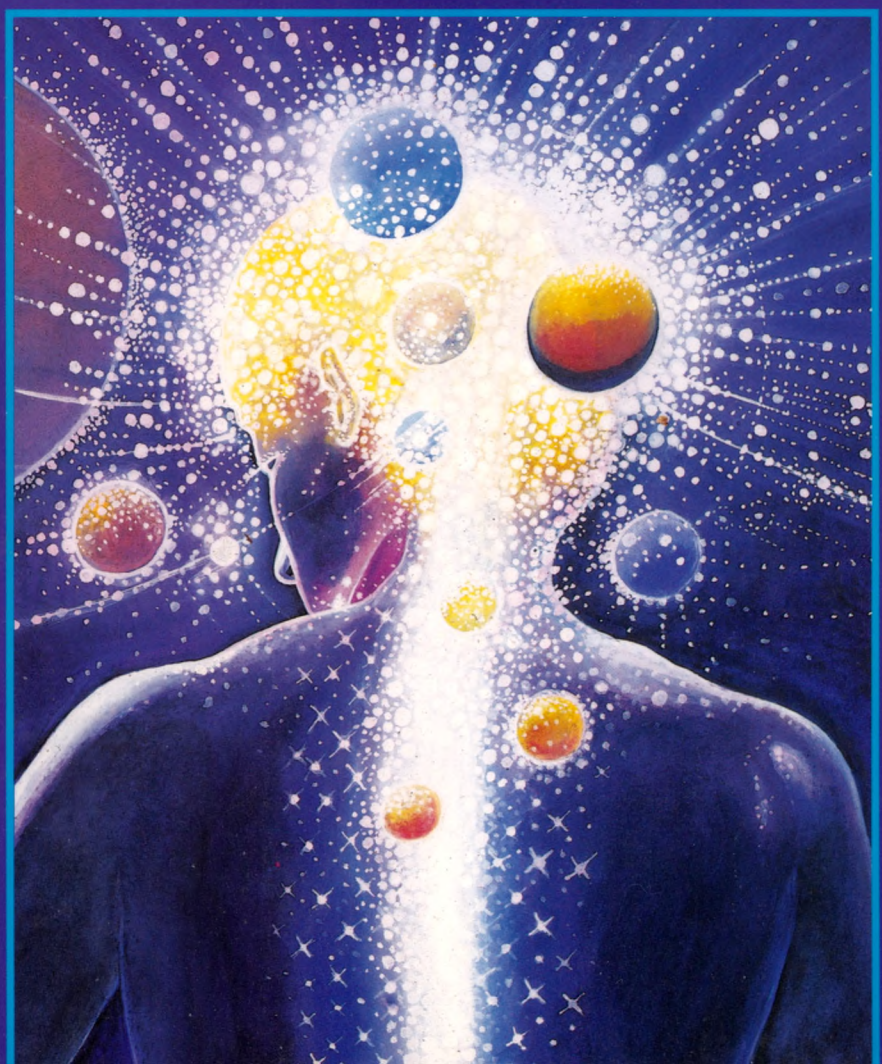
LEE SANNELLA

SYNTHESIS VERLAG

KUNDALINI ERFAHRUNG

und die neuen Wissenschaften



Lee Sannella

KUNDALINI-ERFAHRUNG

Übersetzt von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Synthesis Verlag

C.opyright © 1987 by Lee Sannella
Originalausgabe erschienen bei Integral Publishing, Cal., USA
Revidierte und erweiterte Ausgabe von *Kundalini: Psychosis or Transcendence?*

1. Auflage 1989
Copyright © by SYNTHESIS Verlag
Postfach 143206, D-4300 Essen 14
Alle Rechte der deutschen Ausgabe vofbehalten.
Satz: Typografischer Betrieb ZERO, Rheinberg
ISBN 3-922026-45-1

Meinem Vater Salvatore Sannella gewidmet,
der bis zu seinem neunzigsten Lebensjahr als Arzt tätig war.

Inhalt

Danksagung 8
Vorwort 9
1. Die Bedeutung der psycho-physiologischen Transformation für unsere Zeit 16
2. Kundalini-Erfahrung und wissenschaftliche Objektivität 20
3. Die Kundalini-Erfahrung nach dem klassischen Modell 24
4. Die Physio-Kundalini 30
5. Kundalini-Erfahrung in verschiedenen Kulturen 34
6. Fallgeschichten 53
7. Erfahrungsberichte 78
8. Zusammenfassung der Anzeichen und Symptome 87
9. Der Kundalini-Zyklus: Diagnose und Therapie 103
10. Kundalini und spirituelles Leben 113

Anhang
1. Mikrobewegungen des Körpers als Faktor bei der Entwicklung des Nervensystems – von Itzhak Bentov 119
2. Die gottestrunkenen „Masts“ Indiens 141
3. Die Sensibilität des menschlichen Organismus 143
4. Hinweise für Ärzte und Neurologen 146
5. Fragen an Untersuchungsteilnehmer 148

Quellenangaben 150

Danksagung

Dieses Buch ist weitgehend das Arbeitsergebnis einer ganzen Gruppe. Ins besondere möchte ich Keith Borden, Freda Morris, Henry S. Dakin, Gabriel Cousens, Danniel Kientz, Jean Millay, Richard Lowenberg, Elaine Chernoff, Beverly Johnson, George Meek, James Fadiman und Itzhak Bentov für ihren Rat und ihre Hilfe bei der Vorbereitung, Bearbeitung und Durch sicht des Manuskripts danken.

Auch den Teilnehmern an den im Buch beschriebenen Untersuchungen, deren Namen aus Rücksicht auf ihre Privatsphäre nicht genannt werden, sei gedankt.

Vorwort

Gewebe wird zerrissen, Blutgefäße werden verletzt, Blut wird vergossen, und viel Flüssigkeit geht verloren; das Herz rast, und der Blutdruck steigt. Stöhnen, Schreie und Brüllen sind zu hören. Eine schwere Verletzung? Nein, nur eine relativ normale menschliche Geburt. Die Beschreibung klingt pa thologisch, weil die Symptome nicht in Beziehung zum Ergebnis des Vor gangs dargestellt wurden: der Geburt eines Menschen.

In einem verdunkelten Raum sitzt ein Mann allein. Sein Körper wird von Muskelkrämpfen geschüttelt. Unbeschreibliche Empfindungen und ste chende Schmerzen schießen von seinen Füßen ausgehend durch Beine und Rücken bis zum Hals. Er hat das Gefühl, sein Schädel würde zerspringen. Im Inneren seines Kopfes hört er tosende Geräusche und hohes Pfeifen. Sei ne Hände brennen. Er glaubt, sein Körper müsse innerlich zerreißen. Dann plötzlich lacht er und wird von Glücksgefühlen überwältigt.

Ein psychotischer Anfall? Nein, dies ist eine psycho-physische Transfor mation, ein Prozeß der „Wiedergeburt", der ebenso natürlich ist wie eine physische Geburt. Pathologisch erscheint dieser Vorgang nur, weil die Symptome nicht zum Ergebnis in Beziehung gesetzt werden: zur psychi schen Transformation eines Menschen.

Wenn dieser Prozeß ungestört zum Abschluß gelangt, kann ein tiefes psy chologisches Gleichgewicht erreicht werden, ein Zustand innerer Stärke und emotionaler Reife. Die Anfangsstadien dieser Umwandlung jedoch ähneln häufig jener Gewaltsamkeit, jener Hilflosigkeit und jenem Ungleichge wichtszustand, die den Beginn des Lebens außerhalb des Mutterleibs kenn zeichnen.

Seit Tausenden von Jahren ist dieser Transformationsprozeß beschrieben worden, allerdings oft nur in sehr verschleierter Form. Die frühesten Hin weise sind in den ältesten Schriften Indiens, den Veden, zu finden. Dieses ar chaische Wissen bildete die Grundlage späterer esoterischer Lehren, wie sie in den Upanishaden, den Agamas, den Tantras und den Samhitas enthalten sind, insbesondere jedoch in den vielen Schriften der Hatha-Yoga-Tradition.

Doch wußte man keineswegs nur in Indien um diesen Prozeß der „Wie

dergeburt", sondern dieses Wissen war auch integraler Bestandteil der esoterischen Lehren des tibetischen Buddhismus, des chinesischen Taoismus, der spirituellen Lehren gewisser Indianerstämme und, wie wir noch hören werden, der Buschmänner Afrikas. Nach E. A. S. Butterworth (1970)* gibt es Beweise dafür, daß man schon in der alten sumerischen Kultur um diesen Transmutationsprozeß wußte, was jedoch nicht unbedingt heißen muß, daß sich dieses Wissen von dort verbreitete. Nach Ansicht von Jean Gebser (1985), Erich Neumann (1970), Ken Wilber (1981) und anderen waren die Menschen der Frühzeit besonders empfänglich für außergewöhnliche psychische Erfahrungen, und viele Menschen, die nicht der westlichen Kultur angehören, sind dies auch heute noch.

Am sorgfältigsten wurde dieser Prozeß jedoch vom Hinduismus untersucht und gedanklich verarbeitet. Dem Hinduismus entstammt auch der Begriff *Kundalini-Bodhana* – das „Aufwecken der Kundalini". Das Sanskrit-Wort *Kundalini* bedeutet wörtlich „die Zusammengerollte", eine sehr bildhafte Metapher für die Schlange. Ich werde später näher auf die Bedeutungsvarianten eingehen, die dieses esoterische Konzept und Phänomen umgeben. Für den Augenblick sei gesagt, daß die Kundalini oder, wie sie so häufig genannt wird, die *Kundalini-Shakti* oder „Schlangenkraft" als eine Form von psycho-spiritueller Energie angesehen wird, als „Energie des Bewußtseins".

Was das bedeutet, wird im vorliegenden Buch erklärt, insofern man es überhaupt verbal vermitteln kann. Diejenigen, die mit dem Kundalini-Prozeß vertraut sind, betonen gewöhnlich, daß man die Kundalini nur durch eigene Erfahrung wirklich verstehen könne.

Der Prozeß der psycho-physischen Transformation war bis vor kurzem scheinbar nur in fernen Kulturen anzutreffen, in esoterischen Traditionen und bei einer kleinen Schar vereinzelter Individuen. Berichte über dieses Phänomen waren stets sehr persönlich gefärbt, oft vermischt mit vagen mystischen Vorstellungen und merkwürdigen mythologischen Elementen, was zur Folge hatte, daß diese Beschreibungen von westlichen Erforschern der menschlichen Psyche nicht ernst genommen wurden. Dies wiederum zögerte das systematische Vergleichen des vorhandenen Materials aus verschiedenen Traditionen hinaus – dabei hätte sich gezeigt, daß der Kundalini-Prozeß ein wichtiges Phänomen ist, das höchste Aufmerksamkeit seitens der Wissenschaft verdient. Da keine ernstzunehmenden wissenschaftlichen

* Siehe Quellenangaben am Ende des Buches. Die eingeklammerte Jahreszahl gibt das Erscheinungsjahr des entsprechenden Quellentextes an.

Untersuchungen durchgeführt wurden, begegneten die wenigen Ärzte, die auf das Phänomen stießen, diesem mit Skepsis und Mißtrauen.

In den siebziger Jahren unseres Jahrhunderts veränderte sich die vorherrschende Einstellung gegenüber der Kundalini grundlegend. Zum einen wuchs die Zahl derer, die in unserem Kulturkreis psycho-spirituelle Erfahrungen machten, merklich an (siehe Greeley und McCready, 1975). Außerdem galt das Bewußtsein in der westlichen Wissenschaft nach jahrzehntelanger Tabuisierung wieder als erforschbar. So kam es zu Untersuchungen über die *objektiven* Aspekte jener Prozesse, die bisher nur in esoterischen oder symbolischen Metaphern und Begriffen beschrieben worden waren und die folglich den Untersuchungen der westlichen Wissenschaft entgangen sind.

Heute ist es möglich, die psycho-spirituellen Erfahrungen verschiedener Traditionen miteinander zu vergleichen, indem man sie an einheitlichen Standards mißt, die man überdies auch im klinischen Bereich verwenden kann.

Tatsächlich wird der Transformationsprozeß in räumlich sehr weit auseinander liegenden Traditionen erstaunlich ähnlich beschrieben. Dies ist auch die Ansicht von Gopi Krishna (1971), dessen Schriften sehr dazu beigetragen haben, das Wissen über den Kundalini-Prozeß im Westen zu verbreiten. Nach Gopi Krishnas Ansicht zeigen die überlieferten Erfahrungen von christlichen Mystikern, Sufi-Meistern und Yoga-Adepten eindeutig, daß die grundlegenden Merkmale der psycho-physiologischen Transformation stets gleich sind. Wenn man detaillierte Berichte verschiedener Traditionen untersucht, so fällt auf, daß die beschriebenen Symptommuster und Erfahrungsphänomene in erstaunlicher Weise denjenigen ähneln, die bei den im vorliegenden Buch geschilderten klinischen Fällen aufgetreten sind.

Meiner Meinung nach liegen diesen gemeinsamen Aspekten physiologische Komponenten zugrunde, und an der Wurzel der ungeheuren Vielfalt von Kundalini-Phänomenen scheint mir die Aktivierung eines einzigen physiologischen Mechanismus zu sein. Falls diese beiden Annahmen zutreffen, kann die Idee von der psycho-physiologischen Transmutation nicht mehr als konfuses Produkt primitiven Aberglaubens, religiöser Dogmen und wilder Gerüchte betrachtet werden. Vielmehr müssen wir anfangen, uns erneut und ernsthafter als zuvor mit dem auseinanderzusetzen, was eine einseitige und verabsolutierte Wissenschaft als bedeutungslose und wertlose Phantasie hinzustellen versucht hat. Eine neue Art von „Entmythologisierung" steht uns bevor, nämlich die des wissenschaftlichen Materialismus.

Ich bin mir sicher, daß das Kundalini-Phänomen von großer Bedeutung ist, und wenn dies der Fall ist, drängen sich zuerst folgende Fragen auf: Wie

ist dieses Phänomen am besten zu verstehen und zu erklären? Was sind seine Hauptmerkmale? Wie entfaltet es sich? Was ist seine optimale Form? Trifft die gehörte Behauptung zu, daß die Kundalini außergewöhnliche psychi sche Kräfte weckt? Wie unterscheidet sich dieser Transformationsprozeß einerseits von der Normalität und andererseits von der Psychose? Handelt es sich lediglich um einen weiteren „veränderten" Bewußtseinszustand, oder geht es dabei um mehr?

Ich werde mich zunächst mit der letzten Frage beschäftigen. Der Kundalini-Prozeß ist eindeutig mehr als ein veränderter Bewußtseinszu stand. Er kann sich über mehrere Monate oder gar über viele Jahre er strecken, und während dieser Zeit tritt der/die Betroffene in verschiedene Bewußtseinszustände ein und verläßt sie wieder – aus dem Wachzustand in den Schlaf- und Traumzustand sowie auch innerhalb der erwähnten Zustän de in den Zustand der Superluzidität (Überhellsicht). Der Kundalini-Prozeß steht außerhalb der Kategorien „normal" und „psychotisch". Ein Mensch, der diese einschneidende psycho-physiologische Transformation durchlebt, macht Erfahrungen, die weit vom Normalzustand entfernt sind, obgleich gewöhnlich nicht ein solcher Grad der Desorganisation erreicht wird, daß man sie als psychotisch bezeichnen müßte.

Ebensowenig müssen beim Kundalini-Prozeß zwangsläufig außerge wöhnliche psychische Phänomene auftreten. Es gibt parapsychisch Begab te, die diese Transformation nicht durchlebt haben, und ebenso gibt es Men schen, deren Kundalini aktiviert wurde, die jedoch keinerlei besondere pa rapsychische Begabung erkennen lassen. Durch den Kundalini-Prozeß *können* sich viele besondere Fähigkeiten entwickeln, und häufig ist dies auch der Fall, doch *muß* es nicht unbedingt eintreten. Dies wird unter ande rem von Swami Vishnu Tirtha (1962) bestätigt. Er sagt, daß bei einem Yoga-Meister, der seine Herztätigkeit kontrollieren kann, dennoch die Kundalini nicht geweckt sein muß. Andererseits braucht auch ein Adept des Kundalini-Yoga durchaus nicht in der Lage zu sein, seine Herztätigkeit kontrollieren oder ähnliches vollbringen zu können.

Doch was ist das Wesen dieses Transformationsprozesses? Wie sind sein merkwürdigen Strukturmuster und Phänomene erklärbar? Ein Mensch, der den Kundalini-Prozeß durchläuft, wird diesem natürlich alle möglichen Bedeutungen zuschreiben. Es ist zu erwarten, daß diese Zuschreibungen sehr persönlich und höchst subjektiv ausfallen. Ich möchte hingegen versu chen, den Kundalini-Prozeß so zu beschreiben, wie er objektiv beobachtbar ist.

Im vorliegenden Buch präsentiere ich eine Reihe von Fallgeschichten, von denen einige aus verschiedenen Kulturen und spirituellen Traditionen ent

lehnt wurden, während andere aus meiner eigenen klinischen Praxis als Psychiater stammen. Diese beiden Quellen liefern uns ausreichendes Daten material, um eine abgerundete Darstellung der psycho-physiologischen Transmutation zeichnen zu können.

