

# KUNDALINI UND DAS FEINSTOFFLICHE SYSTEM DES KÖRPERS

## Einführung

Beim Schreiben dieses Buches ergaben sich bestimmte Schwierigkeiten. Die originalen Sanskritbegriffe, die für die Beschreibung der Kundalini und der gesamten dazugehörigen mystischen Theorie existieren, sind meist sehr exakt und unterscheiden einen Sachverhalt in seinen Nuancen oft mit den verschiedensten Bezeichnungen. Für diese Begriffe gibt es in der deutschen Übersetzung oft nur ein oder gar kein richtiges Wort. Um zu vermeiden, dass das ganze Buch mit Sanskrit-Termini gespickt wird, werde ich versuchen, nur die wesentlichen und wichtigsten Begriffe aus dem Sanskrit zu verwenden und zu erläutern. Ich bin mir bewusst, dass diese inhaltliche Verkürzung einer genauen Überprüfung mit der Begriffswelt des Sanskrit möglicherweise nicht standhält. Es geht mir jedoch darum, dass die spezifischen Sachverhalte in leichtverständlicher Form dargestellt werden und so für den Leser einfacher nachvollziehbar sind.

Bevor ich tiefer in die Thematik einsteige, scheint es mir wichtig zu sein, zunächst einmal bestimmte Grundbegriffe genauer zu definieren. Begriffe wie *Kundalini*, *Prana*, Bewusstsein, Energie oder Kraft werden gerne benutzt und ihre Bedeutung ungefähr gespürt, jedoch nicht wirklich genau definiert.

Wenn wir von einem Welten-Ich ausgehen, einem einzelnen Punkt, in dem alles eins ist, ohne Widersprüche, harmonisch

und ohne alle Teilstücke, so könnte man dies als den schöpferischen Wesenskern bezeichnen. Aus diesem Welten-Ich strömt alles aus in die Schöpfung. All das, was dabei ausgeströmt wird, kann sich in den verschiedensten Formen manifestieren: Bewusstsein, Erinnerung, Klang, Licht, Energie, Stoßkraft, Substanz und vieles mehr. Bei all diesen Ausstrahlungen handelt es sich um Aktivitäten von *Parashiva* (der höchste Herr und Schöpfer oder höchstes Bewusstsein) und *Parashakti* (seine aktive Schöpferkraft), die quasi mit den göttlichen Elementen »spielen« und auf diese Weise schöpfen. Sie dirigieren die *Parakundalini* (also die höchste Form der Kundalini), die nur der höchsten Gottheit selbst zur Verfügung steht. Dabei vergrößert sich die Parakundalini immer weiter, nimmt alles in sich auf, steigert und erhöht es und bringt es erneuert wieder in die Schöpfung ein.

Die ursprüngliche Urgottheit verzweigt sich quasi wesenhaft in immer mehr Kinder, die wiederum untereinander immer weitere Verflechtungen eingehen. Dabei entstehen zahlreiche Hierarchien, beginnend von Göttern und Göttinnen bis hinunter zu den Menschen und weiter bis zum Tier-, Pflanzen- und Mineralreich.

Alles, was auf diese Weise existiert, ist Ausdruck der Kundalini. Man kann sie in drei wesentliche Formen einteilen: in die organische Welt, in der die Wesenheiten existieren, in eine physische Welt und in eine unterphysische Welt. Mit der unterphysischen Welt sind Phänomene gemeint wie schwarze Löcher, bei denen sich die Materie in einer so massiven Form verdichtet hat, dass man sie nicht mehr als nur physisch bezeichnen kann.

Egal, wie dicht oder fein sich die Dinge darstellen, sie sind und bleiben Ausdruck der Kundalini – bezogen auf den Kosmos Ausdruck der Parakundalini.

