

# Die himmlische Heilkraft der Kundalini

## Wie wir die Schlange sanft wecken können

**W**er mit dem alt-indischen Konzept der Kundalini-Energie in Kontakt kommt, hört oft von Schwierigkeiten und Gefahren beim Erwecken dieser Kraft. Wie wir unserer Kundalini auf sanfte Weise begegnen können und was das für unseren spirituellen und weltlichen Weg bedeuten kann, zeigt dieser Erfahrungsbericht.

Schlangen gelten nicht gerade als Kuscheltiere. Instinktiv haben viele Menschen Angst vor ihnen, vor ihrer Wendigkeit, ihrer gespaltenen Zunge und ihrem Gift. Das mag auch an der Bibel liegen: Dort trägt die Schlange als personifizierte Versuchung des Teufels Schuld dafür, dass wir aus dem Paradies vertrieben wurden. Kein Wunder also, dass Schlangen im christlich

geprägten Abendland ein Image-Problem haben. Und doch, wenn man indischen Yoga-Schriften glaubt, tragen wir alle eine Schlange in uns: die Kundalini, eine geheimnisvolle Energiequelle, symbolisiert durch eine Schlange.

Der Begriff stammt aus dem Sanskrit: Kunda bedeutet Schüssel oder Schale, kundalī Spule, kundala gewunden. Die Kundalini

ist also zunächst aufgerollt wie eine schlafende Schlange, und der Beckenbereich in unserem Körper ist die Schale, in der sie ruht. So schreibt zum Beispiel der indische Lehrmeister Swami Satyananda Saraswati: „Der Sitz von Kundalini ist eine kleine Drüse an der Basis der menschlichen Wirbelsäule“.

Übereinstimmend berichten die Yoga-Schriften, dass die Kundalini

unendliche Energie bereitstellen kann. Wenn sie denn aus ihrem gemütlichen Schlaf erwacht.

Meine eigene Erfahrung mit der Kundalini begann mit einer Mischung aus Faszination und Skepsis. Wäre es nicht toll, eine innere Quelle für Energie, Liebe und Freude zu haben? Aber wie soll das funktionieren? Schließlich zeigt sich diese mysteriöse Schlange auf keinem Ultraschall und keinem Röntgenbild. Dass sie aufwacht und nach oben strebt, ist nur eine Metapher für die freigewordene Energie, von der Menschen mit Kundalini-Erfahrung berichten.

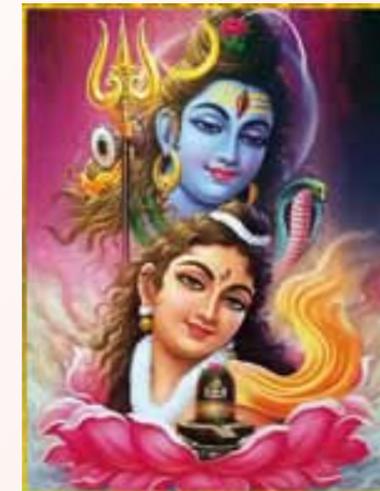
Meine Neugier war geweckt – also auf ins Studium tantrischer Schriften! Dort heißt es, dass die Kundalini aus purer Energie besteht. Solange sie sinnbildlich als Schlange zusammengerollt in uns schläft, existiert sie als potenzielle Energieform. Wird sie erweckt, kann sie sich „auseinander rollend“ in uns entfalten.

Tantriker verstehen die Kundalini als die weibliche Urkraft, die Schöpfer-Energie, die Göttin Shakti, die im menschlichen Unterleib verortet wird. Ihr Streben gilt dem männlichen Gegenpol, dem Gott Shiva in seiner Eigenschaft als absolutes, in sich ruhendes Bewusstsein mit Sitz in der Krone unseres Scheitels. Ihn möchte die Kundalini erreichen, indem sie sich in der energetischen Wirbelsäulenbahn (Sushumna) empor schlängelt.

Wenn es ihr gelingt, die Gegensätze Shiva und Shakti in uns zu verschmelzen, wird aus der irdischen Dualität energetisch erfahrene Einheit. Dann ist man „erleuchtet“, kann „Gottverwirklichung“ und damit den Himmel auf Erden leben, so die tantrische Lehre. Wenn das

„Der Sitz von Kundalini ist  
eine kleine Drüse an der Basis der menschlichen Wirbelsäule.“

Lehrmeister Swami Satyananda Saraswati



Shiva und Shakti verbinden sich

stimmt, worauf noch warten? Dann gibt es für uns doch nichts Wichtigeres zu tun, als so schnell wie möglich unsere Kundalini wach zu küssen und mit Shiva zu vermählen. Aber was, wenn die Schlange doch bösartig ist? Dann wäre es doch leichtsinnig oder gar gefährlich – „schlafende Hunde“ soll man schließlich nicht wecken.

### Kundalini – gute Schlange, böse Schlange?

Hier scheiden sich die Geister. Das Internet ist voll von Berichten über schreckliche Gefahren und furchtbare Erlebnisse in Bezug auf die Kundalini. Mancher soll bei ihrer Erweckung innerlich verbrannt oder verrückt geworden sein. Einige raten darum, man solle sie bloß schlafen lassen und rasch wieder „einschlafen“, falls sie erwacht. Was ist dran an den Mythen, Horrorgeschichten und Warnungen rund um die Kundalini?

