

Sukadev V. Bretz

# Die KUNDALINI ENERGIE erwecken

Von der göttlichen Urkraft  
in uns



Die KUNDALINI  
ENERGIE erwecken

Sukadev V. Bretz

Sukadev V. Bretz

Die  
KUNDALINI  
ENERGIE  
erwecken

Von der göttlichen Urkraft  
in uns

© Copyright 2011/Alle Rechte vorbehalten: Yoga Vidya Verlag, Yoga Vidya GmbH,  
Wällenweg 42, D-32805 Horn-Bad Meinberg, ISBN 978-3-931854-91-1

**1. Ausgabe 2011.** Auflage: 1000. Herausgegeben vom Berufsverband der Yoga-Vi-  
dya-Lehrer/innen e.V. Weitere Exemplare zu beziehen bei: Yoga Vidya GmbH, Wäl-  
lenweg 42, D-32805 Horn-Bad Meinberg; Tel.: 05234/87-2209, Fax: 05234/87-  
2 2 2 5  
E-Mail: [shop@yoga-vidya.de](mailto:shop@yoga-vidya.de), Internet: [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)



# Inhalt

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie . . . . .	9
Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter . . . . .	9
Was ist Kundalini? . . . . .	16
Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wegen . . . . .	20
Grundpraktiken im Kundalini-Yoga . . . . .	24
Hatha-Yoga . . . . .	25
Mantra-Yoga . . . . .	28
Nada-Yoga . . . . .	29
Yantra-Yoga . . . . .	29
Laya-Yoga . . . . .	30
<b>Tantrismus</b> . . . . .	33
Einführung . . . . .	33
Geschichte des Tantrismus . . . . .	35
Göttinnenverehrung im Tantrismus . . . . .	38
Shiva-Shakti-Philosophie . . . . .	42
<b>Feinstoffphysiologie</b> . . . . .	55
Drei Körper und fünf Hüllen . . . . .	55
Prana, die Lebensenergie . . . . .	60
Parapsychologische Phänomene . . . . .	64
Die fünf äußeren Quellen des Prana . . . . .	69
Erde – feste Nahrung . . . . .	70
Wasser: Flüssige Nahrung, Getränke . . . . .	72
Feuer: Sonnenlicht . . . . .	72
Luft: Bewusstes Atmen . . . . .	73
Äther: Kraft von anderen Menschen und von Kraftorten . . . . .	75
Wie verhindere ich, Energie zu verlieren? . . . . .	77
Kundalini und Prana . . . . .	79
Die fünf Haupt-Pranas und ihre Sublimierung in Ojas . . . . .	85

## Inhalt

Prana-Vayu .....	87
Apana-Vayu .....	88
Samana-Vayu .....	90
Vyana-Vayu .....	92
Udana-Vayu .....	94
Die fünf Neben-Vayus .....	95
Sublimierung von Wünschen, Emotionen und Bedürfnissen ..	96
Prana, Nadis und Chakras .....	98
Die Nadis, ihre Funktionen und Reinigung .....	100
Die drei Haupt-Nadis und ihre Funktionen .....	102
Swara-Yoga: Praktische Anwendung des Wissens um die drei Nadis im Alltag .....	104
Elf weitere wichtige Nadis .....	111
Ha-Tha: Die Speicher von Sonne und Mond .....	113
Kanda, der Ursprung aller Nadis .....	118
Die sieben Haupt-Chakras und ihre Funktionen .....	120
Die drei Granthis .....	125
<b>Kundalini-Erweckungserfahrungen und   andere Energiephänomene .....</b>	<b>127</b>
Außergewöhnliche Bewusstseinszustände .....	127
Reinigungserfahrungen auf dem spirituellen Weg .....	136
Körperliche Reinigungserfahrungen .....	137
Energetische Reinigungserfahrungen .....	137
Emotionale Reinigungserfahrungen .....	138
Geistige Reinigungserfahrungen .....	138
Astralerfahrungen .....	138
Spirituelle Erfahrungen .....	141
Kundalini-Erweckungserfahrungen .....	143
Umgang mit Energie-Phänomenen ohne Kundalini-Erweckung .....	152
Prana-Aktivierung .....	152
Vata-Übersteuerung .....	152
Pitta-Übersteuerung .....	155
Trance und Ekstase .....	157
Psychosen und andere psychischen Störungen .....	157
Umgang mit echten Kundalini-Erweckungserfahrungen .....	162
Charakteristika und Ablauf .....	162