Das Leben könnte man als einen Kraftstrom bezeichnen, in dem die Kundalini auf eine vitale oder ätherische Art existiert. Der Prana dagegen ist der Lebensozean, der alles durchdringt,

was durch Kundalini ausgedrückt wird und als Medium von Kundalini zu bezeichnen ist. Wenn also Kundalini eine strömende, kreative Energie mit einer zielgerichteten Aktivität ist, bedeutet Prana lediglich das Strömende, Kreative an sich, das erst durch die Zusammenarbeit mit Kundalini eine Zielrichtung bekommt.

Bewusstsein ist ein Zustand von bestimmten Schwingungen, in denen ein Licht aktiviert wird (siehe: Christus als das »Licht des Lebens«). Der Wesenskern ist das Bewusstseinszentrum, aus dem Licht austritt; die eigene Persönlichkeit ist lediglich das »Beleuchtete«.

Nach den vedischen Schriften bezeichnet der Begriff Kundalini, genauer gesagt die *Kundalini-Shakti*, die weibliche, kreative Kraft Gottes. Sie wird als aktiver Aspekt des All-Bewusstseins beschrieben, der sich in der Schöpfung manifestiert.

Um einen problemlosen Aufstieg in unserem System zu ermöglichen, ist es wichtig, dass der feinstoffliche Körper eine gewisse Vitalität mitbringt. Diese kann von verschiedenen äußeren Umständen abhängen, wie Ernährung, Gefühlswelt oder generellen Stressfaktoren. Ist der feinstoffliche Körper geschwächt, kann es dazu kommen, dass die Kundalini-Shakti keinen normalen Aufstieg nimmt, sondern bedingt durch die verschiedenen Blockierungen entweder an ihrem Aufstieg gehindert wird oder in falsche Lichtbahnen gerät. Dabei darf man nicht vergessen, dass eine aktive Kundalini so kraftvoll ist, dass sie ohne jede Rücksicht versucht, ihr Ziel – die spirituelle Verwirklichung des Menschen – zu erreichen. Was sich ihr in diesem Prozess in den Weg stellt, wird intensiv bearbeitet, um den Aufstieg fortzusetzen.

Es ist sicher leicht vorzustellen, dass es in solchen Situationen für die Menschen unangenehm und schwierig werden kann. Manche dieser Schwierigkeiten lassen sich insofern einfach beheben, als sie lebensstilbedingt sind; Ernährung, neue Geisteshaltungen oder Verhaltensweisen können dabei eine

wichtige Unterstützung sein. In einigen anderen Fällen ist es nicht so einfach, die mit der Kundalini-Erweckung auftauchenden Schwierigkeiten zu beheben. In diesen Fällen ist es sicherlich geboten, einen geeigneten spirituellen Meister aufzusuchen, der sich mit solchen Problematiken auskennt. Kundalini-Lehrer werden nach eingehender Prüfung der Situation spirituelle Übungen für den Erwachenden zusammenstellen, die den Aufstieg der Kundalini erleichtern.

## Chakren und Nadis

Bei der Vorstellung von *Chakren* und *Nadis* handelt es sich um feinstoffliche Strukturen, die den physischen Körper und auch dessen Aura durchziehen. Das Wort Nadi (Kanal, Röhre) bezeichnet in diesem Zusammenhang Energiebahnen, das Wort Chakra (Kreis) Energiewirbel.

Die Nadis befinden sich sowohl im physischen Körper als auch in dessen Umgebung. Je nach spiritueller Strömung und je nachdem, in welchen traditionellen Texten man nachschlägt, wird die Anzahl unterschiedlich hoch angegeben. Vermutlich sind es mehrere tausend Bahnen, die den Körper in verschiedenen Richtungen durchziehen und bestimmte Teile des Körpers auf diese Weise miteinander energetisch verbinden. Wie im vorangegangenen Kapitel bereits erwähnt, gibt es sowohl fixierte als auch veränderliche Nadis. Da Letzteres eher unbekannt ist, findet sich in der Literatur zuweilen auch die Vermutung, Nadis wären lediglich das Ergebnis der persönlichen Vorstellungswelt.

