

## Was ist Kudalini?

# Über Kundalini, den Zentralkanal des Körpers, Shakti, und wie man damit umgehen kann

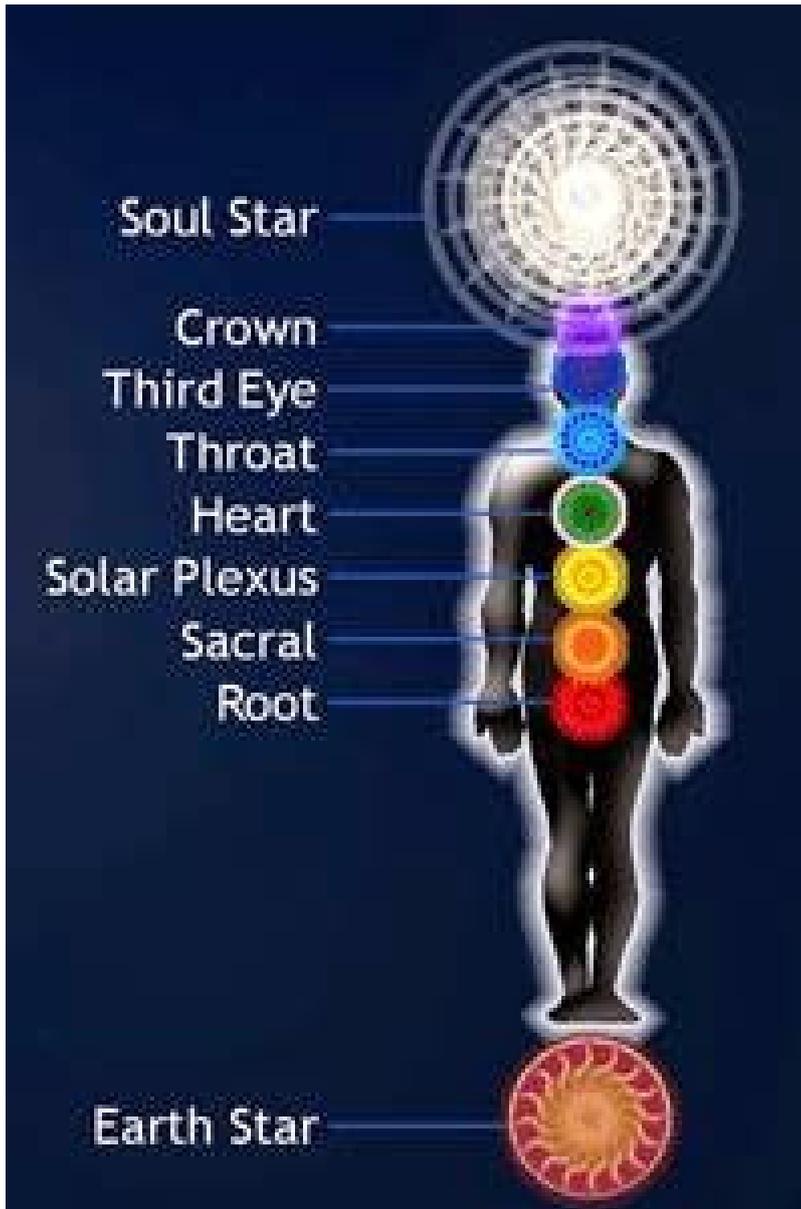
Von untwine auf seinem Blog [recreatingbalance1.blogspot.com](http://recreatingbalance1.blogspot.com); übersetzt von Taygeta

Metaphorisch können wir das Höhere Selbst, die Seele, als Sonne und das Niedere Selbst (bestehend aus den physischen, ätherischen, astralen und mentalen Körpern), als einen Lichtstrahl sehen, der von dieser Sonne ausstrahlt.