Der deutsche Yogameister Sukadev Bretz schreibt dazu: „Kundalini-Yoga gilt als besonders geheimnisumwobener Yoga-Weg. Man hört viel über Gefahren, über geheime Überlieferungen. Man wird davor gewarnt [ ...]. Kundalini Yoga [in der Tradition von Swami Sivananda] ist ein zugleich sicherer wie machtvoller Weg für mehr Energie im Alltag, zur Entfaltung der Persönlichkeit und zur Erweiterung des Bewusstseins“. Mit der richtigen Vorbereitung und Technik soll es also nicht nur ungefährlich, sondern sogar sehr vorteilhaft sein, die Schlange aus ihrem Dornröschenschlaf zu wecken.

Man kann die Kundalini bewusst und systematisch mithilfe spezieller Techniken erwecken. Sie kann aber auch – wie bei mir – jederzeit spontan erwachen: beim Hören einer Mozart-Symphonie oder im Metallica-Konzert, im Drogenrausch oder beim Sex, im Schlaf und wenn man tief loslässt. Darin liegt ein scheinbarer Kontrollverlust, der vielleicht auch die Angst vor der Kundalini erklärt. Scheinbar ist er deshalb, weil es lediglich das Ego ist, das dabei die Kontrolle verliert.

Die persönliche Kontrolle wird aufgegeben zugunsten einer viel größeren Sicherheit – wir können es göttliche Führung nennen, die Führung unseres wahren Selbst oder einfach die Führung der Kundalini.

### Kundalini-Erweckung: die Schlange beschwören

In der Regel erwacht die Kundalini nicht komplett auf einen Schlag, sondern sanft, in kleinen Schritten. Das hat den Vorteil, dass man Zeit gewinnt, um sich den Verän-

*In der Regel erwacht die Kundalini nicht komplett auf einen Schlag, sondern sanft, in kleinen Schritten.*

derungen und inneren Prozessen anzupassen, die damit einhergehen, und harmonisierend auf sie einzuwirken. Der Nachteil ist, dass diese sanften Anzeichen manchmal nicht bemerkt oder – aufgrund von Unwissenheit – nicht erkannt werden.

Was die meisten Yogaschriften raten: Körper und Geist sollten eine gewisse Reife haben, um die mächtige Kundalini-Energie ertragen und zum Wohle aller einsetzen zu können, wenn sie erwacht ist. Angst sollte man nicht vor ihr haben, diese könnte sich durch die Kundalini sonst tatsächlich sogar verstärken. Respekt ist also angebracht. Mit der göttlichen Urkraft bloß herumzuspielen, sollte nicht Sinn der Sache sein. Ebenso wenig, sie für Ego-Zwecke zu missbrauchen. Die bewusste Ausrichtung auf ein übergeordnetes Ziel und vertrauensvolle Hingabe an das Göttliche sind die Basis.

Das Gute ist: Egal, an welcher Stelle des Kundalini-Prozesses wir uns gerade befinden, wir können uns jederzeit neu auf das Göttliche in uns selbst ausrichten. Es ist nie zu spät und immer möglich, unser weltliches Erleben und die Kundalini in Harmonie, Liebe und Frieden zu bringen. Denn das ist es ja, was die Kundalini eigentlich will: Uns an unsere ursprüngliche Göttlichkeit, an unser inhärentes Erleuchtet-Sein erinnern, was wir ohne Ego sowieso immer schon sind.

Daher kann es auch sehr schnell gehen mit der „Erleuchtung“ – sobald wir uns kompromisslos dafür entscheiden,



Das Muladhara, das Wurzelchakra, in dem die Kundalini erwacht

anzunehmen und zu glauben, wer wir wirklich sind, können wir es sofort sein. Unsere Erleuchtung ist nur einen einzigen Gedanken von uns entfernt. Die Kundalini „weiß“ das und bringt mit ihrem Erwachen sozusagen die „frohe Kunde“. Sie vermittelt nicht nur zwischen Shakti und Shiva, sondern auch zwischen unserer weltlichen Begrenztheit und der Unendlichkeit des Himmels.

### Kundalini-Erfahrung: die Schlange zur Erleuchtung

Statt wie in der Theorie vorgesehen als Shakti brav in der Sushumna direkt nach oben zu ihrem Geliebten Shiva zu streben, biegt sie allerdings in der Praxis gerne mal in andere Energie-Bahnen („Nadis“) ab. Oder sie bleibt an energetischen Blockaden der einzelnen Energie-Zentren („Chakras“) stecken. Dann steht sie – wie wir auf verstopften Autobahnen – schlichtweg im Stau, was sich in meist weniger angenehmen Körpererfahrungen an den entsprechenden Stellen zeigen kann (heftiges Schütteln, Hitze, Schmerzen).

