

OWK Edgar Hofer

Kundalini-FAQ

**Praxis-Fragen und Antworten
zum Thema Kundalini**



„Kundalini-FAQ“ ist eine Sammlung mit ausgewählten Fragen und Antworten aus Gesprächen mit OWK Edgar Hofer.

Texte gesammelt von Mirjam, Photo von Norbert, Layout von Andreas.

Erst-Veröffentlichung November 2005.

Copyright 2005 Edgar Hofer.

Die Printausgabe erschien 2006 beim Bohmeierverlag in Leipzig, mit der ISBN 3890944809.

eBook-Ausgabe erschien erstmals 2013 für Kindle (Amazon).

Diese PDF-Ausgabe erschien exklusiv für das Webinar „Kundalini-Tantra“ im April 2016. Bitte nicht weitergeben! Dankeschön !

Praxis-Fragen und Antworten zum Thema Kundalini



mit Edgar Hofer (OWK, Swami Devananda Naatha)

Inhalt

Inhalt.....	4
Vergleich: Kundalini und Chi-Energie.....	5
Kundalini und Enthaltbarkeit.....	8
Zum Nutzen von Visualisation.....	15
Zum Aufstieg durch die Chakren / „Erleuchtung“.....	18
Kundalini und Liebe, Mitgefühl, Herz.....	25
Kundalini und Religion.....	28
Kundalini und Depersonalisation.....	33
Kundalini und Angst.....	37
Kundalini-Erweckung.....	41
Beginnende Kundalini-Aktivität.....	45
Weitere Fragen zu Kundalini.....	58
Erste Hilfe bei Kundalini Problemen.....	75

Vergleich: Kundalini und Chi-Energie

Frage:

Ich beschäftige mich jetzt schon längere Zeit mit taoistischen Techniken, Tai Chi, QiGong und auch mit Tao Yoga (du hast doch bestimmt schon was von Mantak Chia gehört) und so. Dort wird ja eigentlich hauptsächlich mit Energien gearbeitet, sie werden erzeugt, umgewandelt, gespeichert usw.

Edgar:

Wenn ich mal meine eigenen Jugendexperimente abziehe, dann ist es so, dass ich Ende der 80er mit genau solchen Techniken „begonnen“ habe, also Mantak Chia, Tao Yoga, Tai Chi (bei WangDongFeng) und auch QiGong (schon vorher).

Frage:

Auch über Kundalini hab ich schon einiges gelesen und mich interessieren jetzt mal die Zusammenhänge zwischen beiden Systemen. Z.B.: Bei der Meditation des kleinen Energiekreislaufes arbeitet man mit Energie, die man im Hara erzeugt (oder gesammelt hat oder was auch immer) und dann in den 2 Hauptmeridianen kreisen lässt, wobei alle Drüsen/Chakren aktiviert werden usw. Oder aber, man lässt die Sexualenergie (die kalte oder die heiße) in dem Kreislauf kreisen, was ebenfalls die Chakren aktiviert und das Energieniveau steigert.

Ist das nun zu vergleichen mit der Kundalini?

Edgar:

Nein. Selbst Kundalini(-Yoga) ist nicht mit Kundalini zu vergleichen.

Das eine sind Techniken, die bewusst wahrnehmbare oder auch nur visualisierte Körperenergien steuern (und die meiste Energie kommt dabei von der gelenkten Aufmerksamkeit des Geistes selbst) – das andere dagegen ist eine elektrische, absolut nicht zu kontrollierende Energie, die nicht „aus dem Geiste“ kommt... – eher aus der Materie.

Trotzdem wird meist gehofft – und ich kann es auch nicht bestreiten, da ich ja selbst Übungen machte – dass eben durch diese Übungen die Kundalini-Auslösung unterstützt und angeregt wird.

Trotzdem: Auch im klassischen Kundalini-Yoga/Tantra wird gekreist, gezogen und gepusht, wie sinnvoll das auch immer sein mag. Wenn die Energie kommt, gilt jedoch das umgekehrte: Sie ist der Chef, sie macht was sie will, sie kontrolliert dann Dich, und nicht umgekehrt...

So gesehen, ja, die Techniken sind alle miteinander verwandt (z.B. nennt man die Meridiane in Indien „Nadis“, auch ein sehr komplexes System mit diversen Haupt- und Nebenkanälen) – sollte, egal ob Chinese oder Inder eine Kundalini-Auslösung geschehen, ist dies dann allerdings was ganz anderes. Die Techniken und vor allem das Wissen darüber, was da geschieht, sind jedoch individuell hilfreich, da sie Angst & Panik vermeiden helfen.

Frage:

Ist das nun zu vergleichen mit der Kundalini? In Systemen aus Indien wird doch immer von einer schlafenden Energie am Ende der Wirbelsäule gesprochen, die erweckt werden kann und dann die Chakren aktiviert und reinigt.

Ist es die gleiche Energie wie im QiGong?

Edgar:

Das kommt drauf an, von welchem QiGong du sprichst. Es gibt Formen von „innerem QiGong“, die ebenfalls auf genau dieselbe Energieauslösung hinarbeiten. Wenn man allerdings „normales“ (körperliches) QiGong praktiziert, handelt es sich um eine subtilere Energie (eben Aufmerksamkeit, Wärme, Ruhe, angenehme Gefühle usw.). Aber auch im QiGong gibt es das Phänomen von „automatischen elektrischen Entladungen“ (unwillkürliche Muskelzuckungen), da wird's dann schon interessanter...

Soweit ich weiß, gibt es auch in China Systeme, die (körpereigenes oder alledurchdringendes) „Chi“ von (kosmischem, fast jenseitigem) „Che“ unterscheiden... – so gesehen könnte man Chi eher mit dem indischen „Prana“ vergleichen (im wesentlichen energetisch gesehen: Oxygen, Sauerstoff...) (auch im Kundalini-Yoga wird viel mit „Prana“ gearbeitet; das ist dann die Energie, die sich durch die Kanäle „lenken“ lässt...)

Ach ja – Nachtrag zu QiGong: Sehr gut sind diese Übungen NACH einer Kundalini-Auslösung – um die ganze Energie im ganzen Körpersystem „zu verteilen“ (bzw. die Meridiane durchlässiger zu machen...) (reicht aber auch normaler Sport...).

Frage:

Eine Frage noch zum QiGong: Ich fühl mich da immer mal wieder hingezogen, kenn mich aber so gut wie gar nicht aus mit den ganzen verschiedenen Systemen und es gibt so viele verschiedene Angebote, kannst du da irgendwas empfehlen?

Edgar:

Also empfehlen ist ja vielleicht übertrieben (und es gibt ja wirklich ein riesen Angebot), aber Veronika hat da kürzlich eine QiGong-Lehrerausbildung gemacht (mehrere Intensiv-Wochen) bei (dem chinesischen Pärchen) Sui QingBo und Lena Du Hong. Deren Hauptform nennt sich Taiji-Qigong und ist in China traditionell Teil von TCM. Es gibt Zentren in China und Deutschland („LaoShan Zentrum), die (unterschiedlichen) Seminare finden vorwiegend in Österreich (*gg*), Deutschland und China statt...

Und die Webseite ist: <http://www.lebenspflege.de>

Kundalini und Enthaltbarkeit

Frage:

Ich hab auch mal ne Diskussion mit jemandem geführt, der voll von Enthaltbarkeit überzeugt war. Er meinte, durch seine Enthaltbarkeit (und etwas Meditation) steigt die Kundalini von alleine auf und erzeugt einen der Erleuchtung ähnlichen Zustand oder die Erleuchtung?

Edgar:

Wenn es bei ihm so war und funktionierte, warum nicht? – ich bin da nicht wirklich dogmatisch. Es zu einer Allgemein-Regel zu machen, wäre aber fragwürdig (und falsch) – da dies individuell sehr verschieden ist.

Frage:

Und erzeugt einen der Erleuchtung ähnlichen Zustand oder die Erleuchtung?

Edgar:

Da müssten wir uns zuvor darüber einigen, was „Erleuchtung“ ist...

Ich benutze das Wort weder für einen bestimmten Zustand (derer gibt es viele), noch für etwas, das erzeugt werden könnte.

Zum früher zitierten Buch von Thomas Cleary: Thomas Cleary kenne ich nicht, und mache hier nur sehr ungern Aussagen zu einem einzelnen Absatz, ohne den Gesamt-Kontext zu kennen. Auch weiß ich nichts über Ort, Zeit und Kultur, in der dieser Text entstanden ist. Auch wenn es nach einem westlichen Autor klingt, ist gewisses kulturbedingtes moralisches Gedankengut enthalten. Ein solches ist immer gefesselt an Ort und Zeit seiner Entstehung und nicht immer 1:1 übertragbar...

Ich will es aber versuchen, auch wenn ich dabei, *sorry* ein bisschen kritisieren muss:

Du schreibst, dort steht: *„Im Chan-Buddhismus sagt man diesbezüglich: ‚Schulst du dich in Meditation und Kontemplation, ohne dich von Begehrlichkeit frei zu machen, so ist dies, als wolltest du Reis zubereiten, indem du im Wasserdampf Sand erhitzt. Gleichgültig, wie lange du ihn so erhitzt: Alles, was du dadurch erhalten wirst, ist heißer Sand; niemals hingegen Reis.‘ Sofern ihr also die Urenergie stärken wollt, solltet ihr als erstes Ausschweifungen und Wollust aufgeben. Dies muss mit lauterem, von Überlegungen freiem Geist geschehen.“*

Das klingt sehr dogmatisch, mit Zeigefinger, und sehr bewertend.

Generell ist es so, dass man sich bei all diesen Sachen vor Augen führen muss, dass z.B. auch hier der Schreiber davon überzeugt ist, diese und jene Sache oder Verhaltensweise sei „richtig“, eine andere „falsch“. Richtig und Falsch in Hinblick auf ein gewünschtes Ergebnis, einen gewünschten Zustand, eine gewünschte Energie, ein gewünschtes Ideal.

All das, Ergebnis, Zustand, Energie und Ideal, sind eine rein subjektive und private Angelegenheit.

Natürlich, wenn ich heißen Kaffee trinken möchte, ist es töricht, kein Feuer zu machen. Doch darf dies nicht gleichgesetzt werden mit: „Heißer Kaffee ist besser als kalter Kaffee“. Verständlich, das??

Frage:

Sofern ihr also die Urenergie stärken wollt, solltet ihr als erstes Ausschweifungen und Wollust aufgeben.

Edgar:

Das ist richtig für jene, die Ausschweifungen und Wollust schon längst aufgegeben haben... – ansonsten nur eine Moralpredigt... – auch Ausschweifungen und Wollust sind eine Manifestation der Urenergie.

Frage:

Dies muss mit lauterem, von Überlegungen freiem Geist geschehen.

Edgar:

Das ist richtig. Auch hier: Der Geist ist frei von „Überlegungen“; die Wollust und Ausschweifungen auf natürliche Art und Weise abgefallen; es ist kein „Zwang“ mehr, kein „Tun“ oder „Nicht-Tun“; denn all dies wäre ja eine „Überlegung“, eine: „bewusste Entscheidung“ gegen das Natürliche.

Frage:

„Weil sie dies nicht wissen, unterbinden weltlich eingestellte Menschen das Austreten des Samens beim Beischlaf dadurch, dass sie es – in der Annahme, dies sei mit ‚das Ausströmen vermeiden‘ gemeint – durch physische Anstrengung unterdrücken. Sie wissen nicht, dass die Lebenskraft gefestigt werden muss, bevor sie eine spezifische Substanz hervorgebracht hat.“

Frage:

Was bedeutet hier, die Energie muss gefestigt werden, wie macht man das?

Edgar:

Das müsstest du den Autor fragen – von mir sind die Zeilen nicht...

Bei mir ergibt sich das auf ganz natürliche Art und Weise...

Vielleicht meint er ja totale Enthaltbarkeit, es gar nicht erst zum „Akt“ kommen lassen?? Oder er meint eben ein entspanntes Da-sein, in dem dann Kontrolle nicht mehr nötig ist... (wäre schön, wenn er es so meint).

Meiner Erfahrung nach geschieht bei manchen im Zustand sexueller Erregung ein Abgleiten ins Unbewusste, mechanische. Nicht, dass dies schlecht wäre – bei totalem Erlauben dieser Tierhaftigkeit ist ebenfalls (eine sehr erdige) Ekstase möglich. Es ist aber auch möglich, während der ganzen Zeit voll bewusst zu bleiben, in dem Sinne, dass der Körper nicht irgendetwas „tun muss“, um sich „leichter“ zu fühlen...

Dann ist nur mehr spüren & genießen... – ohne Impuls nach „mehr“ oder „Befreiung“. Energetisch könnte man auch sagen, diese „Befreiung“ (Zwang zu Orgasmus oder eben das Gegenteil: Kampf gegen den Orgasmus) geschieht deshalb, weil die Energie irgendwo im Körper „anstößt“ und nicht weiter „hoch“ kann (oder sich „ausbreiten“ kann), und deshalb „hält man es nicht mehr aus“ und „muss kommen“ (oder kämpfen).

Frage:

Er schreibt: „Von welcher Ahnungslosigkeit es doch zeugt, wenn Menschen andauernd verrottende, dumpfe Materie in der Beckenregion ansammeln und sich auf diese Weise seltsame Leiden zuziehen! Noch größer ist die Verfehlung bei verblendeten ‚Lehrern‘, die ihre ‚Schüler‘ fortwährend zum Narren halten, indem sie ihnen weismachen, sie sollten den Samen die Wirbelsäule entlang in den Kopf empor holen – was sie dann ‚Wiederherstellung der Lebenskraft zur Regeneration des Gehirns‘ nennen.“

Edgar:

??

Da war wohl jemand frustriert??

Mit Samen ist da wohl im übertragenen Sinne „Energie“ gemeint...

Aber solche Texte gehören eigentlich ins 18. Jahrhundert...

Frage:

Und was geschieht eigentlich mit dem Samen, dem man die Energie entzogen hat?

Edgar:

Ich hab das noch nirgendwo geschrieben, aber: Es gibt auch noch andere Formen der Ejakulation, und zwar: In die Blase!! Das wird dann später normal über den Urin ausgeführt. Dann gibt es noch das Vajroli-Mudra, wo

man einen Unterdruck im Unterbauch erzeugt, und dadurch durch den Penis Flüssigkeiten aufnehmen kann. Manche Yogis nehmen so im Geheimen brennbares Öl auf, und zünden dann ihren „Urin“ vor dem staunenden Publikum an. Reine Ego-Geschichten. (Ich kann das übrigens NICHT!! *gg*)

Wenn man nicht Ejakuliert, bleibt ansonsten der Samen dort, wo er vorher schon war (Nebenhoden usw.). „Dem Samen die Energie entziehen“ ist absolut übertrieben. Hier wurde einfach in der Vergangenheit sexuelle Erregungsenergie, Energieentladung (Orgasmus) zu sehr mit dem Samen gleichgesetzt – vor allem in China. Da spielt die Prostata noch mehr Rolle... – und Kundalini sitzt sicher nicht im Hodensack (kann ich bezeugen, und sorry für die etwas „freie Formulierungsweise“).

Meist entstanden solche Märchen dadurch, dass verdeckt (oder auch poetisch) formuliert werden musste, und andere haben die Umschreibungen später dann wörtlich genommen (ein Drama, das).

Frage:

Die Frage mit dem Samen ist mir auch eigentlich nur gekommen, weil ich vorher Chias Buch Tao Yoga der Liebe gelesen habe und er genau davon spricht, dem (materiellen) Samen die Energie zu entziehen und damit das Gehirn zu „nähren“. (Ich hab auch die Erfahrung gemacht, dass es funktioniert.)

Edgar:

Das glaube ich Dir schon – nach wie vor bin ich aber überzeugt, dass diese Energie nicht wirklich aus den physischen Samenzellen stammt. Letztendlich gilt aber: Wahr ist, was (individuell) funktioniert... – all das sind ja nur Hilfen für den Verstand – nur Möglichkeiten einer Erklärung, damit man überhaupt daran glauben kann...

Frage:

Und wenn er in dem Text von „dumpfe Materie im Beckenraum ansammeln“ spricht, meint er sehr wohl den materiellen Samen.

Edgar:

Nun, kann ja sein, dass zumindest er es wirklich so meint. Aber warum nennt er diesen Samen „dumpfe Materie“?? Was meint er da mit „dumpf“?? (Verstehe ich nicht).

Ich persönlich bin übrigens seit Jahren sterilisiert – und erfahre Kundalini, ohne dass nachweislich Samenzellen produziert werden. Und habe sie auch schon erfahren, als noch Samenzellen produziert wurden.

Frage:

Von Nebenwirkungen ist ja bei Chia nicht die Rede, er meint nur, dass man durch die Unterdrückung der Ejakulation die Energie in den Kopf leiten kann.

Edgar:

Das ist schon alles richtig. Die Energie ist ja auch „in Wahrheit“ dieselbe Energie. Wobei ich sie nach der Auslösung als unerschöpflich wahrgenommen habe und vor allem: Sie sucht sich ihren Weg (meinetwegen „in den Kopf“) ohnehin von selbst. Und es fühlte sich so an, als wollte sie gar nicht „unterdrückt“, „geleitet“ oder „genutzt“ werden – ja, so, als hätte sie ein eigenes Leben und eigene Intelligenz in sich – die unserer (individuellen) bei weitem überlegen ist. In meinem Fall hat sie jedenfalls denjenigen, der sie „steuern“ wollte, schlicht und einfach: abgeschaltet.

Frage:

Nur was genau dann mit dem Samen passiert, wird dabei nicht so klar.

Edgar:

Mir wurde mal gesagt, dass rein physiologisch die Samenzellen vom Körper wieder re-cycelt werden, egal ob mit oder ohne Energie.

15.07.2004**Frage:**

Was mich doch sehr beruhigt ist die Tatsache, dass beispielsweise sexuelle Enthaltensamkeit oder Vegetarismus nicht unbedingt schneller zum „Ziel“, also zur Erweckung der Kundalini, führen.

Edgar:

Na ja, du meinst also mit „Erweckung“ das „erstmalige Rühren“ und nicht so sehr die „Vollendung“ (also im Sahasra...).

Na ja – gibt viele Möglichkeiten Kundalini zu „erwecken“, aus meiner Sicht war sie eigentlich immer schon „da“, nur hab ich’s nicht so genannt (als Kind sehr „nervös“), auch wenn später meine damalige Lehrerin einen Zeitpunkt feststellte, wo sie sagte: „Deine Kundalini ist nun erwacht“.