Gewöhnlich erwarten Kliniker, daß ihre Fallbeschreibungen mehr oder weniger für bare Münze genommen werden, selbst wenn man ihre Schluß folgerungen aus diesen Fakten anzweifelt. Als ich 1976 die erste Auflage die ses Buches vorbereitete, hatte ich aufgrund derallgemeinen Atmosphäre im medizinischen Bereich große Bedenken, meine Entdeckungen zu veröffent lichen. Obgleich die Vertreter des tonangebenden wissenschaftlichen Para digmas auch heute noch intolerant gegenüber den Wirklichkeitsebenen sind, die im Verlauf des Kundalini-Prozesses und im spirituellen Bereich im allgemeinen auftreten, haben sich im Laufe der letzten zehn Jahre viele er mutigende Ansätze entwickelt. Eine erweiterte Sicht der menschlichen Exi stenz findet immer breitere Anerkennung, wobei zumindest unseren para psychischen Fähigkeiten, aber oft auch unserer spirituellen Bestimmung Rechnung getragen wird. Ich möchte in diesem Zusammenhang besonders die Arbeiten von Kenneth Pelletier (1977), Larry Dossey (1982) und Gabriel Cousens (1986) erwähnen. Wegen dieser Entwicklungen zögere ich heute nicht im geringsten, mein Buch in sorgfältig überarbeiteter Form erneut der Öffentlichkeit vorzulegen.

Natürlich bedarf das zugrundegelegte, in seinen wesentlichen Zügen von Itzhak Bentov formulierte Modell immer noch der Revision und Weiterent wicklung. Doch bin ich seit der Erstveröffentlichung dieses Buches auf kei ne überzeugendere Theorie gestoßen – was allerdings nicht heißen soll, daß es unmöglich wäre, eine neue und bessere zu entwickeln. Der anfängliche Wirbel des wissenschaftlichen Interesses am Kundalini-Prozeß hat leider nicht die kontinuierliche und fundierte Erforschung dieses wichtigen Phä nomens zur Folge gehabt, und durch den Tod von Itzhak Bentov im Jahre 1981 und von Pandit Gopi Krishna im Jahre 1986 hat die Kundalini-Forschung ihre leidenschaftlichsten Verfechter verloren. Es bleibt abzuwar ten, wie sich dieses Forschungsgebiet, das sich sozusagen noch im embryo nalen Zustand befindet, weiterentwickeln wird.

Im Zentrum der Darstellung stehen zwei miteinander zusammenhängen de Thesen. Die erste besagt, daß ein psycho-physiologischer Transmuta tionsprozeß, der am einfachsten als „Erwecken der Kundalini" bezeichnet wird, tatsächlich existiert. Die zweite These lautet, daß dieser Prozeß Be standteil eines Evolutionsmechanismus und als solcher nicht als pathologi sche Entwicklung anzusehen ist. Ich werde mit Nachdruck meine Ansicht zu untermauern versuchen, daß der Kundalini-Prozeß ein Aspekt der

psychospirituellen Entwicklung des Menschen und eindeutig wünschens wert ist.

Das evolutionäre Potential des Kundalini-Prozesses ist nirgendwo so nachdrücklich hervorgehoben worden wie in den Schriften von Gopi Krishna (1973). Auf der Grundlage eigener Erfahrung, nämlich des Erwachens seiner eigenen Kundalini, schreibt G. Krishna:

> Ein neues Zentrum – das derzeit bei jedem Durchschnittsmann und bei jeder Durchschnittsfrau schläft – muß aktiviert werden, und ein mächtiger Strom psychischer Energie muß vom unteren Ende der Wirbelsäule zum Kopf aufsteigen, um das menschliche Bewußtsein dazu zu bringen, seine gewöhnlichen Begrenzungen zu transzendie ren. Dies ist die Endphase der gegenwärtigen evolutionären Impulse im Menschen. Das Zerebrospinalsystem des Menschen muß einen ra dikalen Wandel durchmachen, damit es dem Bewußtsein möglich wird, die Grenzen des höchsten Intellekts zu transzendieren. Hier weicht der Verstand der Intuition, und Offenbarung scheint die Schritte der Menschheit zu lenken. (S. 15)

Ich möchte zunächst die besondere Bedeutung des Transformationsprozes ses für die heutige Zeit darlegen und kurz die Problematik der Objektivität bei der Beschreibung psycho-spiritueller Zustände erläutern. Dann werde ich die Kundalini aus der Sicht der Tradition des Tantra-Yoga beschreiben, weil dies das bekannteste traditionelle Beschreibungsmodell ist und weil es außerdem differenzierter ist als andere; überdies ist es für eine physiologi sche Interpretation sehr geeignet. Jedoch werde ich wegen gewisser Diffe renzen zwischen den klassischen Beschreibungen der Kundalini und meinen eigenen Erkenntnissen das traditionelle Kundalini-Konzept der „spirituel len Energie“ ‘ vom Konzept der *Physio*-Kundalini, wie ich es genannt habe, unterscheiden.

Zur Erklärung der Physio-Kundalini werde ich, wie bereits angekündigt, Itzhak Bentovs Modell heranziehen. Dies ist das erste (und bisher einzige) Modell zur Erklärung des Kundalini-Phänomens, das experimentell verifi ziert wurde. Ich werde im Verlauf meiner Darstellung die Bedeutung von Bentovs Arbeit ausführlicher würdigen; seine erste Beschreibung der These ist diesem Buch als Anhang 1 beigefügt. Wenn ich zur Frage der Diagnose komme, werde ich aufzeigen, daß es möglich ist, den Prozeß der Physio-Kundalini zu erkennen und ihn von der Psychose abzugrenzen, obgleich die se beiden Phänomene zeitweise bei ein und demselben Menschen gleichzei tig auftreten können. Diese Unterscheidung wird Klinikern helfen, schwer

wiegende Fehleinschätzungen zu vermeiden, die in der Vergangenheit häufig vorgekommen sind. Eine fehlerhafte Diagnose kann einen Fall nicht nur erheblich verkomplizieren, sondern außerdem einen Menschen, der alle Symptome für ein bevorstehendes oder bereits erfolgtes Erwachen der Kundalini zeigt, jenes mächtigen transformativen und spirituellen Potentials berauben, das hierdurch angezeigt wird.

Menschen, die die Kundalini-Transformation durchleben, benötigen besondere Hilfe; deshalb werde ich auch darauf eingehen, welche Formen von Hilfe ratsam sind und welche nicht. Ich werde weiterhin eine Methode zum Umgang mit den durch das Kundalini-Phänomen erzeugten Problemen und Möglichkeiten im gesamtgesellschaftlichen Rahmen beschreiben. In dieser Hinsicht könnten wir uns meiner Meinung nach von Meher Babas Arbeit mit den Masts leiten lassen (siehe Anhang 2).

Kapitel 10 ist in diese erweiterte Fassung eingefügt worden, weil ich etwas über die spirituelle Bedeutung des Kundalini-Phänomens aussagen wollte. Ich bin der Meinung, daß große Verwirrung darüber herrscht, was authentische Spiritualität im Gesamtbereich psychischer Erfahrungen tatsächlich ist. Die Lehren des zeitgenössischen Adepten Da Love-Ananda (Da Free John) können uns helfen, die vielen falschen populären Vorstellungen zu entwirren und das Kundalini-Phänomen in einen wahrhaft spirituellen Zusammenhang zu stellen.

Anhang 3 stellt die grundlegende Frage: Warum ist der Transformationsprozeß überhaupt möglich? Die Anhänge 4 und 5 sind für die mit den beschriebenen Phänomenen befaßten Ärzte und Spezialisten bestimmt.

Obgleich die ursprüngliche Version dieses Buches eher für Mediziner geschrieben war, ist sie auch von vielen medizinischen Laien gelesen worden. Nach den zahlreichen Briefen und Telefonanrufen meiner Leser zu urteilen, hat sich das Buch für sie als hilfreich erwiesen. Ich hoffe, daß die hier vorliegende Neufassung für eine noch größere Zahl von Menschen von noch größerem Nutzen sein wird.

Kapitel 1
Die Bedeutung der psycho-physiologischen Transformation in unserer Zeit

Vor einem halben Jahrhundert beschäftigte sich C. G. Jung (1932) in einem Seminar zusammen mit einigen Kollegen mit dem Erwachen der Kundalini-Kraft. Sie stellten fest, daß diese Kraft im Westen bis zu jenem Zeitpunkt so gut wie unbekannt war, und sie äußerten die nicht ganz ernst gemeinte Ansicht, daß es tausend Jahre dauern könne, die Kundalini mit den Mitteln der tiefenpsychologischen Analyse zu erwecken. Es ist kaum zu glauben, daß das Kundalini-Phänomen in Europa bis vor kurzem praktisch unbekannt war, wenn man bedenkt, seit wie langer Zeit Alchimie (als psycho-spirituelle Disziplin) und Magie ihre Faszination ausüben. Können wir ernsthaft annehmen, daß die alten Druiden, die Magier und Eingeweihte waren, diese Kraft nicht gekannt haben sollen? Oder daß die christlichen Mystiker des Altertums und des Mittelalters die Phänomene, die beim Aufsteigen der Kundalini-Energie auftreten, niemals erfahren haben? Eher können wir schon glauben, daß die moderne tiefenpsychologische Analyse tatsächlich tausend Jahre benötigen würde, um die Kundalini zu wecken.

Nun hielt Jung es zwar für sehr unwahrscheinlich, daß man die Kundalini rein zufällig oder gar absichtlich wecken könne, doch war ihm die psychologische Bedeutung dieses Phänomens ziemlich klar. Jung erzählt eine Allegorie von einem Mönch des Mittelalters, der eine phantastische Reise in einen wilden, unbekannten Wald unternahm und sich darin verirrte. Als er versuchte, seine Schritte zurückzuverfolgen, versperrte ihm plötzlich ein wilder Drachen den Weg. Jung hielt dieses Ungeheuer für ein Kundalini-Symbol, ein Symbol jener Kraft, die den Menschen zu seinem größten Abenteuer aufweckt – dem Abenteuer der Selbst-Erkenntnis. Sich von diesem Unternehmen abzuwenden bedeutet, den Impuls zur Selbst-Entdeckung und zum Selbst-Verständnis aufzuopfern, und dies wiederum ist gleichbedeutend mit dem Verlust des Lebenssinns und des Bewußtseins.

Das Erwachen der Kundalini zeigt an, daß ein Mensch den „unbekannten

Wald“ betreten hat, daß er anfängt, sich die verborgenen Dimensionen der menschlichen Existenz zu erschließen. Jung (1932, S. 110) sagte, wem es gelinge, die Kundalini zu erwecken, der lebe fortan aus seinem Potential heraus und trete damit in eine Welt ein, die sich von unserer Welt vollständig unterscheide.

Jung beschreibt die Kundalini weiter als eine unpersönliche Kraft, was mit den Aussagen der hinduistischen Quellen übereinstimmt. Er sagt auch, die Kundalini-Erfahrung als Ergebnis eigener Anstrengung zu bezeichnen sei gefährlich. Dies führe zu Ich-Inflation, falschen Überlegenheitsgefühlen, Arroganz oder gar zu Geistesgestörtheit. Er hielt die Kundalini für einen autonomen Prozeß, der aus dem Unbewußten aufsteigt und der das Individuum offenbar als Vehikel benutzt.

Allerdings trat dieser Transmutationsprozeß zu Jungs Zeit im Westen tatsächlich ziemlich selten zutage. Das ist heute anders. In unserer Zeit kommt es – mit oder ohne entsprechende Vorbereitung – bei immer mehr Menschen zum Erwachen der Kundalini. Wie ist das zu erklären? Manche werden einwenden, die Kundalini-Fälle seien in Wirklichkeit nicht häufiger geworden, vielmehr habe sich das intellektuelle Klima verändert, und deshalb werde heute freizügiger über solche Erfahrungen gesprochen. Daran mag durchaus etwas Wahres sein, doch bin ich der Meinung, daß es noch eine andere, wesentlich bedeutendere Ursache für diese Veränderung gibt: Kundalini-Phänomene werden heutzutage deshalb häufiger erlebt, weil sich in unserer Zeit mehr Menschen Übungswegen und Lebensweisen zugewandt haben, die der psycho-spirituellen Transformation förderlich sind.

Seit der LSD-Revolution der sechziger Jahre ist es in gewissen Gruppen unserer westlichen Gesellschaft immer akzeptabler oder gar „chic“ geworden, nicht-rationale (aber nicht nur irrationale!) Methoden der Bewußtseinserweiterung oder Bewußtseinsintensivierung zu praktizieren. Neue Therapien sind entstanden, bei denen bestimmte Arten von meditativer Praxis eine Rolle spielen. Hunderttausende, so wird berichtet, üben heute Transzendentale Meditation (TM). Viele haben sich dem Yoga, dem Vedanta und den verschiedenen buddhistischen Schulen zugewandt – Zen, Vajrayana, Mahayana und Theravada. Eine noch größere Gruppe von Menschen beschäftigt sich mit okkulten Künsten wie Radiästhesie, „Channeling“ (Mediumismus), Magie, Zauberei und Geistheilen. Und noch viel mehr haben ein passives Interesse an derartigen Dingen oder sind sogar regelrecht fasziniert davon.

Einige Soziologen sprechen von einem „Wiedererwachen des Okkultismus“ in unserer Zeit, andere von einer „Ost-West-Begegnung“, und wieder andere warnen vor einem „neuen Narzißmus“. Die meisten dieser Kom

mentatoren teilen die Ansicht, daß sich die westliche Kultur in einem ungeheuren Aufruhr befindet. Eine wachsende Zahl von Kritikern spricht davon, daß wir uns in einer Krisensituation befinden, deren Bewältigung über das weitere Schicksal der gesamten Menschheit entscheiden könnte.

Jung (1964, S. 142) sagte beispielsweise, eine Zeit der Dissoziation sei gleichzeitig eine Zeit des Todes und der Wiedergeburt. Er verglich das Ende des Römischen Reiches mit den Vorgängen in unserer Zeit. Die revolutionären Erkenntnisse von Ilya Prigogine (1984) vorwegnehmend, bemerkte Jung, wenn ein Prinzip den Höhepunkt seiner Macht erreiche, so keime in ihm bereits das Gegenprinzip.

Welches Prinzip gegenwärtig durch sein Gegenprinzip abgelöst wird, können wir aus den Werken von Lewis Mumford (1954), Teilhard de Chardin (1959), Theodore Roszak (1971), Charles A. Reich (1971), Morris Berman (1984) und Jean Gebser (1985) entnehmen. Diese Autoren gehören zu den Verkündern der Idee eines „New Age" oder eines neuen Bewußtseins. Und jenes neue Bewußtsein tritt an die Stelle dessen, was Jean Gebser als „rationales Bewußtsein" bezeichnet; für dieses ist eine rigide Orientierung an den Funktionen der linken Gehirnhälfte und die ängstliche Verteidigung des Ich das Maß aller Dinge.

Der französische Psychiater Jacques Lacan hat das Ich als „paranoides Konstrukt" bezeichnet, durch welches das Selbst und das Andere voneinander getrennt werden. Genau diese Einstellung liegt dem gesamten wissenschaftlichen Bemühen zugrunde, dem Beharren darauf, die Bewertungen von den Tatsachen und das Gefühl vom Denken zu trennen, was letztlich zu einer „Entzauberung" der Welt führt, wie Morris Berman (1984) sagt. Doch wird diese Haltung durch die moderne Quantentheorie und andere avantgardistische wisssenschaftliche Disziplinen insgesamt in Frage gestellt. Vor allem jedoch ist sie durch ebene jene Lebensweise selbst in Frage gestellt worden, die sie erzeugt hat und deren integraler Bestandteil sie ist: unsere schwer angeschlagene westliche Kultur.

Das ich-gebundene rationale Bewußtsein ist letztlich für sich allein nicht lebenstüchtig. Keineswegs ist das Ich oder der Verstand schon an sich von Übel. Doch wenn beide zu Prinzipien werden, nach welchen das Leben abläuft, wirken sie destruktiv. Das Ich ist eine notwendige Entwicklungsstufe der menschlichen Persönlichkeit, doch keineswegs deren krönender Abschluß. Ebenso ist die Vernunft oder die Rationalität eine unverzichtbare Eigenschaft oder Kraft des menschlichen Seins, aber eben nur *eine* unter vielen, und keineswegs die wichtigste. Ich und Verstand sind in der Geschichte des Bewußtseins relativ neue Phänomene. Beide werden dereinst durch ihnen überlegene Formen der Existenz abgelöst werden.