Dieser Lichtstrahl ist wie eine vertikale Säule des Lichts, die durch alle Dimensionen, durch alle Körper, bis hinunter ins Physische fließt. Es ist dies der Zentralkanal des Körpers, der entlang der Wirbelsäule des physischen Körpers verläuft. Tatsächlich ist die Wirbelsäule die physische Manifestation des Zentralkanals. In diesem Zentralkanal liegt die Gegenwart unserer Seele, die als das niedere Selbst inkarniert ist. Sie existiert in allen Körpern gleichzeitig, sie ist es, die alle unsere Körper erschafft, und sie ist es, die unsere Körper miteinander und mit unserer Seele

verbindet. Aus diesem Grund befinden sich die Hauptchakren entlang dieses Zentralkanal:



Dieser Kanal wird traditionell als Shushumna (-Kanal) bezeichnet. Die beiden ineinandergreifenden Schlangen, männlich und weiblich, Ida und Pingala, werden aus der Shushumna, aus dem Zentralkanal geboren.

Die Energie fließt ständig entlang des Zentralkanal, sowohl nach unten (von der Seele zum Niederen Selbst) als auch nach oben (vom Niederen Selbst zur Seele). Das ist es, was uns lebendig macht, und in gewisser Weise ist es der Draht, den die Seele benutzt, um sich mit dem Körper zu verbinden und den Körper zu steuern.

In Wahrheit, aus höherer Sicht, sind alle Seelen Eins, und es gibt nur die eine Sonne, und die zentralen Kanäle aller Wesen kommen alle aus derselben Quelle.

Seele und Körper sind zwei Teile eines Ganzen, Geist und Materie sind zwei Teile eines Ganzen, alles in der Schöpfung ist Teil eines Ganzen, Teile eines Organismus, der das Leben selbst ist: Das Leben ist ein Ganzes, die Quelle oder Gott/Göttin ist Leben als ein Ganzes, es gibt nichts ausserhalb des Einen.

Eine weitere Metapher, um dies zu beschreiben, beschreibt, dass alle Seelen und alles Leben wie ein Ozean ist, und unsere Körper und alles, was wir sehen, sind nur Wellen in diesem Ozean. Die Wellen scheinen aus dem Ozean herauszukommen, aber sie sind doch immer nur Teile des Ozeans. Es ist alles Eins.



Kundalini ist Energie, die in den Zentralkanal kommt. Wenn sie noch nicht ausgedrückt wird und inaktiv ist, liegt sie schlafend in der Basis der Wirbelsäule. Der Grund, warum die Energie nicht ausgedrückt wird, liegt in der Amnesie, im Vergessen, wer wir wirklich sind, und auch weil ihr Ausdruck in der Gesellschaft unterdrückt wird.

Wir werden normalerweise mit der Amnesie darüber geboren, wer wir als Seelen wirklich sind und wer wir als der eine Ozean sind. Deshalb neigen wir dazu, unsere wahre Natur nicht vollständig auszudrücken. Dies wird verstärkt durch die Unterdrückung des Ausdrucks in der Gesellschaft. Vom jüngsten Alter an werden wir normalerweise auf die eine oder andere Weise unter Druck gesetzt, uns auf eine bestimmte Weise zu verhalten, auf eine bestimmte Art uns sprachlich auszudrücken, auf eine bestimmte Art zu denken und zu fühlen, etc.

Zum Beispiel wird es unterdrückt, in der Öffentlichkeit den Körper auf ungewöhnliche Weise tanzend oder sich bewegend sich auszudrücken zu lassen, oder in der Öffentlichkeit zu singen. Wir können üblicherweise nicht klar und vollständig mitteilen, wie wir uns wirklich fühlen, oder uns lange umarmen, usw. Wir sollten auf der vorgegebenen Linie bleiben und einfach sagen: "Ich bin ok – es geht mir gut". Vollkommen ehrlicher sexueller Ausdruck wird besonders unterdrückt.