Jeder hat halt auch da einen anderen Weg. Für manche mag sexuelle Enthaltensamkeit was bringen (vor allem, wenn die Energie ‘transformiert’ wird, oder ‘hochgezogen’), für andere vielleicht „Vegetarismus“, wobei es

schon eine Phase gibt, in der intensive Entschlackung und ‘Reinigung’ da einiges bringen kann... (Fleisch erdet eher...)

Frage:

Aber ist es sinnvoll nach Erweckung der Kundalini z.B. mal 21 Tage zu fasten oder 2 Jahre ins Kloster zu gehen, damit der Aufstieg beschleunigt wird?

Edgar:

Also – wenn sie schon mal „erweckt“ ist, gibt’s ja eh kein zurück. Am besten: „Hingabe an Kundalini“, und ja, meditieren usw. oder „körperlich voll auspowern“ (Sport, Tanzen etc.) mag da schon einiges bringen, auch mal eine „Fastenphase“. (21 Tage ist aber schon sehr lang...) (mit dem Arzt absprechen, so was...)

(Bei mir hat sich das alles mehr oder weniger ‘natürlich so ergeben’.)

(Auch wenn’s eine Phase gab von „yogischer Disziplin“.)

Frage:

Da gibt es wohl keine Regel, aber eine Statistik wäre vielleicht mal ganz interessant, so nach dem Motto:

Wie viele Vegetarier im Gegensatz zu Veganern oder Kannibalen erleben Kundalini-Erweckung bzw. -Aufstieg (prozentual gesehen).

Edgar:

Puh – keine Ahnung. Fleisch hat ja auch sehr starke Energien (auch wenn ‘erdiger’), und: Bei mir war es so, dass ich die meiste Zeit meines Lebens KEIN Vegetarier war, und von wegen „gesund“: ein paar Minuten vor dem „endgültigen Durchbruch“ (ins 7.) sogar ziemlich fette Pommes Frites gegessen habe.

Frage:

Na ja, die ca. 10 Milliarden Nebenbedingungen würden dann zwar fehlen, aber die Lobbys wären froh.

Edgar:

Ja, leider werden solche Aussagen dann recht schnell ‘genutzt’, auch wenn’s damit gar net viel zu tun hatte (eher ein ‘trotz’ denn ein ‘deswegen’). Seh schon die Schlagzeile: „Kundalini durch Pommes – Heinz-Ketchup hilft ihnen dabei...“ (oder: „MacKunda mit viel rohem Fleisch“ *gg*).

(An Coke könnt ich ja auch noch „OWK trinkt Coke“ verkaufen) („owk“ wird englisch, also „ouk“ ausgesprochen).

Zum Nutzen von Visualisation

Edgar:

Einleitung:

Zuerst mal: Man muss immer „Technik“ und „Visualisierung“ von „körperlich-realem Geschehen“ unterscheiden... – müssen tut man natürlich gar nichts, aber es erleichtert die Kommunikation...

Auch „Visualisation“ und „Technik“ ist natürlich „real“ – zumindest im Geiste, manchmal auch im Körper. Aber es ist doch ein anderes paar Schuhe, alleine schon weil ein „Ich“ ins Spiel kommt, das etwas macht, etwas aktiv tut (und wenn's auch nur „visualisieren“ ist...) – wogegen ich ja ursprünglich mit „wahrer Auslösung“ etwas meinte, das vollkommen unkontrolliert und von selbst geschieht...

Dieses Zweitere wurde in der Vergangenheit immer wieder in Worten (in verschiedenen Sprachen und Systemen) bezeichnet... – Daraus entstanden dann auch Übungssysteme, die entweder zu dem Geschehen führen sollten, oder es zumindest simulierten. Manchmal geschah dann, dass die Übungen oder die unmittelbaren Erfahrungen, die mit den Übungen einhergingen, dieselben Bezeichnungen erhielten, wie das zuvor „nur beobachtete“, „nur wahrgenommene“, „nur bezeugte“. Und das macht dann Kommunikation nicht unbedingt leichter...

So ist es natürlich absurd anzunehmen, dass in China die Leute andere Erfahrungen machten als in Tibet, als in Indien, als in Afrika, als in Australien, als bei den Indianern und sogar als in Europa. Es wurden nur immer andere Bezeichnungen dafür gefunden. Und da schon innerhalb der Systeme Diskussionen vorherrschen, was nun mit diesem oder jenem Wort genau gemeint war... – wie soll man dann erst Worte inter-systemisch vergleichen??

Selbst wenn ich jemanden treffe, der ebenfalls eine Kundalini-Erfahrung machte, zeigt sich oft, dass diese ganz anders verlief – oft ganz anders wahrgenommen wurde – ein sehr körper- und geistindividuelles Thema, das. Doch manchmal findet man kleine gemeinsame Nenner.

Dann gibt es natürlich Menschen, die irgendein Lehrsystem üben, ebenfalls Erfahrungen mit den Übungen machen – Erfahrungen, die ähnlich benannt und ähnlich beschrieben wurden – wie sollte ich mich jenen gegenüber verständlich machen, wenn da schon „geladene“ Begriffe mit ins Spiel kommen?? Ich müsste völlig neue Begriffe erfinden.

Letztlich gibt es auch Menschen, die dies „nur“ intellektuell nachzuvollziehen versuchen, was auch völlig okay ist (ein Arzt muss ja auch nicht jede Krankheit selbst gehabt haben...), die Beschreibungen auf mehr theoretisch-wissenschaftlicher Ebene vergleichen... und auch solchen gegenüber möchte ich mich natürlich verständlich halten... – obwohl dann meist doch nur kommen kann: „neti neti“ – nicht dies und nicht das.

Dies ist sicherlich mit ein Grund, warum ich zu diesem Thema lieber Bücher schreibe. Die sind dann geschrieben und von mir „vergessen“ – landen irgendwo am Marktplatz von Existenz und treiben selbständig ihr Wesen und Unwesen. *lach*

Nun, dies zur „Einleitung“...

Nun zu den Fragen:

Frage:

Tut mir leid, ich hoffe ich habe in meiner vorherigen Antwort zu der zitierten Stelle nicht zu verwirrend geantwortet. Da war sicherlich ein bisschen Zynismus und Sarkasmus mit dabei (bei meiner Antwort), einfach, weil ich auch den zitierten Text ebenso wahrgenommen habe...

Wenn nicht durch solche Techniken, wodurch wird dann eine Kundalini Erfahrung ausgelöst?

Durch No-Mind? (Kann man eigentlich durch das Beobachten des Geistes/der Gedanken/Gefühle... diesen Zustand erreichen?)

Edgar:

Ja und Nein. Kundalini ist und bleibt ein Mysterium. Selbst Krishnamurti, den Pa erwähnte, hat dazu nur sehr selten etwas gesagt...

Eine Kundalini-Erfahrung wird durch Kundalini ausgelöst. Sie geschieht ganz einfach unerwartet und von selbst. Inwieweit vorbereitende Übungen eine Rolle spielen, ist schwer zu sagen. Oft ist es so, dass viel geübt wird, dann wird irgendwann das ganze Üben zur Seite geschoben und aufgegeben, und „plötzlich“ geschieht es...

Gopi Krishna zum Beispiel hatte überhaupt nicht geübt – und hatte auch keine Ahnung, was geschieht, als es geschah. Er lernte dann erst danach die Zusammenhänge (vom Verstand her) kennen und beschäftigte sich auch erst danach mit yogischer Theorie, Physiologie, Psychologie...

Bei mir war es so, dass ich davor lange übte (insgesamt ein paar Jahre Kriya-Yoga, dann noch Kundalini-Tantra sehr intensiv, gute Ernährung, entgiftet, entschlackt, nicht mehr geraucht, kein Alkohol etc.). Irgendwann verlor ich de-illusioniert die komplette Motivation und wollte nur mehr „normal Leben“.

Ich aß wieder alles, begann wieder zu rauchen, trank auch mal wieder ein Bier. Das ging nicht lange, innerhalb weniger Wochen (eigentlich ein paar Tage) „erhielt“ ich mehr und mehr Energie. Ich konnte nicht mehr schlafen (max. 3 Stunden), war in außergewöhnlichen Wahrnehmungs-Zuständen (fast psychotisch), hab weniger und weniger gegessen, war rastlos.

Dann half mir, dass ich an einem Ort war (Poona), wo ich mich viel bewegen durfte (tanzen!!). Ich tanzte fast die ganze Zeit, trank nur Wasser und aß fast nichts.

Und irgendwann, „mitten im Sein“ kam sie dann eben unerwartet über mich...

Frage:

Durch No-Mind?

Edgar:

Für mich war No-Mind das ERGEBNIS (eigentlich nur *ein* Ergebnis) dieser Auslösung – und nicht dessen Ursache. Sie stieg nach oben in den Kopf (u. a.), und stellte „mich“ dann dort einfach ab... – Schalter umgelegt...

Frage:

Kann man eigentlich durch das Beobachten des Geistes/der Gedanken/Gefühle... diesen Zustand erreichen?

Edgar:

Ich hab vorher viel Beobachtet (Übung des „Bezeugens“), und nachher war das „Bezeugen“ einfach da (als Dauerzustand, ohne es üben zu müssen) – also auch da: Kundalini hat mich erst wirklich zum „wirklichen Be-Zeugen“ (nach innen) geführt – auch nur für eine gewisse Periode...

Wichtig: Es ist kein wirklicher „Zustand“. Ein „Zustand“, wie du es wahrscheinlich meinst, ist ein gewisser „Bewusstseinszustand“. In diesem Sinne, ja, es ist (u. a.) ein Zustand des Bewusstseins ohne individuelles „Ich“, doch derjenige, eben das individuelle Ich, das nach diesem „Zustand“ strebt – stirbt dabei... – erfährt ihn also nicht.

Zum Aufstieg durch die Chakren / „Erleuchtung“

Frage:

Ich hab nur mal gelesen (ich glaube bei Osho), dass die Kundalini von Chakra zu Chakra steigt und wenn sie dann beim 7. angekommen ist, öffnet sich das Kronenchakra und man tritt in den Zustand ein, der als Nirwana bezeichnet wird (von Buddha). Diesen Zustand würde ich als Erleuchtung definieren, mal rein intellektuell.

Edgar:

Nun, dann haben wir ja mal eine Definition...

Ja, Erleuchtung, oder zumindest der „Moment der Erleuchtung“ als Ereignis in einem individuellen Dasein, als singuläre „Erfahrung“ eines mehr oder weniger „Erfahrenden“, als „Tod“ eines Suchenden und als „Geburt“ eines neuen Seins, als Ende des Einen und Beginn des Anderen, wurde oft so definiert und ist korrekt (und wurde auch von mir so erfahren...).

Von „Advaita“ (Nicht-Dualität) hatte ich zuvor noch gar nie was gehört, war auch bei keinem „Satsang“. Im „Advaita“, und manche unserer Leser sind hier mehr bewandert als z.B. zum Thema „Kundalini“, gilt als „Erleuchtung“ nur rein die Realisation des Selbst, des „Ich bin“, des „egal welche Erfahrung ich mache – ich bin immer, ich bin die Konstante“, und so hat hier diese Vokabel oft einen anderen Geschmack, eine andere Bedeutung – doch gibt es natürlich Überschneidungen und letztendlich meinen alle dasselbe.

Für mich persönlich liegt Advaita fast „jenseits von Erleuchtung“, zumindest das Advaita, wie ich es verstehe: Hier und Jetzt in dieser Welt voll und ganz zu sein, mit allem was ist. So gesehen: Bringing enlightenment down to earth (wo sie ohnehin schon immer ist). Andere, z.B. Osho oder Aurobindo, beschrieben diesen Zustand dann als „Beyond Enlightenment“ (Osho) oder „Beyond Nirwana“ (Aurobindo).

Mehr zu diesem Thema (sehr viel sogar, und auch zu „Zuständen“) habe ich in meinem ersten Buch beschrieben...

Mehr zu „Gibt es auch ‚Erleuchtung ohne Kundalini‘“ in meinen weiter unten zu findenden Antworten.

Aber nochmal zu deiner ursprünglichen Frage:

... dass die Kundalini von Chakra zu Chakra steigt, und wenn sie dann beim 7. angekommen ist, öffnet sich das Kronenchakra und man tritt in den Zustand

ein, der als Nirwana bezeichnet wird (von Buddha). Diesen Zustand würde ich als Erleuchtung definieren ...

Also ich kann dir garantieren, dass es bei mir so war. Ob man diesen Zustand nun Erleuchtung, Samadhi oder sonst wie nennt, ist natürlich ein anderes Thema und Geschmacksache. Kaffee ist ja auch nicht Kaffee.

Frage:

Auch der Zentralkanal ist, soweit ich so mitbekommen habe, z.B. bei den Buddhisten nicht derselbe wie das Shushumna (oder wie hieß das?) der Inder.

Edgar:

Auch Shushumna ist nicht gleich Shushumna

Frage:

Der Zentralkanal verläuft zentral im Körper, während ja die Kundalini-Energie sich eher am Nervensystem orientiert!

Edgar:

Eigene Erfahrung??

Wie gesagt, ich spreche ohnehin nicht vom „Lehrsystem Kundalini“ – dort mag es mancherorts so sein (Nadis, Nervensystem) – sondern, wie ich jahrein jahraus wiederholte, von etwas ganz anderem. Selbst Yogis können sich darüber streiten...

Frage:

Auch Krishnamurti, der Zeitlebens diesen Kundaliniprozess durchgemacht hat und die Wichtigkeit betonte, dass dies geschehen möge, unterschied aber die Erleuchtung oder DAS von Kundalini. Er sagte klar, dass dies nicht dasselbe ist!

Edgar:

Da hat er Recht...

Mir war seinerzeit auch aufgefallen, dass z.B. Gopi Krishna fast nur von Kundalini sprach und kaum von Erleuchtung und es kamen mir Zweifel, ob er zweiteres überhaupt erfahren hat. Und bei manch anderen erkenne ich, dass sie zwar Einheit erkennen durften, dabei Kundalini aber keine Rolle spielte. Ich denke, es gibt Erleuchtung mit und ohne Kundalini, und es gibt Kundalini mit und ohne Erleuchtung. Trotzdem kann es geschehen, dass beide Erfahrungen gleichzeitig auftreten – so habe zumindest ich es erfahren – und manch andere auch. Wobei, erleuchtungs-technisch gesehen war es für mich maximal der „Beginn“, aber doch zumindest eben dieser...

Man könnte auch versöhnend sagen:

Im „großen Verschwinden“, der Auflösung des individuellen Ichs, explodiert dieses als Energie und es ist natürlich individuell verschieden, wie viel Ego sich davor angestaut hat...

Frage:

Der Begriff „Feuertaufe“ ist ein feststehender Begriff des christlich-esoterischen Systems.

Es gibt eben die Taufen mit den Elementen, und die Feuertaufe ist eben das Kundalini der Inder.

Edgar:

Wenn die Feuertaufe etwas ist, was von selbst geschieht und anschließend beschrieben wurde, dann könnte es das sein, wenn sie allerdings etwas ist, was ritualisiert wurde, dann ist es dies nicht.

Frage:

Jedoch wird es im Christentum nicht gepuscht oder angestrebt, sondern man sieht es als natürlichen Prozess, der sich ab einer bestimmten Entwicklung einstellt.

Edgar:

So könnte man das stehen lassen, d'accord.

Frage:

Gut, dass Du den Unterschied zwischen Herz und „Herzchakra“ machst. Die Chakren sind, soweit ich informiert bin, Zentren, die die verschiedenen „Körper“ (Nervensystem, Ätherleib usw....) aktivieren bzw. versorgen oder darstellen.

Edgar:

Es gibt Systeme, in denen von Kopf, Herz, Hals, Bauch etc...gesprochen wird, die aber nicht die Chakren meinen, sondern sie in einem Spirituellen Sinn oder als bestimmte EBENE erleben.

Gut, dass du meine Bücher noch nicht gelesen hast... – weil ich verwende ebenfalls das Wort „Chakra“ im rein spirituellen Sinn, oder als bestimmte „Ebene“. *g*

Mit dem herkömmlichen „Chakrensystem“ habe ich kaum was zu tun...

Also Achtung: Mit „Herz-Chakra“ könnte ich durchaus den Herz-Space meinen, mit „Öffnung des Herz-Chakren“ eventuelle „Öffnung zur Liebe“.

Also, wie gesagt, vergiss am Besten was du über Kundalini & Chakren weißt, wenn du mich verstehen willst, weil sonst sprechen wir aneinander vorbei...

Frage:

Wie denkst du über folgende Fragen.

Pa schreibt zurecht, dass Ramesh sagt:

Ramesh Balsekar verneint die Notwendigkeit einer Kundalinierfahrung, was Erleuchtung angeht!

Zum Beispiel Ramakrishna, der offensichtlich starke Kundalinierfahrungen hatte, sagt, dass ohne Kundalini Erleuchtung nicht möglich ist. Paradoxerweise verehrt Ramesh Ramakrishna sehr und zitiert ihn in einem seiner letzten Bücher oft sogar als Avatar?

Edgar:

Jo... vielleicht ist es ja wieder nur eine Frage der Benennung, der Wahrnehmung und der Intensität?? Auf jeden Fall stimme ich beiden zu... *g* (Für den einen mag es so sein und für den anderen eben nicht).

Ach ja: Manchmal kommt es mir ja so vor, als sei ich „früher“ ja nur etwas *räusper* gestört gewesen, und seit meiner E*****g endlich normal... *g* – zumal erkannte ich ja, dass alle schon (zumindest potenziell) „erleuchtet“ sind, und vielleicht war ich ja nur früher einer der wenigen Blinden?? In diesem Fall gilt: Kundalini ist die Erlösung einer solchen „Störung“ (wie immer man die nennen mag), die natürliche „Selbstheilung“ – und natürlich können diese Erfahrung der „Normalwerdung“ diejenigen Menschen nicht machen, die dies schon vorher sind... (im Ernst: Zeitweise kam ich mir vor wie auf einem neuen Planeten!!). (Und doch ist ein Unterschied und doch ist kein Unterschied und doch ist (k)ein Unterschied...)

Frage:

Das Zitat:

*„Unvorstellbar das Licht in den Augen! Unbeschreibbar der Klang im Ohr!
Unvergleichlich der Geschmack auf der Zunge! Unermesslich der Frieden der
unfassbaren Sushumna Nadi! Überall wirst du Ihn finden:*

Im feinsten Staubkörnchen, im harten Holz und im zarten Grashalm.

Er ist überall! Der subtile, der unvergängliche, der unwandelbare Herr!“

Muss ehrlich sagen, dass es mich nicht gerade von Sockel reißt...

Solche Beschreibungen kenne ich noch von Krishnamurti und Erleuchtung hat er aber erst später erfahren!

