantrismus, ohne wirkliche Kenntnisse über die Kundalini zu besitzen, unmöglich begreifen.

# Der Tanz des Shiva

*„Wenn du dich zu rühren beginnst, entfaltetst du das gesamte Universum“*,  
lobpreist Utpaladeva den Tanz des Shiva.  
(Śivastotrāvalī XIII.15)

Shiva, die Essenz von allem, das existiert, ist auch der Herr des Tanzes (*naṭarāja*). In einer seiner Hände hält er die Trommel, deren Klangschwingungen das Universum entstehen lassen, indem sie Zeit und Raum hervorbringen. Mit einer anderen Hand schwingt er das Feuer der Auflösung.<sup>4</sup> Die Tanzbewegungen verbergen sein inneres Wesen, wenn er die Flammen der Manifestation um sich wirbelt, während das Feuer der Auflösung alles mitreißt und es offenbart. Im Zentrum dieser zweifachen Aktivität, dem Sitz aller Kraft, ruhend, entwickelt er mitleidlos die wildesten Energien, die antagonistischsten Bewegungen – Erschaffung und Auflösung, Geheimhaltung und Bereitwilligkeit, Zurückziehung und Ausdehnung.

Seine Energie, die große Kali, mit der er ein unteilbar Ganzes bildet, breitet den Rhythmus dieses kosmischen Tanzes in das gesamte Universum aus. Das ist das Wesen der Kundalini-Energie, der Quelle des Lebensrhythmus. Sie erzeugt nichts anderes als Rhythmus, dem sich keine Ebene entziehen kann. Diese Energie sollte als göttlicher Pulsschlag betrachtet werden, den sie in besonderer Weise zum Ausdruck bringt und auf jeder Stufe wiederholt, um die Rolle zu verstehen, die sie im Menschen und im Universum spielt.

Abhinavagupta erklärt: „Shiva, bewusst, frei und von transparentem Wesen, befindet sich unaufhörlich in Schwingung, und diese höchste Energie reicht bis zur Spitze der Sinnesorgane.“<sup>5</sup> Er

ist reine Glückseligkeit, und so wie er, schwingt das gesamte Universum. Wahrhaftig, ich kann nicht erkennen, wo ein Übergang stattfinden könnte.“<sup>6</sup>

Die Kundalini-Energie ist demnach nichts anderes als Schwingung – die schwingende Wellenbewegung der Erschaffung, die zunehmend feiner werdende Schwingung der Auflösung – eine Hochfrequenzschwingung.

In der heutigen Zeit entdecken die Physiker die Bedeutung der Schwingung und ihrer grundlegenden Rolle als einigendes Prinzip, doch wir beabsichtigen nicht, die Texte anhand der modernen Physik zu erläutern. Vor dem neunten Jahrhundert unserer Zeitrechnung wird *Schwingung* in der Überlieferung Kaschmirs erwähnt. Man weiß um ihre Kraft, ihre unterschiedlichen Formen und versucht, ihre Existenz mittels genauer und konkreter Beschreibungen bekannt zu machen. Die Kaschmiris sprechen vom Schauer (*calattā*), vom Zittern einer sich plötzlich öffnenden Faust, von der ersten Wellenbewegung auf der Oberfläche eines ruhenden Wassers oder von einer Erregung (*pipīlika*). Sie besitzen einen solchen Reichtum an Begriffen für *Schwingung*, dass die feinen Bedeutungsschattierungen nicht übersetzt werden können.

Aus der Wurzel *spand* (schwingen) entspringen die Substantive *spanda* und *spandana* als Oberbegriffe, *parispanda* als heftige und ganz feine Schwingung und auch *niḥspanda*, was sich auf die Gesamtsumme der Schwingungen in einem gegebenen Objekt bezieht, während *sphurattā* Lichtschwingung bedeutet, das aufblitzende Bewusstsein, und *nāda* sowie *dhvani* die Schwingungsresonanzen.

Alle diese Schwingungsformen unterschiedlicher Frequenz sind Manifestationen der Kundalini-Energie, sowohl in ihrer kosmischen als auch in ihrer individuellen Form. Sobald sie erwacht ist, offenbart sie sich im Körper durch machtvolle Schwingungen.

Allgemein gesehen, zeigt sie sich als Inbrunst und Begeisterung in allen Manifestationen des Lebens. Man spricht von einem vibrierenden Herzen *sahrdaya*, wohingegen ein Schwingungsmangel zu Trägheit und Zweifel führt, was die Energie erschöpft und einen unfähig und zerstreut macht.

# Rhythmus

Der Tanz des Shiva<sup>7</sup> deutet auf den ursprünglichen Rhythmus des göttlichen Herzens hin, dessen Pulsschlag jede Bewegung im Universum ins Leben ruft.