Und die Menschen verarbeiten ihre Emotionen in der Regel nicht vollständig. Wir können traurig

oder wütend sein, aber weil es normalerweise nicht erlaubt ist, dies vollständig mit anderen zu teilen – denn die Menschen um uns herum unterdrücken die eigenen Gefühle normalerweise und lehnen es ab, dass andere sich ausdrücken – kann die Energie selten ungehindert fließen, vollständig freigesetzt werden. Selbst der Ausdruck von Freude wird oft ohne triftigen Grund unterdrückt und verurteilt. Deshalb können viele Menschen nicht mehr wirklich weinen oder lachen oder tanzen oder allgemein ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Sie können eine sehr überzeugende Maske aufsetzen, wenn sie wollen, sie können sich mental zum Lächeln und Lachen und Tanzen zwingen, aber normalerweise ist der Ausdruck flach, erzwungen, er umfasst nicht das ganze Wesen. Denn je mehr wir in unserem Inneren Energie ansammeln, die nicht ausgedrückt wird, desto schwieriger wird es, sich in neuen Situationen echt auszudrücken. Und deshalb setzen die Menschen ein falsches Lächeln auf, selbst dann, wenn sie unglücklich sind, und können umgekehrt nicht aus ganzem Herzen lachen, wenn sie wirklich glücklich sind.

Aus diesem Grund sind die meisten Energien, Emotionen und Gedanken den meisten Menschen unbewusst: Die meisten Menschen wissen nicht wirklich, was in ihnen vor sich geht. Und wenn sie einen Blick darauf werfen, schieben sie es normalerweise gleich zurück ins Unterbewusstsein und tun so, als wäre es nicht da.

All diese nicht ausgedrückten Energien, die in der Unterdrückung gelebt wurden, sammeln sich im Laufe der Jahre, und erzeugen mehr Elend, Trägheit, Apathie, Krankheit, Unbehagen, Heuchelei, Mangel an Vitalität, etc. Wenn wir allein in unserem Schlafzimmer sind, ist es leicht, sich wie Buddha zu fühlen, aber in Gesellschaft anderer wird all die verdrängte Energie schnell sichtbar.

Das Atmen erzeugt einen zusätzlichen Strom im Zentralkanal: nach unten, wenn der Atem eintritt, nach oben, wenn der Atem austritt. Die allgemeine Gewohnheit, nicht vollständig zu atmen und sich nicht mit unserem Atem zu verbinden, ist sowohl ein Symptom als auch eine tragende Ursache für die Unterdrückung der Energie, die an der Basis der Wirbelsäule schlummert:

<http://www.meditationiseasy.com/meditation-techniques/vigyan-bhairav-tantra-third-meditation-technique/>

Was gemeinhin als Shakti-Energie bezeichnet wird, ist unsere Lebenskraft, die im Zentralkanal fließt, was sich als Ausdrucksimpuls von uns selbst manifestiert, um zu tanzen, zu singen, zu umarmen, sich in irgendeiner Weise auszudrücken. Wir leben, um uns auszudrücken, um die Freude am Leben zu spüren. Wenn die Wellen aus dem Ozean des Lebens in unseren Zentralkanal steigen, lösen sie unseren Ausdruck aus, so wie sie die Blumen zum Blühen und die Vögel zum Singen bringen. Dieser Ausdruck bringt alles Leben zusammen in eine einzige Erfahrung des Einsseins und webt das Leben zusammen zu einem Ganzen.



Wenn wir in vollem Bewusstsein leben, wenn wir uns ganz in unserem Leben ausdrücken, gibt es keine ruhende Kundalini, alle Energie fließt voll in unserem Energiefeld.

### **Also, was soll ich tun?**

Die Energie, die wir in unserem Leben nicht ausgedrückt haben, muss ausgedrückt werden. Es reicht nicht aus, nur ein mentales Verständnis und eine Diskussion darüber zu haben, was in unserer Vergangenheit passiert ist. Das mentale Verständnis kann helfen, aber es wird normalerweise die Energie nicht vollständig freisetzen.

Es gibt einige Möglichkeiten, wie die Energie freigesetzt werden kann. Entweder wir tun bewusst etwas, um sie freizusetzen, oder sie wird äussere, chaotische Situationen in unserem Leben schaffen, die Spiegel unserer inneren festgefahrenen Energie sind. In diesem Fall können wir entweder die durch die Situation herbeigeführte Erkenntnis und Befreiung akzeptieren oder das Opfer spielen und die Energie noch mehr unterdrücken.