Die Suche nach Sinn und Glück, der eine ständig wachsende Zahl von Menschen der westlichen Welt ihr Leben widmet, ist die Kehrseite einer tiefen Unzufriedenheit mit den in unserer Kultur herrschenden Werten, Einstellungen und Lebensformen. Letztlich geht es dabei um eine Suche nach dem, was jenseits der Grenzen des Ich und des Verstandes liegt. Unglücklicherweise führt diese Reise jedoch häufig nicht zu einer Transzendierung des Ich und der Rationalität, sondern zu einer unreifen Ablehnung der Individualität, was paradoxerweise mit narzißtischer Befangenheit, Ich-Inflation und fanatischer Ablehnung des Verstandes einhergeht. Diese Tendenz ist kennzeichnend für den größten Teil des heutigen Interesses an Spiritismus, Zauberei und Magie.

Ich habe diese bedauerliche Tendenz auch bei Menschen beobachtet, die nicht infolge bewußten Übens, sondern rein zufällig mit einer Kundalini-Erfahrung konfrontiert wurden. Dies sagt nichts über die Erfahrung selbst aus, die ihrem Wesen nach keineswegs regressiv ist. Ich halte im Gegenteil das Erwachen der Kundalini für eine Erfahrung, die der Transzendierung des Verstandes-Ich äußerst dienlich ist. Ich kann Gopi Krishnas (1971) Würdigung der Kundalini im folgenden Zitat nur zustimmen:

> Dieser Mechanismus, der als Kundalini bezeichnet wird, ist die wahre Ursache aller sogenannten spirituellen und psychischen Phänomene, die biologische Basis der Evolution und der Persönlichkeitsentwicklung, der geheime Ursprung aller esoterischen und okkulten Lehren, der Hauptschlüssel zum ungelösten Geheimnis der Schöpfung, die unerschöpfliche Quelle der Philosophie, der Kunst und der Wissenschaft und die Quelle aller Religionen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. (S. 124)

Doch obgleich ich die Kundalini-Kraft für *den* Motor der Evolution halte, setze ich sie doch nicht mit der höchsten Wirklichkeit der gesamten Existenz gleich.

Kapitel 2
Kundalini-Erfahrung und wissenschaftliche Objektivität

Persönliche Berichte über das Erwachen der Kundalini enthalten oft zahlreiche Hinweise auf Emotionen, ungewöhnliche Gedankenprozesse und Visionen, während physische Zeichen und Symptome oder *tatsächliche* Sinneswahrnehmungen nur selten erwähnt werden. Ebenso bestehen die meisten Beschreibungen meditativer Erfahrungen weitgehend aus Angaben über subjektiv empfundene Energiezustände und Kraftfelder.

In diesen Berichten werden größtenteils Standarderwartungen und formelhafte Metaphern wiederholt. Jung (1975) bezeichnet das Festhalten an traditionellen Modellen als Dogmatismus, der seinen Ursprung in der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler habe. In dieser Beziehung vermittelt der Lehrer sowohl verbal als auch oft durch direkte Initiation das esoterische Wissen oder die Vision, welche der Schüler für sich selbst entdecken soll. Der Lehrer liefert den Interpretationsrahmen, der dem Schüler auf seiner psycho-spirituellen Reise als Wegweiser dienen soll.

Da intellektuelle Analyse von den traditionellen esoterischen Schulen stets als unwichtig oder gar störend dargestellt wird, macht sich der Schüler gewöhnlich die konzeptuellen Strukturen seines Lehrers zu eigen, häufig ohne darauf zu achten, ob dieser Bezugsrahmen mit seinen eigenen realen Erfahrungen übereinstimmt. Selbst geistig unabhängigere Schüler, die das traditionelle Erklärungsmodell hinterfragen, entwickeln selten eine radikal andere Sicht des Geschehens. Gewöhnlich gelingt es nur besonders ausgeprägten Persönlichkeiten, Vollendeten wie Gautama Buddha oder Jesus von Nazareth, in recht deutlicher Weise mit der Tradition zu brechen.

In den Sanskrit-Schriften des Yoga und insbesondere des Hatha-Yoga ist die Abhängigkeit von traditionellen Erklärungsmodellen an den klassischen Berichten über die Kundalini-Erfahrung eindeutig zu erkennen. Doch ist diese Tendenz nicht nur in den traditionellen östlichen Schriften, sondern auch in den westlichen Beschreibungen psycho-spiritueller Prozesse zu be-

obachten. Bisher ist es uns noch nicht gelungen, die verschiedenen Zustände der Psyche und des Körpers hinsichtlich „transzendentaler" oder mystischer Erfahrungen klar zu beschreiben. Es existiert noch keine allgemein akzeptierte Phänomenologie, die es uns ermöglicht, solche Zustände analytisch und auf umfassende Weise zu verstehen.

Beispielsweise sah William James (1929) im großen deutschen Mystiker Suso einen leidenden Asketen, dem es nicht gelungen sei, seine Qualen in religiöse Ekstase umzuwandeln. James schreibt:

> Sein Fall ist eindeutig pathologisch, doch scheint er nicht jener Linderung teilhaftig geworden zu sein, derer sich einige Asketen erfreuten, jener Veränderung der Sensibilität, die Qual in eine perverse Art von Lust zu verwandeln vermag. (S. 248)

Jung (1932) hingegen war der Ansicht, Suso habe den Kundalini-Prozeß erlebt. In diesen kontroversen Ansichten scheinen sich die verschiedenen Interessen widerzuspiegeln, mit denen James und Jung an Suso herangingen. James war sehr sensibel für das pathologische Element im religiösen und mystischen Leben, wohingegen Jung vorwiegend an der Beziehung zwischen Individuation und Kundalini interessiert war.

James war wie Jung dem wissenschaftlichen Ideal der Objektivität verpflichtet. Dennoch näherten sich beide dem Thema der religiösen Erfahrung grundsätzlich durch vergleichende Analyse, nicht durch rigorose persönliche Experimente oder durch Untersuchungen an hierzu geeigneten Freiwilligen. Natürlich hat die vergleichende Analyse ebenso ihre Berechtigung wie das Experiment. Doch hilft uns hauptsächlich das Experiment, die Begrenztheit unserer eigenen Sicht zu erkennen und unsere Vorurteile über den psycho-spirituellen Prozeß aufzudecken und zu überwinden – entweder in Form von Experimenten mit uns selbst oder durch experimentelle Untersuchung anderer.

Insbesondere kann eine solche „objektive" Methode mit der häufig vorkommenden stillschweigenden Annahme aufräumen, psycho-spirituelle Zustände hätten nichts mit dem Körper zu tun. Dieses Vorurteil ist der uralten Tradition des Dualismus zuzurechnen, die von einer Spaltung zwischen Körper und Geist oder zwischen Körper und Seele ausgeht. Die moderne Psychologie und Medizin haben das alte wissenschaftliche Paradigma des Kartesianismus als inadäquat entlarvt. Nachdem diese Disziplinen mehrere Jahrzehnte lang die Bedeutung oder überhaupt die Existenz eines Bewußtseins geleugnet hatten, sind sie heute dabei, ihre eigenen Voraussetzungen zu überprüfen. Dabei sind sie zu dem Ergebnis gekommen, daß Körper und

Geist eine dynamische Einheit bilden oder daß sie polare Aspekte einer um fassenderen Wirklichkeit sind.

Diese Wandlung kommt am klarsten in der humanistischen Psychologie Abraham Maslows zum Ausdruck. In einem seiner bahnbrechenden Auf sätze stellt er fest, die klassische Methode der Objektivität funktioniere viel leicht in bezug auf unbelebte Objekte und eventuell auch in bezug auf nied rige Organismen leidlich gut, im tierischen und menschlichen Bereich je doch sei die Losgelöstheit des kühlen Beobachters praktisch unmöglich zu erreichen. Maslow sagt auch (1983), wir könnten durch intensive Selbst-Prüfung zwar einige unserer Vorurteile eliminieren, jedoch sei die beste Me thode, um andere Wesen „objektiv" zu verstehen, unsere Liebesfähigkeit zu entwickeln. Er schreibt:

> Je besser es uns gelingt, uns nicht aufzudrängen, nichts zu fordern, nichts zu erhoffen und nichts verbessern zu wollen, um so mehr errei chen wir diese Art von Objektivität. (S. 18)

In den fünfziger Jahrern fingen einige Wissenschaftler an, „veränderte Be wußtseinszustände" zu erforschen. Bei einigen solcher Experimente wur den die EEGs (Elektroenzephalogramme) von Yogis und Zen-Ausübenden untersucht. In den sechziger und siebziger Jahren wurden viele ähnliche Un tersuchungen mit Praktizierenden der Transzendentalen Meditation (TM) durchgeführt. Außerdem entwickelte man damals Tests, um die physiologi schen Entsprechungen zu diesen schwer faßbaren psycho-spirituellen Pro zessen zu finden; man maß zu diesem Zweck unter anderem Herztätigkeit und Hautwiderstand der Versuchspersonen.

Auch wurden die Probanden angehalten, möglichst offen über ihre per sönlichen Erfahrungen zu berichten, wobei die Beschreibung etwaiger so matischer Veränderungen eine besonders wichtige Rolle spielte. All dies führte zu der wichtigen Entdeckung, daß der Prozeß der psycho-spirituellen Transformation ein ganzes Spektrum von konstant, universell und unab hängig von persönlichen und kulturellen Unterschieden auftretenden Phä nomenen umfaßt. Nichts anderes hatten auch die Traditionalisten gesagt. Jedoch vermag man heute sorgfältiger zwischen persönlichen Eigenarten und vorhersehbaren Mustern zu unterscheiden. Besonders wichtig ist dies im Hinblick darauf, daß die Kundalini-Erfahrung heute nicht ausschließ lich im Rahmen esoterischer Geistesschulung auftritt, bei der der Fort schritt des Schülers von einem Lehrer überwacht wird. Außerdem deuten die allgemeinen Aspekte der Kundalini-Erfahrung entschieden daraufhin, daß diese Erfahrung keineswegs illusorisch, sondern real ist.

Die oft beschriebenen Zeichen und Symptome – Veränderungen des Fühlens und Denkens sowie außergewöhnliche visionäre und auditive Erfahrungen – scheinen weitgehend durch persönliche Faktoren (den „Set“) und äußere Umstände (das „Setting“) bestimmt zu sein. Doch körperliche Empfindungen wie Jucken, innere Unruhe, Prickeln, starke Hitze- und Kälteempfindungen, das Wahrnehmen von innerem Licht und von Urklängen sowie das Auftreten von Krämpfen und Konvulsionen scheinen „archetypische“ Merkmale des Kundalini-Prozesses oder zumindest bestimmter Phasen desselben zu sein. Wegen der Universalität dieser Phänomene möchte ich verallgemeinernd die These aufstellen, daß alle psycho-spirituellen Praktiken den gleichen Grundprozeß aktivieren und daß dieser Prozeß eine eindeutig faßbare physiologische Grundlage hat.

Dennoch sollte der emotionale Aspekt der psycho-physiologischen Transformation natürlich nicht unterschätzt werden, denn er ist die Quelle des persönlichen Sinns, den jeder Mensch mit dem Transformationsprozeß verbindet. Ebenso wie die Veränderungen des Denkprozesses sind auch die emotionalen Veränderungen häufig fälschlich als Anzeichen geistiger Erkrankung angesehen worden. Doch wie ich bereits erklärt habe, ist es nicht gerechtfertigt, die Kundalini-Erfahrung als psychotischen Zustand zu interpretieren. Zwar können im Rahmen dieser Erfahrung psychotische Episoden oder Aspekte auftauchen, doch müssen diese im Zusammenhang mit dem Leben des betroffenen Menschen und mit der Bedeutung der Kundalini-Erfahrung selbst gesehen werden.

Die subjektive Dimension des psycho-spirituellen Prozesses ist sehr vielgestaltig und umfaßt ein breites Spektrum von Phänomenen – von hilfloser Verwirrung und Depression bis zu selbst-transzendierender Ekstase und glückseliger Superluzidität. Das Zwingende dieser emotionalen Zustände kann leicht die physiologischen Details überschatten, so daß der Mensch im Kundalini-Prozeß die subtilen Veränderungen seines physischen Zustandes oft gar nicht bemerkt. Doch während die intellektuell/emotionale Komponente des Umwandlungsprozesses sehr stark variieren kann, ist die somatische Komponente systematischer Untersuchung eher zugänglich. Aus den bereits genannten Gründen werde ich mich auf die physiologischen Komponenten des Kundalini-Aufstiegs konzentrieren und sie im Sinne des von Itzhak Bentov entwickelten Modells interpretieren.

Kapitel 3
Die Kundalini-Erfahrung – das klassische Modell

Jede spirituelle Tradition hat ihr eigenes Modell für den Prozeß der Trans formation. Gewöhnlich betonen diese Modelle die subjektive Seite der Er fahrung und stellen objektive Anzeichen als eher zufällig hin oder ignorie ren sie ganz. Deshalb sind die traditionellen Beschreibungen der psycho spirituellen Metamorphose, so gültig sie für die Eingeweihten sein mögen, nicht besonders hilfreich, wenn man objektive Vergleiche anstellen und zu einer umfassenden Würdigung des Prozesses gelangen will. Für die physio logische Untersuchung sind die meisten traditionellen Modelle praktisch wertlos.

Es gibt jedoch einige bedeutende Ausnahmen, wozu insbesondere das Modell der Kundalini-Erfahrung des Tantra-Yoga zählt. Nach dieser indi schen Tradition ist die Kundalini eine Art von Energie – eine „Macht" oder „Kraft" (*Shakti*) –, die angeblich im schlafenden oder potentiellen Zu stand im menschlichen Körper ruht, und zwar am unteren Ende der Wirbel säule. Wenn diese Energie angeregt oder „aufgeweckt" wird, so steigt sie in der Zentralachse des menschlichen Körpers bzw. in der Wirbelsäule bis zum höchsten Punkt des Kopfes auf. Manchmal heißt es auch, sie steige sogar noch über diesen Punkt hinaus. Nach Erreichen des höchsten Punktes soll sie mystische Bewußtseinszustände herbeiführen, wodurch ein unbeschreib liches Glückseligkeitserlebnis entsteht und jedes Dualitätsbewußtsein ver schwindet.

Gemäß der Metaphysik des Tantra-Yoga ist die Kundalini im individuellen menschlichen Körper ein Aspekt jener transzendenten Macht, die schon vor der Entstehung des Kosmos existierte und die diesen völlig durchdringt. Die persönliche Kundalini *ist* identisch mit jener kosmischen Macht. Doch zu dieser Erkenntnis gelangt man nur, wenn sich die Kundalini vollständig aus ihrer Ruheposition im Körper erhoben hat und bis zu ihrer optimalen und höchsten Position am Scheitel oder sogar darüber hinaus aufgestiegen ist.

Der Tantra-Yoga versteht diesen gesamten Prozeß als ein Spiel zwischen den beiden Grundaspekten der höchsten Realität. Der eine dieser beiden Aspekte wird als „Macht" oder *Shakti* bezeichnet, der andere ist der Gott *Shiva*. Das Sanskrit-Wort *Shiva* bedeutet wörtlich „ruhig, gütig". Im Tantra-Yoga bezieht es sich auf den statischen (männlichen) Pol oder Aspekt der höchsten Realität, wohingegen das Wort *Shakti* den dynamischen (weiblichen) Pol bezeichnet. Shiva steht für das reine, die Objekte und das Selbst transzendierende Bewußtsein, und Shakti steht für die welt-erschaffende Macht des Bewußtseins.

Auf der transzendentalen Ebene sind diese beiden Aspekte für alle Zeiten untrennbar miteinander verbunden. Shiva und Shakti befinden sich stets in ekstatischer Vereinigung. Auf der Ebene des normalen menschlichen Bewußtseins jedoch erscheinen sie als voneinander getrennt. Deshalb steht einem gewöhnlichen Menschen nur ein Tröpfchen von jener transzendentalen Macht zur Verfügung, ebenso wie er in der Form des individuellen Bewußtseins auch nur einen Bruchteil jenes transzendentalen Bewußtseins erfährt.

Sir John Woodroffe (1929), alias Arthur Avalon, einer der ersten Erforscher des Tantra-Yoga, bietet uns die folgende Erklärung an:

> Was immer der Mensch fühlt und weiß, hofft und wünscht, all die verschiedenartigen Erfahrungen der begrenzten Existenz, erscheinen und verschwinden, tauchen auf und gehen unter wie Wellen in einem unendlichen Meer des Bewußtseins . . . Das spirituelle Wesen des Menschen ist in keinem Augenblick ausschließlich die Summe der Erfahrungsmodi, die ihm im konkreten Augenblick verfügbar sind.
> Aus pragmatischen Gründen ignoriert der Mensch viele dieser Modi: Gewöhnlich bevorzugt er parteiisch einige wenige und betrachtet diese als Gesamtheit dessen, worüber er im Augenblick verfügt. Doch noch mehr wird ignoriert; generell ignoriert wird – obgleich er auch nicht für einen einzigen Augenblick ausgelöscht oder ausgeschlossen werden kann – der ruhige Hintergrund oder die Atmosphäre des Bewußtseins, in der alle Erscheinungen stattfinden . . . Dies ist der stille, ruhige Aspekt des menschlichen Seins – der *Shiva*-Aspekt. Ihm entgegen steht der spannungsgeladene, dynamische, bewegende und sich verändernde Aspekt – der *Shakti*-Aspekt. (S. 41 f.)