## Inhalt

Ratschlag eins: Mut, Vertrauen, Loslassen .....	166
Ratschlag zwei: Gebet, Mantra .....	167
Ratschlag drei: Erst geschehen lassen – dann steuern lernen .....	168
Ratschlag vier: Suche kompetenten Rat .....	169
Ratschlag fünf: Lebe ein reines Leben und übe reinigende Praktiken .....	170
Ratschlag sechs: Kühle dein System mit Mondenergie .....	172
Ratschlag sieben: Erde dich .....	173
Ratschlag acht: Reduziere oder erhöhe energierweckende Praktiken .....	175
Ratschlag neun: Bleibe demütig, aber schreite weiter voran ..	176
Ratschlag zehn: Übe uneigennütigen Dienst .....	176
Tipps für Yoga-Lehrer und alle, die spirituelle Aspiranten begleiten .....	177
Kundalini und spiritueller Fortschritt .....	179
Schlusswort: Kundalini, Evolution und das Neue Zeitalter ...	181
Danksagung .....	183
Glossar .....	184
Literaturverzeichnis .....	191
Yoga-Vidya-Zentren .....	192
Über den Autor .....	193



# Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

## Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter

Kundalini-Yoga gilt als besonders geheimnisumwobener Yoga-Weg. Man hört viel über Gefahren, über geheime Überlieferungen. Man wird davor gewarnt.

In diesem Buch möchte ich den Kundalini-Yoga-Weg in der Tradition von Swami Sivananda beschreiben, wie ich ihn von meinem Meister, Swami Vishnu-devananda, gelernt habe, und wie ich ihn in eigenen Studien sowohl theoretisch als auch praktisch vertieft habe. Dieser Kundalini-Yoga-Weg ist ein zugleich sicherer wie auch machtvoller Weg für mehr Energie im Alltag, zur Entfaltung der Persönlichkeit und zur Erweiterung des Bewusstseins.

Der heute im Westen am meisten verbreitete Yoga, der Hatha-Yoga, beruht unter anderem auf dem Kundalini-Yoga-System. Viele Praktizierende des Hatha-Yoga werden in diesem Buch wertvolle Einsichten in ihre Übungen erhalten sowie Tipps bekommen, wie sie ihre Erfahrung vertiefen können.

»Energie« ist eines der Schlagworte unserer Zeit. Unsere Zivilisation beruht auf Energie, und zwar sowohl in wirtschaftlicher als auch in persönlicher Hinsicht. Shri Yukteshwar, der Meister von Paramahansa Yogananda, einem der Pioniere des Yoga im Westen, sagte schon Ende des 19. Jahrhunderts voraus, dass das Neue Zeitalter auf dem Konzept der Energie aufgebaut sein würde. Der von ihm gelehrte Kriya-Yoga war/ist auch nichts anderes als eine Form des Kundalini-Yoga.

Auf der wirtschaftlichen Ebene hängt viel von Energie ab. Man spricht von Energiekrise, befürchtet, dass die fossilen Energiequellen demnächst ausgehen, hofft auf alternative Energieträger wie Sonnenenergie, Bioenergie, Erdenergie. Unser alltägliches Leben ist abhängig von Energie: Ob Elektrizität, Benzin, Heizöl – alles braucht Energie. Immer mehr Formen der Kommunikation (Telefon, Fax, Internet, E-Mail, Handy) beruhen zudem auf energetischer Schwingung.

## Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Im persönlichen Bereich ist seit Jahrzehnten »Energie« ein wichtiges Schlagwort. In den Siebzigerjahren haben Menschen Traubenzucker verzehrt, der angeblich die verbrauchte Energie sofort zurückbrachte... In den Neunzigerjahren waren es so genannte Energy Drinks, nichts anderes als koffeinhaltige Getränke... Und seit geraumer Zeit steigt die Beliebtheit aufputschender Chemiecocktails, von legalen Aufputzmitteln über missbräuchlich verwendete verschreibungspflichtige Medikamente wie Amphetamine bis hin zu Kokain und anderen. Für diesen »Energiehunger« gibt es Gründe: In unserer heutigen Zeit ist immer mehr möglich. Folglich steigen auch die Ansprüche an die Leistungsfähigkeit. Die Arbeitswelt ändert sich in rasantem Tempo und verlangt immer mehr Einsatz. Die jährlich als großer Fortschritt gepriesenen Produktivitätsgewinne bedeuten, dass Menschen in der gleichen Zeit mehr geleistet haben. Arbeitsplätze sind nicht mehr sicher. Der heutige Arbeitnehmer muss ständig daran arbeiten, für einen Arbeitgeber attraktiv zu sein. Der Beruf, den man mal gelernt hatte, reicht nicht mehr bis zur Rente. »Lebenslanges Lernen« ist ein wichtiges Prinzip. Eltern investieren immer mehr in die Erziehung ihrer Kinder. Und auch die Freizeitbeschäftigungen geben immer weniger Zeit zur Muße. So werden heute immer höhere Anforderungen an den Energiehaushalt des Menschen gestellt.