Edgar:

Ich sehe da keinen Unterschied. Wenn die Wahrnehmung so „versch(r)oben“ ist, dass man eben überall ihn/sie/es/mich sieht... – was soll daran verkehrt sein?? Und dieser „Zustand“ dauert bei mir nun schon mehr als 5 Jahre an, kann kaum sagen, dies wäre ein „Zustand“, eher ganz normal das... (und auch gar nix „besonderes“ mehr – ist einfach so – ich kann auch mit mir „streiten“, kein Problem...)

Aber: Wieso scheinst du da eine Art „Konkurrenz“ zwischen „Kundalini“ und „Erleuchtung“ kreieren zu wollen?? Verstehe ich nicht. Alles geschieht (in wem auch immer). Jeder Zustand ist eben nur ein Zustand – temporär natürlich. Heißt das nun für dich, dass ein bestimmter „Zustand“ (z.B. jener einer Kundalini-Erfahrung) falsch und somit vermeidenswert sein sollte?? Wenn du so willst, könnte man ja sagen, auch Kundalini geschieht „in permanenter Erleuchtung“ (wie alle anderen Zustände halt auch) – wo siehst du also ein Problem?? (Gegenfrage: Ist für dich z.B. „Liebe“ oder, ganz profan, „Sex“ samt Orgasmus usw. nun etwas, was du Zeit deines Lebens zu vermeiden suchst, weil es nicht „das Wahre“ ist?? Was ist dann: „das Wahre“?? Und: Wo könnte „das Unwahre“ sein (wenn nicht im „Wahren“???) (meinst du, eine HP-Ausbildung sei „wahrer“???)

15.07.2004

Frage:

Ich habe das „Kribbeln zwischen den Augenbrauen“ als 3. Auge beschrieben. Wenn die Kundalini bei mir noch nicht vollständig aufgestiegen ist, nur bis zum, sagen wir mal, Herz-Chakra, warum ist dann das Dritte Auge schon aktiv?

Edgar:

Man kann das nicht so linear sehen. Kundalini ist (in milder Form) mehr oder weniger immer ‘aktiv’. Und bedient sich dabei aller Chakren (als ‘Verankerungspunkte’).

Im Kriya-Yoga ist es sogar üblich, zuallererst das 3. Auge zu ‘erwecken’, um den Beobachter zu stärken und damit man sich dann mit den nachfolgenden Erfahrungen nicht allzu sehr identifiziert, und dann erst sich von unten nach oben ‘durchzuarbeiten’.

Frage:

Es war natürlich schon immer aktiv aber jetzt erst bemerke ich es.

Also warum bemerke ich es?

Edgar:

Ist halt Aufmerksamkeit dort und halt auch Energie.

Frage:

Es ist wohl so, dass beim „Kundalini-Erwachen“ auch das Auge „erweckt“ wurde. Mit Aktivität im Sinne von: „Die KUNDALINI hat das 6. Chakra erreicht“ hat das eher weniger zu tun (denke ich).

Würdet ihr mir da zustimmen?

Edgar:

Ja, so kann man das sagen.

Die Erfahrung lehrt, dass Kundalini erst das 7. Chakra erreicht, wenn synchron alle Chakren ‘gereinigt’, ‘erfahren’, ‘transformiert’, ‘geöffnet’, ‘durchspült’ (nenn es wie du willst) wurden, bzw. männlich und weiblich (Ida & Pingala) voll ausgeglichen sind. Dann steigt sie vom Muladhara zum Sahasra (1. zum 7.) hoch und durchbricht noch letzte Blocks (oft im Herzchakra).

Die Reihenfolge spielt da nicht so eine große Rolle. Manche Leute sind voll Liebe (4. Chakra), haben aber Probleme mit Willenskraft & Wut (3. Chakra), andere voll sexuell (2. Chakra) aber Probleme mit den Basics (Geld verdienen, 1. Chakra), andere voll künstlerisch (5. Chakra), aber nix mit Liebe usw. usw. – ist also kein chronologischer Prozess, man kann auch ‘überspringen’, muss dann halt später ‘nachholen’.

Und: Selbst nach dem 7. Chakra bleibt noch einiges zu ‘tun’. (Wie z.B. Ramana drauf hinwies, ‘die Kundalini muss ins Herz’, so bedeutet dies dann die Erweckung des Mitgefühls im vollen Wissen, dass alles Leid nur Illusion ist, kein leichter Task...) (es beginnt also eine ‘neue Runde’...)

15.07.2004**Frage:**

Das nicht alles vorbei sein kann, wenn das 7. Chakra einmal erreicht worden ist, habe ich (schon mal) befürchtet bzw. erhofft (paradox), aber jetzt wo du mir etwas Licht ins Dunkel bringst, bzw. mich „hin-weist“, wird die Sache schon wieder „lustiger“, also für mich klarer, ich meine, ich „verstehe“...

(Mann, ich kann mich nicht ausdrücken, hoffentlich kommt das richtig rüber).

Edgar:

Jaja, kein Problem.

Wobei: Zu „befürchten“ gibt's da eh nix, weil dann wird's ja erst richtig 'interessant'.

Kundalini und Liebe, Mitgefühl, Herz

Frage:

Die zweite Frage betrifft Ramana Maharshi, der zwar auch sagt, dass Kundalini eine Rolle spielt, aber nicht klar zu hören ist, was er genau darunter versteht. In dem Zusammenhang: Ramana Maharshi ist der einzige Mystiker der sagt, Kundalini endet nicht im Kronenchakra, sondern mache da einen Bogen und müsse noch den Weg ins Herz (nicht Herzchakra) finden. Kannst du in dem Zusammenhang etwas über das Herz sagen?

Edgar:

Na ja, der einzige ist er nicht... – aber schön gesagt ist es trotzdem (wenn auch in Bildsprache).

a) Die Kundalini löste sich bei mir im Kronenchakra nach ca. 45 Minuten „in Luft auf“ – kam dann öfter mal mit gleichem Prozess wieder und ist nun ein angenehmes Körpergefühl

b) Die Kundalini steigt dann auch wieder ab und „reinigt“ alte Muster, sowohl physisch im Körper als auch psychologisch gesehen („alles kommt ans Licht – egal wie Dunkel“ (psychotische Trips)).

c) Gleichzeitig erfuhr ich in meinem ganzen Prozess damals auch eine Energie an der Front des Körpers, die den Bereich meiner Brust flutete und zum explodieren brachte (ich dachte, ich sterbe physisch an Herzinfarkt; tat aber nichts dagegen, sondern erlaubte den Prozess, weil ich vertrauen gefasst hatte). Das war sozusagen der „Durchbruch“ und die Reinigung, ein paar Tage zuvor stieg sie schon die Wirbelsäule hoch, aber nur bis zur Höhe des Herzens.

d) Und nun kommt Ramana ins Spiel und das Wort „Herzchakra“ ist nun nur mehr symbolisch gemeint für einen Zustand der Liebe, Nächstenliebe, des Mitleids, so wie eben Ramana „Herz“ meinte: Dies ist, ja, ein Prozess, der erst DANACH einsetzt, oft erst Monate danach (oft gar nie), und auch Monate oder Jahre dauern kann. Es ist die Erweckung des Mitgefühls. Zuvor gibt es nach „Samadhi“ ja die Gewissheit, alles sei Illusion (nur „Nirwana“ echt), und so gesehen spielt einem Gott oder gar „Maya“ ja nur was vor, wenn da Leidende „erscheinen“. Kann man also nicht ernst nehmen. Der Wechsel von diesem „nicht ernst nehmen“ hin zu „Mitgefühl für diese Wesen“ (auch wenn es letztendlich „Gott“ ist), ist wahrscheinlich das, was Ramana meinte.

Frage:

Du sagst, Ramana Maharshi wäre nicht der einzige Mystiker der über diesen „Weg ins Herz“ spricht. Kannst du mir mehr darüber sagen, wer spricht noch davon??

Edgar:

Ich natürlich... ;-)

Ansonsten auch noch (zumindest) Satyananda Saraswati (siehe Buch „Kundalini Tantra“) – er unterstützt die Theorie, dass es sieben Grundschrwingungen des Kosmos gibt (==> Chakren), und ein Wesen durch sie evolviert – diese Grundschrwingungen, ähnlich den Grund-Tönen einer Oktave, wiederholen sich dann auf verschiedenen „Schwingungsebenen“. Und dann ist das 8. Chakra der Tiere gleichzeitig das erste Chakra des Menschen, das 8. Chakra der Menschen das erste Chakra Gottes (usw.?? *g*) (er sagt zwar, das Kronenchakra der Tiere sei des Menschen Basis-Chakra und das Kronenchakra der Menschen Gottes Basischakra, ich sehe da allerdings eben noch einen jeweilig nächsten Zwischenschritt und es passt auch besser zur Oktave...).

(Zudem spricht auch er als einer der wenigen über den „Abstieg“ von Kundalini...)

(Und soviel ich weiß, ist die Theorie vom (physiologischen) 8. Chakra ÜBER dem Kopf auch nicht gerade neu... – aber für meinen Geschmack etwas zu „physiologisch“...) (da kommt dann schnell die Einbildung mit ins Spiel, von wegen Astralkörper usw.).

Mein kleiner Einwand bezog sich also vor allem auf „endet nicht im Kronenchakra“ und nicht auf den Herzbogen – obwohl ich diesen Gedankengang (siehe oben) durchaus teile...

Frage:

Auf jeden Fall sind deine Aussagen sehr authentisch und die meisten Erfahrenden bestätigen dasselbe, Kundalini weiß selbst am besten was gut ist für den Körper.

Edgar:

Als ich noch „übte“ und meinen Guruji einmal fragte, ob man beim „Kundalini-Wiegen“ im Lotus-Sitz nun im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn drehen soll (es wird ja behauptet, im Uhrzeigersinn sei „richtig“ und das andere „falsch“), meinte er sinngemäß: „Kundalini weiß am Besten, wie sie sich drehen soll. Lass sie drehen wie sie will. Bei klarem Mind

dreht sie im Uhrzeigersinn, und wenn sie gegen den Uhrzeigersinn dreht, dann deshalb, weil sie dabei ist, den Mind zu klären.“

Frage:

Du sagst: Dies ist, ja, ein Prozess, der erst DANACH einsetzt, oft erst Monate danach (oft gar nie), und auch Monate oder Jahre dauern kann. Es ist die Erweckung des Mitgefühls.

Frage:

...ein Prozess der Monate oder auch Jahre dauern kann?...gibt es denn eine (zeitliche) Grenze der Liebe?...gibt es ein Ende des Offenbarens?.....und somit einen Status Quo des Entschleierns, des ‘Darüber-Hinaus’, des Vertiefens und des Mit-Gefühls?

Edgar:

Nein... (gibt es nicht).

(Mit Prozess meinte ich vorwiegen den „Shift“ von, wie ich es verglich, Nirwana zu „beyond“ – und natürlich hat dies kein Ende.)

PS: Weil du hier noch ein paar Leutchen aufgezählt hast, noch ein Hinweis: Auch z.B. das Bodddhisatva-Konzept der Buddhisten ist dem nicht unähnlich.

Kundalini und Religion

Frage:

Ritualisierungen gehören eher zum esoterisch-hinduistischen System ;-), die esoterisch-christliche Religion ist eine Religion der NATUR!

Edgar:

Nun ja, du wirst es wohl besser wissen als ich. Ich habe nix für oder gegen Hinduismus, nix für oder gegen Christentum und nix für oder gegen Esoterik. Auch nix für oder gegen Religionen. Ein Ritual ist ein Ritual ist ein Ritual – und als solches auch ganz okay – und ein wahrgenommenes Happening ist ein wahrgenommenes Happening ist ein... Das eine wurde organisiert von Mensch-Gott, das andere von Gott-Mensch. Ich habe nur auf den subjektiven wahrgenommenen Unterschied hingewiesen.

Frage:

Zu sagen, du hättest Erleuchtung *und* Kundalini erfahren, halte ich für einen Witz!

Edgar:

Ja, Gott hat viel Humor...

(Ich verrät hier ein persönliches Geheimnis: Ich halte jede Kundalini-Erfahrung ohne Erleuchtung für nicht vollkommen – nicht aber umgekehrt!!)

Frage:

Erlöschen (NIRVANA) ist ja soviel wie das Aufgehen im Selbst!

Falls da ein Kronenchakra für nötig ist... nun gut...

Edgar:

Gut, dass ich das nicht behauptet habe... ;-)

Frage:

Ole Nydahl jedenfalls sagt aus der tibetischen Sichtweise, dass das eben „nur“ Zustände sind, die besonders ekstatisch wären... was das indische Kundalini-System angeht...

Falls es da aber noch andere Kundalini-Systeme gibt, lass es mich wissen. ;-)

Edgar:

Ja was andere sagen...

Aber über das „indische Kundalinisystem“ hab ich bisher kaum gesprochen, sondern über das Phänomen Kundalini, völlig ohne System, völlig ohne irgendeine „Kultur“. Ich hab ein ganzes Buch darüber geschrieben, wenn du mehr darüber wissen möchtest, musst du es lesen. Mehr „wissen lassen“ geht nicht... (Ich hab eher den Eindruck, du hörst „Indien“ oder „Kundalini“ oder „Yoga“ und dann läuft irgendein Film ab, auf den ich keinerlei Einfluss habe??)

(und wenn dein Lama Kundalini mit „exstatisch“ gleichsetzt, dann sollte er wohl den Thread „Kundalini & Angst“ lesen...)

Frage:

Was ich ein wenig problematisch finde ist dennoch die Konzentration auf ein Phänomen, ähnlich wie bei der Suche nach Erleuchtung, sich auf ein „Bild“ über die Realität versteifen, in dem man nun von Kundalini hört!

Edgar:

Jo mei...

Der eine schaut Fußball, der andere erweckt seine Kundalini, und der dritte liest Satsang-Bücher (oder wird ein Satsang-Touri). Wenn's sein soll geschieht's aber auch am Fußballfeld... – so gesehen ist es ziemlich wurscht, was man so tut und denkt und womit man sich beschäftigt. Und dann ist's halt nur eine persönliche Vorliebe, wofür man sich gerade interessiert...

Mit XYZ hatte ich z.B. einen netten Email-Austausch über Wochen hinweg zum Thema Kundalini – und dann schreibt ihm der ZXY eine simple Mail „wenn du alle Erfahrungen vergisst, wer bist du immer“ – und es macht *zack*.

Also warum soll man sich in der Zwischenzeit nicht auf irgendein Phänomen konzentrieren? Auch das ganze Leben ist ja nur „irgendein Phänomen“... – Andere fragen sich jahrelang „wer bin ich“, ohne dass irgendwas geschieht. Ist genauso Verschwendung (und genauso wenig); man kann's halt nicht erzwingen. Wenn man sich auf Erleuchtung konzentriert, und sich z.B. in Satsang-Foren herumtreibt, wo ist der Unterschied??

Bei mir war es so, dass ich mich auf die diversen anderen Phänomene die das Leben so zu bieten hatte, schon ausreichend konzentriert hatte... Also Geld verdienen, Beruf, Familie, Sex, Kino, Ausgehen, Sachen kaufen & verkaufen, Bücher lesen und was weiß ich. Dann hab ich mich eben dafür interessiert (und durch die Verbindung zu Sex & Tantra gab's ja genügend zu erfahren, dass mir auch nicht langweilig wurde – möcht ich auch nicht missen) (vor allem, weil ich sonst all dies noch vor mir hätte...).

Also: What's the point??

Lange hab ich aber genauso gedacht wie du. Ich war ja so ziemlich gegen alles, was ich früher selber machte, und wovon ich mir irgendetwas versprochen hatte. Plötzlich war eben Fernsehen nicht nur genauso wertvoll wie Kundalini-Yoga, sondern viel wertvoller (eben weil ich davon ja nie enttäuscht wurde). Und so lief ich natürlich herum und wetterte gegen Techniken und Übungen, „bring ja nichts“, usw. usw. Mittlerweile ist das zur Ruhe gekommen, ich kann das wieder normaler und neutraler sehen und auch dieses Phänomen „erlauben“. Letztendlich geschieht alles in der Phänomenalität und in DEM was ist und ist unmöglich getrennt davon.

Mein zweites Buch war also ein Liebesbrief, ein Versöhnungsversuch mit meiner eigenen Vergangenheit. Ob's allerdings die Qualität von Gopi Krishna erreicht, wage ich zu bezweifeln. Ist aber auch viel Advaita mit dabei.

Frage:

Es mag zwar stimmen, dass man nie auf Kundalini vorbereitet sein kann... aber der eine springt aus dem Fenster, weil er sich nicht vorbereitet hat... und der andere hat alle Mühe damit, springt aber nicht aus dem Fenster... so ist es wohl eher daran, die „Geisteskraft“ des Menschen zu stärken, als auf Kundalinierfahrungen zu schielen!

Edgar:

Nun ja, es ist einfach auch nur eine Beschäftigungstherapie, und ich glaube die wenigsten Yogis haben eine *räusper* letztendliche Erfahrung. Vielen geht es ja auch nur um *good-feelings* – und gewisse Erfahrungen stellen sich ja trotzdem ein... – eine Tendenz, die mir manchmal beim klassischen Yoga nicht so gefällt ist jene: „Ich, der kleine Maxl, mach mich nun auf, erleuchtet zu werden, und lass diese Sch...-Welt hinter mir“ – damit kann man nur früher oder später auf dem Bauch landen (egal in welchem System).

Frage:

Die Beschreibung von YXZ, z.B., würde ich gar nicht mit Kundalini in Zusammenhang bringen, (Klinisch würde man da von einer DEPERSONALISATION sprechen... um es mal klinisch zu formulieren).

Edgar:

Na ja, die Kliniker. Früher nannte man bei uns Kundalini-Erfahrungen gern Besessenheit und hat die Probanden mittels schön lodernden Feuerhaufen entsorgt. Heute geht's uns da schon besser. Soviel ich weiß, muss Depersonalisation aber nicht unbedingt zu Panikattacken und körperlichen Energiephänomenen führen?? In Indien ist man früher immer schon sehr gut

in Ashrams aufgehoben gewesen. Vor allem in solchen, wo die sog. Klinikleiter selber durch diese Erfahrung durchmussten...

Aber wie sagte so schön Ken Wilber, als jemand mystische Erfahrungen mit Schizophrenie verglich? In Japan gab's nen Zen-Meister, der hinterließ 82 erleuchtete Zen-Mystiker. Die haben dann innerhalb von ein paar Jahren das gesamte japanische Zen reformiert, erneuert und belebt. 82 Schizophrene würden es aber wahrscheinlich nicht mal schaffen, einen gemeinsamen Toilettengang zu organisieren. (Ist ein bisschen hart formuliert, aber auch die Schizophrenen konnten über den Vergleich lachen...)