Aber auch das Vorstellungskonzept von Chakren ist esoterisch in dem Sinne, dass sie physisch nicht auffindbar sind, sondern lediglich in einer meditativen Praxis erfahren werden können. Die Aufgaben der Chakren sind zum einen, Energien

aus der Umgebung in den Körper hineinzuleiten, und zum anderen, sie auch wieder herauszubringen. Sie sind wirbelartig gestaltet, so dass die Energien sich in drehender Form in den Körper hinein- und auch wieder hinausbewegen können. Man unterscheidet in der Regel einige Hauptchakren von diversen Nebenchakren. Die Chakren sind mit verschiedenen seelischen Erfahrungen bzw. Bewusstseinssebenen verbunden, die man nur in einer meditativen Versenkung wahrnehmen kann. Ob diese Strukturen tatsächlich existieren, wird ebenfalls von einigen in Frage gestellt. Wie wir an späterer Stelle in diesem Buch sehen werden, gibt es jedoch durchaus wissenschaftliche Hinweise darauf, dass zumindest einige energetische Zentren existieren – so zum Beispiel bei Untersuchungen der Kundalini mit dem Biofeedback-System. Unabhängig davon ist die Idee von Chakren aus der indischen Vorstellungswelt nicht wegzudenken. Sensitive Menschen sind auch in der Lage, diese energetischen Zentren zu spüren und zu beeinflussen. Die Chakren werden in ihrer klassischen Darstellungsweise als trichterförmige Energiewirbel dargestellt, die eine unterschiedliche Anzahl von Blütenblättern aufweisen.

In der klassischen Literatur findet man die Unterscheidung zwischen sogenannten Haupt- und Nebenchakren. Dabei befinden sich die Hauptchakren auf einer gedachten Linie entlang der Wirbelsäule, wobei der Wirkungs- und Einflussbereich der verschiedenen Chakren sich auf die entsprechenden Regionen im physischen Körper auswirkt. Die Hauptverbindungsline reicht vom unteren Ende der Wirbelsäule bis hinauf zum Scheitel. Von jedem dieser Chakren gehen nun wiederum Tausende von Nadis ab, die als Kanäle für die Lebensenergie (Prana) fungieren. Dabei sind die Nadis so angeordnet, dass, wie bereits erwähnt, die Vorstellung einer Blüte mit Blütenblättern entsteht.

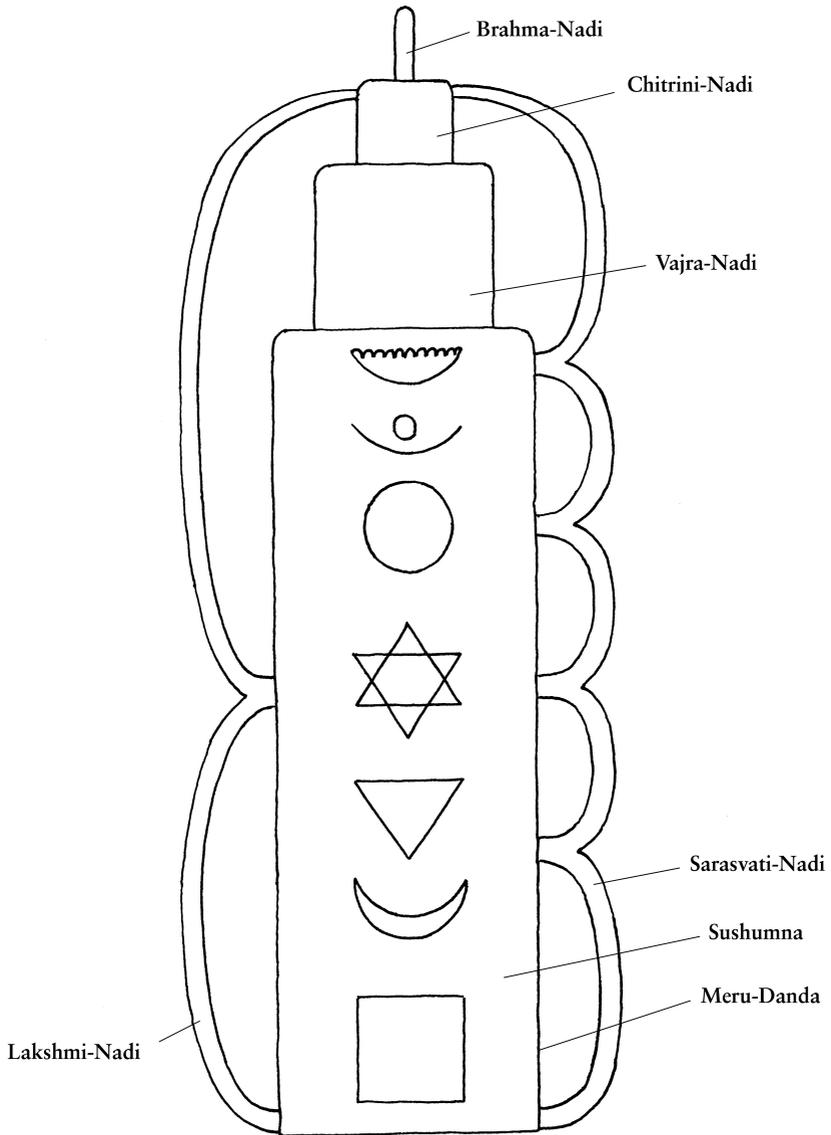
Wie viele Nadis es genau im Körper gibt, ist wie schon erwähnt nicht bekannt. In manchen Traditionen ist von 72 000 die Rede, in anderen wieder von 352 000. Es ist aber nicht