Weiter erklärt Woodroffe:

> Macht ist der Aspekt des Bewußtseins, in welchem dieses als Weltordnung Spannung und Veränderung schafft. Da solche Veränderung im

> allgemeinen als Aktion oder Bewegung bezeichnet wird, gilt Macht als der bewegende, handelnde, dynamische Aspekt des Bewußtseins. Wenn das Bewußtsein, die Essenz der Macht, verschleiert ist – also unerkannt bleibt –, dann ist Macht der kreative Impuls, der die Welt unentwegt verändert – ohne Rast, ohne Dauer, ohne Beständigkeit . . . Doch handelt es sich hier essentiell um eine Macht des Bewußt seins . . . *Shakti* setzt *Shiva* nicht nur voraus, *Shakti* ist *Shiva.*
> (S. 50)

An anderer Stelle (1978) bringt Woodroffe zum Ausdruck, daß die „Shakti-Lehre äußerst grundlegend ist", was „dem westlichen Geist sehr interessant erscheinen dürfte, wenn er es erst einmal begriffen hat" (S. 119). Woodroffe hatte mit dieser Voraussage eindeutig recht, denn neuerdings finden wir die Shiva/Shakti-Metapher in der Literatur der „neuen Physik". Erst die revo lutionären Entdeckungen der Quantenphysik brachten die westliche Wis senschaft dazu, das kosmologische Denken des Ostens zu würdigen, wel ches die Realität als einen Prozeß von polarer Dynamik versteht, die sich vor dem Hintergrund eines einzigen, zusammenhängenden Kontinuums entfal tet. Diese Realität scheint nicht materiell, sondern übermateriell zu sein oder, wie einige avantgardistische Physiker sagen, übermateriell und über bewußt.

Wie alle alten Lehren sieht auch die des Tantra-Yoga den Einzelmenschen als eine getreue Spiegelung des Makrokosmos an. Die universelle, nicht-lokalisierbare Macht wird in der menschlichen Körper/Seele-Einheit in etwa dem Analbereich zugeordnet. Dort befindet sich das erste der sieben an der Körperachse aufgereihten Hauptzentren der Macht. Diese Zentren oder *Chakras* („Räder") werden gewöhnlich als Lotosblüten mit verschiedener Anzahl von Blütenblättern dargestellt, um die verschiedenen Energiefor men zu symbolisieren, die mit den einzelnen Zentren verbunden sind. Diese Zentren sollen nach den Lehren des Tantra-Yoga die Organe oder Glieder der Macht sein, örtlich begrenzte Wirbel der Bio-Energie.

Das Zentrum am Anus trägt den Namen „Wurzelstützzentrum" (*Muladhara-Chakra*). Es wird traditionell mit dem Erdelement, dem Ge ruchssinn, den Füßen und der allgemeinen Verteilung der Lebenskraft *(Pra-na*) im Körper assoziiert.

Das zweite Zentrum in aufsteigender Ordnung ist das *Svadhishthana-Chakra,* das im Genitalbereich liegt. Der Name dieses Zentrums ist wie viele esoterische Sanskrit-Begriffe schwer zu übersetzen. Er bedeutet in etwa „auf sich selbst gestelltes Zentrum", was wohl damit zusammenhängt, daß die Ge nitalien die eigenständigsten Charakteristika des menschlichen Körpers sind.

Dieser Brennpunkt der Macht wird mit dem traditionellen Element Wasser, dem Geschmackssinn, den Händen und der Sexualität assoziiert.

Das dritte Zentrum ist das *Manipura-Ghakra* oder das „Zentrum der Ju welenstadt". Es befindet sich im Bereich des Nabels, der in einigen Traditio nen ebenfalls als Ruheort der schlafenden Kundalini bezeichnet wird. Die ses Chakra wird gewöhnlich mit dem traditionellen Element Feuer, mit der Verdauung, dem Anus und merkwürdigerweise auch mit dem Sehsinn asso ziiert.

Das vierte Zentrum im Herzbereich wird häufig als „Herz-Lotus" {*Hrit-padma*) bezeichnet, aber auch als *Anahata-Chakra.* Das Wort *Anahata* be deutet wörtlich „unangeschlagen" und ist eine esoterische Bezeichnung für den ewigen Klang *Om*. Dieser Klang wird nicht durch irgendwelche kausa len Mechanismen erzeugt, sondern der erfahrene Yogi kann ihn durch Sammlung des Gewahrseins auf den Herz-Lotus wahrnehmen. Dieses Zen trum wird mit dem traditionellen Element Luft, mit dem Berührungssinn, mit den Gefühlen, den Genitalien und mit der Stimulation der Lebenskraft assoziiert.

Das fünfte Zentrum, das sich im Halsbereich befindet, ist als *Vishuddhi-Chakra* bekannt oder als „Zentrum der Reinheit". Es wird mit dem traditio nellen Element Äther, mit dem Gehörssinn, dem Mund und der Haut asso ziiert.

Das sechste Zentrum, das als zweiblättriger Lotus dargestellt wird und sich zwischen den Augenbrauen befindet, ist das *Ajna-Chakra* oder das „Steuerzentrum". Es ist auch als „Drittes Auge" bekannt. Gewöhnlich wird es mit dem Geist (*Manas*) assoziiert. Angeblich treten die esoterischen Leh rer über dieses Zentrum auf telepathischem Wege mit ihren Schülern in Kontakt.

Das siebte und letzte Hauptzentrum ist das *Sahasrara-Chakra.* Das Wort *Sahasrara* setzt sich aus *Sahasra* („tausend") und *Ara* („Speiche") zusam men. Die tausend Speichen oder Energiestrahlen dieses Zentrums, das sich am Scheitel des Kopfes befindet, beziehen sich auf die überwältigende Er fahrung von Licht und Glückseligkeit, die eintritt, wenn die Kundalini vom niedrigsten Zentrum zum Kronenzentrum aufgestiegen ist. In der Sanskrit-Literatur wird dieses Zentrum mit den Attributen „leuchtend", „weißer als der Vollmond" und „einen konstanten und üppigen Strom von Nektar er gießend" bezeichnet.

Lichterfahrungen spielen, wie wir noch sehen werden, eine wichtige Rolle beim Erwachen der Kundalini. Lichterfahrungen sind eine der Konstanten psycho-spiritueller Erfahrung; die Mystiker aller religiösen Traditionen ha ben über Lichterfahrungen berichtet.

Ein anderer wichtiger Bestandteil des im Tantra-Yoga entwickelten Modells des Kundalini-Prozesses ist die Idee von den drei Haupt-„Kanälen" (oder Pfaden), durch welche die Kundalini-Kraft fließt. Dies sind die sogenannten *Nadis*. Einer von ihnen wird als direkte Verbindung zwischen den sieben Hauptzentren erfahrbar. Die beiden anderen winden sich spiralförmig um den ersteren. Der zentrale „Kanal" wird als *Sushumna-Nadi* bezeichnet. Der Kanal, der links davon im untersten Zentrum beginnt, wird *Ida-Nadi* genannt, und derjenige, der rechts vom Hauptkanal beginnt, heißt *Pingala-Nadi*. Die beiden spiralförmigen Kanäle kreuzen einander in den verschiedenen Zentren, bis sie schließlich im *Ajna-Chakra* miteinander verschmelzen.

Nach den traditionellen Erklärungsmodellen obliegt dem rechten Kanal eine „erhitzende" Funktion, wogegen der linke den Körper angeblich „kühlen" soll. Eindeutig entsprechen diese beiden Kanäle auf der physiologischen Ebene den beiden Ästen des Nervensystems – dem sympathischen und dem parasympathischen Teil. Ich benutze das Wort „entsprechen" mit Bedacht, weil einige Yoga-Autoritäten darauf beharren, diese Kanäle seien nicht ohne weiteres mit dem Nervensystem gleichzusetzen, vielmehr handle es sich um subtile esoterische Phänomene, die nur im Zustand der Meditation erfahren und verstanden werden können.

Die Schriften des Tantrismus und des Hatha-Yoga betonen immer wieder, daß die Kundalini, wenn sie erwacht sei, ausschließlich durch den zentralen Kanal geleitet werden dürfe, wenn man unangenehme oder gar gefährliche Nebenwirkungen vermeiden wolle. Beim Aufsteigen der Kundalini werden die verschiedenen Zentren aktiviert, und nach Ansicht einiger Fachleute entstehen die Zentren sogar erst in diesem Augenblick. Wenn die Kundalini durch die verschiedenen Zentren fließt, füllt sie diese jeweils zeitweilig mit Energie; wenn der Strom weiterfließt, nimmt er die Energie aus den Zentren wieder auf. Erreicht die Kundalini das höchste Zentrum, so hat die Bio-Energie den übrigen Körper verlassen. Die unteren Gliedmaßen fühlen sich dann oft kalt und leblos an.

Dieses physiologische Phänomen steht im denkbar größten Gegensatz zu der intensiven Erfahrung von Glückseligkeit, Licht und Superluzidität, die mit dem Eintritt des Kundalini-Stroms in das oberste Zentrum verbunden ist. Diese Erfahrung hat nichts mit Katalepsie gemein, sondern es handelt sich dabei um formlose Ekstase oder *Nirvikalpa-Samadhi*.

Am Anfang bleibt die Kundalini nur für kurze Zeit, für Sekunden oder Minuten im höchsten Zentrum. Anschließend sinkt sie wieder in eines der darunter liegenden Zentren ab. Das Ziel des Tantra-Yoga ist, den Aufstieg der Kundalini ins Kronenzentrum so oft wie möglich zu wiederholen, bis sie

schließlich dauerhaft dort verbleibt. Der Yogi wird angehalten, den Abstieg der Kundalini bewußt zu steuern und sie höchsten bis zum Herz-Zentrum absinken zu lassen. Aktivität der Kundalini in den drei untersten Zentren wird allgemein als gefährlich angesehen, da dies unter anderem Ego-Inflation und zügellose sexuelle Begierde auslösen kann.

Der Sinn des Erweckens der Kundalini ist, den Körper in den Prozeß der psycho-spirituellen Transformation mit einzubeziehen. Dies soll die höchste ekstatische Vollendung in einem noch höheren Grade ermöglichen. Im Tantra-Yoga wird der Körper nicht als Hindernis auf dem spirituellen Weg angesehen, sondern man betrachtet ihn als Tempel des Göttlichen. Man fühlt sich hier an Einsteins (1949, S. 102) Bemerkung erinnert, daß diejenigen, die die Seele bewahren wollen, sich auch um den Körper kümmern müssen, an welchen die Seele gebunden ist. Dies entspricht einer wichtigen tantrischen Lehre, nach welcher nichtbedingte Wirklichkeit (*Nirvana*) und endliche Existenz (*Samsara*) letztlich identisch sind. Diese Identität entdeckt, wer das begrenzte Selbst-Bewußtsein in der yogischen Ekstase transzendiert hat.

Kapitel 4
Die Physio-Kundalini

Die Erweckung der Kundalini-Kraft ist ein dramatischer Vorgang. Traditionell wird er als ein machtvoller Reinigungsprozeß bezeichnet, der zur Transzendenz von Körper und Geist in der höchsten ekstatischen Vereinigung von Subjekt und Objekt führt.

Auf ihrem Weg nach oben soll die Kundalini auf die verschiedensten Arten von Verunreinigungen treffen, die sie mittels ihrer dynamischen Aktivität verbrennt. In den Sanskrit-Schriften werden insbesondere drei strukturelle Blockaden erwähnt, die dort als „Knoten" bezeichnet werden. Nach dem traditionellen Verständnis befinden sich diese Knoten im untersten Zentrum in der Region des Anus, im Herzzentrum und im Zentrum zwischen und hinter den Augenbrauen. Der Yogi wird dazu angeleitet, jeden dieser Knoten durch Sammlung des Geistes und der Atmung aufzulösen.

Doch der Fluß der Kundalini kann an jedem Punkt des Weges nach oben blockiert werden. Solche Blockaden können wir als Streßpunkte ansehen; beim Aufstieg der Kundalini befreit sich das Zentralnervensystem also von Streß. Das ist gewöhnlich mit Schmerz verbunden. Wenn die Kundalini auf solche Blockaden trifft, wirkt sie so lange auf diese ein, bis sie sich auflösen. Dies zeigt, daß sich die Kundalini, nachdem sie einmal geweckt ist, aus sich selbst heraus steuert. Sie scheint nach ihrem eigenen Gutdünken zu agieren und sich im gesamten Körper/Seele-System auszubreiten, um dessen Transformation zu bewirken.

Ist eine Blockade aufgelöst, so fließt die Kundalini frei durch den zuvor blockierten Punkt und setzt ihre Reise aufwärts fort, bis sie den nächsten Knoten erreicht. Außerdem scheint sich die Kundalini zu verteilen, auf mehreren Ebene gleichzeitig zu wirken und an der Beseitigung verschiedener Streßpunkte gleichzeitig zu arbeiten.

Die Kundalini bewegt sich unaufhaltsam aufwärts, bis sie das Scheitelzentrum erreicht. So diffus die Kundalini-Energie während ihres Aufstiegs gewesen sein mag, sobald das oberste Zentrum erreicht ist, konzentriert sie

sich. Wir können diesen Prozeß mit dem Phänomen der Elektrizität verglei chen. Ein elektrischer Strom erzeugt Licht, wenn er durch einen dünnen Wolframfaden geleitet wird, jedoch nicht, wenn er durch einen dicken Kup ferdraht fließt; der Wolframfaden bietet im Gegensatz zum Kupferdraht ge nau den zur Erzeugung von Licht erforderlichen Widerstand. Ebenso er zeugt die Kundalini eine Reihe sehr starker Empfindungen, wenn sie mit Tei len des psycho-physiologischen Systems in Berührung kommt, in denen sie auf einen bestimmten Widerstand trifft. Da sie jedoch durch eine Art von „Reibung" an diesem Widerstand „Hitze" erzeugt, wird die Blockade rasch „ausgebrannt", woraufhin die damit verbundene Empfindung ver schwindet.

Man kann zur Erklärung dieses Vorgangs auch noch einen anderen Ver gleich heranziehen: Ein reißender Wasserstrom, der durch einen dünnen Gummischlauch fließt, wird diesen Schlauch unter starken Druck setzen, wohingegen die gleiche Wassermenge sich kaum bemerkbar macht, wenn sie durch einen normalen Feuerwehrschlauch fließt. Ebenso entsteht, wenn die Kundalini-Energie durch blockierte Bereiche der Körper/Seele-Einheit fließt, Unruhe, die oft als Schmerzempfindung erfahren wird. Natürlich sind dies nur Metaphern. Der tatsächliche Kundalini-Prozeß ist zweifellos wesentlich subtiler und komplexer als das Phänomen der Elektrizität oder das Fließen von Wasser durch einen Schlauch.

Dennoch kann man eine ganze Reihe von Kundalini-Phänomenen rein physiologisch und physikalisch verstehen. Genau das hat Itzhak Bentov ge tan, dessen Modell den größten Teil meiner eigenen Beobachtungen bezüg lich des Kundalini-Prozesses sowie auch die Beobachtungen vieler anderer Forscher erklären kann. Die spontanen Körperbewegungen, die wechseln den somatischen Empfindungen und andere Phänomene, von denen im fol genden kulturübergreifenden Überblick und in den Fallgeschichten die Re de sein wird, lassen sich alle unschwer als Nebenprodukte der Kundalini-Aktivität interpretieren.

Ich muß jedoch darauf hinweisen, daß es gewisse Unterschiede zwischen meinen eigenen klinischen Beobachtungen und dem klassischen Modell des Kundalini-Prozesses gibt. Der auffälligste Unterschied bezieht sich auf die Bewegung der Kundalini-Energie durch das Körper/Seele-System. Nach den traditionellen Schriften der Yoga- und Tantra-Tradition steigt die Kun dalini vom Zentrum am untersten Punkt der Wirbelsäule entlang der Wir belsäulenachse zum Kronenzentrum am höchsten Punkt des Kopfes auf. Diese Beschreibung finden wir auch in den Berichten von Swami Mukta nanda (1974) und Gopi Krishna (1971) über ihre eigenen Erfahrungen. Im Gegensatz dazu weisen meine klinischen Beobachtungen sowie auch einige

zwar traditionelle, aber nicht hinduistische Berichte auf eine Bewegung der Kundalini von den Füßen und Beinen über den Rücken entlang der Wirbelsäule bis zum Kopf und von dort abwärts über Gesicht und Kehlkopf und schließlich zum Bauch hin.

Charles Luk (1972), alias Lu K'uan Yü, schreibt in seinem Buch über den taoistischen Yoga, daß das „mikrokosmische Kreisen" des inneren Feuers an der Wirbelsäulenbasis beginne, zum Gehirn aufsteige und von dort zum Ausgangspunkt zurückkehre. Dies stimmt mit den Aussagen, die man im Rahmen von Bentovs Modell machen kann, überein.