Also, es muss ja nicht mit jeder Depersonalisation Kundalini einhergehen, das hatten wir ja schon – und ob sie (in diesem Fall die Kundalini) ankommt, ist auch ein anderes Thema. Im beschriebenen Fall scheint es allerdings so zu sein.

Frage:

Würde eher darauf tippen, dass da eben „nur“ eine Loslösung stattgefunden hat ohne ein „ankommen“.

Edgar:

Klingt zwar gut – aber nun zitiere ich mal XYZ: Kann das ankommen jemals enden?? (*g*)

Frage:

Solche Phänomene sind ja sozusagen, wenn noch die endgültige Sicherheit (der Weisheit letzter Schluss...) noch nicht eingetroffen ist... (nicht, dass ich sie jetzt hätte...) oder anders: wenn die Erfahrung, die gemacht wird, noch mit einem geheimen „Ich hab's“ oder „Jetzt bin ich Erleuchtet“ oder anderen Gedanken verkettet ist, da bekommt der Körperverstand bestimmt PANIK und reagiert.

Edgar:

Meiner Erfahrung nach passiert beim „Besitzen wollen“ eher das umgekehrte, eher endlose und unendliche Manie und Selbsterhöhung. Die Panik, von der ich schrieb, setzt eher kurz davor ein und kann den ganzen Prozess verhindern (durch weglaufen, unterdrücken, wieder „in Ordnung kommen“ usw.), und dies ist die Panik des kleinen Ich, das genau weiß, dass es nun sterben muss. Es ist auch die ganz normale Körper-Panik eines Körpers, der sich vom Tode bedroht fühlt (ganz normal das, Fluchtverhalten) – und so die maximalste Panik, die man erfahren kann. (Später gibt's dann eben auch „Panik-Attacken“, eigentlich eine andere Geschichte, und hängt mit den diversen

Auflösungen und außergewöhnlichen Geisteszuständen zusammen – man sieht ja dann alle Movies präsentiert im Außen, auch die Horrortrips...).

(Ich glaube, die Tibeter haben sich mit diesen Spät-Folgen sehr eindringlich beschäftigt... – da geht man ja dann durch mehrere Höllen usw., oder??)
(Bardos).

Kundalini und Depersonalisation

Frage:

Sorry, dass ich hier im Satsang Thread so reinplatze, aber das Wort „Depersonalisation“ ist hier gefallen und das interessiert mich schon seit langem. Suzanne Segal schreibt ja auch ausführlich darüber.

Ich habe diese Erfahrung auch schon oft gemacht, nur habe ich keine Angstzustände dabei, wie etwa Suzanne Segal.

Aber ich kenne Menschen, die in einem Schockzustand, wie z.B. Tod eines Nahestehenden, eine Depersonalisation erfahren haben.

Kann mir jemand sagen was da nun wirklich passiert?

Edgar:

Gute Frage...

Also über „Depersonalisation“ als klinischen Fachbegriff kann ich wenig sagen, wie „die das meinen“ (schulmedizinisch).

Das, was man allerdings darunter verstehen könnte (jetzt rein unter dem Wort, als Fingerzeig), hat Suzanne Segal gut beschrieben (sie hat ja danach dann auch noch Psychologie studiert...) – und damals hat es diesen „klinischen“ Begriff ja vielleicht noch nicht mal gegeben??

Jedenfalls hat sie dann nach langer Zeit festgestellt, dass ihr „Leiden“ der „Ich-Losigkeit“ in östlichen Kulturen durchaus als „Erleuchtung“ durchgehen kann... *gg* – und vielleicht ja nicht mal ein „Vergessen“, sondern vielmehr ein „Erinnern“ ist?? Zumindest gibt es im Osten eine lange Tradition & Erfahrung, was solche „Zustände“ betrifft...

Die Psychologie macht da ohnehin riesen Fortschritte, siehe „transpersonale Psychologie“ usw, die das spirituelle Element durchaus mit einbindet. (Ken Wilber war da mit ein Pionier, hat sich davon aber mittlerweile schon leicht verabschiedet und steht nun für „integrale Psychologie“.)

Frage:

Wenn ich es erfahre ist es so eigenartig, aber auch sehr interessant. Z.B. wenn ich in den Spiegel sehe, ich weiß genau: das bin nicht ich, das ist halt nur ein Körper. Und mein Bewusstsein befindet sich irgendwo anders, ich kann nicht orten wo genau. Und ich sehe, aber ich habe das Gefühl, dass nicht die Augen sehen, sondern irgendetwas anderes.

Edgar:

Das klingt doch gut – willkommen!! Für „uns hier“ ist dies ganz normal... *g*
– wer hat dir gesagt, dass die Augen sehen sollten?? (klingt lustig) – Wer sieht? Die Augen oder DU? Wer hört? Die Ohren oder DU?

Und wie willst du „dein“ Bewusstsein orten können, wenn du dieses Bewusstsein BIST? Wo sollte es sein, wenn nicht überall??

Frage:

Was geschieht hier, verlässt hier die Seele den Körper?

Edgar:

Wo sollte sie denn hin gehen? Die „Seele“, also DU, bist immer einfach nur DA. Warst du schon jemals „fort“??

(Das, was „verschwindet“, ist doch nur die Identifikation des „Ich-Gewahrseins“ mit dem Körper. Hat diese Identifikation, dieser Glaube, eine Substanz?? Oder ist es nicht vielmehr nur eine rein funktionale Sache, ob sich das „Ich“ mit dem Körper identifiziert oder nicht?)

Das ICH identifiziert mit dem Körper erzeugt das Phänomen „Person“ (Individualität). Ent-Personalisation kann also nur heißen, dass diese Identifikation (zumindest temporär) aufgelöst wurde. Es heißt nicht: Ent-ICHung.

02.03.2004

Frage:

Ich kann mir nicht helfen, Edgar, aber irgendwie (ich kann mich täuschen) werde ich einfach das Gefühl nicht los, dass dies ne Sackgasse ist.

Edgar:

Ja, klar, alles ist eine Sackgasse... – no exit possible!! *gg*

Also, noch mal: Es geht hier nicht darum, irgendetwas (besonderes) erreichen zu müssen/sollen/wollen... – it's a game, mit oder ohne Kundalini – völlig wurscht... Es ist eine Sackgasse, am Morgen zu essen, denn am Nachmittag wirst du wieder Hunger haben...

Es ist eine Sackgasse, mit einem Glas Wasser deinen Durst zu löschen, denn er wird wiederkommen...

Klar, das...

Host mi??

Wenn jemand sagt: „Hmmm – eine Mango schmeckt mir gut!“ – sagst du dann auch: „Führt ja nicht zur Erleuchtung – ergo: Sackgasse“??

Wenn zu mir wer kommt, und Kundalini-Yoga machen möchte, um erleuchtet zu werden, lach ich ihn aus – ganz klar das...

Also: ja, natürlich eine Sackgasse, wenn's denn um etwas gehen sollte, doch: es geht letztlich um NICHTS!!

Frage:

Nicht, dass die Phänomene nicht da sein sollten, aber mir kommt da dennoch so ein feiner Dualismus durch!

Edgar:

Der Dualismus scheint mir da ganz auf deiner Seite, mein Freund... *g*

Hier „sinnvolle Tätigkeiten und Zustände“, dort „Sackgassen“... (???)

Erleuchtung ist möglich, hier und jetzt und sonst nie – und passiert von selbst oder gar nicht – hat mit dem ganzen Thema nur am Rande zu tun... (und auch wenn sie geschieht, ist sie nur ein Ereignis innerhalb dessen und das Erkennen, dass sie immer schon da war... – selbst ein „mystischer Zustand“ ist nur ein Zustand, natürlich, keine Frage... – er ist nicht mehr, aber auch nicht WENIGER!!)

Frage:

Im Moment bin ich mal wieder sehr auf dem Buddhistentrip (hab gestern mal wieder was von Ole Nydahl gelesen... und von ihm hab ich auch „gelernt“ mich nicht mehr allzu sehr von solch glorreich klingenden Zuständen fangen zu lassen. Nicht, dass ich mich dafür anstrengen müsste, oder es besonders vermeiden müsste... es ist nur so... da ist keine Bindung und keine Hoffnung an solch einen Zustand).

Edgar:

Das ist auch total okay so...

Der jetzige Zustand ist immer der „richtige“ Zustand...

Frage:

Wenn du sagst, dass dies dein Zustand seit 5 Jahren ist, gut ist o. k....wird auch vorbei gehen. ;-)

Edgar:

Alles geht vorbei... – warum (und darum) nicht das, was gerade JETZT ist, genießen?? Man hat ja ohnehin keine Wahl...

(Aber ich meinte damit (mit den 5 Jahren) ja nicht irgendwelche besonderen Glückszustände, sondern nur das „Gott sehen überall“...)

Kundalini und Angst

Frage:

Kannst du etwas zu Kundalini und Angstzuständen sagen ??

Edgar:

Also zusammenfassend: Ja, natürlich, Kundalini ist nicht (nur) eine Bliss-Erfahrung... – ist nicht nur Himmel – ist vielleicht der Aufzug, aber: Einsteigen muss man (manchmal) in der Mitte der Hölle. Und es verbrennt – alles, langsam, schnell, überschaubar, unüberschaubar, ach... (und man weiß nicht, wohin der Zug abfährt...) (weil's zu diesen Zeitpunkten dann einfach gar nicht darum geht, *blissed-out* zu sein)

(Und sei dir getrost, ich habe schon sehr oft gehört, dass Leute allein bei ihrem An-Fühl schon in Panik verfallen... – ist ja auch kein Wunder, man stirbt ja dabei. War's vorher grad noch „Spielzeug“... – „Besen Besen seis gewesen“ spielt's dann nicht...)

Die Angst selbst ist aber auch wiederum nur eine Form von Energie. Neutral wahrgenommen, ist körperlich wahrgenommene Angst (zittern, pulsieren, etc.) nichts anderes als eben Energie; aber weil man ja „Angst vor der Angst“ hat – nennt man die Energie eben „Angst“.

Frage:

Okay, ich muss mich leicht korrigieren, ich selbst musste cool bleiben... Ich war die ersten 4 Monate wie auf Hasch, nur war alles klarer, nicht so weggedriftet... Außerdem hob ich doch in alltäglichen Situationen einfach mal so ab, oder musste raus aus geschlossenen Räumen.

Zum Glück war (bin) ich ja noch arbeitslos, bis auf ein paar kleinere Jobs...und diese Energie kommt jeden Morgen hoch, ob man will oder nicht.

„Bitte, liebe Kuni, lass mir doch mal ein bisschen Ruhe“, habe ich gesagt, aber sie kommt jeden Tag. Na, andererseits ist man natürlich erfüllt von dieser Power, man will es wirklich nicht mehr missen.

Edgar:

Ja, in dieser Zeit ist es sinnvoll, Zeit zu haben... *g*

Generell machte ich (später) die Erfahrung, dass Kundalini eigentlich nicht (nur) dazu da ist, Glückseligkeits-Räusche zu verschaffen... – es ist natürlich sehr gut, wenn dieses „Verbrennen“ als angenehm wahrgenommen wird, keine Frage – doch ging es zumindest bei mir letztendlich ums Verbrennen selbst, und nicht um die Energie... – sie ist weder ein „Geschenk“ noch hat

man sie „verdient“ – sondern einfach nur das Feuer, in dem das „kleine Ich“ verbrennt...

An und für sich ist das eine rein persönliche Angelegenheit zwischen dir und DIR – trotzdem nimmt man es am Besten nicht allzu sehr persönlich... *g*

Frage:

Du hast geschrieben: „Na ja, „Attacken“ wäre bei mir übertrieben – die geschahen dann eher mental – und 6 Monate sind einfach gar nichts... – (die ersten „mentalen Angstzustände“ hatte ich ca. 14 Monate „später“...) (und auch nur, weil mich – meiner vielleicht gestörten Wahrnehmung nach – eine Horde spirituell aufgeschreckter LSD-Junkies killen wollte...)“

Ja, dazu kam mir noch die Idee, dass die Kundalini eben manchmal so Überraschungen bereithält, um zu sehen, wie weit man schon losgelassen hat. Hättest du innerlich gesagt: „Kommt nur ruhig her, ich bin schon längst gestorben“, dann ist keine Angst mehr da, nicht wahr?

Edgar:

Schade, dass du nicht dabei warst – dann hättest du mir deinen Ratschlag gleich geben können... *g*

Rein prinzipiell geb ich dir schon recht – und ich hab das auch davor immer so gehandhabt (und auch danach). Wenn man allerdings auch 4 Tage und Nächte zuvor nicht geschlafen hat, nichts gegessen hat und fast nichts getrunken, kann das Ganze dann manchmal ein bisschen anders aussehen. Vor allem, wenn man es selbst erlebt, und nicht nur von irgendwo hört, dann vor dem Computer sitzt und schlaue Ratschläge dazu erteilt (*sorry*).

(Und sag ich nur, weil ich das auch gemacht habe...)

(Vor allem, wenn ich selbst nicht in der jeweiligen Lage wahr und vielleicht maximal 2% einer Geschichte kannte, mir weitere 10% selbst dazu-fantasierte und dann schlaue Ratschläge erteilte – Kundalini ist da knallhart, von wegen Karma und so...)

Frage:

Um zu sehen, wie weit man schon losgelassen hat.

Edgar:

Nö – ich glaube, sie wollte eher sehen, inwieweit ich noch Verantwortung übernehmen kann (zumindest für diesen Körper). *g*

Aber: Ich war damals auch auf einem „Macht-Trip“ (im Englischen kann man ja sowohl zu Kraft als auch zu Macht *Power* sagen) – und hab das, was damals geschehen ist, wohl auch so verdient...

Frage:

Übrigens bin ich kürzlich mal einem Yogi mit Kundalini begegnet... man kann es doch bei dem anderen erkennen, in den Augen, aber nur wenn man es selbst hat. Das war sehr schön, er hat es sofort bemerkt, und ich auch, und wir konnten uns sofort verstehen! Das war ein schönes Gefühl.

Edgar:

Ja, das funktioniert.

(Wieso sollte man es auch nicht erkennen können??)

Ich habe dann begonnen, die Menschen in „mit und ohne“ Kundalini einzuteilen. Sehr nett gewesen das. Hitler hätte wohl eine Freude mit mir gehabt. Mit den „Anderen“ hab ich dann nicht einmal mehr gesprochen. Bis mich Kundalini dorthin brachte, wo ALLE REINE KUNDALINI SIND – kein Unterschied mehr. Alles EINS!! (Ich sehe aber nach wie vor, wenn jemand anderer „auf Kundalini“ ist...)

(PS: Bisweilen und für einen selbst ganz unmerklich, wird ja das „Ego“ in dieser Phase unendlich aufgeblasen... Energie dazu ist ja genug da... bis die Blase letztlich platzt – wenn man Glück hat...)

11.09.2004**Frage:**

Wirkt das bei Kundaliniangst eher förderlich für den Gesamtprozess oder würde das zwar (vielleicht) wirken, doch den Prozess eher verlangsamen, beschränken, zurückwerfen (... – eh scho wissen) wenn man – noch – möchte, dass die Energie voll aufsteigt?

Edgar:

Ich würde da a) mal Angst von Furcht unterscheiden (ich glaub, manche machen das auch grammatikalisch, und unterscheiden „Angst“ und „Furcht“), und eines von beiden ist unmittelbar, eine gesunde Sache, z.B. wenn ein Tiger durch dein Wohnzimmer läuft..., und dann auch zwischen körperlich wahrnehmbarer Angst und der rein mentalen Angst im Kopf aufgrund bestimmter ‚Vorstellungen‘.

Und dann kommt's halt drauf an, was man will, ob man die Angst spüren möchte, oder ob man sie nicht spüren möchte. Wenn man sie nicht spüren möchte, gibt es sicherlich genug Mittelchen, die einem dabei helfen (u. a. Bach-Essenzen).

11.09.2004

Frage:

Mhh... wenn man die Lebenskraft (Kundalini) spüren möchte, WILL man auch die Angst spüren?!

Edgar:

Wenn die Lebenskraft (Kundalini) aufsteigt, und signalisiert, *Achtung-ich- komme-mit-voller-Wucht* und als „Angst“ wahrgenommen wird, oder eine Angst vor dieser Energie da ist, ja, dann wird man sich die Frage stellen müssen, ob man auch bereit ist, die Angst zu spüren.

Gibt es ein Leben ohne Angst? Ist Angst nicht die 'natürliche' Reaktion auf das Unbekannte? Auf das total Unbekannte?? Macht ein Leben ohne jede Sicherheit nicht 'Angst'??? Man weiß nie, was im nächsten Moment geschieht. Wie 'aufregend'... (ist diese natürliche Erregung Angst??) (oder doch nur: 'Freude'??).

Kundalini-Erweckung

Frage:

Ich möchte die reine Leere werden ... – wie kann ich das erreichen?

Edgar:

Leere hat keinen Namen – wie sollte ich dir schreiben, und wem schreibe ich??

Um Leere zu werden kann ich dir nicht helfen. Entweder bist du leer, oder du bist nicht-leer; was immer du bist, du bist perfekt in jedem Moment.

Auch andere sind perfekt in jedem Moment – wahre Leere wertet nicht. Sie schreibt nicht mal. Da ist dann einfach nur nix – nur Leere eben. Wahre Leere wertet sich, das Nichts, auch nicht als höher als Etwas, oder Alles. Auch alle Erscheinungen dürfen so da sein, wie sie da sind, sind so doch nur Erscheinungen in dem Einen, das man Leere nennen könnte.

In dieser Leere ist alles enthalten. So sehr enthalten, dass da kein „Du“ mehr bleibt, mit dem man sprechen könnte.

Wenn du also hier meinst, hier wärst Du, und dort wäre Ich, oder YXZ, oder ZXY, oder wer auch immer, wer soll dies alles sein, wenn nicht Du Selbst?? Mit wem sprichst DU?? Alles Schatten & Spiegelbilder deiner Selbst. Selbstgespräche – dafür gibt's hier sogar ein eigenes Unterforum.

Leere spricht nicht; weder in klaren Sätzen, noch so wie du. Leere IST. Sonst nichts.

Und vor allem, was sollen einzelne Bewertungen, wie „Du bist Verstand?“ Mit dem Verstand zu kämpfen ist nicht die Lösung, das wirst auch du noch erkennen müssen. Es ist kein Kampf. Und im Wesentlichen kämpfst du da ja nur gegen dich selbst. Spiritueller Suizid, sozusagen. All diese Erscheinungen bringst du hervor, manche sollen 'gut' sein, manche 'weniger gut', und die mit Label 'weniger gut' magst du nicht?