unbedingt notwendig, den genauen Verlauf dieser Energiebahnen zu kennen und sich mit deren Aufgaben zu beschäftigen. Im Wesentlichen sind es 14 Nadis, die im Zusammenhang mit Kundalini wichtig sein können.

## Ida, Pingala, Sushumna und die weiteren Hauptnadis

Im Zentrum der Kundalini-Traditionen stehen zunächst drei Nadis: *Ida*, *Pingala* und *Sushumna*. Dabei handelt es sich bei *Ida* und *Pingala* um zwei Nebennadis der *Sushumna*, der zentralen Nadi entlang der Wirbelsäule. *Ida* befindet sich auf der linken Seite der *Sushumna* und wird mit dem Mond und dem weiblichen Prinzip sowie auch mit Kälte, Passivität und der negativen Phase des Kraftstroms (Minuspol) in Verbindung gebracht. *Pingala* dagegen befindet sich auf der rechten Seite und wird mit dem männlichen Prinzip, mit Wärme, Aktivität, der Sonne und der positiven Phase des Kraftstroms (Pluspol) assoziiert. *Ida* und *Pingala* haben keinen geraden Verlauf, sondern winden sich abwechselnd rechts und links um die *Sushumna* herum nach oben. Dabei bewegen sie sich auch um die Chakren herum. In der Darstellung des Äskulap-Stabes zum Beispiel sind *Ida* und *Pingala* in Schlangenform symbolisch nach diesem Prinzip dargestellt. Auch hier winden sich beide Schlangen um den zentralen Stab. Alle drei Nadis entspringen gemeinsam dem Wurzel-Chakra und treffen sich schließlich wieder im dritten Auge.

Mit *Meru-Danda* bezeichnet man eine feinstoffliche Entsprechung der Wirbelsäule, besser bezeichnet als Spinalkanal. Man kann sich diesen *Meru-Danda* so vorstellen, als sei er eine feinstoffliche Röhre, in der die Hauptnadi *Sushumna* verläuft, die in sich noch mehrmals unterteilt ist. Weitere subtile



*Aufstieg der Kundalini*

Nadis befinden sich im Inneren der Sushumna. Nach Angaben meines Lehrers Shin sind es insgesamt 72, die jedoch unabhängig davon bei jedem Menschen – ähnlich wie ein Fingerabdruck – in den feinen Verästelungen völlig anders strukturiert sind. Gewisse Hauptstrukturen lassen sich dennoch feststellen, innerhalb derer sich dann die individuellen Varianten finden.