Nun stellt sich die Frage, wie der Unterschied zwischen Bentovs Modell und dem klassischen Kundalini-Modell zu erklären ist. Zwei Möglichkeiten bieten sich hierzu an. Man kann entweder annehmen, daß es sich um zwei zwar verwandte, aber wesensmäßig verschiedene Prozesse handelt; oder man kann annehmen, daß der grundlegende Prozeß derselbe ist und die Unterschiede eher unwesentlich sind. Die erste Annahme ist deshalb relativ unwahrscheinlich, weil die Beschreibungen einander zu sehr ähneln. Doch selbst wenn die zweite Erklärung zutreffend ist, wozu ich persönlich tendiere, so wäre immer noch unklar, wie es zu diesen Unterschieden kommt.

Man könnte spekulieren, daß die Unterschiede einfach auf unkorrekter oder inadäquater Selbstbeobachtung und Beschreibung beruhen. Könnte es sein, daß Menschen, bei denen es zu einem spontanen Erwachen der Kundalini kommt, ohne daß sie die klassischen Erklärungen der hinduistischen Tradition kennen, einfach nicht in der Lage sind, adäquat auszudrücken, was sie erleben? Oder könnte es sein, daß diejenigen, die im Kontext des klassischen Modells an der Erweckung der Kundalini arbeiten, ihre Erfahrungen auf irgendeine Weise von vorneherein festlegen? Die zweite Erklärung erscheint mir persönlich wesentlich wahrscheinlicher als die erste. Sprache strukturiert unsere Erfahrung. Sobald wir erst einmal ein bestimmtes Modell als getreue Spiegelung der Realität akzeptiert haben, ist es für uns kein Modell mehr, sondern wir setzen es mit der Realität gleich.

Der Yogi, der sein Leben den uralten Techniken des Erweckens der Kundalini widmet, tut dies unvermeidlich auf der Grundlage des klassischen Kundalini-Modells. Er erwartet, daß die Kundalini-Energie im Basis-Zentrum erwacht und von dort zum Kronenzentrum aufsteigt, wo sie schließlich unbeschreibliche Glückseligkeit hervorbringen soll. Aus diesem Grunde ignoriert ein solcher Adept höchstwahrscheinlich jedes Phänomen, das nicht mit der traditionellen Beschreibung übereinstimmt; es kann auch sein, daß er derartige Phänomene nicht einmal bewußt wahrnimmt, weil seine Aufmerksamkeit auf einen anderen Aspekt des Gesamtprozesses fixiert ist.

Ebenso wahrscheinlich erscheint mir, daß diejenigen, die ein spontanes Erwachen der Kundalini erleben, ohne ein Vorverständnis über diesen Prozeß zu haben, die besseren Beobachter sind. Wegen der fehlenden Vorstrukturierung müßten sie eher in der Lage sein, Phänomene zu beobachten, die, vom klassischen Standpunkt betrachtet, keinerlei Bedeutung haben oder gar nicht existieren. Da diese Menschen nicht das ausgeklügelte metaphysische System des Yogi verinnerlicht haben, das wie ein Filter gegenüber der Realität wirkt, sind sie sensibler gegenüber den einzigartigen Manifestationen der Kundalini-Erfahrung, zumindest auf der somatischen Ebene.

Andererseits sind sie im Nachteil, wenn es um die Erforschung der tieferen spirituellen Möglichkeiten geht, die dieser Prozeß erschließt. Denn da ihnen der traditionelle Hintergrund fehlt, kennen sie auch das vollständige Potential der Kundalini nicht, das einige Adepten sich erschlossen haben. Wenn sie überdies auch noch Anhänger jener materialistischen Philosophie sind, die das Rückgrat der westlichen Kultur bildet, würden sie niemals auch nur in Erwägung ziehen, ihre Erfahrung in einem höheren Licht zu betrachten. Statt dessen würden sie um ihre Gesundheit fürchten – so wie es vielen meiner Klienten tatsächlich ergangen ist.

Der Kundalini-Prozeß birgt mannigfaltige Geheimnisse. Vieles an diesem Phänomen bleibt mir als Arzt weiterhin unverständlich. Deshalb erscheint es mir ratsam, mich auf diejenigen Aspekte zu beschränken, über die ich etwas Sinnvolles zu sagen vermag: die physiologische Dimension der Kundalini-Erfahrung. Ich schlage vor, den Begriff *Physio-Kundalini* auf die Aspekte des Kundalini-Prozesses anzuwenden, die in rein physiologischen Begriffen erfaßbar sind. Die Physio-Kundalini wäre demnach das allmähliche Fortschreiten einer Energie-Empfindung, die vom Unterkörper ausgehend durch den Körper zum Kopf auf- und von dort durch die Kehle in den Bauchraum absteigt, wo dieser Stimulus seinen Höhepunkt erreicht. Ich werde diesen komplexen Prozeß auch als *Prozeß, Kreislauf* oder *Mechanismus* der Physio-Kundalini bezeichnen.

Wenn die Kundalini-Energie auf ihrem Weg auf Widerstand stößt, diesen überwindet und das psycho-physiologische System von jener Blockade reinigt, so werde ich von einer *Öffnung* des betreffenden Bereichs sprechen. Die Öffnung des Kehlzentrums ist ein typisches Beispiel hierfür. Diese Terminologie erscheint mir hinreichend bildhaft und auch für die physiologische Interpretation geeignet; sie bietet sogar Berührungspunkte zum klassischen Modell des Kundalini-Prozesses, ohne daß wir gleichzeitig die metaphysischen und idealisierten Beschreibungen jenes Modells zu übernehmen brauchen.

Kapitel 5
Kundalini-Erfahrung in verschiedenen Kulturen

Die !Kung Afrikas

Nordwestlich von Botswana liegt die Heimat der !Kung, eines Volkes der Kalahari-Wüste. Der amerikanische Anthropologe Richard Katz (1973) hat uns einen sehr interessanten Bericht über die mystischen Praktiken dieses Volkes geliefert. Er beschreibt, daß die !Kung viele Stunden lang tanzen, um *N/um* „aufzuheizen" und dadurch den *!Kia*-Zustand zu erreichen. *N/um* entspricht nach Katz der Kundalini. *!Kia* ist der Zustand der Transzendenz. Dieser geht über die sogenannte „Gipfelerfahrung" hinaus, einen Zustand, in dem das gewöhnliche Wachbewußtsein zeitweise zugunsten ekstatischer Gefühle („Highs") verlassen wird. Eher handelt es sich bei *!Kia* um das, was Abraham Maslow (1973) als „Plateau-Erfahrung" bezeichnet hat, bei welchen das ganze Sein eines Menschen bewußt (oder überbewußt) und freudig am größeren Ganzen des Lebens teilnimmt, eine zutiefst transformierende Erfahrung. Der *!Kia*-Zustand ähnelt somit dem *Satori* des Zen oder gewissen Formen des indischen *Samadhi,* bei denen der Übende nicht unbedingt die Fähigkeiten der sinnlichen Wahrnehmung einbüßt.

Ein !Kung, der in die Geheimnisse von *N/um* eingeweiht worden ist, lernt, diese Kraft zu wecken und die unvermeidliche Furcht zu bezwingen, die er angesichts der ungeheuer starken inneren Kraft erfährt, welche sein Selbst-Gefühl zu verfinstern droht. Sobald er diese Schwelle der Furcht überschritten hat, tritt er in den *!Kia*-Zustand ein.

N/um soll in der Magengrube ruhen. Wird die Kraft erwärmt, so steigt sie von der Wirbelsäulenbasis zum Schädeldach auf. Ist sie dort angekommen, so tritt der *!Kia*-Zustand ein. Katz (1973) gibt den Bericht eines Stammesangehörigen wieder:

> Du tanzt, tanzt, tanzt und tanzt. *N/um* hebt dich in deinen Bauch und hebt dich in deinen Rücken, und dann fängst du an zu beben.

> *N/um* läßt dich zittern; es ist heiß. Deine Augen sind offen, aber du schaust nicht um dich; du hältst deine Augen still und schaust gerade vor dich hin. Aber wenn du in *!Kia* eintrittst, bewegen sich deine Au gen umher, weil du alles siehst, weil du siehst, was alle plagt . . . Schnelles, flaches Atmen, das ist es, was *N/um* aufsteigen läßt. . . Dann dringt *N/um* in alle Teile deines Körpers ein, bis zu den Zehen spitzen, sogar bis in dein Haar. (S. 140)

Ein anderes Stammesmitglied sagt:

> In deinem Rückgrat spürst du ein spitzes Etwas, das sich nach oben bewegt. Dann kitzelt, kitzelt und kitzelt es am unteren Ende der Wir belsäule . . . und dann verschwinden deine Gedanken aus dem Kopf. (S. 140)

Auf dem Höhepunkt des *!Kia*-Zustandes erlangt ein *N/um*-Meister außer gewöhnliche Fähigkeiten; unter anderem kann er Kranke heilen, Feuer in bloßen Händen halten oder auf dem Feuer gehen. Manchmal sieht er in die sem Zustand auch Ereignisse, die in weiter Ferne stattfinden. Ein *N/um*-Meister sagte, wenn er sich im *!Kia*-Zustand befinde, „werde er wieder wirk lich er selbst", was praktisch besagt, daß die soeben erwähnten paranorma len Fähigkeiten eigentlich normale menschliche Fähigkeiten sind.

Durch Transzendierung seines gewöhnlichen Bewußtseins und Selbstge fühls ist ein *N/um*-Meister jedoch vor allem in der Lage, mit dem übernatür lichen Bereich in Kontakt zu treten und die Geister zu bekämpfen, die nach der Kosmologie der !Kung die Krankheiten bringen. Der Kampf gegen diese Geister bildet das Zentrum der Kunst, des Könnens und der Macht eines *N/um*-Meisters. Heilen bedeutet für ihn, den Kampf gegen jene personifi zierten Mächte zu gewinnen, die Krankheiten verursachen.

Katz erläutert, daß die !Kung *!Kia* nicht nur persönlichen Vorteils halber suchen, sondern hauptsächlich, um anderen zu helfen. Der *!Kia*-Zustand wird auch nicht als dauerhafter Rückzug aus dem gewöhnlichen Leben an gestrebt. Im Gegenteil, von den Initiierten wird erwartet, daß sie bald wieder in den gewöhnlichen Wachzustand zurückkehren und ihren Alltagspflichten nachkommen. Ein längeres Andauern des Zustandes gilt nicht als besonde re Gnade, sondern eher als eine Art Mißgeschick. *!Kia* soll angestrebt wer den, um in die heilige Dimension der Existenz einzutreten, ihrer Nahrung teilhaftig zu werden und dann das Empfangene im Prozeß des Heilens mit den Mitmenschen zu teilen.

Einziges Kriterium dafür, wer zum Adepten des *N/um*-Prozesses wird, ist

der Prozeß selbst. Jeder, der *N/um* erfährt und den /A'za-Zustand zu erreichen vermag, gilt als *N/um*-Meister. Je empfindsamer ein Mensch ist und je reicher seine Imaginationskräfte sind, um so wahrscheinlicher kann er seinen gewöhnlichen Zustand transzendieren und den *!Kia*-Zustand erreichen. Über die Hälfte der Mitglieder des !Kung-Stammes vermag in den /A'za-Zustand einzutreten, und diese Fähigkeit scheint auch innnerhalb bestimmter Familien vererbt zu werden.

Das Erwachen von *N/um* ist mit Angst und Schmerz verbunden und tritt außerdem ziemlich unerwartet ein. Die !Kung glauben, daß ein *N/um*-Meister *N/um* in einem Schüler erzeugen und den Prozeß auch steuern kann, so daß die exzessive Angst, die beim Erwachen dieser Kraft empfunden wird, das In-Erscheinung-Treten von !Kia nicht verhindert. Die !Kung betrachten *N/um* als Geschenk der Götter, obgleich dieses nun von Mensch zu Mensch weitergegeben wird.

Die heilige Theresia, eine christliche Mystikerin

St. Therese von Lisieux, die von 1873 bis 1897 lebte, beschreibt in ihrer Autobiographie (1962), daß sie unter Phänomenen litt, die auch bei spontanem Erwachen der Kundalini beobachtet worden sind. Therese stammte aus einer Familie der französischen Mittelschicht, ihre Eltern waren offenbar glücklich miteinander verheiratet, und sie hatte vier Schwestern. Im Alter von zehn Jahren wurde Therese Schülerin in einem nahegelegenen Karmelitinnenkloster. Wenige Monate nach ihrem Eintritt in das Kloster setzten bei ihr Kopfschmerzen ein, die sie ständig begleiteten. Eines Abends, bevor sie sich zu Bett legen wollte, erfaßte ein unkontrollierbares Zittern ihren Körper. Wochenlang wurde sie von ähnlichen Anfällen heimgesucht, die durch keinerlei Behandlung zu beeinflussen waren. Die Schauer waren nicht mit Fieber verbunden und verschwanden schließlich auf ebenso mysteriöse Weise, wie sie aufgetaucht waren.

Wenige Wochen danach jedoch wurde sie von „einer merkwürdigen Mischung aus Halluzinationen, Komas und Konvulsionen“ heimgesucht. Sie schien sich in einer Art Delirium zu befinden und wehrte sich offenbar schreiend gegen irgendwelche unsichtbaren und erschreckenden Kreaturen. Sie warf sich heftig im Bett hin und her, schlug ihren Kopf gegen die Bettplanken, als ob sie von einer merkwürdigen Kraft angegriffen würde. Diese „Konvulsionen“, die an verschlungene Gymnastikbewegungen erinnerten, waren manchmal so ungestüm, daß sie aus dem Bett fiel. Ihr Körper vollführte Dreh- oder Rollbewegungen, zu denen sie im Normalzustand nicht in derLage gewesen wäre. Zum Beispiel sprang sie aus der Kniehaltung hoch oder machte ohne Zuhilfenahme der Hände Kopfstände. Später erlitt sie

während einer Messe einen noch schwereren Anfall, der erst nach tiefem Ge bet vorüberging.

Am erstaunlichsten ist wohl die Tatsache, daß sich Therese trotz dieser heftigen Anfälle, bei denen sich ihr Körper auf ungewöhnliche Weise ver renkte und wand, nie physisch verletzte. Manchmal stürzte sie mit dem Kopf zuerst zu Boden oder wurde gegen das Kopfende ihres Bettes geschleudert, ohne sich jemals zu verletzen.

Die merkwürdige Krankheit dauerte knapp zwei Monate. Danach kam es noch zweimal zu Ohnmächten und Erstarrungen, allerdings waren diese Anfälle jeweils nur sehr kurz. Therese behauptete, sie habe bei all diesen Er eignissen niemals das Bewußtsein verloren, nicht einmal während ihrer „Ohnmachts"-Anfälle. Allerdings habe sie keinerlei Kontrolle über die Be wegungen ihres Körpers gehabt. Sie schreibt:

> Ich befand mich fast die ganze Zeit über im Delirium und redete völli gen Unsinn, und doch bin ich mir sicher, daß ich in jedem Augenblick im Besitz meiner Verstandeskräfte war. Oft sah es so aus, als befinde ich mich in einer tiefen Ohnmacht, da ich mich nicht zu regen ver mochte: Jeder konnte mit mir tun, was er wollte – man hätte mich sogar töten können, ohne daß ich Widerstand geleistet hätte. Und doch habe ich die ganze Zeit über alles, was um mich herum gesagt wurde, gehört, und ich kann mich auch heute noch an alles erinnern. (S. 89)

Die heilige Therese wurde regelmäßig von einem kompetenten Arzt unter sucht, der ihr allerdings nicht helfen konnte und unumwunden zugab, die Symptome der Patientin seien ihm unerklärlich, es handele sich aber be stimmt nicht um Hysterie. Therese selbst verdammte ihre angsterregenden Erfahrungen als „Teufelswerk". Rückblickend können wir die Vorgänge po sitiver, nämlich als nicht erkannte Anzeichen für ein spontanes Erwachen der Kundalini verstehen. Wie viele andere christliche Heilige haben wohl ähnliche Erfahrungen gemacht, für die weder die Medizin noch die Theolo gie ihrer Zeit irgendeine befriedigende Erklärung zu bieten hatten?

Psychosomatische Hitze

Hitze als psychosomatisches Phänomen taucht in zahlreichen religiösen Traditionen der Welt auf. Mircea Eliade (1968) stellte fest:

> Wir berühren hier ein äußerst wichtiges Problem, das nicht nur die indische Religion betrifft, sondern die Geschichte der Religion im all

> gemeinen: Der Überschuß an *Macht,* die magisch-religiöse *Kraft,* wird in Form einer lebendigen Wärme erfahren. Hier geht es nicht mehr um die *Mythen* und *Symbole* der Macht, sondern um eine Erfahrung, die die Physiologie des Asketen verändert. Es besteht aller Grund zu der Annahme, daß dieses Phänomen schon den Mystikern und Magiern der ältesten Zeit bekannt war. Eine große Zahl von „primitiven" Stämmen nennt die magisch-religiöse Macht „brennend" und bezeichnet sie mit Begriffen wie „Hitze", „brennen", „sehr heiß" usw. (S. 147)

Weiter schreibt Eliade:

> Man bedenke auch, daß auf der ganzen Welt Schamanen und Zauberer als „Meister des Feuers" bekannt sind; sie verschlucken glühende Kohle, hantieren mit rotglühendem Eisen und gehen über Feuer. Andererseits sind sie sehr unempfindlich gegen Kälte. Die Schamanen der arktischen Regionen wie die Asketen des Himalaya vermögen dank ihrer „magischen Hitze" in einem Maße der Kälte zu trotzen, das jede Vorstellung übersteigt. (S. 148)

Viele Traditionen, insbesondere die des tibetischen Vajrayana-Buddhismus und des chinesischen Taoismus, haben hochdifferenzierte Theorien und Übungen zur Beeinflussung der psychosomatischen Hitze entwickelt. In Tibet beispielsweise gilt der „Yoga der Hitze" (*Tum-mo*) als eine der sechs großen Methoden zum Erlangen der Erleuchtung. Außerdem schätzen die tibetischen Mönche diese Technik wegen des nützlichen Nebeneffekts, daß sie sich auf diese Weise mitten im kältesten Winter wärmen können. Meister dieser Yoga-Disziplin sollen selbst bei extrem niedrigen Temperaturen auf ihrem Körper nasse Tücher trocknen können.