Wer trifft diese Unterscheidungen, wenn nicht der Verstand??

Warum ich dies hier schreibe und nicht anderswo?

Ich finde sonst keinen Verknüpfungspunkt mehr zu dir. Hier sind noch Fragen offen, die will ich dir auch beantworten:

Frage:

Auch wenn du mir hier erklären solltest wie ich *ES* („Anm: die „Erleuchtung“) erreiche...

Edgar:

Darauf gibt es mehrere Antworten, die dir nicht gefallen werden (nicht nur, weil sie in „verstandesorientierter Aufzählung“ gemacht werden)

- a) Alles was du erreichen kannst, wirst du auch wieder verlieren.
- b) Es gibt nichts zu erreichen, was nicht jetzt schon ist.
- c) DU (ein „Ich“) kann ES gar nicht erreichen – und ist immer schon Teil davon.

Frage:

Ich glaube du beschreibst in deinem Buch auch die Erweckung, jener welcher , stimmt dies? (*Anm: Gemeint ist Kundalini-Shakti, also Kundalini-Energie*).

Edgar:

Ich beschreibe unter anderem, was geschieht, wenn die Kundalini das Scheitelchakra erreicht, und all das, was nachher geschieht. Wie man sie erweckt, beschreibe ich in diesem Buch nicht. Da verweise ich dich besser an mein zweites Buch, „Kundalini“, aber auch dort finden sich nur bedingt Methoden (eher ‘Nicht-Methoden’).

Frage:

Wie erwecke ich „meine“ Kundalini?

Edgar:

Das Erwecken von Kundalini entspricht einer Art „anrempeIn“. Danach ist sie sich selbst überlassen. Die Erweckung der Kundalini liegt zeitlich lange vor dem, was man „Erwachen“ nennt, auch zeitlich lange vor dem, was man „Vereinigung“ nennt. Durch das „Erwecken“ wird sie sozusagen erstmals stimuliert, oder du selbst wirst dir erstmals ihrer gewahr.

Und dazu gibt es endlos viele Methoden. Meine Methode war tantrisches Kriya-Yoga, also Yoga verbunden mit Sexualenergie. Im Kurzen: Sexuelle Energie stimulieren (‘erzeugen’) und dann ‘nach oben leiten’.

Frage:

Oder erweckt die Kundalini eher mich?

Edgar:

Das tut sie dann im Endeffekt, ja.

Frage:

Gibt’s da irgendein Mantra für?

Edgar:

Viele sogar. Ob sie nutzen, ist eine andere Frage. Aber solange man 'auf der Reise' ist (man könnte es auch nennen: auf 'Kundalini-Trip') scheinen sie zu nutzen, weil man daran glaubt und der Verstand eine Beschäftigung hat.

Frage:

Was stelle „ich“ damit überhaupt an oder was stellt es mit mir an?

Edgar:

DU stellst damit gar nix an. *g*

Maximal kannst du dir eine Zeitlang einbilden, sie zu kontrollieren, und du kannst den Prozess unterstützen, letztendlich, indem du zur Seite gehst.

Frage:

Was stellt es mit mir an?

Edgar:

Wenn es dir wohl gesonnen ist, wird es dich erlöschen und sich mit dir vereinigen.

Frage:

Ist es gut, dass ich „mein“ Stirnchakra seit ca. 2 Monaten auf „meiner“ Stirn spüre (fast immer)?

Edgar:

Keine Ahnung. Wenn es sich für dich gut anfühlt, dann ist es gut.

Auf der Reise gibt es viele Phänomene, die man gar nicht so doll bewerten sollte. Denn so könnte man hängen bleiben. Es spricht aber nix dagegen, sie zu genießen, solange sie da sind.

Wenn dieses Spüren da ist, dann lass es da sein, du kannst ja deine Aufmerksamkeit dorthin bringen, vielleicht ist es ja eine Einladung.

Frage:

Nebenbei habe ein ähnliches Gefühl auf „meiner“ Rechten Handinnenfläche, nicht so stark wie auf „meiner“ Stirn, aber glaube trotzdem noch vorhanden. Was könnte dies aussagen?

Frage:

Keine Analyse. Analyse ist Verstand, spüren und wahrnehmen ist besser.

Frage:

Viele Gefühle...

Edgar:

Ja, klar. Lass sie einfach da sein und nimm sie wahr, fühle sie, empfinde sie, spüre sie, wenn sie heftig sind, atme mit ihnen.

Frage:

Leider noch kein jemand... sondern etwas... (ändere „meine“ Meinung „leider“ schnell. Habe leider eine Meinung und nicht Meinung, nämlich kein eins... wirkliche „richtige“ oder eher wahre Meinung.)

Edgar:

Am besten nicht so viel bewerten und vergleichen. Weder dich noch andere.

Beginnende Kundalini-Aktivität

Edgar:

Die Welt ist voller Mythen, speziell was Kundalini betrifft.

Nun, die Phänomene, die man erfährt, sind immer sehr individuell. Und man kann auch nicht klar zwischen ‘angenehm’ und ‘unangenehm’ unterscheiden, da auch diese Wertung individuell der Erfahrende für sich selbst abgibt. Oft könnte man sagen: Je mehr neutraler Zeuge/Beobachter, desto neutraler kann das Ganze verlaufen, oder sogar glücklich, von Zeit zu Zeit...

Die meisten „negativen Effekte“, die ich bisher erfuhr, haben sich ohnehin später wiederum, aus einer gewissen zeitlichen Distanz betrachtet, als doch ‘positiv’ herausgestellt. Kundalini ist auch sehr stark eine individuelle Sache des Körpers und der individuellen Psyche. Wenn man mit beiden nicht allzu sehr identifiziert ist, hilft dies auch bei eventuell auftretenden Krisen sehr gut. Oft wird man aber in diese Identifikation auch regelrecht wieder ‘hineingeschleudert’.

Ich hatte das Glück, einen Yogi zum Lehrer zu haben, der mir immer wieder sagte, „Kundalini weiß viel besser als du, was gut für sie (und dich) ist“. Da fielen viele Dogmen ab und wurde Vertrauen gewonnen. Die Inder haben da einfach viel mehr Erfahrung, dort gelten solche Prozesse als erstrebenswert, bei uns wurde (und wird?) das eher pathologisiert.

Es scheint also auch eine Rolle zu spielen, wie entspannt der Geist dem Treiben der Kundalini zusehen kann und/oder ob es negative Angst-Erwartungshaltungen gibt. Wenn diese Angst, sollte sie auftreten, rein körperlich auch ‘bloß als Energie’ erkannt werden kann, ist dies von großem Vorteil.

Übrigens: Irgendein Yogi hatte auch mal so eine Atombomben-Vision. Ich glaube es war sogar Satyananda Saraswati. Rein persönlich würde ich auch dies eher positiv werten. Es kommen halt bei Kundalini auch alle unbewussten Ängste hoch und werden dem Bewusstsein präsentiert. Deshalb vergleiche ich sie auch gerne mit ‘Fegefeuer’.

In manchen Phasen ist sicherlich zwischen Verrücktheit, Entrücktheit und dem ‘yogischen Rausch des Verzückens’ kaum zu unterscheiden.

Frage:

Stimmt es, dass in Indien auf Tankstellen verboten ist zu tanken, wenn man eine aktive Kundalini hat, da angeblich eine Explosionsgefahr besteht?

Edgar:

Selten so gelacht ... *gg*

Selbst wenn man Kundalini mit elektrischer Energie gleichsetzen würde (und ich setze sie im subjektivem Erfahren damit durchaus gleich), so würde dies bedeuten, dass auf Tankstellen die Verwendung von Strom oder Starkstrom verboten wäre (...) – was ja nun offensichtlich nicht der Fall ist *g* – das „Feuer der Kundalini“ ist inneres Feuer, es verbrennt, von Innen heraus. Der, der man war, wird zu Asche – und steigt später wie Phönix aus der Asche empor. Aber all dies sind nur Entsprechungen, die man nicht wortwörtlich nehmen sollte... (was aber bei all diesen Schilderungen leider immer wieder geschah...) (und ja, gerade in Indien erzählen sich die Leute dazu viele Mythen.)

Frage:

Wenn das Buch kommt und ich es durchgelesen habe, werde ich hoffentlich wissen, was und wie ich da tun soll.

Edgar:

Vielleicht. Aber generell bezog sich meine Anmerkung auf deine Meditationspraxis. Da spricht nichts dagegen, diese weiterzumachen.

(Anm.: Ist zwar das Gegenteil von dem, was ich normalerweise sage, aber hier geht's eben um Kundalini und nicht um Advaita. Wenn ich Kaffee trinken möchte, dann stelle ich mich an den Herd, und entzünde ein Feuer.)

Frage:

Vielleicht ging sie auch spurlos an mir vorbei... außer es macht sich als totaler Energieschub bemerkbar, der bei den Füßen eintritt und bis in den Kopf steigt um dort eine Art Taubheitsgefühl auszulösen... und richtig hell wurde es... war irre, das ging total schnell... und einmal total oft hintereinander... ich dachte jetzt sterbe ich... bin im Himmel oder so... das war, als würde ich auf einer Wolke liegen.

Edgar:

Wie schon ein paar Mal gesagt, die Phänomene können sich individuell sehr verschieden äußern. Als Bewahrer und Erneuerer des ewigen Wissens um die Kundalini *gg* lass ich deine Schilderung jedenfalls als Kundalini-Erfahrung durchgehen.

PS: Das mit den elektrischen Störungen könnten auch heftige statische (Ent-) Ladungen sein; aber da ich ja Kundalini auch als elektrische Energie wahrnehme (-genommen habe), spricht nix dagegen, dass manche Geräte da

ein bisschen feinfühlig drauf reagieren *g* (ist nicht auch das Denken eine mehr oder weniger elektrische Funktion? Und die ganzen Nervenimpulse?).

Frage:

Aber wie erklärt ihr euch so was, ich meine, habt ihr ne Vorstellung davon, wie viel Energie man in einen elektrischen Schwingkreis reinstecken muss, damit man damit auf solch heftige Weise andere elektrische Geräte im nahen Umkreis stört??

Edgar:

Meines Erachtens geht's da nicht um 'Übersinnliches', sondern um Wahrnehmungsphänomene. Für Gott ist alles möglich, selbst wenn es ein Joke (= 'Zufall') sein sollte. Aber aus meiner Zeit als Programmierer hab ich immer wieder so Hardwaretechniker erlebt, die sich, bevor sie da irgendwelche elektronischen Bauteile angreifen, mal vorher bei der Heizung elektrisch (statisch) entladen, weil sonst könnt leicht was kaputt gehen. (Nein, keine Esoteriker, lernt man angeblich in der Schule...) – es gibt auch professionelle Armbänder für diesen Zweck.

Ich bin ja sogar so extrem, alles auf Gott zu schieben, also auch wenn er mir die Internetconnection gerade im Moment des Absendens cancelt und ein geschriebener Beitrag somit flöten geht. Und Kundalini ist für mich einfach nur eine Form Gottes, einfach nur 'die Energie, die alles (ALLES!!) durchdringt'.

Frage:

Du sagst: „*Es hilft, zu erkennen, dass man das, was man ist, eben NICHT mit dem Verstand begreifen kann*“... (so sinngemäß aus dem Kontext gerissen).

Hmm, also nach allem was ich bisher so gelesen und selber wahrgenommen habe, kann ich mich doch, wenn ich die Identifikation entsprechend da rein lege, als reines Bewusstsein betrachten. Jetzt sag bloß, das war immer noch nicht das Ende.

Edgar:

Verstehe ich auch nicht. Du meinst, du kannst mit dem Verstand, wenn er sich entsprechend identifiziert, Bewusstsein betrachten?? (äh...) – wie auch immer, mit Anfang und Ende hat dies alles hier nix zu tun. Keiner sagt, dass du irgendwas mit Kundalini am Hut haben musst um perfekt zu sein.

Frage:

Es kann natürlich sein, dass ich keinerlei der Effekte, die ihr beschreibt, wegen meinem tief verwurzelten Unglauben diesbezüglich (oder aus anderen Gründen) je erlebt hätte.

Edgar:

(Also irgendwas muss da im Zusammenhang mit solchen Sachen in dir abgehen... – wieso ist dir das alles nicht herzlich egal?? – Man ist nix ‘Besseres’, wenn man solche Effekte kennt...)

Frage:

Hehe – eine Demonstration diesbezüglich würde mein ganzes Weltbild einbrechen lassen.

Edgar:

Damit stellst du dich echt auf die Stufe von sensationsgierigen Pseudoforschern, so Ufologen-mäßig irgendwie. Solche Effekte entstehen ungewollt und völlig unbeabsichtigt, wie du hier gelesen hast, ist es den Betroffenen meist sogar unangenehm, wenn sie geschehen. Auf diese Weise macht man jene zu Freaks aus der Freakshow. Um das geht es hier nicht.

Frage:

3. Wäre es „zerstörerisch“, wenn das Individuum während eines großen Projekts den vollständigen Aufstieg von Kundalini „durchgeht“? Also z.B. wenn ein großer Schauspieler während der Dreharbeiten für einen teuren Film den vollständigen Aufstieg von Kundalini erlebt.

Edgar:

Wenn du mit ‘zerstörerisch’ die Gefährdung des Projektes meinst, dann ja. In diesem Zustand, sollte man ihn nicht blockieren (viele tun das), ist man üblicherweise nicht in der Lage etwas ‘sinnvolles’ zu tun.

Frage:

Ich hab die zwei letzten Wochen in einer Firma gearbeitet und ab und zu so „Flashes“, das war dann für ein paar Stunden wie ein Rausch. Es war so als wäre alles ein Spiel – es war definitiv so, als wäre ich auf einem Spielplatz und kann echt machen was ich will. Alles war lustig und schön! Ich hab mir keine Drogen verabreicht. Ist das eine mögliche Wirkung von Kundalini oder kann so was völlig unabhängig von spirituellen „Phänomenen“ auftreten?

Edgar:

Sagen wir mal, das ist ein „spirituelles Phänomen“, völlig unabhängig davon, ob du das nun selbst mit Kundalini in Verbindung bringst, oder nicht.

Frage:

Wo kommt diese wahnsinnig riesige Menge von Energie her, die das Universum beinhaltet?

Edgar:

Na woher schon? Aus der Quelle natürlich... (*g*)

(Und wahnsinnig riesig ist sie ja nur aus der Sicht von Klein-Mensch...)

(Füllt ja gerade mal 75 Milliarden Lichtjahre... – ein Pfurz regelrecht, aus der Sicht von dem, der füllt. *g*)

Frage:

Nur ein Objekt kann schauen und es gibt nur ein einziges wahrhaftiges Objekt: Die beobachtende und dadurch Erfahrung machende Quelle. Alles sonst ist Subjekt der Quelle. Wenn so ein Subjekt, z.B. ein Menschen-Ich über die eigene subjektive Wahrnehmung seine Umwelt schauen will, muss es alles Wahrgenommene als Objekt definieren. Da kommt aber nichts vernünftiges bei raus, weil alle Subjekte vom einzigen Objekt – der Quelle – manifestiert wurden und diese Subjekte keine eigenen Objekte manifestieren können .

Edgar:

Da hast du vom Prinzip her schon recht.

Allerdings: Wenn die Quelle die Aufmerksamkeit auf sich selbst lenkt, geschehen immer wieder Wunder („wer bin ich“). Muss nicht sein, kann aber sein. Deshalb:

Frage:

Wenn so ein Subjekt, z.B. ein Menschen-Ich über die eigene subjektive Wahrnehmung seine Umwelt schauen will, muss es alles wahrgenommene als Objekt definieren.

Edgar:

Nicht die Umwelt schauen, sondern den Schauenden schauen. Es ist so etwas, wie ein psycho-physiologischer Kurzschluss, der seit vielen 1000 Jahren bei Menschen-Ichs immer wieder geschieht und sie sich selbst als Quelle erkennen lässt. Das Menschen-Ich selbst ist dann nur mehr ein Objekt von vielen. Illusionär.

Frage:

Aber jetzt mal wirklich ehrlich, das, was Edgar und andere erlebt haben und viele von uns gerne erleben möchten, beweist nicht, dass am Anfang ein „Nichts“ ist.

Edgar:

Nun ja, falls du einen „objektiven Beweis“ suchst, musst du dich an die Wissenschaft wenden. Aber auch denen kannst du bestenfalls glauben. Am Besten, du erfährst dies Selbst (obwohl die Erfahrung unwesentlich ist).

(Und PS: Die Wissenschaft, oder zumindest Zweige davon, gehen schon davon aus, dass der Urknall sozusagen aus dem „Nichts“ entstanden ist. Manche Zweige gehen dabei von Zyklen/Pulsierung aus, andere definieren ihn als absoluten Anfang. Allen gleich ist, dass zuvor keine Zeit existierte. Zeit ist ein Phänomen des Nach-Urknall-Universums. Also gibt es auch kein „zuvor“.)

Frage:

Seid ganz ehrlich!!! Ihr habt etwas erlebt, aber das war immer subjektiv... Kann gar nicht anders gewesen sein! Wie bei dem, der diese Zeile schreibt...

Edgar:

Solch ähnliche Diskussion hatte ich schon oft... und ist mühsam hier mit jemandem zu sprechen, der dieselbe Erfahrung scheinbar nicht gemacht hat. Niemand zwingt dich, daran zu „glauben“. Wie gesagt, es ist völlig unerheblich. Rein „subjektiv“ ist es für mich aber so, dass ich, so wie du das darstellst, also „ich als Edgar subjektiv“ diese Erfahrung gar nicht gemacht habe. Mit Edgar hat das nichts zu tun. Diese Erfahrung habe ICH gemacht, und „ICH“ in diesem Fall hat nichts mit „Edgar“ zu tun – für mICH ist es nicht möglich, wenn du sagst „Du subjektiv“, weil ICH bin DU (zumindest subjektiv *g*).

Und natürlich lässt sich das nicht beweisen, ist aber MIR relativ egal... – weil ja die Erfahrung selbst eine höchst subjektive Angelegenheit ist (*gröhl*) (also nur mir selbst was bringt *ggggg*).

Um das ganze noch ein bisschen verwirrender zu machen:

„Edgar“ war bei dieser Erfahrung gar nicht mit dabei. Er ist verschwunden, als Objekt. Er war eines von vielen scheinbaren Objekten, nicht vom Ganzen getrennt – und als solches völlig der Gleiche wie z.B. Gregor. Einfach nur eine körperliche Erscheinung im „Traum“ (in MEINEM Traum...). Und es gab natürlich kein MIR das getrennt vom TRAUM wäre (also kein

„Erwachen“ – der Begriff ist ja sehr missverständlich). (Zitat Prinzen: „Du wachst auf und der Traum geht weiter“).