Auf der nächstsubtileren Ebene der Sushumna findet man *Vajra-Nadi*, auf einer noch subtileren Ebene die *Chitrini-Nadi*, deren Inneres wiederum als *Brahma-Nadi* bekannt ist. Dabei umhüllen sich die Nadis oder Nadi-Schichten gegenseitig, wobei es zur Mitte hin immer subtiler wird. Im Inneren schließlich befindet sich eine hohle Röhre, die als *Vivara* bezeichnet wird. Die Öffnung dieser *Chitrini-Nadi* ist eine Art ›Tür‹, durch welche die Kundalini in die Vivara, die auch als ›königliche Straße‹ bezeichnet wird, eintritt. In ihr kann die Kundalini ohne jedes Hindernis direkt aufsteigen.

Ida, Pingala und Sushumna gehören zu der Gruppe von 14 Hauptnadis. Diese Nadis lassen sich grobstofflich auch verschiedenen Körperregionen und Organen zuordnen, die mit ihnen energetisch verbunden sind. M.P. Pandit beschreibt die 14 Nadis, fußend auf den relevanten Originalquellen, in seinem Buch *Kundalini-Yoga*<sup>1</sup> folgendermaßen:

1. die *Sushumna* im Kanal des Rückenmarks.
2. *Ida*, die linke Sympathikuskette, die sich in Form eines gekrümmten Bogens von unterhalb des linken Nasenlochs bis zur linken Niere erstreckt.
3. *Pingala*, die entsprechende rechts verlaufende Kette.
4. *Kuhu*, der Schammerv des Sakralplexus, linksseitig vom Rückenmark.
5. *Gandhari*, auf der Rückseite der linken Sympathikuskette. Man vermutet, dass er vom linken Augenwinkel zum linken Bein verläuft. Augenscheinlich nahm man an, dass einige

Nerven aus dem Halsplexus das Rückenmark entlanglaufen und mit dem großen Ischiasnerv aus dem Sakralplexus in Kommunikation treten.

6. *Hastijihva*, auf der Vorderseite der linken Sympathikusketten. Unter der gleichen Annahme wie zuvor von unterhalb des linken Augenwinkels nach der Großzehe am linken Fuß. Man glaubte, dass pathologische Tatbestände mit einer speziellen Nervenverbindung zwischen Augen und Zehen zusammenhängen.
7. *Sarasvati*, zu Rechten der Sushumna, verläuft zur Zunge.
8. *Pusha*, auf der Rückseite der rechten Sympathikusketten, reicht vom rechten Augenwinkel bis zum Unterleib (ein Kettenverband von Hals- und Lendennerven).
9. *Payasvini*, zwischen *Pusha* und *Sarasvati*, ein zu den Ohren gehörender linker Ast aus dem Halsplexus.
10. *Sankhini*, zwischen *Gandhari* und *Sarasvati*, ein links gelegener Ohrenast aus dem Halsplexus.
11. *Yashasvini*, auf der Vorderseite der rechten Sympathikusketten, verläuft vom rechten Daumen zum linken Bein (der Radialnerv des Armplexus, der sich über bestimmte Äste in den großen Ischiadicus fortsetzen soll).
12. *Varuna*, die Nerven des Kreuzbeinplexus zwischen *Kuhu* und *Yashasvini*, die sich über den unteren Rumpfteil und über die Gliedmaßen verteilen.
13. *Vishvodra*, die Nerven des Lumbalplexus zwischen *Kuhu* und *Hastijihva*; sie verteilen sich über den unteren Rumpfbereich und über die Gliedmaßen.
14. *Alambusha*, die Steißbeinnerven; sie kommen aus den Sakralwirbeln und enden in den Urogenitalorganen.