Die taoistische Tradition hat eine komplexe physiologische Alchimie entwickelt, die die innere Hitze (*Huo)* nutzt, um die eigene Vitalität zu steigern und auf diese Weise einen unzerstörbaren „Diamantkörper" zu schaffen.

Evelyn Underhill (1961, S. 193) erwähnt in ihrer bekannten Untersuchung das „Hitze"-Erlebnis von Richard Rolle, der als „Vater der englischen Mystik" gilt. In seinem Werk *Fire of Love* (1,14) schreibt Rolle: „Hitze nenne ich besänftigend, wenn der Geist wahrhaft von immerwährender Liebe entflammt ist und das Herz nicht nur in der Hoffnung, sondern in tatsächlichem Erleben auf die gleiche Weise entflammt ist. Das Herz wurde in Wahrheit zu Feuer und gab mir das Gefühl brennender Liebe." Rolle selbst war erstaunt über die Intensität seiner Erfahrung, die nicht nur rein mental oder

imaginär, sondern mit einer starken physischen Manifestation verbunden war. Im Vorwort zu seiner Schrift bemerkt er: „Oft faßte ich mir an die Brust, um festzustellen, ob dieses Brennen von einer äußerlich feststellba ren, physischen Ursache herrührte."

Die gleiche schmerzhafte Hitzeempfindung wird von einer Mystikerin unserer Zeit, Irina Tweedy (1979), beschrieben, der Schülerin eines indi schen Sufi-Lehrers. In ihrer spirituellen Autobiographie finden wir den fol genden Tagebucheintrag:

> Brennende Feuerströme innen; kalte Schauer außen, entlang der Wirbelsäule, Welle um Welle, über Beine, Arme, Bauch, alle Haare stehen zu Berge. Es ist, als wäre der ganze Körper von Elektrizität er füllt. (S. 62)

An anderer Stelle heißt es:

> Die Kraft in meinem Körper kam während der ganzen Nacht nicht zur Ruhe, und ich konnte nicht schlafen. Ich bemerkte etwas völlig Neues. Mein Blut fing an zu leuchten, und ich sah, wie es im ganzen Körper zirkulierte. Bald wurde mir klar, daß dies nicht das Blut war; vielmehr zirkulierte ein Licht, ein bläulich-weißes Licht in einem an deren System . . . Das Licht trat an verschiedenen Stellen aus dem Körper aus und wieder in ihn ein. Durch aufmerksames Beobachten stellte ich fest, daß mein Körper innen und außen von unzähligen Lichtpunkten umhüllt war, von einem wunderschönen Gewebe aus Licht. Knochen existierten nicht; der ganze Körper bestand aus ei nem Lichtgewebe.
>
> Bald jedoch bemerkte ich, daß der Körper zu brennen schien. Die ses flüssige Licht war kalt, und doch verbrannte es mich, als ob Strö me heißer Lava durch jeden Nerv und jede Zelle flössen, immer uner träglicher und leuchtender und immer schneller. Bei all diesem Schimmern, Fluktuieren, all den Ausdehnungen und Kontraktionen konnte ich nichts anderes tun, als einfach dazuliegen und hilflos zu zuschauen, während das Leiden und die intensive Hitzeempfindung mit jeder Sekunde Zunahmen ... Es war, als würde ich bei lebendi gem Leibe verbrannt. (S. 68)

Baneky Behari (1971) zitiert zwei Beispiele aus der Sufi-Literatur, die auch wegen der darin beschriebenen Externalisierung der inneren Hitze beach tenswert sind.

> Dann nahm der Heilige eine Mahlzeit zu sich, und das Mädchen schüttete Wasser über seine Hände. Das Feuer der Trennung, das in ihm brannte, war offenbar so intensiv, daß das Wasser, sobald es sei ne Hände berührte, verdampfte. (S. 175)

> Der Arzt versucht, meine Hand zu berühren, und sogleich wird die seine verbrannt, und Flecken und Schwellungen bilden sich darauf.
> So stark sind die Hitze und das Feuer der Trennung. Nur der weiß meinen Zustand einzuschätzen, der solchen Schmerz heiter ertragen hat, wenn er ihm bestimmt war. (S. 182)

Tony Agpaoa, der bekannte philippinische Geistheiler und „Psycho-Chirurg", erzählte mir im Jahre 1974, daß er im Rahmen seiner Ausbildung zum Heiler gelernt habe, mit rein mentalen Mitteln Feuer zu entfachen. Swami Muktananda sagte in einem persönlichen Gespräch im Jahre 1975, diese Fähigkeit gehöre zur Ausbildung gewisser Yoga-Schulen. Die vielen Berichte über objektive Hitze-Manifestationen aus den verschiedensten Kulturen lassen meiner Meinung nach ähnliche Manifestationen bei klini schen Fällen der Kundalini-Erweckung glaubwürdiger erscheinen.

In neuerer Zeit ist über viele Fälle von „spontanem Feuer" berichtet wor den. Hernani G. Andrade (1975) vom brasilianischen Institut für psycho-biologische Forschung hat eine Reihe solcher spontan auftretender Feuer untersucht. Ich selbst habe ebenfalls einen solchen Fall erlebt.

Ich habe zwei Jahre lang Poltergeist-Fälle untersucht, wobei auch sponta ne Feuer häufig eine Rolle spielten (siehe Morris 1974). In einem Fall trat das Poltergeist-Phänomen auf, als einem jungen jüdischen Mann und seiner ka tholischen Frau ein Junge geboren wurde. Wegen der „Mischehe" war es zu starken familiären Konflikten gekommen, und die Situation war sehr stark emotional aufgeladen. Die Aktivität des Poltergeistes konzentrierte sich zu nächst auf das Baby, auf Symbole der Ehe und auf religiöse Gegenstände. Schließlich plante der junge Ehemann, zum Katholizismus zu konvertieren. Dieser Plan in Verbindung mit den immer heftiger werdenden Aktivitäten des Poltergeistes brachte die beteiligten Familien in zunehmendem Maße in Aufruhr.

Familienmitglieder aus vier Generationen sowie einige Außenstehende wurden Zeugen einer Vielfalt paranormaler Ereignisse, unter anderem auch spontaner Bewegungen (Psychokinese) und des Verschwindens von Objek ten. Das junge Paar wurde immer wieder geschlagen, geschüttelt, gekratzt und gewürgt. Eines Abends wurde die Mutter der jungen Frau bewußtlos ge schlagen und so schwer verletzt, daß sie ins Krankenhaus mußte.

Alle Familienmitglieder und einige Außenstehende, die die Vorgänge untersuchen wollten, wurden Zeugen mehrerer spontaner Feuerausbrüche. Ich selbst war zugegen, als der Großvater eines Abends ins Schlafzimmer ging, um nach dem Baby zu schauen, und dort die Gardinen in Flammen standen. Als wir gemeinsam versuchten, das Feuer zu löschen, verbrannten wir uns beide leicht die Hände. Auch beim Ausbruch mehrerer anderer kleiner Feuer war ich zugegen. Nachdem der junge Mann dann tatsächlich zum Katholizismus übergetreten war, verschwand der Poltergeist schließlich.

Solche Fälle sind Beispiele dafür, wie aufgestaute psychosomatische Energie sich in der Außenwelt manifestieren kann; dabei ist Hitze eine der üblichen Manifestationsarten der aktiv werdenden Kundalini. Hitze läßt sich natürlich auch wesentlich leichter beobachten und messen als andere physiologische Veränderungen, die im Laufe dieses Prozesses auftreten. Bei Erreichen des Kronenzentrums tritt an die Stelle des Hitzephänomens eine Erfahrung intensiven Strahlens als Begleiterscheinung ekstatischer Erleuchtung.

Die Lichterfahrung

Lichterfahrungen können als universelle Konstante der spirituellen oder mystischen Erfahrung gelten. Die Lichterfahrung wird auch mit dem Aufstieg der Kundalini-Kraft in das Kronenzentrum oder *Sahasrara-Chakra* in Verbindung gebracht. Gopi Krishna (1971) beschreibt dieses Phänomen wie folgt:

> Jedesmal, wenn ich mein geistiges Auge auf mich selbst richtete, nahm ich innerhalb und außerhalb meines Kopfes ein strahlendes Glühen in einem Zustand ständiger Vibration wahr, als ob ein Strahl einer äußerst feinen und leuchtenden Substanz durch die Wirbelsäule aufsteige, sich im Schädel ausbreite, ihn ausfülle und ihn mit einem unbeschreiblichen Strahlen umgebe. (S. 87)

Swami Muktananda (1974) beschreibt ein ähnliches Phänomen:

> Ich schaute um mich. Die Flammen einer großen Feuersbrunst wüteten in alle Richtungen. Der gesamte Kosmos stand in Flammen . . .
> Ich nahm eine blendende Helligkeit in meinem Kopf wahr und erschrak sehr. (S. 63)

Es ist kein Zufall, daß die höchste mystische Erkenntnis allgemein als „Illumination“ oder „Erleuchtung“ bezeichnet wird. Mystiker und Wissende

aller Zeiten haben vom „strahlenden“ Aspekt ihres spirituellen Zustandes gesprochen – für sie eine völlig reale Erfahrung.

Die Erfahrung des „inneren Lichts“ ist auch ein integraler Bestandteil des Schamanismus. So kennen die Eskimos einen mystischen Zustand, den sie *Quaumaneq* nennen, was „Blitz“ oder „Illumination“ bedeutet. Wer diese Erfahrung nicht gemacht hat, kann bei den Eskimos kein Schamane werden. Dieses merkwürdige Licht erfüllt Kopf und Körper des Schamanen und soll ihn dazu befähigen, über weite Entfernungen und im Dunkeln se hen und sogar in die Zukunft schauen zu können.

In der *Chandogya-Upanishad,* einer der ältesten esoterischen Schriften des Hinduismus, heißt es, das transzendentale Selbst sei als „inneres Licht“ in der Herzregion beheimatet. Nach der Lehre des Mahayana-Buddhismus erwachte Gautama Buddha zum inneren Licht, als er nach einer letzten Nacht achtsamer Meditation seine Augen zum Himmel erhob und dort den Morgenstern sah. Dieser Stern symbolisiert das „klare Licht“ oder die uni verselle Wirklichkeit jenseits aller Formen. Die Meister des tibetischen Buddhismus ermahnen ihre Anhänger, im Sterben ihre Aufmerksamkeit auf dieses klare Licht zu richten.

Nach der *Lalita-Vistara,* einer überlieferten Biographie des Buddha, soll stets ein Lichtstrahl aus dem Kronenzentrum über Gautamas Kopf aufge stiegen sein, wenn er sich im Zustand tiefster Meditation befand. Dies erin nert an einen Vers des vierzehnten Kapitels der *Bhagavad-Gita,* in dem es heißt, wenn jemand über echtes Wissen und Weisheit verfüge, so ströme von seinem Körper Licht aus. Das gleiche sagt der chinesische Weise Dschuang Dsi.

Im berühmten elften Kapitel der *Bhagavad-Gita* befindet sich eine wun dervolle Beschreibung der Erleuchtungserfahrung des Prinzen Arjuna. Ar juna wurde von einer Vision der strahlenden Pracht des Gottes Krishna überwältigt, welche die höchste Realität symbolisiert. Er erfuhr das Göttli che als ein „strahlendes Meer, das überall war ... ein alles durchdringendes Strahlen von Sonnenfeuer“. (Feuerstein, 1980, S. 118)

Nicht alle Erfahrungen von nicht-physischem Licht müssen auf den höchsten Erleuchtungszustand hindeuten oder auf die vollkommene Selbst-Transzendenz. Die mystischen Überlieferungen der ganzen Welt kennen auch die sogenannten Photismus-Erfahrungen – Erfahrungen inneren (und scheinbar auch äußeren) Lichts –, bei denen es nicht zu einer Über windung der Subjekt/Objekt-Spaltung kommt. Die Adepten des Hatha-Yoga und des Tantrismus haben komplizierte Visualisationstechniken ent wickelt, bei denen solche Photismen eine wichtige Rolle spielen. Sie werden als Schritte zur Realisation des ungeschaffenen Lichts verstanden.

Auch die taoistischen Meister haben Übungen entwickelt, die das „Kreisen" des inneren Lichts fördern sollen, wodurch sich die „goldene Blüte" öffnen und das „Elixier der Unsterblichkeit" erlangt werden kann.

Im frühen Christentum wurde das Taufritual als *Photismos* oder „Illumination" bezeichnet. In der christlichen Legende heißt es, als Jesus im Jordan getauft wurde, habe das Wasser gebrannt. Nach einer alten Überlieferung leuchtet ein echter Mönch vom „Licht der Gnade". Es gibt viele Geschichten über Mönche, die Licht ausstrahlten, wenn sie ins Gebet versunken waren.

Die taoistische Überlieferung

Das Kundalini-Phänomen ist auch in der chinesischen Tradition des Taoismus wohlbekannt (siehe Lu K'uan Yü, 1970). Wenn man gelernt hat, Geistesstille zu erreichen, manifestieren sich bislang schlafende Tugenden oder Fähigkeiten nach dieser Lehre von selbst. Das Lebensprinzip, auch als *Chi* bekannt (was dem Sanskrit-Begriff *Prana* entspricht), wird durch eine Vielfalt mentaler und körperlicher Disziplinen im Unterbauch gesammelt. Ist die Kontrolle über den Geist erreicht, so bricht dieses *Chi* bzw. die Lebenskraft hervor und beginnt, durch die Haupt-„Kanäle" des Körpers zu strömen, wodurch verschiedene unwillkürliche Bewegungen ausgelöst werden. Der Fluß des *Chi* soll außerdem die folgenden acht Arten von Empfindungen hervorrufen: Schmerz, Jucken, Kälte- und Wärmeempfindungen, Empfindungen der Schwerelosigkeit und der Schwere, der Rauheit und der Sanftheit.

Die Lebenskraft ist heiß, und sie verbreitet ihre Hitze nicht nur in verschiedene Körperteile, sondern sie kann auch als Helligkeit für den Meditierenden wahrnehmbar werden. Bei außergewöhnlich erfahrenen Meditierenden können gelegentlich sogar objektiv sichtbare Lichtausstrahlungen auftreten. Wenn die Lebenskraft sich in blockierte Bereiche bewegt, ruft sie schmerzhafte und ziemlich unangenehme Empfindungen der Rauheit und Verkrampftheit hervor.

Lu K'uan Yü schreibt, der taoistische Meister Yin Shih Tsu habe 1914 über ein Hitzegefühl berichtet, das sich von der Basis der Wirbelsäule zur Schädeldecke und von dort über Gesicht und Kehle bis zum Magen bewegt habe. Sein ganzer Körper sei unentwegt hin und her geworfen worden, und er habe eine Vielfalt innerer Lichtphänomene (Photismen) geschaut. Er habe unter Kopfschmerzen gelitten, und einmal habe er das Gefühl gehabt, sein Kopf schwelle an. Der obere Teil seines Körpers habe sich scheinbar ausgedehnt, und er habe sich drei Meter größer gefühlt. Dies wird in den buddhistischen Schriften als der „große Körper" bezeichnet.

Yin Shi Tsu sagte, er habe diese Empfindungen nicht alle gleichzeitig erfahren, sondern zu verschiedenen Zeiten während seiner Meditation jeweils die eine oder andere. Manchmal sei das als zirkulierende Hitze bezeichnete Phänomen eher Vibrationen ähnlich gewesen, die sich ebenfalls auf dem schon beschriebenen Weg durch den Körper bewegt hätten. Einmal habe er sechs Monate lang während der Nacht unwillkürlich Yoga-Positionen in sinnvoller Reihenfolge eingenommen.

In der koreanischen Zen-Tradition ist von der gleiche Reihe von Empfindungen die Rede. So erfuhr ich 1974 vom koreanischen Zen-Meister und Politiker Dr. Seo, daß die *Chi*/-Energie im Körper aufwärts reise, besonders im Rücken, dann über die Schädeldecke zum Gesicht und wieder zur Kehle, um schließlich im Bauch zur Ruhe zu kommen.