Also könnte ich niemals sagen, das wäre eine subjektive Erfahrung von „Edgar“ gewesen. Und der, mit dem ich mich zuvor identifizierte (das „subjektive Ich von Edgar“) wurde völlig ausgelöscht. Dieser Typ, so es ihn je gegeben hat, ist genauso tot, wie er tot wäre, wenn der Körper Edgar damals gestorben wäre.

Wer bin ich? MUUUUHHHH!!

Frage:

Wieso und warum wachen wir aus dem Schlaf auf? Wieso und warum ist die Karotte orange? Wieso und warum leidet man?

Edgar:

Wozu fragst du?? Solche Fragen solltest du in einem Science-Forum stellen, die haben die richtigen Antworten. Die Untersuchungen genau die Bedingungen des Traumes. (*g*)

Frage:

Im besten Fall kann ich WAHRNEMEN – mehr ist wahrscheinlich nicht drin.

Edgar:

Im besten Fall kannst du erkennen, dass du gar nichts machen kannst. (Mit dem „Leben“ hat das nix zu tun – hier hast du völlige Freiheit, zumindest ‘subjektiv’. *gg*)

Frage:

„Wenn die Quelle die Aufmerksamkeit auf sich selbst lenkt, geschehen immer wieder Wunder („wer bin ich“). Muss nicht sein, kann aber sein.“

Und das geht aber dann auch an uns nicht vorbei, weil wir von der Quelle nicht getrennt sind, oder?

Edgar:

Na ja, wie gesagt, dann ist nur mehr Quelle. Da gibt es dann kein ‘wir’ mehr, und keine Trennung.

Frage:

„Nicht die Umwelt schauen, sondern den Schauenden schauen. Es ist so etwas, wie ein psycho-physiologischer Kurzschluss, der seit vielen 1000 Jahren bei Menschen-Ichs immer wieder geschieht und sie sich selbst als

Quelle erkennen lässt. Das Menschen-Ich selbst ist dann nur mehr ein Objekt von vielen. Illusionär.“

Das sich selbst schauende Objekt hat aber dann nur eine eingeschränkte „Qualität“ des Ursprungs-Objekts.

Edgar:

Nein, nein – so meinte ich das nicht. Da ist dann kein sich selbst schauendes Objekt mehr. Da ist nur mehr Subjekt. EIN Subjekt. Der Traum geschieht in DIR – DU bist der Traum. Der GANZE Traum. Du bist dann das „Ursprungs-Subjekt/Objekt“.

Frage:

So wie das bei den Splittern eines Hologramms der Fall ist, wo in jedem Splitter das gesamte Abbild des Ursprungs-Hologramms erkennbar ist. Der schauende Splitter im Auge der Erkenntnis hat aber keinerlei illusionäre Eigenschaften mehr, das Bild ist aber recht verschwommen. Die einzelnen Einblicke sind aber dennoch eine Art steter Tropfen, der den Stein der finalen Erkenntnis irgendwann höhlen kann. Ist das ein brauchbares Bild?

Edgar:

ähm (...) – na ja, kann schon sein, so von wegen „einzelne Einblicke“, ja, solche Erfahrungen gibt es. Vielleicht sind solche Erfahrungen ja Anzeichen, oder Vorboten, oder was weiß ich. Ich hatte eine Menge solcher Erfahrungen, nur habe ich sie meist miss-gedeutet. Aber kommt schon hin, die Richtung...

Frage:

Das, was diverse Menschen wie Edgar erlebt haben, erhebt sie in keinsten Weise von anderen Menschen. Sie schöpfen nur ihre Freude aus dem „Nichts“, d.h., ohne jede komfortable soziale Einbindung in die Gesellschaft. Sie sind nicht mehr involviert, sondern beobachten und erkennen. Nichts zu tun, weil man mit dem Nichts zufrieden ist, ist doch sozial immer noch verträglicher als irgendwas kaputt zu machen. Lasst diese Leute doch einfach unter dem Baum sitzen und meditieren. Sie sind friedlich und nerven vielleicht manchmal mit abgefahrenen Geschichten von Gott und der Welt, ohne sich in den Massenwahn der Medienkommunikation einzubinden. So kleine Internet-Nischen wie hier ausgenommen.

Edgar:

Das war sehr schön gesagt.

09.07.2004

Frage:

Ich habe geträumt, ich träume mich selbst und dann noch so viele andere, die sich auch als Selbst geträumt haben, und alle waren zusammen. Puhhhhh, jetzt erstmal einen Kaffee – so in der Art habe ich auch schon gedacht und gefühlt. Hat schon mal jemand im Traum versucht, den Traum zu beenden oder sich als träumendes „Original“ wahrzunehmen?

Edgar:

Weiß jetzt nicht ganz – sprichst du von einem Nachtraum, oder von einem Tagtraum (so in Gedanken, virtuell), oder von dieser ‘Welt/Wirklichkeit’??

(Ich hatte früher mal ein paar luzide Nachträume, aber XYZ ist da der viel bessere Experte... – bei mir ist das schon sehr lange her.)

Wenn es um die ‘Welt/Wirklichkeit/Universum’ geht, ist es so, dass ich es, vom Standpunkt eines kleinen (geträumten) Ichs als „Traum“ wahrgenommen habe, dann aber nicht als *meinen* Traum, sondern eben nur als *einen* Traum. Sozusagen ‘unwirklich’ oder ‘überhöht wirklich’ (in der Intensität). Vor allem, wenn die Zeit aussetzt, ist dies so. Und vor allem, wenn man dann nur mehr einen Spieler sieht...

(In der ‘einen Erfahrung’ war dies aber ganz anders. Da war es wirklich MEIN Traum – oder besser: Ich war der Traum) (ohne Edgar). Also alles; auch die Energie des Traums und die materielle Manifestation (nicht nur der lebende Körper).

Frage:

Das ist alles ziemlich abgefahren, Edgar, und darum sucht man wahrscheinlich immer wieder nach Gott. Sage mal jemandem: „Ich bin Gott“ und schaue, was passiert.

Edgar:

Na ja – sag ich ja nicht... – ich bin jetzt ‘nur’ Edgar – oder ‘ich bin’ (oder so *g*) (aus der Warte einer Individual-Figur ist man nur ein geträumtes Etwas... – da macht es *puff* und weg ist dieses Etwas...).

(Zudem: Sobald da ein ‘jemand’ erscheint, dem man das sagen könnte, spricht man nicht mehr aus der Warte Gottes...)

Frage:

Ich träume mich, und du bist ich und ich bin du?

Edgar:

Aus meiner momentanen Perspektive führe ich gerade ein Gespräch mit Gott. Man könnte es auch Selbstgespräch nennen, aber dann bin nur mehr ich, und ich würde nicht antworten.

Frage:

Wir beide sind nicht voneinander getrennt und die anderen gehören auch noch dazu?

Edgar:

Ja, ist alles ein Traum, ein einziges Geschehen. Aus der Sicht des Träumers mit nur einem einzigen Träumer. Der sich aber viele Traumfiguren erträumt, wie es scheint. Das wesentliche Problem: Dieser eine Träumer hat eigentlich kein Ich. Also das Ich ist da schon Teil des Traumes. Man könnte sagen: Er träumt von einem Ich. Oder: eben von vielen Ichs.

Frage:

Weißt du, Edgar, manchmal denke ich, ich gehe durch eine Fußgängerzone und die Passanten, die an mir vorbeigehen, blinzeln mir zu. Stell dir das mal vor! Dieses blinzeln würde bedeuten „Hey, träumst du auch noch?“

Edgar:

Ja, das Phänomen kenne ich.

Später könnte man meinen, es ist Gott, der da blinzelt. Durch die Passanten. Das eine Bewusstsein. Doch im Wesentlichen dein eigenes Bewusstsein. Oder man könnte sagen, es ist das Unterbewusstsein Gottes. Sprichst du sie auf dieses blinzeln an, werden sie es leugnen. Es geschieht offenbar unbewusst. Und doch kann es so echt wirken, dass dieses Leugnen als eine Art von ‘Lüge‘ gesehen wird. So echt kann das sein. Später zeigt sich: Ja, die sind alle schon wach. Ja, das bist alles Du. Und ja, spiel das Spiel. Mit Augenzwinkern.

Frage:

Aber dann muss das Erwachen etwas viel großartigeres sein. Wenn du erwacht bist, warum sprichst du dann noch mit mir?

Edgar:

Aus Freundlichkeit und weil ich nichts anderes zu tun habe. Zudem ist kein anderer da, mit dem ich sprechen könnte. *gg* – Ich spiele also sprechen. Dabei vertiefe ich mich in dieses Spiel so sehr, dass ich vergesse, dass es ein Spiel ist.

Frage:

Spielst du mit mir?

Edgar:

Oh... – nein. Nicht mit dir. Eher mit mir. „Ich spiele sprechen“ heißt nicht, dass ich mit dir ‘spiele’. Im Gegenteil. Du spielst mit mir.

Frage:

Und lügst du mich an, wenn ich dich frage, „WER BIST DU?“

Edgar:

Falls ich dir eine Antwort gebe, dann: Mit Sicherheit. Ich könnte aber auch sagen: „Ich weiß es nicht“ (und ist mir auch egal) (Ich bin halt, kann ich nix dafür...) (und schon fängt das Drama mit den Antworten an...) (zudem bin ich mir nicht sicher, ob ich bin *g*).

10.07.2004**Frage:**

Hmmm, Edgar, heißt das, Martin (*Anm: Name geändert*) verschwindet ab und zu und taucht dann wieder auf? Diesbezüglich berührte und verunsicherte mich etwas beim Lesen der letzten Beiträge hier...

Edgar:

Na ja – manche würden das ‘verschwinden’ auch nur Eins-Sein nennen. Das ist doch perfekt; da ist dann nur mehr ‘Sein’ ohne ein Ich. Im Zen schwingt man so den Bogen...

Frage:

Vielleicht ist das auch gar nicht wichtig, vielleicht sollte ich mir gar keine Gedanken darüber machen... Lasse ich es trotzdem stehen...

Edgar:

Sollen gibt’s eh nicht und brauchen musst du nicht, maximal dürfen (aber nur, wenn du magst *g*) (also keine Selbst-Qual, gell...) (wenn so ein Grübeln mal beginnt, kann’s schon mal lang dauern... – also am Besten gar net anfangen...).

Frage:

Könnte man anstatt „den Schauenden schauen“ auch sagen: den Blick auf die Unendlichkeit werfen (den Blick nicht nach außen auf die Umwelt gerichtet,

auch nicht nach innen, sondern den Raum durchdringend oder durchschauend, durchaus mit offenen Augen)?

Edgar:

Ja, so was gibt's schon, kann aber auch was anderes sein... – wenn kein Schauender da ist, macht man so was ja mehr oder weniger automatisch („ins Narrenkasterl schauen“ sagt man bei uns in Ösiland dazu; ist nicht ganz dasselbe, aber ähnlich). (Wenn da nur mehr Schauen ist, und kein Schauender, dann kommt's schon ziemlich hin...)

15.07.2004

Frage:

Du sagst:..."auch wenn später meine damalige Lehrerin einen Zeitpunkt feststellte, wo sie sagte „Deine Kundalini ist nun erwacht“..."

Heißt das, du hast bzw. bei dir wurde u. a. darauf hingearbeitet, dass was passiert? Ich frage, weil du eine „Lehrerin“ erwähnst.

Edgar:

Ja, ich hab ziemlich lange Kundalini-Yoga/Tantra gemacht... (bei verschiedenen Lehrern und Gurus in Indien...).

Frage:

Du sagst: „...wobei es schon eine Phase gibt, in der intensive Entschlackung und ‘Reinigung’ da einiges bringen kann.... (Fleisch erdet eher...)“.

Welche Phase denn?

Edgar:

Äh – na ja, als Phase der Reinigung eben. Meist ist es genau dann richtig, wenn es geschieht (ohne große Planung); geschieht, weil es sich in diesem Moment dann eben „richtig“ anfühlt (oder man zumindest dran glaubt).

Frage:

Du sagst: „Also – wenn sie schon mal „erweckt“ ist, gibt's ja eh kein zurück.“ Ich habe mal gelesen, dass die Kundalini auch wieder einschlafen kann. „Kein zurück“. Okay, aber der Zeitraum bis sich mal wieder (spürbar) „was“ tut, kann ja u. U. sehr lang werden (z.B. bis zum Tod).

Edgar:

Ja, das kann schon sein. Hat ja auch bei mir insgesamt 35 Jahre gedauert (...) (und damit bewusst zu „spielen“ begann ich ca. mit 12...).

Frage:

Da kann man doch eigentlich nur (über mich/sich selber) lachen.

Edgar:

Yep, das Allerbeste...

Frage:

Bist du jetzt Vegetarier?

Edgar:

Nein. (Wobei, grad JETZT sitz ich vor dem Computer und tippe, daneben steht ein Kaffee, und nach diesem Posting werde ich eine Zigarette rauchen...)

Weitere Fragen zu Kundalini

Frage:

Ich weiß nicht, ob so was hier gerne gesehen ist. Ich möchte schließlich keine Drogen verherrlichen, allerdings auch nicht schlecht machen.

Ich will nur berichten, was mir widerfahren ist.

Edgar:

Nu ja. Drogen sind halt ein heikles Thema. „Gern gesehen“ ist übertrieben, aber ja, wenn, dann ist sicherlich dieses Unterforum noch der am Besten geeignete Ort, da er nicht öffentlich zugänglich ist (zumindest nicht ohne Registratur...).

Natürlich muss und soll es prinzipiell erlaubt sein, über *alles* sprechen zu können. Es kann sein, falls für dieses Thema Bedarf besteht, dass ich mal ein eigenes Unterforum mit weitgehend beschränktem Zutritt dafür einrichte. Ich ersuche alle User, die daran Interesse haben, mir eine PN zu senden, dann sehen wir weiter.

Zu deinem Beitrag: Ja, einerseits halt ein „Trip“, andererseits schön, dass du dich an so vieles daraus erinnern kannst (also „bewusst“ geblieben bist), da ich die angesprochene Droge selbst aber nicht kenne und auch noch nie davon gehört habe, kann ich auch nix dazu sagen. Ähnliche Erfahrungen kann man natürlich auch ohne Drogen machen, und: Selbst dann sind sie nicht mehr als eben „Erfahrungen“. Wenn sich dadurch in deinem Alltag etwas verändert oder du einfach zufriedener geworden bist, wunderbar, vor allem dann, wenn du nicht darauf angewiesen bist, die Droge wieder (und wieder) zu nehmen.

(PS: Anmerkung: Meiner Ansicht nach sind die „Erscheinungen“, also das Licht usw., dann ja eher Verstandes-Sachen, spielen sich vorrangig nur im Gehirn ab...) (Man träumt sozusagen zur „äußeren Bild-Realität“ noch eine eigene dazu – inspiriert von Gefühlen, Chemie und unbewussten Wahrnehmungen.)

15.07.2004

Frage:

Du sagst, dass dir dein Meister (im Traum od. in der Meditation – weiß ich nicht mehr so genau) erschienen ist.

Ist dies gewöhnlich der Fall (wenn es „an der Zeit ist), da ich schon öfter davon gehört habe?

Edgar:

Ist diese Frage an mich??

Also alle Meister, die mir je erschienen sind, sind mir sehr real im ganz normalen 'physischen Raum', den wir alle teilen, in Form von ganz normalen menschlichen Körpern, erschienen.

Frage:

Aber „muss“ es auch an der Zeit sein, ich meine, kennst du einen Fall, also einen Menschen, bei dem das gleiche wie bei dir, also die „Erleuchtung“ ohne Meister, passiert ist?

Edgar:

Ach, da gibt es genug Geschichten (Osho, Ramana, usw.).

Und, na ja, der Meister war halt (in meinem Fall) anwesend, obwohl ich ihn zuvor nicht kannte, aber typischer „Satsang“ oder so was war das nicht... (eher „kosmischer Zufall“). (Wir hatten auch praktisch sehr wenig Interaktion und auch überhaupt keinen Dialog... – ich habe daraus auch keine „Ableitung“ („Stammbaum“) gemacht, er war halt dabei, und deshalb sag ich manchmal gern „mein Meister“, vor allem wenn ich grad so gelaunt bin, einen Meister aus der Tasche ziehen zu müssen/wollen/dürfen/können).

Frage:

Ich glaube, Gopi Krishna war so einer. So weit ich weiß, hatte er keinen Meister.

Edgar:

Keine Ahnung, aber früher mal habe ich Gopi Krishna zwar als Beispiel für Kundalini-Erfahrung gesehen, aber nicht als Beispiel für „Erleuchtung“. Hab mich sogar sehr gewundert, wie er manche Dinge betrachtet hat. Ich müsste ihn mal wieder lesen, um das neu beurteilen zu können.

Frage:

Swami Muktananda schreibt, dass es nichts besonderes ist, wenn die Kundalini erwacht, aber, damit sie das 7. Chakra erreicht, MUSS man einen Guru haben, sonst kann man niemals das vollständige Glück, Vereinigung mit Gott, das letzte Ziel, „Erleuchtung“ (etc. etc.), erreichen.

Edgar:

Na ja, ich kann das nicht unterstreichen, weil damit stellt er die persönliche Intelligenz eines Gurus über die unendliche Intelligenz von Kundalini/Gott.

Ansonsten interessiert mich nicht sonderlich, was andere sagen, vor allem, wenn man sie nicht mehr fragen kann (...).

Trotzdem, ja, war es auch für mich wichtig, seinerzeit einen Guru angenommen zu haben und von ihm yogische Deeksha und Shaktipat erhalten zu haben (in Varanasi/Indien). Ihm verdanke ich dann ja auch den Satz, ich solle da der Intelligenz von Kundalini voll und ganz vertrauen, das hat sicherlich 'geholfen'. Würde mich aber nicht dazu bringen, nun zu sagen, ein Guru wäre, s. o., für bestimmte Phänomene absolut notwendig.

Frage:

Aber was glaubst du? Oder was glaubtest du, bevor du „erleuchtet“ wurdest?

Edgar:

Ja, alles mögliche. Lange glaubte ich an „Babaji“, also so einen heiligen Mann im Himalaya, der dort seit 2000 Jahren körperlich-physisch inkarniert sein soll. Ich habe alles mögliche „geglaubt“, weil ich ja nichts wusste (oder eben nur glaubte, zu wissen). Einen Guru hielt ich nicht für absolut notwendig, hatte aber viele Lehrer, und ja, dass ich damals den Guruji in Varanasi als „Guru“ annahm, war wohl eher meinem „Wissensdrang & Ehrgeiz“ zu verdanken. Und auch so einem Egospiegel namens: „Jetzt bin ich Yogi“ (...).