Die *Parātrīṃśīkā* bezeichnet das Herz als die Essenz des Selbst, des Bhairava und der höchsten Göttin, die identisch sind. Im Herz-Chakra herrscht eine ätherische Leere, frei von Dualität, die *vyoman* oder *kha* genannt wird. Sie stimmt mit der Urschwingung, *spanda*, überein. Nach Abhinavagupta ist dieses ewige, einzigartige Herz das stille, pulsierende Bewusstseinszentrum, ein allumfassendes Gefäß, in dem alle Universen hineingeboren und wieder zurückgezogen werden. Er erklärt: „Aus *kha* wogt der nicht duale Zustand der Glückseligkeit empor, wo man die Schwingung (*spanda*) erlangt, und *spanda* zu erlangen, bedeutet zu wirken.“ Das Herz von Bhairava ist undifferenziertes Bewusstsein und alles durchdringende, subtile Schwingung (*parispanda*) an der Quelle der unablässigen Zusammenziehung und Ausdehnung der drei göttlichen Hauptenergien – einem Reich des Friedens und höchster Glückseligkeit – Herz, Schwingung, Emporstreben, Inbrunst und Woge, sie alle bedeuten dasselbe, denn die Schwingung hat ihren Sitz im Bewusstsein, so wie die Welle im Ozean. Ohne die Welle der Bewusstheit gäbe es nur kristallgleiche Unbeweglichkeit und nicht ein Bewusstseinsmeer.

Auch das ruhige, stets reine, mystische Herz, dessen Pulsschlag allem Lebendigen Energie verleiht, ist ein Ruheplatz des Lichtes und noch undifferenzierter Selbstbewusstheit.

## Die Energie aufrütteln und heftig bewegen (*ksobha* und *manthana*)

Die schöpferische Ausstrahlung (*visarga*) findet statt, wenn die in höchster Glückseligkeit überströmende Energie der Göttin von Bhairava heftig bewegt wird. Dieses Aufwühlen offenbart sich als grober Schwingungsaspekt, sobald sich Shiva von seiner Energie

entfernt, um sie zu betrachten. Dabei handelt es sich um eine zweifache Bewegung: der Trennung von Shiva und Shakti beim Ausströmen und einer Wiedervereinigung bei der Auflösung. Durch dieses Aufwühlen wird die Energie erschüttert, braust auf, und nach und nach tritt das Universum in Erscheinung. Vergleichbar mit den Wellen, die sich eine aus der anderen entwickelt, breitet sich das eine Bewusstsein rhythmisch aus.

Da es sich bei allen Wirklichkeitsaspekten nur um Rhythmen der göttlichen Energie und ihrer alles durchdringenden Schwingung handelt, sehen die Lehren des Trika und Kaula keinen Gegensatz zwischen Materie und Geist, Körper und Seele, Mikrokosmos und Makrokosmos, sondern sprechen von einem Ur-Rhythmus, der sich frei von Ebene zu Ebene fortpflanzt.

In seiner *Pratyabhijñāhṛdaya* (Sutra 12-13) beschreibt Kṣemarāja in einem großartigen Epos, wie die Energiewellen eine nach der anderen in fünf Stufen durch dynamische Räume stürzen. Beginnend in der räumlichen Unendlichkeit (1), durchqueren sie den Raum des Herzens – das Strahlungszentrum (2), dann das leuchtende Firmament (3), die unterschiedlichen Richtungen des Raumes (4) und erreichen schließlich den Erdraum (5). Es heißt:

*Citi*, die göttliche Energie, *vāmeśvarī* genannt, da sie das Universum ausstößt, ...offenbart sich am äußersten Rand der Ausstrahlung in Form des begrenzten Subjekts (*paśu*). Sobald sie das Selbst, ihre höchste Wirklichkeit, zu verhüllen beginnt, nimmt die *cidgaganacarī* Energie, „die sich im unendlichen Bewusstseinsraum bewegt hat“, die Form des nur wenig Wissenden an. Daher wird sie *khecarī* genannt, „die sich in *kha* bewegt, in der Leere des Herzens. Ihr Wesen undifferenzierter Gewissheit verbergend, erscheint sie als *gocarī*, „die sich in den Strahlen (der Kenntnis) bewegt“; dem inneren Organ, der Intelligenz und so fort, die aufgrund einer Gewissheit der Differenzierung das Selbst anhand unterschiedlicher Objekte identifizieren.

Wenn sie ihre wirkliche Natur weiter verbirgt, wird diese Energie, die aus der Erfahrung des Nicht-Gesondertseins besteht, zu *dikcarī*, „die sich in räumliche Richtungen bewegt“, in die veräußerlichten Sinnesorgane, die fähig sind, das Differenzierte wahrzunehmen.