UROBOROS

Der *Uroboros,* die Schlange, die ihren eigenen Schwanz verschlingt, ist ein altes Symbol. Es steht für die Kontinuität oder für das erhabene Prinzip des Lebens, für die Vereinigung von Himmel und Erde. Manchmal wird der Körper dieser sich selbst verschlingenden Schlange zur Hälfte hell und zur anderen Hälfte dunkel dargestellt, ähnlich dem chinesischen *Yin/Yang-Symbol,* was sowohl auf das Spiel der Polaritäten in der Natur wie auch auf die Aussöhnung der scheinbaren Gegensätze hindeutet. Letzteres symbolisierte der *Uroboros* in der gnostischen Tradition, deren Eingeweihte eine Vereinigung des Bewußtseins anstrebten, wodurch die auf das Ich fixierte Persönlichkeit und das dementsprechende Denken überwunden werden sollten.

Ebendieses archetypische Symbol sah auch Kekule, ein deutscher Chemiker des 19. Jahrhunderts, im Traum, was ihn auf die Idee brachte, daß die Molekularstruktur des Benzols ein geschlossener Kohlenstoffring ist.

In der von Oscar Ichazo begründeten modernen esoterischen Schule mit Namen *Arica* wird eine Übung als „der Uroboros" bezeichnet, bei welcher durch kontrolliertes Atmen im Unterbauch Energie erzeugt wird. Beim Einatmen konzentriert man sich auf den Dammbereich, wobei man die Energie zunächst einfach spürt und sie dann durch die Wirbelsäule aufwärts zum Hinterkopf lenkt. Von dort fließt sie über die Schädeldecke und tritt beim Ausatmen ihren Weg abwärts an. Sie bewegt sich durch das Zentrum des Kopfes zur Stirn, wo sich der Strom bei den Augen teilt und zu beiden Seiten der Nase und der Oberlippe abwärts fließt, bis sich die beiden Ströme am Kinn wieder treffen. (Eine ähnliche Teilung des Energiestroms erwähnt auch die koreanische Zenlehre, und das altägyptische Symbol des Osiris-Auges könnte ebenfalls ein versteckter Hinweis auf dieses Phänomen sein.) Vom Kinn setzt die Energie ihren Weg abwärts am Hals entlang durch das Brust

bein zum Unterbauch fort. Von dort fließt sie schließlich zu den Genitalien. Zweck dieser Übung ist, im Kopf oder im gesamten visualisierten Kreislauf ein Licht zu sehen.

Klassische Berichte über das Erwachen der Kundalini

Swami Narayanananda (1960), der Autor des ersten ausführlichen Berichtes über die Kundalini-Erfahrung, unterschied zwischen der *partiellen* und der *vollständigen* Erweckung der Kundalini-Energie. Während eine partielle Erweckung die verschiedensten physischen und mentalen Komplikationen zur Folge haben kann, führt nur der vollständige Aufstieg der Kundalini bis zum Kronenzentrum den echten Impuls zur Gotteserkenntnis oder zur Befreiung herbei, so daß die angestrebte Bewußtseinsrevolution eintritt. Nur in diesem Fall kann die Leib/Seele-Einheit in der unverfälschten Glückseligkeit der Erleuchtung transzendiert werden.

Bei der Erweckung der Kundalini-Kraft treten verschiedene Empfindungen und Erfahrungen auf. Swami Narayanananda führt in seinem Buch eine Liste von Symptomen auf, aus welcher ich die folgenden Punkte entnommen habe:

1. Ein starkes Brennen tritt auf, zuerst am Rücken und dann am ganzen Körper.
2. Der Eintritt der Kundalini in den *Sushumna* genannten zentralen Kanal in der Wirbelsäule ist mit Schmerzen verbunden. Swami Narayanananda betont ausdrücklich, daß man dieses wie auch jedes andere unangenehme Phänomen keinesfalls als Zeichen einer Erkrankung ansehen sollte.
3. Wenn die Kundalini das Herz erreicht, treten manchmal Herzstörungen auf.
4. Man empfindet ein Kribbeln von den Zehen her, und manchmal wird der gesamte Körper von einem Schütteln erfaßt. Das aufsteigende Kribbeln kann sich so anfühlen wie Ameisenkribbeln, das langsam durch den ganzen Körper zum Kopf hochsteigt, oder wie eine Schlange, die sich in Windungen fortbewegt, oder wie ein Vogel, der von Ort zu Ort hüpft, oder wie ein Fisch, der durch ein ruhiges Gewässer schießt, oder wie ein Affe, der zu einem weit entfernten Ast springt.

Alle diese Zeichen werden in den traditionellen Schriften des Hinduismus erwähnt, besonders in denen der Yoga- und Tantra-Tradition. Schon dies allein könnte als Argument für die objektive Natur des Kundalini-Prozesses gelten.

Der indische Heilige Ramakrishna, einer der größten Mystiker des mo

dernen Indiens, beschrieb seine Kundalini-Erfahrungen auf verblüffend ähnliche Weise. Über die verschiedenen Ekstasezustände, in die er häufig ohne besondere Vorbereitung einzutreten pflegte, soll er gesagt haben (siehe Nikhilananda, 1942):

> In diesen *Samadhis* (Ekstasezuständen) hat man die Empfindung, daß der spirituelle Strom den Bewegungen einer Ameise, eines Fischs, eines Affen, eines Vogels oder einer Schlange gleicht.
>
> Manchmal steigt der spirituelle Strom durch die Wirbelsäule auf, wobei er wie eine Ameise kribbelt. Manchmal, im *Samadhi,* schwimmt die Seele glückselig im Meer der göttlichen Ekstase wie ein Fisch. Manchmal, wenn ich auf der Seite liege, spüre ich, daß der spi rituelle Strom mich wie ein Affe anstößt und daß er fröhlich mit mir spielt, während ich ganz ruhig bleibe. Plötzlich wie ein springender Affe erreicht der Strom *Sahasrara* (das Kronenzentrum). Deshalb seht ihr mich manchmal hochspringen. Manchmal erhebt sich der spirituelle Strom auch wie ein Vogel, der von einem Zweig zum ande ren hüpft. Der Ort, wo er sich niederläßt, fühlt sich an wie Feuer . . . Manchmal bewegt er sich auch wie eine Schlange aufwärts. Er steigt dann im Zickzack auf, und wenn er den Kopf erreicht, trete ich in *Sa madhi* ein. Das spirituelle Bewußtsein eines Menschen kann nicht er wachen, solange seine Kundalini nicht erwacht ist. (S. 29)

Das Werk einer anderen Hindu-Autorität, Swami Vishnu Tirtha (1962), ist erwähnenswert, weil es eine Brücke zwischen den klassischen Autoren der Yoga-Tradition und den modernen Berichterstattern schlägt. Swami Vishnu Tirtha hat die Anzeichen für das Erwachen der Kundalini auf sehr lebhafte und persönliche Weise beschrieben. Seine Beschreibung umfaßt alle Sinne sowie auch die verschiedenen motorischen und anderweitigen Manifesta tionen.

Eine besonders detailreiche Autobiographie ist die von Swami Mukta nanda (1974), einem Meister der indischen Siddha-Tradition, der viele west liche Schüler hatte. Er berichtet von unwillkürlichen Körperbewegungen, Erstarrung in merkwürdigen Körperhaltungen, starken Energieströmen im ganzen Körper, ungewöhnlichen Atemrhythmen, inneren Licht- und Klang erfahrungen, erschreckenden visuellen und auditiven Visionen (Stimmen und Klängen) und von vielen anderen außergewöhnlichen mystischen Phä nomenen. Beispielsweise erlebte er während der Meditation Parfümgeruch, Nektargeschmack und Glückseligkeitsempfindungen.

Doch ist auch von unangenehmen Nebenwirkungen die Rede. „Mein

Körper wurde heiß, und mein Kopf wurde schwer. Jede Zelle meines Körpers stöhnte“ (S. 61). Insbesondere erwähnt er stechende Schmerzen im Bereich des Anus. Außerdem schreibt er, gelegentlich sei er von sexuellem Verlangen überwältigt worden – was übrigens auch die Sufi-Adeptin Irina Tweedie (1979) in ihrem Buch bekennt. Die Verbindung zwischen der Stimulation der Lebenskraft und der sexuellen Energie ist in allen esoterischen Traditionen bekannt, besonders im Tantrismus und Taoismus.

Swami Muktanandas Kundalini-Erfahrung, die sich über mehrere Jahre erstreckte, gipfelte schließlich darin, daß alle zuvor erwähnten Phänomene verschwanden und er in einen dauerhaften Zustand „vollkommenen Friedens und Gleichmuts“ eintrat.

Aus klinischer Sicht ist es wichtig festzustellen, daß Swami Muktananda in den ersten Stadien des Erwachens seiner Kundalini häufig verwirrt und ängstlich war; er hatte zu jenem Zeitpunkt auch keine Kontrolle über seine zeitweise heftigen Körperbewegungen, über seine unbequeme Haltung oder über die blendenden Lichterfahrungen in seinem Kopf. Er hatte in dieser Zeit meist das Gefühl, verrückt zu werden. Man kann sich leicht vorstellen, wie ein Psychiater seinen Zustand diagnostiziert hätte, den er statt seines Gurus aufgesucht hätte. Nach dem Abklingen dieser Anfangsschwierigkeiten jedoch vermochte Muktananda wieder ein völlig normales Leben zu führen und sogar vielen anderen Menschen bei ihrer spirituellen Suche zu helfen.

Eine andere Autobiographie, in der das spontane Erwachen der Kundalini beschrieben wird, ist die von Gopi Krishna (1971), einem ehemaligen Lehrer und Verwaltungsbeamten aus Kashmir. Außer vielen wertvollen Selbstbeobachtungen enthält dieses Buch auch einen psychologischen Kommentar von James Hillmann, der die Kundalini-Erfahrung mit dem Jungschen Modell der Psychose vergleicht.

Obgleich Gopi Krishna als Kind parapsychische Erlebnisse gehabt hatte, wurde er als junger Mann zum Agnostiker. Dennoch meditierte er mehrere Jahre lang regelmäßig. Er hatte jedoch bis zum Jahre 1937, als er 34 Jahre alt war, keinerlei mystische Erfahrungen irgendwelcher Art gemacht. In diesem Jahr jedoch erwachte bei ihm spontan die Kundalini-Kraft, was sein Leben radikal veränderte. Er blieb sich fortan ständig seines Bewußtseins als eines leuchtenden Feldes gewahr, das auf mysteriöse Weise abwechselnd expandierte und kontrahierte. Im Jahre 1943 kam es dann zu einer machtvollen Kundalini-Erfahrung, die zur ekstatischen Vereinigung führte, zum *Samadhi*. Über dieses Ereignis schreibt er:

> Ich fühlte deutlich eine unvergleichliche glückselige Empfindung in allen meinen Nerven, die sich von den Spitzen der Finger und Zehen

> und von anderen Teilen des Rumpfes und der Gliedmaßen zur Wirbelsäule hinbewegte, wo sie konzentriert und intensiviert aufstieg, verbunden mit einem immer angenehmeren Gefühl. Schließlich ergoß sich ein stürmischer, leidenschaftlicher und höchst anregender Strom einer köstlichen, strahlenden Sekretion der Nerven in den oberen Teil des Gehirns. Da mir kein passenderer Ausdruck bekannt ist, nenne ich diese Flüssigkeit Nektar ... (S. 186)

Diese Glückseligkeitsempfindung verschwand, sobald er seine Aufmerksamkeit darauf konzentrierte, doch solange er die Empfindung ignorierte, floß sie mit wachsender Intensität aufwärts. Plötzlich spürte er, wie, begleitet von einem Tosen, das dem eines Wasserfalls ähnelte, ein Strom flüssigen Lichts durch die Wirbelsäule in sein Gehirn drang. Sein Körper wurde hin und her geworfen, und ein Lichtring umhüllte ihn. Er wurde eins mit seiner Umgebung und von Glückseligkeit überwältigt.

Darauf folgten Gefühle des Schreckens, der Schwäche und der Indifferenz anderen Menschen gegenüber. Sein Mund war von einem bitteren Geschmack erfüllt, seine Kehle brannte, und oft hatte er das Gefühl, sein Körper würde von zahllosen glühenden Nadeln durchbohrt. Auch litt er unter Schlaflosigkeit, manchmal in Verbindung mit starken Rückenschmerzen. Er spürte, daß die Kundalini falsch wirkte und daß er möglicherweise sterben würde.

Nachdem der Kundalini-Prozeß einmal in ihm geweckt worden war, war Gopi Krishna ihm auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Erst nach vielen Jahren erreichte er einen Zustand körperlicher Ausgeglichenheit und des Gleichmuts. Doch sobald die aktive Kundalini stabilisiert war, wurde sie zur Grundlage für die allmähliche Entwicklung außerordentlicher geistiger Gaben, von großer Kreativität und von Gleichmut. Auch stellten sich danach die unterschiedlichsten mystischen Erfahrungen ein. Schon relativ früh erlebte er eine dramatische Erweiterung seines Körperbildes. „Ich hatte das Gefühl, die Welt von einem höheren Standort aus zu betrachten als gewöhnlich“ (S. 51). Er konnte seine Umgebung von allen Seiten sehen. Diese Erfahrung wird als der „große Körper“ bezeichnet oder als das „eine Auge“.

Ein amerikanischer Fall

W. Thomas Wolfe (1978), ein Computerprogrammierer, erinnert sich daran, im Alter von zwölf Jahren ein merkwürdiges Phänomen erlebt zu haben, das rückblickend als ein erstes Erwachen der Kundalini erscheint. Zum Zeitpunkt des Ereignisses nahm er gerade an einem Wettkampf im Schnellrechnen teil. Als der Lehrer die erste Frage vorlas, verspürte Wolfe eine merk

würdige Erregung, und sein Körper begann „von einer inneren Energie“ zu vibrieren (S. 57). Dann „bemerkte ich eine Helligkeit in mir und um mich her – ein Licht, das nie zuvor so hell gewesen war. In gewisser Weise ähnelte dieses Gefühl demjenigen, das man unmittelbar vor dem Erbrechen in der Körpermitte verspürt, allerdings war es in diesem Fall wesentlich stärker und im ganzen Körper zu spüren. Auch war es ein gutes Gefühl, ein .lebendiges“ Gefühl, keine Empfindung des Unwohlseins“ (S. 57).

Sein Lehrer hatte die Rechenaufgabe gerade erst vorgelesen, da sprudelte Wolfe schon die Antwort hervor. Nie zuvor hatte er besondere Begabung im Schnellrechnen erkennen lassen, und als er erklären sollte, wie er so schnell die korrekte Antwort gefunden hatte, wußte er dies nicht zu sagen. Er fand auch bei den übrigen Fragen als erster die richtigen Antworten und gewann diesen Wettbewerb und einige andere in den folgenden Jahren.

Im Alter von etwa siebzehn Jahren verlor sich diese mysteriöse Gabe wie der. Als Wolfe im Jahre 1974 zu meditieren anfing, wurde die Kundalini er neut aktiviert, intensiviert durch eine regelmäßige Anwendung von Biofeedback-Techniken. Anfang Februar des Jahres 1975 machte Wolfe die folgende intensive Kundalini-Erfahrung:

> Ich hatte mich auf den Rücken gerollt und wartete darauf, einzu schlafen, als ich vor meinem inneren Auge plötzlich ein schwach pul sierendes Licht wahrnahm . . . Kurz darauf wurde irgendwo tief in meinem Inneren eine Frage aufgeworfen: Sollte ich zulassen, daß diese Erfahrung ihren Fortgang nähme? Auf die gleiche, fast unter schwellige Art wurde diese Frage fast augenblicklich beantwortet.
> Die Entscheidung lautete, die Erfahrung ihren Gang nehmen (also intensiver werden) zu lassen, statt sie zu unterbinden. All dies wurde völlig ohne Worte übermittelt.
>
> Sogleich wurden die Lichter intensiver und überwältigten mich. Das Erfahrene überstieg meine Verständnismöglichkeiten.
>
> Ich vernahm viele seltsame, laute Geräusche – sie waren disso nant, aber irgendwie dennoch nicht unangenehm. Auch das erschien mir unverständlich.
>
> Gleichzeitig spürte ich einen starken Strom zwischen dem Zentrum meines Kopfes und meiner Stirn, der genau über meiner rechten Au genbraue endete. Dies war ein ziemlich angenehmes Gefühl – fast könnte man es sexuell nennen . . .
>
> Nach dieser Zeit anfänglicher Konfusion veränderten sich die Lichter drastisch. Zunächst hatten sie ein unverständliches, zufälli ges Muster gebildet, doch nun entstand ein verständliches, dauerhaf

> tes holographisches Muster aus großen leuchtenden Kugeln . . . Mein Körpergefühl, mit dem ich mich mein Leben lang identifiziert hatte, veränderte sich zum „Gefühl einer leuchtenden Kugel", wobei die neue Umgebung der leuchtenden Sphären mein neuer Körper war. (S. 83 f.)