Ich muss auch hier mal zugeben, dass ich zwei Tage, bevor 'es' geschah, Sannyas (im Osho-Ashram, da war aber Osho schon lang nicht mehr im Körper) annahm, und damit ja 'gelobte', alle Gurus außer Osho „von mir zu weisen“ und Osho als „meinen einzigen Guru“ zu akzeptieren... – All das spielt subjektiv, innerhalb des eigenen Systems, eine (Glaubens-)Rolle, ist aber trotzdem nicht wirklich 'objektive Ursache' (nicht alle Sannyasins erfuhren schon 2 Tage später das, was Osho selbst 'Erleuchtung' nannte...) (und die meisten wohl gar nie, weiß ich nicht).

Frage:

(Das Wort [ERLEUCHTUNG] ist nicht beliebt, aber es muss benutzt werden.)

Edgar:

Stimmt. Mittlerweile ist es mir aber egal (lang hab ich es ja strikt abgelehnt...).

Frage:

Ich blockierte also die Energie, bis ich meine Blockade löste.

Ich hatte mich die ganze Zeit selbst blockiert.

Edgar:

Ja, so fühlt sich das an, und drum nenne ich das dann auch „aus dem Weg gehen“ (der Energie aus dem Wege gehen...).

10.07.2004

Frage:

Edgar, du hast gesagt: „Das, was Du siehst, bist Du. Der, der sieht, bist Du. Der Baum bist Du. Das alles bist Du. Und wenn das alles verschwindet, inklusive Mirjam, bist DU noch immer, nicht wahr?? Absolut formlos.“

Ja, Edgar, und wenn das alles verschwindet, inklusive (Name des Fragestellers entfernt), dann bin da noch immer ICH, mit 100%iger Gewissheit sogar...

Edgar:

Ja, perfekt. Alles andere kommt und geht. Inklusive Mirjam. Und das, was du bist, hat weder Form, noch keine Form. Ist weder da, noch nicht da.

11.07.2004

Frage:

Ist der Druck im Gehirn Kundalini-Energie?

Edgar:

Nein, das ganz sicherlich nicht. Kundalini wird im Gehirn normalerweise als „Glückseligkeitsorgasmus“ wahrgenommen. Druck ist einfach nur: zuviel Druck!! Also: schädlich!!

Kopfschmerzen können schon dazu gehören (ich würd's halt nicht „das ist die Kundalini“ nennen; aber „Block“ kommt besser hin), aber: „Druck“ sollte es nicht sein, vor allem wenn er beim ÜBEN entsteht – dann sollte man den Kinnlock machen...

14.07.2004

Frage:

Heißt das, dass der, der den Kundalini-Aufstieg erlebt hat, kein Erleuchteter ist, sondern einer, der etwas erlebt hat, jedoch nicht den wahren „Ton“ von einem Meister initiiert bekommen hat sondern eben von Kundalini berauscht ist?

Edgar:

Das stimmt teilweise. Kundalini ist nicht gleich Erleuchtung. Wobei man selbst Erleuchtung noch definieren müsste (...). Und nicht jeder, bei dem Kundalini „aufgestiegen“ ist, hatte Gotteserkenntnis. Kundalini ist innerhalb von Existenz eine Erfahrung von vielen. Auch wenn sie zur Gotteserkenntnis führen kann bzw. zur Erkenntnis „wer-bin-ich“ bzw. „bin-ich-nicht“ (Abschaltung).

„Der wahre Ton“ – was meint er da?? Wenn er nur irgendsoeinen Om-Ton meint, dann ist das esoterischer „Quatsch“ (und ja, den höre ich auch, hat aber net viel zu bedeuten – für mich „der Ton des Jetzt“). „Ton von einem Meister initiiert“ klingt auch sehr, sehr merkwürdig und abenteuerlich. ABER: „von Kundalini berauscht?“ Natürlich! Das ergibt dann meist den „State des Mystikers“ würde ich mal sagen (oder eben „Identifikation mit dem Beobachter“) (oder mit Kundalini...).

„Erwachen“ nenne ich ja heute: „Erwachen aus der Erleuchtung“ (aus dem psycho-physiologischen „Zustand“ des Mystikers...).

Frage:

Aber ich glaube dennoch, dass sein Einwand (was gewisse Praktiken und Anhaftungen an Energien angeht) nicht unberechtigt ist!

Edgar:

Ja, ich glaube auch, das ist es, was er eigentlich ‘rüberbringen’ möchte...

Frage:

Kann ein Mensch, der diese Welt in zwei Spalten aufteilt (Jehovas und Satans) und fest davon überzeugt ist, dass alles, was nicht von der Bibel als (im speziellen Sinne) würdig erkannt wird, das Werk des Teufels ist, erleuchtet werden?

Edgar:

Ha! Nicht nur werden, er ist es auch schon. *gg*

(Im Sinne, dass alle erleuchtet sind.)

(Und ja, wenn du damit diese „Einheitserfahrung“ meinst: selbst die größten Sünder können über diese stolpern, siehe Saulus.)

Frage:

Wahrscheinlich gehört Erleuchtung auch zu den Dingen, die da als satanisch betrachtet werden.

Edgar:

Davon kannst du ausgehen. Jenen Zeugen, die mich manchmal besuchen, sag ich auch nix davon, sondern plauder mit ihnen locker über Gott, sie freuen sich sehr, auch wenn sie manches nicht verstehen (können), kommen sie immer wieder.

Und: Ja, früher wurde bei uns vieles, was Kundalini-Phänomen war, als „Besessenheit“ „ausgetrieben“.

Frage:

Oder kann so ein Mensch gar einen Kundaliniaufstieg erleben?

Edgar:

Alles ist möglich (Toyota).

Frage:

Klar, sein kann alles!

Edgar:

Ja, die Wahrscheinlichkeit ist vielleicht ein bisschen geringer.

(Aber: im Vergleich zu WEM??)

Frage:

Sage den Zeugen doch einfach: „Hey, du bist Gott, tu was du willst!“. Dann kommen die sicher nicht mehr wieder.

Edgar:

Nö nö – das hab ich schon gesagt, und sie kommen trotzdem wieder (oder gerade weil??).

Frage:

Und Kundalini kann auf christlich übersetzt auch heißen „der Heilige Geist fuhr in ihn“... ich glaub nicht, dass sich so ein prinzipielles Ereignis an Konfessionen hält (wie auch).

Edgar:

Ja, a) hält sie sich nicht an Konfessionen (*g*), und b) das mit dem Heiligen Geist ist ein gutes Beispiel. Nur im Mittelalter war das halt zeitweilig ein bisschen verpönt... (wie so vieles...).

Frage:

„Nur wer schlecht träumt, will erwachen“. Wer will denn da die schlechten Träume verändern?

Edgar:

Der Traum geht weiter, ohne Dich. (*g*)

Frage:

Meine Frage an Edgar ist jetzt: warum hat Gott (oder im Advaita Sinne wir, bzw. ich selbst) das so eingebaut, dass einige diese Erleuchtungs-/Kundalinierfahrungen haben, andere nicht?

Edgar:

Die anderen benötigen es nicht.

Frage:

Wo ist da der Sinn im göttlichen Spiel? Was hat sich Gott (wir, ich, du, ihr alle) dabei gedacht, dass das so „komplizierte“ oder für die meisten nicht offensichtlich bewusste Erfahrungen sind? Wo ist da der Sinn im göttlichen Spiel, dass einige Mitspieler erleuchtet, kundaliert mitspielen, andere nicht?

Edgar:

Was hätte es für einen Sinn, wenn alle (Gott in allen) die gleiche Erfahrung machen würden??

Frage:

Ich habe bisher immer das Gefühl gehabt, dass einfache Antworten, Erklärungen und Beschreibungen eine Sache am besten treffen. Bei den o. g. Dingen habe ich das erste Mal das Gefühl, dass etwas besonders „kompliziert“ in die Natur eingewebt ist.

Edgar:

Das ist nur für jene so, die es eben gern ‘kompliziert’ haben...

21.07.2004**Frage:**

Edgar, kennst du diese Übung?:

Der PC-Muskel und die Hinterteilmuskulatur wird ganz fest angespannt, dann wird 5 mal langsam und tief ein und ausgeatmet. Anschließend lässt man die Arschmuskeln wieder völlig los und atmet wieder 5 mal langsam und tief ein und aus. Das wiederholt man dreimal und dann spannt man ganz schnell und fest 10 mal hintereinander die PC-Hinterteil-Muskulatur an und visualisiert die aufsteigende Kundalinienergie, die beim Kopf oben wie ein Springbrunnen hinaus schießt.

Edgar:

Ja, es gibt einfach eine Vielzahl solcher Übungen, in verschiedensten Variationen. Keine ist da wirklicher „richtiger“ oder „falscher“, das Prinzip ist bei allen dasselbe und manchmal gibt's halt kleine Unterschiede, auch im Effekt. Ich weiß nicht, ob du schon mal in einem Fitness-Center warst, aber wenn jemand z.B. seinen Bizeps trainiert, macht er das auf viele unterschiedliche Weisen. Da gibt's endlos viele Übungen, der Effekt ist immer derselbe und trotzdem gibt's auch feine Unterschiede, alles eine Frage der persönlichen Vorliebe und auf was man besser „anspricht“.

Frage:

Ich habe drei Fragen:

1. Vermutest du, dass sie eher viel oder eher wenig Energie auslöst? (im Vergleich zu normalem Hochziehen)

Edgar:

Bei jedem anders, am besten ausprobieren. Rein generell halte ich „hochziehen“ für besser (und fortgeschrittener) und jene Übung sehe ich eher als Muskelübung zur bewussteren Gewährwerdung des PC-Muskels, also „unterstützend“. Meist beginnt man ja eben mit ganz einfachen Anspann-Entspann-Übungen.

Frage:

2. Wäre es „zu viel“, wenn man das drei Stunden am Tag macht? (Zu viel im Vergleich zu vorher wo man's nicht tat?)

Edgar:

Auch das musst du ausprobieren. Auf mich wirken da drei Stunden schon als SEHR, SEHR VIEL und keinesfalls empfehlenswert, wenn man vorher gar nix machte. Du willst es immer extrem, gell?? Ich kann dir schon eine Übung beschreiben, wo es dir das Hirn durchfetzt, aber für den Rest deines Lebens wirst du dann nicht mehr sehr viel von deiner Umwelt mitbekommen *gg* (also nicht, dass es solche Übungen nicht gäbe, aber empfehlenswert sind sie nicht).

Frage:

3. Wirken solche Übungen bei Krankheiten heilend? (Oder Wunden oder Knochenbrüchen?)

Edgar:

Generell spricht man von einem Zusammenhang zwischen Lebensenergie, Chi, Kundalini & Heilenergie. Generell ist es natürlich so, dass, wenn der Körper entspannt ist und „die Energien besser fließen können“, die Selbstregulierungskräfte unterstützt werden, meist aber eher mit vorbeugender Wirkung (man wird also seltener krank) – das ist ja dann auch z.B. als QiGong, die „Hausmedizin“ der Chinesen. Also „heilend“ wär vielleicht übertrieben, sondern umgekehrt, wenn da feine Blocks sind, wird man eben krank (in der Sicht der chinesischen und auch yogischen Energielehre).

Für innere Krankheiten und zur Stärkung und Unterstützung der Selbstheilkräfte sind Entspannungsübungen (wie z.B. Yoga-Nidra, aber auch autogenes Training u. ä.) noch immer das Beste (zumindest als Unterstützung zur „normalen Medizin“).

Bei äußeren Wunden oder Knochenbrüchen würde ich mich hauptsächlich an unsere normale Schulmedizin wenden, die ja dann meist auch nichts anderes macht, als Wunden zu reinigen, Knochen in die richtige Position zu bringen und dann auf die körperlichen Selbstheilkräfte zu vertrauen (der „Gips“ unterstützt ja nur die Ruhigstellung, zusammenwachsen tun die Knochen ja ‘von selbst’ – da braucht man aktiv gar nix tun... – im Gegenteil also, bei Krankheiten würde ich solch anstrengende Übungen eher nicht machen...).

21.07.2004**Frage:**

Du sagst: „Ich kann dir schon eine Übung beschreiben, wo es dir das Hirn durchfetzt, aber für den Rest deines Lebens wirst du dann nicht mehr sehr viel von deiner Umwelt mitbekommen.“

Ja bitte, also nicht jetzt eine so extreme, dass ich wirklich in ner Nervenheilanstalt lande, aber eine, wo sich definitiv was tut, wäre schon geil!

Edgar:

Nö, ich meinte das schon wortwörtlich, dass es Übungen gibt, die deine, nicht nur geistige, sondern auch neurologische Gesundheit schwer beeinträchtigen würden, und solche Übungen würde ich – nicht mal rein theoretisch – weitergeben wollen.

Frage:

Aber eine, wo sich definitiv was tut, wäre schon geil!

Edgar:

Tut sich bei den anderen nichts??

Ich würde keine Übungen machen, die nicht irgendeinen Sinn ergeben, HIER & JETZT, völlig unabhängig davon, ob sie in der Zukunft was bringen, oder nicht. Also in meiner Tantra-Zeit hab ich eigentlich (fast ausschließlich) nur Sachen gemacht, die mir im jeweiligen „Hier & Jetzt“ sehr viel gegeben haben, völlig unabhängig etwaiger „Ziele“.

Also, was meinst du mit „wo sich definitiv was tut“. Was willst du, „dass sich tut“? Also wenn ich mit sexueller Energie gespielt habe, hat sich praktisch immer was „getan“ *gg* – im Ernst: du läufst Gefahr, zu einem „Erfahrungsjunkie“ zu werden, und das wesentliche zu übersehen (DICH SELBST). Aber das macht nix, in diesem Alter machen das alle *gg* (und manche noch viel länger).

Wie wär's mit Sport?? (:loooooool:)

Frage:

Hast du mal so was gemacht?

Edgar:

Ja, ich war ja leider auch so ein Extrembergsteiger *g* (aber schon ein bisschen älter, damals...) (und wirklich nix zum „prahlen“...); – über – vor allem lang vergangene – Erfahrungen so viel zu sprechen halt ich auch nicht so für sinnvoll und ist langweilig für mich. Jeder Moment, absolut JEDER Moment deines Lebens ist eine EINZIGARTIGE Erfahrung!! Und man läuft Gefahr, mit solchen Gipfelerlebnisswollereien diesen EINEN MOMENT – DER JETZT GERADE UND IMMER JETZT – geschieht, zu übersehen. (Aber macht nix und ich hab mich schon wieder beruhigt *gg*.)

Frage:

Wenn ich meinen Oberkörper nach vorne beuge und dann ganz schnell meinen Kopf drehe – damit herumwirble – dann ist nachher auch alles anderes. Hat das was mit Kundalini zu tun oder eher wenig?

Edgar:

Das könnte auch gewöhnlicher Schwindel sein. Wobei ja, es gibt ja die Sufi'sche Derwisch-Dreherei, das ist sicherlich auch ganz berauschend und da „tut sich“ recht schnell was... (das kannst du auch ruhig schon machen in deinem Alter *g* – auch exzessiv, weil irgendwann kippt man dann halt (am Anfang) um. Drum würd ich schauen, dass da eine Wiese ist, wo du weich „landest“...).

(Ansonsten klingt gut, was du über deine Wirbelsäule sagst; ich würd da vorläufig einfach nur die Übungen aus dem Buch in sanfter Art & Weise weitermachen...)

04.09.2004

Frage:

Ich habe seit ca. einem Jahr zeitweise seltsame Zuckungen vom Nacken ausgehend, aufwärts. Ich nehme an, dass es sich nicht um Tourette-Syndrom handelt. Und erst seit ein paar Tagen kam mir die Idee, dass es sich um Kundalini-Zuckungen handeln könnte und ich habe jetzt mal gegoogelt. Gleich vorweg, ich habe nicht viel Ahnung von Kundalini und was da passiert.

Edgar:

Wie oft sind diese Zuckungen und wie fühlt sich das an??

Bestimmte Energieentladungen in den Muskeln werden im Kriya-Yoga „Kriyas“ genannt. Hat aber nicht direkt mit Kundalini zu tun (kann aber mit Kundalini zu tun haben...) – normalerweise treten die aber nur temporär auf, über einen sehr geringen Zeitraum. (Die Kriyas selbst sehe ich persönlich als ‘Entspannungseignis’ von jahrelangen, chronischen, manchmal auch innerzellulären Verspannungen...)

Frage:

Ich habe beim Googeln etwas gefunden, das mir sehr seltsam vorkommt.

Es geht um den ersten Punkt. Das Vermeiden von Alkohol und Drogen ist mir klar. Aber das Vermeiden von Bärlauch und Knoblauch stößt bei mir auf totale Unverständnis!!??

Edgar:

Nun, die Überschrift lautet: „Notfall-Programm“. Und ein ‘Notfall’ ist in diesem Sinne ein „temporäres zuviel an Energie“. (Wenn du dir den Punkt 2 ansiehst, wird das klar: Da wird ja nicht empfohlen, man solle ‘fortan’ fett & schwer essen, oder nur mehr Schokolade, sondern eben: nur im Notfall...)

Zu Bärlauch & Knoblauch hab ich da einfach keine Infos, im „Notfall“ würde ich ja sogar die Vermeidung jeglichen frischen Obstes, jeder ‘luftigen Kost’ empfehlen (im Sinne von „Notfall“ gilt da: für die nächsten paar Minuten, maximal Stunden, bis sich das ganze wieder „beruhigt“ hat...).

Also, bitte genieße deinen Bärlauch und ich genieße meine Weintrauben (*g*) – und zum „fetten Essen“ sagte mal mein Guruji, dass schon in den Veden

steht: „Bei zuviel Energie: rohe Butter essen“ (meine Empfehlung bei ‘Notfällen’: Fett, Fleisch, Pommes, evt. kräftige Suppe usw. – wenig Kohlehydrate, nix „frisches“, also am Besten: neumodernes „Junkfood“).

(Also die entgegengesetzte Diät, die man wählen würde, um Kundalini überhaupt auszulösen...)

07.09.2004

Frage:

Ich habe wieder eine Frage zu Kundalini. Also, ich habe heute z.B. im Netz gelesen, dass die Kundalini, wenn sie einmal aufgestiegen ist, danach auch wieder absteigen sollte. Es sei denn man ist vielleicht kurz vor dem Tode, dann erleichtert es das Sterben, wenn die Kundalini gerade aufgestiegen ist.