Aktive Meditationstechniken, in denen wir uns erlauben, den Körper ohne bewusste Kontrolle auszudrücken und zu bewegen, ohne mental zu steuern, wie wir uns bewegen oder sprechen, können sehr hilfreich sein. Weil unterdrückte Energie nicht bewusst ist, geht es nicht darum, eine bewusste Körperübung zu machen, sondern darum, das, was unterbewusst festsetzt, loszulassen, ohne mental zu planen, was wir wie ausdrücken.

Es ist normalerweise nicht notwendig, sich geistig an alles zu erinnern, was wir in unserer Vergangenheit nicht ausgedrückt haben. Was wirklich wichtig ist, ist die Freisetzung der Energie. Zum Beispiel, genau so, wie viele wilde Tiere ihren ganzen Körper schütteln, um Stress abzubauen, können auch wir den unseren schütteln:

<https://www.osho.com/meditate/active-meditations/kudalini-meditation>

*[Eine Übersetzung dieses Artikels bringen wir als Anhang]*

Ein sicherer und nährender menschlicher Kontakt ist in der Regel ebenfalls wichtig. Das Problem ist, dass Menschen oft ihre festgefahrene Energie unterdrücken und sie dafür auf andere projizieren. Das andere Problem ist, dass die Menschen es dem anderen oft nicht erlauben, sich vollständig auszudrücken.

Daher ist es notwendig, dass alle Beteiligten einen sicheren Raum für andere freihalten, was bedeutet, dass alle:

- Die volle Verantwortung für das, was geschieht und erlebt wird übernehmen
- Eine neutrale liebevolle Präsenz zeigen, die es dem anderen erlaubt, alle alten Gefühle, die herauskommen wollen und sollen, auszudrücken.

Nur wenn etwas gefühlt und ausgedrückt wird, dann kann es sich lösen und wandeln. Das bedeutet auch, dass man nicht versucht, den anderen zu korrigieren oder ihn abzulehnen, wenn das Freilassen geschieht. Und es bedeutet auch, das Licht im anderen zu sehen, auch in den Momenten, in denen sie ihre Schatten loslassen. Es bedeutet ebenfalls, dass alle Beteiligten ihr Bestes tun, um ihr eigenes Licht zu verkörpern, auch wenn der andere Schatten wirft. All dies kann nur erreicht werden, wenn alle Beteiligten die volle Verantwortung für die Erfahrung übernehmen, und wenn sie Vergebung praktizieren. Das ist es, was Gnade ist.

Aggressive Energie ist nur möglich, wenn sehr viel Energie nicht ausgedrückt wurde. Die menschliche Natur ist sonst nicht aggressiv. Der einzige Weg, wie sie wirklich gelöst werden kann, besteht darin, harmonische Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Ein grosser Teil der unterdrückten Energie ist in der Regel sexueller Art. Der Impuls der Sexualität ist einfach ein Shakti-Impuls, der in allen unseren Körpern Einssein erfahren möchte. Ein Orgasmus öffnet ein Portal im Zentralkanal. Wenn unbewusste negative Energie in den Orgasmusprozess einfließt, dann bleibt die Energie noch stärker unterdrückt. Wenn bewusste positive Energie in sie eingespeist wird, dann kann viel Kundalini-Energie freigesetzt werden, und Seele und Körper können sich miteinander verbinden.

Die vollständige Freisetzung von Kundalini bedeutet, dass die Seele und das niedere Selbst sich nun als Einheit erleben. Nur das mentale Verständnis zu haben, dass alles Sein Eins ist, reicht nicht aus, um dies bewusst zu erleben, es muss die volle Erfahrung beinhalten, die mit dem vollen Ausdruck unserer Gegenwart einhergeht.

Deshalb können alle Heilmethoden und -Technologien im Universum niemanden vollständig heilen, denn sie können nie die Tatsache ersetzen, dass wir hier sind, um uns auszudrücken. Die Seele inkarniert, weil sie schöne und freudige Schöpfungen erleben will.

Heilmodalitäten können einfach helfen, Türen zu öffnen, Dinge zu reinigen, die Meridiane im Körper zu öffnen, uns die Möglichkeit geben, uns leichter auszudrücken.