Mein Lehrer<sup>2</sup> hielt 2006 einen Vortrag über »Kundalini, die urschöpferische Kraft im Menschen«. Er beschreibt den Zentralkanal, in dem sich die Kundalini unter anderem erheben kann, als eine Art von *Turmalin-Kristall*, der eine feingliedrige, faserförmige Innenstruktur hat. Im Gegensatz zu Pandit spricht

er von 72 unterschiedlichen Nadis, in denen die Kundalini aufsteigen kann. In seiner Beschreibung sind diese Fäden feiner als Fäden eines Spinnennetzes, jedoch hart wie ein Diamant und unzerstörbar. Und dennoch sind all diese feinen Strukturen miteinander verbunden und aus Kundalini gebildet. Bewegt sie sich nun mit ihren feinsten Energien in diesen zentralen Kanälen nach oben, so verbindet sie alles von allen Seiten: von hinten nach vorne, von oben nach unten, alle Organe und physischen Strukturen auf jeder Ebene miteinander. Immer feiner und feiner werden die Energien nach oben gebracht. Sie können sich jedoch auch schlangenartig um die Sushumna herum nach oben bewegen. Die Abbildung eines Stabs, der von Schlangen umwunden wird, findet sich auch auf Bildern der alten Griechen und Ägypter, in Peru, aber auch bei keltischen oder finnischen Priestern und vielen Schamanen.

## Das Chakrensystem und die sieben Hauptchakren

Je nach Schultradition werden Chakren sogenannten Haupt- oder Nebenchakren zugeordnet. Für den Aufstieg der Kundalini sind jedoch lediglich die Hauptchakren von Bedeutung.

Hier eine tabellarische Aufstellung der Chakren mit den ihnen innewohnenden Themen und anderen Zuordnungen:

### **Muladhara-Chakra (Wurzelchakra)**

**Symbol:** vierblättriger Lotos; Quadrat

**Lage:** zwischen Anus und Genitalien; mit dem Steißbein verbunden; öffnet sich nach unten

**Grundprinzip:** körperlicher Wille zum Sein

**Sinnesfunktion:** Riechen

**Farbe:** feurig rot

**Element:** Erde

**Körperliche Zuordnung:** alles Feste; Wirbelsäule, Knochen, Zähne und Nägel; beide Beine; Anus, Rektum, Dickdarm, Mastdarm, Enddarm; Prostata; Blut; Zellaufbau

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Nebennieren; Adrenalin und Noradrenalin

**Thema und Lernaufgabe:** ursprüngliche Lebensenergie; Urvertrauen; Beziehung zur Erde und zur materiellen Welt; Stabilität, Durchsetzungskraft

**Bija-Mantra:** *lam*

### **Svadhithana-Chakra (Sakral-Chakra, Kreuzzentrum)**

**Symbol:** sechsblättriger Lotos; Halbmond

**Lage:** am oberen Teil des Kreuzbeins, etwa an der Schamhaargrenze; öffnet sich nach vorne

**Grundprinzip:** schöpferische Fortpflanzung des Seins

**Sinnesfunktion:** Schmecken

**Farbe:** orange

**Element:** Wasser

**körperliche Zuordnung:** Beckenraum; Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase; alles Flüssige wie Blut, Lymphe, Sperma, Verdauungssäfte

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Keimdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Hoden; Östrogene, Testosteron

**Thema und Lernaufgabe:** ursprüngliche Gefühle; mit dem Leben fließen; Sinnlichkeit, Erotik, Kreativität, Staunen und Begeisterung

**Bija-Mantra:** *vam*

## **Manipura-Chakra (Solarplexus-Chakra, Nabelzentrum, Milz-, Magen-, Leber-Chakra)**

**Symbol:** zehnbliättriger Lotos; Dreieck

**Lage:** zwei Finger breit oberhalb des Nabels; öffnet sich nach vorne

**Grundprinzip:** Gestaltung des Seins

**Sinnesfunktion:** Sehen

**Farbe:** gelb bis goldgelb

**Element:** Feuer

**körperliche Zuordnung:** unterer Rücken; Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Leber, Milz, Gallenblase; vegetatives Nervensystem

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle; Insulin

**Thema und Lernaufgabe:** Entfaltung der Persönlichkeit; Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen; Gestaltung des Seins; Einfluss und Macht, Kraft und Fülle; Weisheit, die aus Erfahrung erwächst