Edgar:

Den Prozess des „Abstiegs“ hat Satyananda Saraswati sehr gut in seinem Buch „Kundalini-Tantra“ beschrieben.

Kurzzusammenfassung: Mit „Abstieg“ ist gemeint, dass Shakti (Kundalini) zu ‘ihrem’ Shiva (Bewusstsein) (also DIR) hinaufsteigt, sich mit ihm vereint, um ihn dann „herunterzuholen in die Welt“, als die ‘totale Inkarnation in Leela“ (bzw. man nannte das im Yoga dann auch Avatar-Inkarnation).

Aber da muss man mit all diesen Sätzen aufpassen, weil sie sehr missverständlich sind, und man versteht sie letztlich erst, wenn man es selbst erfahren hat (und hier werden energetische Phänomene oft mit mystischen Sichtweisen vermengt...).

Jedenfalls ist es auf rein energetischer Ebene so, dass, wenn Kundalini aufsteigt und sich im Kronen-Chakra sammelt und mal so einen Sammadhi verursacht, dann danach den Körper sozusagen mal verlässt (sich ‘verflüchtigt’, ‘verbrennt’, würde ich sagen, andere nennen das aber vielleicht auch ‘oben raus geht’), und das wiederholt sich so einige Male, der „Ofen“ brennt ja nach wie vor (im Muladhara, 1. Chakra, sozusagen). Ist vielleicht so, wie wenn ein Auto anspringt, es macht ein paar Mal *rummel*, und irgendwann läuft der Motor, und dann fließt die Energie eigentlich gleichmäßig dahin, da kann man nicht sagen „wo sie ist“ (da ist keine Örtlichkeit), sondern sie fließt und verbrennt (neuro-psychische Knoten, würd ich mal sagen...).

Frage:

Was meinst Du dazu Edgar? Wo befindet sich Deine Kundalini gerade?

Edgar:

Wie gesagt, die Frage resultiert aus einem Missverständnis. Rein energetisch: ÜBERALL!! (da ist keine Trennung mehr „ich und Kundalini“) (sonst dürft ich nicht von Advaita sprechen...) (ich bin auch Kundalini) (hat sich ja mit mir verschmolzen).

Sehr problematisch wird die ganze Sicht dann, wenn Leute ihre Kundalini irgendwo ‘speichern’ wollen (z.B. im Hara), weil das ist dann nicht Kundalini, sondern bestenfalls Prana (Chi); Kundalini lässt sich nicht ‘lenken’, sondern sie ist es, die lenkt.

Frage:

Ich habe auch gelesen, dass das Ganze auch außer Kontrolle geraten kann, wenn man es ignoriert, stimmt das?

Edgar:

Solange man es kontrollieren kann, ist es nicht Kundalini. Also: Der Kundaliniprozess muss sogar „außer Kontrolle“ geraten, sonst ist er nicht wahrhaftig und bringt auch nichts. Er dient ja dazu, dich zu verbrennen, also den, der glaubt, zu ‘kontrollieren’.

Frage:

Ach ja, eine noch: Woran erkenne ich, dass die Kundalini erwacht ist?

Edgar:

Man unterscheidet zwischen „Erwachen von Kundalini“ als Initiationszündung, wo es dann mehr oder weniger keinen „Weg zurück“ gibt, und die bahnt sich dann ohnehin ihren Weg, und dem endgültigen Verschmelzen. Zweiteres wirst du zweifelsfrei erkennen, da sind dann keine Fragen mehr.

Ersteres: Gibt es endlos viele Phänomene und Anzeichen, da müsstest du mir gegenüberstehen, dass ich das sagen oder bestätigen könnte, oder deine Phänomene beschreiben. Erhöhte ‘Nervosität’, „Zittern ohne erkennbare Ursache“, Kontrollverlust (!), „durcheinander und fahrig sein“, „inneres aufgewühlt sein ohne äußere Ursache“ (Unruhe) usw. können Anzeichen dafür sein. Also das Gegenteil dessen, was man normalerweise unter ‘zentriert’ und ‘ausgeglichen’ versteht.

04.09.2004**Frage:**

Ich hab ein kleines Problem im Bezug auf die Ejakulation:

Bei mir sind gerade Sommerferien und da hab ich viel Zeit...

In dieser Zeit praktiziere ich mit Begeisterung die Übung aus dem KundaliniBuch von Edgar, bei der man sich selbst erregt und dann die Energie durch die Wirbelsäule in den Kopf hochzieht!

Weil ich ja viel Zeit hab und das sehr angenehm ist, kommt es schon öfter vor, dass ich das 30 – 40 mal mache bevor ich ejakuliere. Nur leider ejakuliere ich dann so extrem, dass ich nachher sehr müde bin und eine Weile warten muss, bis ich etwas sportliches oder etwas, wo mein Geist gefordert wird, machen kann...! Also ich bin nachher leider müde...

Ich weiß, dass es im Tao und im Tantra Techniken gibt, mit denen man die Ejakulation unterdrücken kann und dabei auch noch sehr viel Energie bekommt. Hinauszögern kann ich es solange ich will, aber unterdrücken nicht...

Kennt von euch jemand eine Technik oder Methode, wie die Ejakulation „unterdrückt“ werden kann?

Oder hat jemand einen Buchtipp, wo eine Technik ganz leicht verständlich erklärt wird?

Edgar:

Soweit ich mich erinnern kann, sind in meinem Buch schon Techniken beschrieben, die du dann während des Orgasmus anwenden kannst... (also hochziehen während des Orgasmus, und auch das Gegenteilige „totalloslassen“ während des Orgasmus) (also PC-Muskel während Orgasmus anspannen und „festhalten“ (= yogisch), und später, wenn du damit geübt bist, das Gegenteil, völlig entspannen & entspannt lassen... (= tantrisch) (die „unwillkürliche Kontraktion“ dieses Muskels also ‘beherrschen’ lernen...) (in beide Richtungen...).

Ansonsten: Einfach rauslassen ist auch gut, und: Eine Möglichkeit ist mal, gar nicht erst zum „Point of no Return“ zu gehen, sondern vorher schon, nach meinerwegen 20-30 x hochziehen (Mann, bist du extrem *gg*), einfach: aufhören!!! Und schauen, was passiert (ist nämlich auch interessant, so dann den Rest des Tages zu verbringen...) (wenn du das „Hochziehen“ richtig machst, solltest du nach jeder Etappe beliebig „aufhören“ können...).

04.09.2004

Frage:

Edgar, was passiert eigentlich im Gehirn, wenn ich sexuelle Energie hochziehe?

Edgar:

Gibt's verschiedenste Theorien dazu, aber die meisten sind positiv.

Frage:

Wird das Hirn zurückgebildet im Sinn von verjüngt? Ich geh mal stark davon aus, dass es gut ist, wenn das Gehirn mit viel sexueller Energie versorgt wird, weil wenn die Kundalini aufsteigt, ist das doch im Prinzip das gleiche oder?

Edgar:

Nein, ist nicht das gleiche, sogar unvergleichbar. Die Kundalini ist viel stärker... (und man könnte sagen: 'flutet das Gehirn mit Energie') (ob das gut oder schlecht ist, wird unterschiedlich bewertet, meist aber positiv... *g*).

Frage:

Kann es sein, dass es sich auf mein Lernverhalten in der Schule auswirkt (im positiven Sinn), wenn ich das oft mache?

Edgar:

Es kann sein, aber auch das Gegenteil kann sein. Das Gegenteil würde bedeuten, dass du in einer Art „meditativem Rausch“ bist, und dich das Lernen & das Außen nicht sonderlich interessiert.

04.09.2004

Frage:

Und was ist deine Theorie? Also was vermutest du, das da passiert?

Edgar:

Ja, also 'konkret physiologisch' hab ich da überhaupt keine Theorien mehr dazu. Damals, als ich das noch machte, übernahm ich halt die gängigen tantrischen Theorien (ebenfalls: Flutung des Gehirns mit Energie); aber ich muss zugeben, mir war das damals herzlichst egal; ich tat das nicht für einen bestimmten Zweck, wollte also nicht „erleuchtet“ oder sonst was werden, oder auch nicht besonders „gescheit“ oder „lernfähig“, all das war mir völlig egal. Ich tat es einfach aus Lust an der Sache selbst... (also weil es sich 'gut' anfühlte...).

04.09.2004

Edgar:

Ach nein, da fällt mir schon noch was ein: Verbunden mit der „Kobra-Atmung“ (die ähnliche Elemente beinhaltet, also das Hochziehen), wird diese Energie ganz gezielt zum 3. Auge gebracht, um hier eine ‘Öffnung’ voranzutreiben (man könnte auch sagen: um den ‘Beobachter’ zu schulen); da kann es sich dann auch auszahlen, in einem „einzigem Atemzug“ die Energie hochzuholen, dann Kumbaka beim 3. Auge (Luft anhalten), und dann wieder ausatmen und zum Becken zurückbringen.

11.09.2004

Frage:

Du meinst: Bindeglied = Erinnerung? Und diese Erinnerung definiert bzw. erschafft das „Ich“ (erst)?

Edgar:

Ich hab es zwar nicht so gemeint, aber wenn du willst, kannst du das durchaus so verstehen...

(Manche sagten mal: „Das Ich ist die Summe der Erinnerungen“, andere sagten: „Das Ich ist nur ein Gedanke“ usw. usw.) – also ich bezog mich da eher aufs subjektive (getrennte) Ich-Gefühl, insbesondere zu XYZ (*Name entfernt*) gesprochen, und meinte dabei den denkenden Geist, der sich selbst als existent betrachtet (den „Denker“).

Es ist für mich sehr schwer, gleichzeitig zu sagen, ja, ich meine als Bindeglied denjenigen, der das alles erfährt, und dann zu meinen, er würde sich ‘in Nichts auflösen’, um dann, in einem anderen Thread wieder zu sagen: „UND DAS BIST DU“ *gg* – hier betreten wir die Grenze des Verstehbaren – und so endet genau an diesem Punkt auch „Kommunikationsmöglichkeit“ (für mich zumindest grade; vielleicht geht’s ja morgen wieder *g*) – genau dort, wo das Verstehbare endet, beginnt sozusagen dann das „nur Erfahrbare“ (und da macht’s echt wenig Sinn, drüber zu sprechen...).

Frage:

Dann würde, bei nicht existierender Erinnerung, das „Ich“ nicht mehr existieren.

Edgar:

Also, noch mal, deutlicher: Mit Erinnerung hat das nichts zu tun (im Gegenteil, ich schrieb ja: Die Geschichte bleibt...) (aber der, der sie erfahren hat, der stirbt...).

Frage:

Die Folge wäre, dass der Körper, in dem das „Ich“ lebte, nicht mehr als benötigt angesehen werden könnte.

Edgar:

Von wem?? Aber wie gesagt, ich glaube nicht, dass hier grad die Möglichkeit des Verstehens existiert, also lass ma's einfach... (da kommen sonst ganz 'falsche' Schlussfolgerungen raus...).

Frage:

Denn, normalerweise besitzt ein „Ich“ einen ausgeprägten Selbsterhaltungstrieb.

Edgar:

Yup (leider).

Frage:

⇒ Man sollte sein „Ich“ (seine Erinnerungen) nicht dauerhaft verlieren, wenn das „Ich“ an seinem Körper (seinen Erinnerungen) hängt.

Edgar:

Wer ist „Man“ und wer ist „Ich?“? (Und wessen „Ich“ ist das dann??)

Meist hängt diese Form des „Ich“ nicht so sehr an seinem Körper (oder seinen Erinnerungen), sondern an seiner 'eigenen' Existenz... (oder besser: an dem, wofür es sich hält...).

Erste Hilfe bei Kundalini Problemen

Edgar:

Zum Thema „durchgehende Kundalini“ usw...

Wenn die Erfahrungen nicht ANGENEHM sind (also nicht als Glücksgefühl empfunden werden können, oder als reine angenehm fließende Energie, oder Ekstase usw.) – na ja, dann hilft echt nix anderes als ERDEN!!!

Wie lange kannst du schon nicht schlafen??

Bei mir hilft dann wirklich immer „grobkörniges, ungesundes“. Sprich: Fett, Butter, Fleisch. Wenn du Vegetarier bist, hast du zwei Wege: Entweder das auch noch weglassen, dich als „Lichtwesen fühlen“ – und dabei dann TOTAL ABDREHEN und hier im Westen: Ab in die Klappe....

Oder du beginnst wieder ungesunder zu essen. Dann kommt Gift in deinen Körper, was die Kundalini „nach unten“ zieht. Es gibt da kein „richtig und falsch“, weil: es ist einfach IMMER alles „richtig“ – was DIR GUT TUT!!!

Ohne Rücksicht auf irgendeinen spirituellen Bullshit a là „Aufstieg“ – weil bei dir geht's eher um ABSTIEG!! (sag ich gleich noch was dazu...).

Die Kundalini wird deshalb nicht einschlafen – ist einfach nur eine Ruhepause, und das braucht man ab und zu. Bei mir hilft ab und an auch Alkohol (Bier). Ich halte nix von künstlichen Beruhigungsmitteln – auch nix von Kräutern – auch die sind zu „rein“ (und unterstützen eher noch Kundalini nach „oben“...).

Meditieren, Entspannungsübungen: Kannst ziemlich vergessen – das geht mit Kundalini sooo nimma. Eher schauen, dass du einen gesunden erholsamen „Tiefschlaf“ zusammenbringst...

Die Kundalini sollte auch BEWEGT werden und im Körper verteilt. Sport aller Art ist da gut, was dir halt zusagt. Bei mir (und bei vielen) ist das „freies Tanzen“, schütteln – austoben zu wilder Musik. Bis zum Muskelkater – bis zur „absoluten Erschöpfung“ (die Energie kommt da ja, wenn man die Bewegungen nicht mit „Willenskraft“ macht sondern eher „fließen lässt as it likes“ – immer nach...) (das ist ja oft das „Problem“...).

Andere machen ruhigeres a là Tai Chi oder QiGong. Würd ich aber auch nur eher „intuitiv“ machen (also runde langsame Bewegungen, aber „von innen heraus“ – und nicht so „gelernte Formen“).

Dann: Versuche den Glaubens-Satz loszuwerden, sie wäre bei dir in „falschen Kanälen“. Das ist fast nicht möglich – dazu ist Kundalini selbst zu „intelligent“. Es ist einfach so, DASS DU DURCHS FEGEFEUER GEHST –

und da kommt halt alles mögliche hoch, was vorher so gespeichert wurde – das kann sogar auf Vorgenerationen zurückgehen (weil deine Körperzellen stammen ja von Papa und Mama ;-)

(In mir kamen, bin mir nicht ganz sicher, aber echt auch schon Erinnerungen meines Vaters hoch aus dem 2. Weltkrieg...) (wenn ich's mir nicht total eingebildet hab – aber das ist ja auch egal...).

Weitere Hilfen: Etwas finden, was dich fasziniert und Spaß macht. Zum Beispiel Musikinstrument lernen für kreativen Ausdruck. Der Kundalini einen Weg geben (auch Dichten wär möglich – ist aber nicht das gleiche da ein bisschen zuviel „Kopf“ und zuwenig „freier Energiefluss“) (die Energie soll ja eigentlich am Besten vom Körper ins Außen gehen...).

Da tut's eventuell auch schon eine Trommel usw. – oder Flöte. Einfach „spielen lassen“ (von „innen heraus“ – du schaust dann nur mehr zu... – auch wenn's am Anfang nicht gar so toll klingt, das Geheimnis lautet da: LANGSAMKEIT!!) (FEEEEELING...).

Oder malen, falls dir das mehr liegt...

Unter Leute gehen!! Die holen dich „runter“. Zuhause vor dem Computer kannst du durchaus durchdrehen. Raus, raus, raus. Kontakte suchen – nicht wirklich „suchen“ – ergibt sich eh. Augenkontakte!! Da tauschen sich dann Energien aus... (bewusst und unbewusst) – aber niemanden „hypnotisieren“ oder „manipulieren“. Wenn die Leute wegschauen, schauen sie halt weg, so what? Dann sei du nächstes Mal der erste, der dem „Wegschau-Impuls“ folgt (nicht anstarren – kommt nicht gut...).

Sex: leidiges Thema, grade bei Kundalini. Die kann dann auch schon mal „sexuell durchgehen“... (ich hab mal am Stück 20 Orgasmen gehabt mit mir alleine und konnte mich nicht mehr stoppen...) – halte dich von Pornodingen fern... – sonst kommst nicht so schnell wieder los davon. Die Energie kommt da einfach permanent „nach“ – da hast nie eine „endgültige Befriedigung“... (Freundin wär da schon gut, glaub ich dir; aber was nicht ist, ist halt nicht...)

Und jetzt noch zum „Abstieg“:

Da gibt's ein einziges wirklich gutes Buch, von Satyananda Saraswati, „Kundalini Tantra“. Hier bei Amazon. Das behandelt auch in einem ganzen Kapitel den „Abstieg“ – was sehr selten ist (das da jemand drüber schreibt – meist wollen ja alle nur „hinauf“...)

Ja, so was ist ein lebenslanger Prozess – da kann man halt nix machen – Augen zu und durch. (Versuch es so gut es geht zu „genießen“ – sieh es als „Geschenk“ – think positive... Winken) (ich weiß, leichter gesagt als getan...)

– und: Gottvertrauen Gottvertrauen Gottvertrauen (auch wenn das manchmal nicht geht – ich weiß...)

Lieben Gruß und alles Beste

Edgar

Edgar Hofer (OWK) ist u.a. Autor folgender Bücher:

Erleuchtung: THE REAL IS ILLUSION – THE ILLUSION IS REAL
oder ‘Ausbruch aus der Matrix’ (2001, Bohmeier)

Kundalini: Das Erbe der Nath-Yogis (2003, Bohmeier)

Satsang mit OWK (2006, Bohmeier)

Kundalini-FAQ (2006, Bohmeier)

Tantrische Erleuchtung: Sex, Drugs & Meditation (2010, BoD)

Erleuchtung – Phänomen und Mythos (2012, Co-Autor, Silent Press)

Automagic (2014, BoD, gemeinsam mit Patrick Aigner)

Leben im nondualen Bewusstsein (2014, Tao.de, Co-Autor)

Frieden 3.0 (2015, Kamphausen, Co-Autor)

Erschienen als Printausgaben bei Bohmeier-Verlag, BoD, Kamphausen.
Sowie teilweise als Kindle-eBooks bei Amazon.

Mehr Informationen zu OWK im Internet unter:

<http://www.owk.eu>

<http://www.erwachen.com>