Hinzu kommt: In dem Maße, in dem der Mensch in der Lage ist, sich immer mehr Wünsche zu erfüllen, sich immer mehr Bequemlichkeiten zu schaffen, immer ausgefeiltere Möglichkeiten der sinnlichen Befriedigung und der Erregung von Sensationslust zu entwickeln, erkennt der Mensch, dass all dies nicht ausreicht. Er erkennt, dass alles vergänglich ist. Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Sinnesbefriedigung, Geld, Sicherheit, Ruhm, beruflicher Erfolg und selbst familiäres Glück – das allein befriedigt den Mensch auf die Dauer nicht. Er sucht nach Höherem. Der Mensch von heute will dieses Höhere aber nicht erst nach dem Tod erfahren. Er will es schon in diesem Leben. Der Mensch von heute ist mit blindem Glauben, vertröstenden Versprechungen auf ein Jenseits oder trockener Philosophie nicht zufrieden. Er will lebendige Erfahrung, die sowohl die relative Welt einschließt als auch Zugang zu einer höheren, sinnhaften Wirklichkeit vermittelt.

Darum ist Kundalini-Yoga ein besonders wichtiger Yoga für Menschen von heute. Denn Kundalini-Yoga hilft das Energieniveau des Menschen zu erhöhen, sodass er sich auf allen Ebenen seines Seins

## Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter

entfalten, höhere Ebenen des Bewusstseins erleben und schließlich die Einheit mit dem Unendlichen verwirklichen kann.

Man kann die Wirkungsebenen des Kundalini-Yoga analog zu den Haupt-Chakras in sieben einteilen.

Für alle sieben Ebenen gibt das Üben von Kundalini-Yoga die nötige Energie:

- § Auf der ersten Ebene bekommt der Mensch genügend Energie für Gesundheit, körperliche Stärke und die Fähigkeit für Sinnesgenuss und »Nestbau« (Wohnung, Haus etc.).
- § Auf der zweiten Ebene verhilft die Energie, das Zusammensein mit anderen mehr zu genießen, sie ermöglicht Sexualität, Kreativität, Heilkräfte und außersinnliche Wahrnehmung, ist mitverantwortlich für Schönheit und Attraktivität.
- § Auf der dritten Ebene gibt die Energie mehr Mut, Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, die eigenen Talente zu nutzen, die Kraft, Dinge zu verändern und zu gestalten, sich durchzusetzen, persönliche Macht aufzubauen.
- § Auf der vierten Ebene kommt die Fähigkeit zu persönlichen Emotionen hinzu, auch zu höheren Gefühlen wie Freude, Liebe, Hingabe und Andacht sowie die Fähigkeit des Gefühls der Einheit und der Verbindung mit dem Göttlichen.
- § Auf der fünften Ebene ist die Energie verantwortlich für Kommunikation, Sprache, Ausdruck, zwischenmenschliches Verständnis sowie ein dauerhaftes Gefühl der Einheit.
- § Energie auf der sechsten Ebene gibt Kraft für Intellekt und Intuition sowie diverse andere geistige Fähigkeiten. Auf der sechsten Ebene befindet sich auch das dritte Auge, das »Auge der Weisheit«, der Erkenntnis des Höchsten.
- § Die siebte Ebene steht für die Öffnung zur Göttlichen Gnade, zur Höheren Führung, für Hingabe und die vollständige Verschmelzung mit dem Unendlichen durch die Verwirklichung der Einheit.

Hier liegt die Großartigkeit des Kundalini-Yoga: Es gibt die Kraft, alle Ebenen des Menschseins voll auszukosten. Kundalini-Yoga gibt uns Energie, die uns erlaubt, all unser Tun machtvoller zu gestalten. Es gibt uns Erfahrungen, die uns klarmachen, dass es mehr gibt als das Materielle. Schließlich führt Kundalini-Yoga von authentischen spirituellen Erfahrungen bis zur Selbstverwirklichung.

## Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie

Hier liegt zugleich eine Gefahr des Kundalini-Yoga: Es kann geschehen, dass Übende auf einer Ebene stehen bleiben wollen. Menschen, die bisher nicht genießen konnten, werden vielleicht das Essen viel besser schmecken und Schönheit viel bewusster erleben. Menschen, die bisher aus Angst ihre Talente nicht gelebt haben, lernen sich selbstbewusst durchzusetzen, zu sich selbst zu stehen. Menschen, die durch Kundalini-Yoga Zugang zu feinstofflicher Wahrnehmung bekommen (Aurasehen, Astralreise, Heilfähigkeiten, Hellsehen etc.), erliegen manchmal der Faszination dieser Phänomene. Man muss sich immer wieder bewusst machen: Hier hört Yoga nicht auf.