**Bija-Mantra:** *ram*

## **Anahata-Chakra (Herz-Chakra, Herzzentrum)**

**Symbol:** zwölfblättriger Lotos; Davidstern

**Lage:** in der Mitte der Brust (Brustbein); öffnet sich nach vorne

**Grundprinzip:** Seinshingabe

**Sinnesfunktion:** Tasten

**Farbe:** grün, rosa, gold

**Element:** Luft

**körperliche Zuordnung:** oberer Rücken; Herz, Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich; Blut, Blutkreislaufsystem; Haut und Hände

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Thymusdrüse; Thymohormon

**Thema und Lernaufgabe:** Entfaltung der Herzensqualitäten;  
Liebe, mitempfinden, miteinander teilen, mit dem Herzen  
dabei sein, Selbstlosigkeit, Hingabe; Heilung  
**Bija-Mantra:** *yam*

**Vishuddha-Chakra (Hals-Chakra, Kehl-Chakra,  
Kommunikationszentrum)**

**Symbol:** sechzehnblättriger Lotos; Kreis mit innen liegendem,  
nach unten zeigendem Dreieck, in dem sich ein weiterer  
Kreis befindet

**Lage:** zwischen Halsgrube und Kehlkopf, vorne am Hals; öff-  
net sich nach vorne

**Grundprinzip:** Seinsresonanz

**Sinnesfunktion:** Hören

**Farbe:** hellblau

**Element:** Äther (*Akasha*)

**körperliche Zuordnung:** Lunge, Bronchien; Speiseröhre,  
Sprechapparat (Stimme), Kehle; Nacken, Kiefer und Kinn-  
backen

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Schilddrüse, Nebenschilddrüse;  
Thyroxin (*Trijodthyroxin*)

**Thema und Lernaufgabe:** Kommunikation; kreativer Selbst-  
ausdruck; Offenheit, Weite, Unabhängigkeit, Inspiration,  
Zugang zu den feineren Ebenen des Seins

**Bija-Mantra:** *ham*

**Ajna-Chakra (Stirn-Chakra, drittes Auge, Auge der Weisheit,  
inneres Auge (Befehls-Chakra))**

**Symbol:** sechsundneunzigblättriger Lotos (2 × 48 Blätter);  
Kreis, der rechts und links jeweils ein Blütenblatt hat (in an-  
deren Traditionen zweiblättriger, weißer Lotos)

**Lage:** einen Finger breit über der Nasenwurzel, in der Mitte der Stirn; circa zwei Finger breit hinter der Stirn, öffnet sich nach vorne

**Grundprinzip:** Seinserkenntnis

**Sinnesfunktion:** alle Sinne, auch in Form der übersinnlichen Wahrnehmung

**Farbe:** indigoblau, gelb, violett

**Element:** keine Zuordnung

**körperliche Zuordnung:** Kleinhirn; Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Augen; Teile des Nervensystems; Stirn und Gesicht

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Hypophyse; Vasopressin (*Adiuretin*), Pituitrin

**Thema und Lernaufgabe:** Erkenntnisfunktionen; Intuition, Entwicklung der inneren Sinne; Geisteskraft, Willensprojektion, Manifestation

**Bija-Mantra:** *ksham*

### **Sahasrara-Chakra (Kronen-Chakra, Scheitelzentrum, tausendblättriger Lotos)**

**Symbol:** OM auf einem tausendblättrigen Lotos

**Lage:** oben auf der Mitte des Kopfes; öffnet sich nach oben

**Grundprinzip:** reines Sein

**Sinnesfunktion:** keine Zuordnung

**Farbe:** violett, weiß, gold

**Element:** eine Zuordnung

**körperliche Zuordnung:** Großhirn und Schädeldecke

**zugeordnete Drüsen und Hormone:** Zirbeldrüse (*Epiphyse*); Serotonin

**Thema und Lernaufgabe:** Vollendung; höchste Erkenntnis durch direkte innere Schau; Vereinigung mit dem allseienden, universellen Bewusstsein

**Bija-Mantra:** *om*