Dies sind keine Anzeichen für eine Bösartigkeit der Kundalini, sondern einfach nur Hinweise dafür, dass es dort scheinbar noch etwas zu lösen gibt, das sich etwas gerade befreit, also in Heilung geht: ein im Körper manifestiertes Trauma, ein negativer Glaubenssatz oder ein altes gedankliches oder emotionales Muster.

### Kundalini-Healing: die Schlange als Vermittlerin innerer Weisheit

Ich selbst habe durch diese reine Hingabe eine unglaublich einfache Verbindung zur Kundalini in mir gefunden. Im Rahmen einer Ausbildung zur klassischen Heilerin lernte ich, wie ich mich für die Kundalini und „Gott“ allein durch die bedingungslose Hingabe kinderleicht öffnen kann. Ob man es „Gott“, „wahres Selbst“, „die universelle Energie“, „innere Weisheit“ oder „Plastikeimer“ nennt, ist dabei letztlich egal.

Wichtig ist, dass ich zu Beginn mein Ego, meine Person, mein Wollen, also mein gesamtes Selbst-Konzept innerlich komplett zurücknehme. Stattdessen öffne ich mich vertrauensvoll der Wahrheit und empfangen so mühelos mein Sein und „Gottes Willen“. Das kann sich in grenzenlosem Glück, heißer Energie und übersprudelnder Freude, aber auch in tiefem Frieden, vollkommener Entspannung und stillem Gewahrsein äußern. Je nachdem, was gerade dienlich ist.

Ich tue und erwarte selber nichts, öffne lediglich innerlich den Raum für das Göttliche. In dem festen Vertrauen, dass alles, was jetzt

*„Kundalini-Yoga gilt als besonders geheimnisumwobener Yoga-Weg.“*

Yogameister Sukadev Bretz



Der Aufstieg der Kundalini zum Kronenchakra

geschieht, zu meinem Besten ist, bin ich dankbar für jede Erfahrung. In diesem Bewusstseinszustand kann ich auch ganz direkt in Liebe mit meiner Kundalini kommunizieren. Und siehe da, sie antwortet nicht nur über kinesiologische Reflexe meines Körpers, sondern folgt sogar meinen Bitten.

Keine Spur mehr von einer unkontrollierten, bösartigen Schlange. Im Gegenteil: Meine „Kundi“ ist für mich mittlerweile wie eine gute Freundin.

Täglich stehe ich mit ihr in regem Austausch und Kontakt. Als Bindeglied zwischen „Himmel

und Erde“, Gott und Mensch, heiligem Geist und Ego-Bewusstsein, vermittelt sie mir Wahrheit und Weisheit im Leben. So frage ich sie bei allen wichtigen Entscheidungen liebevoll um ihren Rat. Natürlich bekomme ich nicht immer die Antwort, die mein Ego gerne hören möchte. Aber spätestens im Rückblick wird immer klar, dass es gut war, ihr zu folgen. Durch wiederholte, positive Erfahrungen ist es mir mit der Zeit immer leichter gefallen, meiner „Kundi“-Stimme zu vertrauen.

Die Kundalini kann also zur wertvollen Helferin in allen Lebenslagen werden, wenn man den richtigen Umgang mit ihr kennt. Wenn wir die Kundalini vertrauensvoll schrittweise in uns freilassen, schenkt

sie uns unbeschreibliche, schöne Selbst-Erfahrungen bis hin zur Erleuchtung.

Als „Kundalini-Flüsterin“ spreche ich mittlerweile auch mit der Kundalini in anderen Menschen, um sie zu erwecken, zu harmonisieren oder mit ihr zu „heilen“, je nach dem, was gerade dienlich ist. Ich als Person trete dabei innerlich komplett zurück und lasse mich von der Kundalini führen.

Beim Kundalini-Healing unterstütze ich mit Hilfe der Kundalini Menschen dabei, sich an ihr wahres Sein, ihr ursprüngliches Heilsein zu erinnern. Denn da wir alle schon heil, ja sogar „heilig“, sind, besteht jegliche Heilung eigentlich „nur“ im Erinnern und Annehmen unserer wahren Identität. Dass alle Menschen sich ihres wahren Wesens bewusst werden und so ihr Leben immer himmlischer erleben und gestalten können, ist mein Herzenswunsch. Darum unterstütze ich sie gerne mit der heilsamen Kraft der Kundalini, die ich in meinem Leben selbst nicht mehr missen möchte.

Zoë Celestine **Aschenbach**



Zoë Celestine Aschenbach ist Gründerin von „himmlisch leben“ in Bad Meinberg/Ostwestfalen. In ihrer Praxis vor Ort, in Seminaren und Workshops bietet sie Wellness-Massagen, Yoga-Unterricht, Kundalini Healing und spirituelle Beratung an. Als staatlich geprüfte Tanz- und Gymnastiklehrerin (KIGT), Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG), Lomi Lomi Masseurin (BYVG), zertifizierte Heilerin und studierte Geisteswissenschaftlerin (MA) verbindet sie vielfältige Ansätze.

www.kundalini-healing.de  
www.himmlisch-leben.com

Illustration: Claudia Uckel, www.mandalala.de  
Muladhara-Illustration: sweet\_caramel – Fotolia.com