Dies ist eine kraftvolle Heilmethode, die hilft, den Zentralkanal wieder zu öffnen:

<http://soul1.org>

Sobald die Seelenpräsenz im Körper vollständig ausgedrückt werden kann, Die Energie frei fließen kann, werden alle Wesen – Menschen und andere Wesen – das Leben in einer freudigen Ganzheit zusammen weben. Dann kommt das volle Bewusstsein für die Einheit von Geist und Materie, für die ganze Existenz. Dieses Bewusstsein wird zu Erleuchtung und Aufstieg führen, was bei einigen Menschen früher als bei anderen geschieht, aber schliesslich ist es das Schicksal allen Lebens.

? Viel Liebe ?



## Anhang

### **OSHO KUNDALINI MEDITATION**

*[Übersetzung des zweiten Link in diesem Beitrag]*

Diese "Schwestermeditation" zur *OSHO Dynamic Meditation* wird am besten bei Sonnenuntergang oder am späten Nachmittag durchgeführt. Das völlige Eintauchen in das

Schütteln und Tanzen der ersten beiden Phasen hilft, das felsartige Wesen "schmelzen" zu lassen, wo immer der Energiefluss unterdrückt und blockiert wurde. Dann kann diese Energie fließen, tanzen und in Glückseligkeit und Freude verwandelt werden. Die letzten beiden Stufen ermöglichen es, dass all diese Energie vertikal fließt, sich nach oben in die Stille bewegt. Es ist eine sehr effektive Art, sich zu entspannen und am Ende des Tages loszulassen.

Osho über ‚Wie man sich schüttelt‘:

*“Wenn du die Kundalini-Meditation machst, lass das Schütteln zu – führe es nicht absichtlich aus! Steh still, fühle, wie es kommt, und wenn dein Körper ein wenig schütteln will, hilf ihm dabei, aber tu es nicht willentlich! Geniesse es, fühle dich glücklich dabei, erlaube es, empfangen es, begrüße es, aber will es nicht.*

Wenn du Gewalt anwendest, wird es zu einer Übung, zu einer körperlichen physischen Übung. Dann wird zwar das Schütteln da sein, aber es wird nur oberflächlich sein. Es wird dich nicht durchdringen. Du wirst im Inneren fest, steinartig, felsig bleiben. Du wirst der Manipulator, der Täter bleiben, und der Körper wird dir einfach gehorchen. Es geht nicht um den Körper, es geht um dich.

Wenn ich Schütteln sage, beziehe ich mich auf deine Solidität, dein felsartiges Wesen, das bis auf die Grundfesten erschüttert werden soll, damit es flüssig, schmelzflüssig, fließend wird. Und wenn das felsartige Wesen fließend wird, wird dein Körper folgen. Dann gibt es keinen Schüttler, nur ein Schütteln; dann wird es nicht von jemandem gemacht, es passiert einfach. Dann gibt es keinen Macher.

Geniesse es, aber tu es nicht. Und denk daran, wann immer du etwas willst, kannst du es nicht genießen. Das sind umgekehrte Dinge, Gegensätze; sie treffen sich nie. Wenn du etwas willst, dann kannst du es nicht genießen, wenn du etwas genießt, kannst du es nicht wollen.” ~ Osho

#### Anweisungen:

Die Meditation dauert eine Stunde, umfasst vier Phasen.

#### **Erste Phase:** 15 Minuten

Sei locker und lass deinen ganzen Körper sich schütteln, indem du spürst, wie sich die Energien von deinen Füßen nach oben bewegen. Lass alles los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

#### **Zweite Phase:** 15 Minuten

Tanze nach Belieben und lasse den ganzen Körper sich bewegen, wie er will. Auch hier können deine Augen offen oder geschlossen sein.

#### **Dritte Phase:** 15 Minuten

Schliesse deine Augen und sei still, sitzend oder stehend, beobachtend, bezeugend, was immer innen und aussen passiert.

#### **Vierte Phase:** 15 Minuten

Halte die Augen geschlossen, lege dich hin und sei still.

Du kannst diese OSHO Kundalini-Meditation hier sehen: [OSHO Kundalini Meditation](#)

<https://transinformation.net/was-ist-kudalini/>

[Ein Video mit deutscher Anleitung ist z.B. dieses:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2s1SnTcSmqE> ]