Die größte Gefahr: Wenn Menschen viel Energie haben, heißt das auch, dass sie Macht haben. Und ein Sprichwort besagt: Macht korrumpiert. Kundalini-Yoga gibt viel Energie und damit viel Macht. Diese kann korrumpieren. Nicht umsonst gibt es viele Warnungen in der indischen Mythologie. Es werden viele Geschichten erzählt von Menschen, die intensive Energie-Praktiken übten und diese dann für persönlichen Machtzuwachs nutzten und so zu Dämonen wurden, das heißt viel Böses auf der Welt bewirkten. Dies sind gewichtige Gründe, weshalb die Kundalini-Yoga-Praktiken über Jahrhunderte hindurch geheim gehalten und nur nach schweren Prüfungen von Lehrer auf Schüler weitergegeben wurden. Heute sind die Yoga-Meister freizügiger geworden, und das aus gutem Grund: Diejenigen, die hauptsächlich Macht und Erfolg haben wollen, werden heutzutage weniger von Kundalini-Yoga-Praktiken angezogen. Vielmehr werden sie diverse Seminare zu »Personal Empowerment«, »Management«, »Kommunikation«, »Rhetorik« etc. besuchen, Medienberater haben, ihre Beziehungsgeflechte pflegen. Vielleicht ist es gerade heute gut, dass den spirituellen Suchern die Möglichkeiten des Kundalini-Yoga offen stehen, damit sie sich nicht nur um ihre eigene persönliche Entwicklung kümmern, sondern auch die Kraft haben, für andere etwas Gutes zu tun und einer toleranten Spiritualität zu einem ihr gebührenden Platz in der entstehenden Weltkultur verhelfen können. Durch die Übungen des Kundalini-Yoga bekommt der Idealist die Kraft, mit authentischem Auftreten viel zu bewirken.

Es ist wichtig, dass die richtige Geschwindigkeit bei der Energieerweckung gefunden wird und dass mit der Aktivierung Reinigung und Festigung einhergehen. Eine vorzeitige und zu machtvollere Erweckung kann mit diversen Gefahren verbunden sein. Daher verzichte

ich in diesem Buch auf die Darlegung der besonders machtvollen Praktiken, die in den Kundalini-Yoga-Seminaren in den Yoga-Vidya-Seminarhäusern gelehrt werden. Obgleich Kundalini-Yoga hauptsächlich ein Übungssystem ist, ist dies aus gutem Grund vor allem ein Theoriebuch. Für einen Übenden ist zunächst wichtig, den Prozess zu verstehen. In diesem Buch beschreibe ich das Energiesystem des Menschen – ein umfassendes System mit verschiedenen *Pranas* (Lebensenergien), *Chakras* (Energiezentren) und *Nadis* (Energiekanälen). Ich beschreibe die Stufen der Energieerweckung und die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen auf jeder Stufe. Ich werde aber auch einfache wirkungsvolle Tipps für einfache Energiepraktiken und für den Alltag geben.

Manche Leser haben vielleicht schon verschiedene Energiephänomene oder sogar Kundalini-Spontanerweckungserfahrungen gehabt. Ich werde hier eine Reihe von Tipps geben, wie man mit solchen Energieerlebnissen umgehen und Menschen in solchen Phasen ihrer spirituellen Entwicklung beraten kann.

Die fortgeschritteneren Kundalini-Yoga-Praktiken muss man direkt von einem Lehrer, in Seminaren oder Kursen lernen. Wenn man bei einem verantwortungsvollen Lehrer lernt, wird man auch erfahren, welche Vorbedingungen für die Übung dieser Praktiken erforderlich sind, was beachtet werden muss und wie man bei welcher Erfahrung reagiert. Ich kann nach 25 Jahren Erfahrung aus eigener Praxis und Anleitung von Schülern sagen: Kundalini-Yoga ist ein großartiger, effektiver und sicherer Weg, wenn er unter kompetenter Anleitung gelernt und unter Beachtung der Vorsichtsmaßnahmen geübt wird. Oft werden die Gefahren des Kundalini-Yoga übertrieben dargestellt. Manchmal habe ich auch das Gefühl, dass Einzelne die angeblichen Gefahren des Kundalini-Yoga als Entschuldigung für den Mangel an eigener Praxis nehmen. Ich möchte daher den Leser ermutigen, sich erst mit der Materie des Buches zu beschäftigen. Und anschließend einen kompetenten Lehrer zu suchen, um zu praktizieren und zu erfahren. In diesem Buch beschreibe ich eine Reihe von einfachen Übungen, wie sie von den meisten Menschen ohne besondere Voraussetzungen geübt werden können. Schon ein einmaliges Ausprobieren kann zu interessanten Erfahrungen und Wirkungen führen. Den maximalen Nutzen zieht man daraus, wenn man sie in ein regelmäßiges Yoga-Programm integriert, das man von einem kompetenten Yoga-Lehrer gelernt hat.