Diesem Erwachen der Kundalini folgte eine Fülle archetypischer Träume und parapsychischer Erfahrungen. Unter anderem entwickelte Wolfe auch die Fähigkeit, das zu „übermitteln", was er als „Satsang-Effekt" bezeich net. Das Hindi-Wort *Satsang,* das aus dem Sanskrit stammt, bedeutet wört lich „Gemeinschaft der Wahrheit" oder „Verbindung mit dem Wirklichen". Dieser Ausdruck bezieht sich auf die traditionelle Praxis des Sitzens in Ge genwart eines Erwachten oder eines erleuchteten Meisters, was angeblich das eigene spirituelle Erwachen fördern soll.

Dieser „Satsang-Effekt" oder diese außergewöhnliche psychische Kraft übertragung findet auch in gewöhnlichen Situationen statt: Wir alle haben an den psychischen Zuständen der Menschen unserer Umgebung teil, wie wir leicht feststellen können, wenn wir mit einem kranken oder deprimierten Menschen zusammen sind, der uns unsere Energie „abzuzapfen" scheint. Ebenso werden wir positiv beeinflußt, wenn wir uns in Gesellschaft eines fröhlichen oder glücklichen Menschen befinden. Die Vermutung liegt nahe, daß der Zustand eines Menschen, dessen Kundalini erwacht ist, noch we sentlich stärkere Auswirkungen auf seine Umgebung hat.

Bei Wolfe wurden die Kundalini-Symptome allmählich immer stärker. Anfang April traten weitere klassische Anzeichen für die Kundalini-Aktivität auf.

> Ich war verblüfft über die starken Stöße und Schläge im unteren Teil meines Rückens, der *Kanda*-Region der klassischen Kundalini-Lehre.
> Ein spaßhafter Gedanke kam mir, als die Bewegung einsetzte – es fühlte sich an, als würde ein Eichhörnchen herumspringen und zu fliehen versuchen. Ich hatte das Gefühl, auf einem lebendigen Wesen zu sitzen.
>
> Bald wurde mein Bauch sehr heiß, und ich fing an zu schwitzen. (S. 114)

Diese Aktivität im unteren Rückenbereich setzte sich einige Tage lang fort. Am Ende des Monats „hatte eine unbarmherzige Hitze – eine Feuers brunst – angefangen, sich langsam über die Oberfläche meines gesamten Kopfes zu bewegen" (S. 111). Wolfe hörte laute Geräusche, und in seinem

Schädel baute sich ein Druckgefühl auf. Auch sah er weiterhin Lichter, unter anderem den blauen *Bindu* („Punkt"), den auch Swami Muktananda erwähnt. Dann löste die Kundalini die unterschiedlichsten Arten von spontanen Körperbewegungen aus (im Sanskrit werden sie als *Kriya* bezeichnet). Ein Jahr danach wurde Wolfe in eine Klinik eingeliefert. Er erinnert sich: „Ich entwickelte Mitte 1976 ein erschreckendes yogisches Symptom, so daß ich drei Tage auf einer Herzstation verbringen mußte. Dies erinnert stark an den Pseudo-Herzanfall von Franklin Jones (Da Love-Ananda)" (S. 125). Später traten starke Verdauungsstörungen auf.

Anfang 1977 setzte Wolfe mit der Meditationspraxis und dem Biofeedbacktraining aus, und wenige Monate später verschwanden die unangenehmen Nebenwirkungen der Kundalini-Aktivität. Als er nach einiger Zeit wieder anfing zu meditieren, war er nicht mehr auf *psychische* Erlebnisse oder auf spirituelle Visionen aus, weil ihm klar geworden war, daß keine solche Erfahrung die letzte Erfüllung bringen kann. Er hatte die Wahrheit der Selbst-Transzendenz erkannt.

> Das kleine Selbst muß sich auflösen – es muß weichen. Dies kann man nicht erzwingen oder tun. Es ist vielmehr das, was übrigbleibt, wenn man einfach aufgibt und sich dem überantwortet, was sein wird.
>
> Langsam dämmert mir nun das Licht. Meine Suche ermattet, während das Tageslicht durch das Fenster zu dringen beginnt. (S. 127)

Eine visionäre Erfahrung

Flora Courtois (1970) ist eine amerikanische Schriftstellerin, die Zen-Meditation übt. Ihre „Erleuchtungs"-Erfahrung wurde vom berühmten Zen-Meister Yasutani Roshi bestätigt. Ich erwähne ihren Fall hier deshalb, weil er einen aufschlußreichen Kontrast zu der soeben beschriebenen Kundalini-Erfahrung von Thomas Wolfe bildet. Die beiden Berichte sind so erstaunlich verschieden, daß sie den Unterschied zwischen dem Erwachen der Kundalini und dem, was ich als eine „visionäre Erfahrung" bezeichnen möchte, klar zeigen.

Das erste Erlebnis der „tiefsten Wahrheit" hatte Frau Courtois während eines halbbewußten Zustandes infolge einer Vollnarkose. Nach einer spontanen Einheitserfahrung, bei der sie mit der Natur zu verschmelzen glaubte, fing sie an, sich mit der Entstehung der visuellen Wahrnehmungen zu beschäftigen. Als sie ihre komplexen Beobachtungen aufschrieb, befürchtete einer ihrer Lehrer, sie leide an einer geistigen Störung, und schickte sie zu einem Psychiater. Ein kurzer Klinikaufenthalt war die Folge, was sie noch

mehr verstörte. Sie fühlte sich mißverstanden und war so deprimiert, daß sie an Selbstmord dachte. Doch verschwanden diese Gedanken eines Tages, als sich ihr Sehvermögen plötzlich veränderte: „Es hatte sich auf einen unendlich kleinen Punkt konzentriert, der sich unentwegt völlig unabhängig von den gewohnten Bahnen bewegte, als fließe er aus einer neuen Quelle" (S 30).

Dann trat Frau Courtois in einen viele Tage dauernden ekstatischen Zustand ein. Doch obgleich sie in ekstatischer Glückseligkeit versunken war, behinderte der außergewöhnliche Zustand sie nicht im geringsten bei der Erfüllung ihrer alltäglichen Pflichten. Seit jener Zeit lebt sie ein produktives und glückliches Leben.

Abgesehen von der Fehldiagnose des Zustandes dieser Frau, die keine psychische Erkrankung, sondern eine spirituelle Erfahrung durchlebt hatte, ist dieser Fall auch deshalb von besonderem Interesse für uns, weil bei ihr die üblichen Symptome des Erwachens der Kundalini kaum auftraten. Ihre Erfahrungen während der Adoleszenz lassen uns auch für ihr späteres Leben ein Auftreten der bekannten Kundalini-Symptome erwarten. Doch als sie im Jahre 1967 begann, Zen-Meditation zu üben, hatte sie nur noch ein einziges bemerkenswertes Erlebnis.

Als sie einmal im Meditationsraum saß, sah sie ein helles Licht, das ihr so real erschien, daß sie annahm, es sei tatsächlich elektrisches Licht eingeschaltet worden. Obgleich sie bemerkte, daß dies nicht der Fall war und es tatsächlich immer noch relativ dunkel war, nahm sie die Helligkeit noch einige Minuten lang wahr.

Wir hörten bereits, daß es beim Erwachen der Kundalini häufig zu visionären Licht- oder Strahlungserlebnissen kommt. Nun könnten wir annehmen, daß es sich im Fall dieser Frau entweder um ein unvollständiges Erwachen ihrer Kundalini gehandelt haben müsse oder aber um eine vom Kundalini-Phänomen unabhängige Erfahrung. Nach Gopi Krishna (1971) basieren *alle* mystischen Erfahrungen auf der Aktivierung der Kundalini. Er geht noch weiter und sagt praktisch, daß die Kundalini überhaupt allen unseren Erfahrungen zugrunde liegt, da sie der Motor ist, der die Bioenergie der menschlichen Körper/Seele-Einheit steuert.

Ich persönlich bin der Meinung, daß es sich bei der Physio-Kundalini, um die es uns hier geht, um eine besondere Reihe von Erfahrungen handelt, die man als Spezialfall innerhalb des riesigen Gesamtspektrums psychischer oder spiritueller Erfahrungen betrachten muß. Die von Frau Courtois beschriebenen Phänomene wären demnach nicht den Kundalini-Erfahrungen zuzurechnen.

Kapitel 6
Fallgeschichten

In diesem Kapitel werde ich 17 Fälle von Kundalini-Erwachen beschreiben. Ich selbst habe 15 dieser Personen interviewt. Die anderen beiden Interviews wurden von einem Kollegen aufgezeichnet, allerdings habe ich mit einer dieser beiden Person auch selbst kurz gesprochen. Einige dieser Leute wurden wegen bestimmter physischer oder psychologischer Probleme zu mir geschickt oder wegen Schwierigkeiten, die in Verbindung mit der Meditation aufgetreten waren. Andere interessierten mich wegen ihrer ungewöhnlichen Erlebnisse. Die meisten wurden meine Freunde, und sie haben mir sehr ausführlich über ihre Erfahrungen berichtet.

In allen Fällen ergaben spätere Nachuntersuchungen, daß sich der Kundalini-Prozeß normalisiert hatte und daß er mittlerweile in das physische, emotionale und intellektuelle Leben der Patienten integriert worden war.

1. Ein Professor der Geisteswissenschaften

Dieser 69jährige Mann, der als Kind viele paranormale Erlebnisse gehabt hatte, stellte eines Tages im Jahre 1963 nach Erwachen aus einem Nickerchen fest, daß sich an der Stelle auf seinem Oberschenkel, wo die Hand gelegen hatte, eine 8 cm große Blase gebildet hatte. Der eigenartige Vorfall weckte sein Interesse an den Kräften des Geistes. Zwei Jahre nach diesem Vorfall meditierte er regelmäßig, allerdings ohne sachkundige Anleitung. Im Jahre 1967 ließ er sich in der Zen-Meditation unterweisen.

Wenige Monate später wurde er eines Tages während einer Meditationssitzung minutenlang von einem goldenen Licht umhüllt. Dieses Erlebnis wiederholte sich ein paar Wochen später.

Bei vielen Meditationssitzungen bemerkte er Prickeln und Jucken an den Innenseiten der Beine, das sich zu den Leisten sowie in Arme und Brust ausbreitete und dann am Rücken aufwärts über den Kopf zu den Augenbrauen verlief. Von dort setzte sich die Empfindung zu den Wangen, zur Außenseite

seiner Nasenflügel und manchmal auch bis zum Kinn fort. Später verspürte er während der Meditation Kitzeln und Jucken in der Kehle. Alle diese Symptome weisen auf den typischen Physio-Kundalini-Zyklus hin.

Diese Erlebnisse liegen mittlerweile zehn Jahre zurück, der Professor ist pensioniert, und drastische Manifestationen des Kundalini-Prozesses sind seither nicht mehr bei ihm aufgetreten. Er vermag jedoch willentlich Ener gieströme in seinem Becken zu intensivieren, die sich von dort nach oben ausbreiten. Er hat das Gefühl, daß diese Ströme ihn beleben und ihn sogar von seinen chronischen Schmerzen im Unterrücken befreit haben. Manch mal verspürt er eine Energieblockade in der Kehle, und als ich den Mann zum erstenmal sah, schien mir dies die Stelle zu sein, wo seine Kundalini-Energie blockiert war.

Dennoch berichtet er über viele interessante physische Veränderungen im Lauf der letzten Jahre. Obwohl er nur leichte Aerobic-Übungen macht, fühlt er sich um zehn Jahre jünger als früher. Seine Schultern und sein Brustkorb haben sich einige Zentimeter gedehnt, wohingegen seine Taille um ebensoviel geschrumpft ist. Außerdem hat er 15 Pfund abgenommen. Seine Hände werden gelegentlich immer noch sehr heiß. Er hört Glocken klänge, und manchmal wacht er von einem lauten „Zzzing“ auf.

Sein beschauliches Leben wird nur durch gelegentliche Besuche früherer Studenten unterbrochen, denen er mit seinem Rat zur Seite steht. Er ist sehr sensibel für die parapsychische Dimension und hat häufig hellseherische Träume, in welchen meist Ereignisse angekündigt werden, die kurz darauf tatsächlich eintreten.

Es scheint, als ob ein von Regelmäßigkeit und Disziplin geprägtes Leben einen stetigen Fortschritt des Prozesses der Physio-Kundalini und seine um fassende Integration in die psycho-physische Existenz des betreffenden Menschen fördert, wohingegen eine weniger disziplinierte, ungeregeltere psychische Ausrichtung, bei der Trance-Zustände, Geistererscheinungen und ähnliche Phänomene erlebt werden, eher atypische Kundalini-Aktivität auslöst.

2. Eine High-School-Lehrerin

Diese Spanischlehrerin mittleren Alters übte seit vielen Jahren Yoga und Me ditation. 1980 stellten sich bei ihr viele verschiedene Symptome ein, darunter Kopfschmerzen, Kribbeln auf Gesicht und Nase, Schmerzen und Krämpfe in der Kehle, der Herzregion, dem Bauchbereich, verbunden mit lebhaften Empfindungen am ganzen Körper. Diese Symptome traten jeweils während der Meditation auf. Auch empfand sie eine tiefe innere Leere und hatte das Gefühl, ihre Stimme werde beim Sprechen nicht von ihr selbst gesteuert.

Im November 1985 kam es zu einer dramatischen Wendung. Während einer 30tägigen Meditationsübung spürte sie, wie starke Energieströme den ganzen Körper überfluteten. Außerdem verlor sie die Empfindungsfähigkeit mit Ausnahme der Sinnesempfindungen im Kopfbereich. Sie hatte das Gefühl, daß die Kundalini-Energie im Gesicht und auf dem Kopf hin und her wogte. In den Chakras der Kehle, des Herzens und des Bauchbereichs verspürte sie heftiges Zerren und Stoßen. Diese Empfindungen wurden durch sehr konzentrierte Meditation gewöhnlich verstärkt. Außerdem fühlten sich diese Bereiche abwechselnd stark erhitzt an. Dann hörte die Frau maschinenartige Geräusche in ihrem Kopf, was im Laufe der folgenden Wochen zu einer dauerhaften Erscheinung wurde. Wenn sie die Augen schloß, sah sie von ihrem Gesicht und Kopf weiße Lichtströme ausgehen.

Diese Symptome wurden nach etwa drei Monaten schwächer, jedoch durch eine weitere intensive Meditationsphase erneut ausgelöst und dauerten dann mehrere Wochen an. Die Kundalini-Energie floß erneut entlang der Wirbelsäule aufwärts und dann über Gesicht und Rumpf wieder abwärts. Die Frau hatte intensive Entrückungserlebnisse und ekstatisch-orgasmische Empfindungen, bis diese ständige Überstimulation des Nervensystems sie zu erschöpfen anfing.

Kurz darauf traten bei ihr Krämpfe im Kehlkopf auf, was Erstickungsängste auslöste. Als die Symptome später mit voller Kraft erneut auftraten, wurde sie mehrere Wochen lang von „Herzanfällen" heimgesucht. Nach dem Verschwinden dieser Symptome traten akute Ischiasschmerzen auf, was später mit einem NMR-Scanner als typischer Druck einer beschädigten Bandscheibe auf den Ischiasnerv diagnostiziert wurde. Nach dreimonatiger Therapie, die jedoch ihre Schmerzen nicht zu lindern vermochte, erklärte sie sich mit einem chirurgischen Eingriff einverstanden. Zu diesem Zeitpunkt entwickelte sie eine deutliche Fußlähmung (Spitzfuß). Ein intensiver Schmerz verlief vom Lendenbereich zur linken großen Zehe. Sie litt außerdem unter Taubheitsgefühl in den vom Ischiasnerv innervierten Bereichen sowie unter erheblicher Bewegungseinschränkung. Dann verschwanden auch diese Erscheinungen plötzlich, und innerhalb von drei Tagen konnte sie wieder gehen, ohne auch nur im geringsten zu hinken. Heute, sechs Monate nach diesen Ereignissen, leidet sie nur noch an einer geringfügigen Schwäche im linken Unterschenkel.

Die Frau hatte selbst den Eindruck, eine latente Schwäche im Rückenbereich müsse bei ihr schon vorher bestanden haben, doch sei sie erst durch die Aktivierung der Kundalini-Energie in jenem Bereich akut zutage getreten. Sie betrachtet die praktisch spontane Heilung als ein Gnadengeschenk. Alle ihre Symptome sind wieder verschwunden, obwohl sie weiterhin meditiert.

3. Eine Künstlerin und Lehrerin

Ich bin dieser 45jährigen Frau erstmals vor zehn Jahren begegnet. Zu jener Zeit übte sie schon 14 Jahre lang automatisches Malen. Seit nunmehr zwei Jahren produziert sie spontane Gemälde, die ihre inneren Zustände darstellen, welche gewöhnlich unmittelbar bevorstehende Ereignisse ankündigen.

Der Kundalini-Zyklus begann in diesem Fall, als die Frau einmal beim Malen das Bewußtsein verlor. Als sie wieder aus der Ohnmacht erwachte, lag ihr Körper auf dem Boden, er schüttelte sich heftig und war mit starker Energie aufgeladen. Dieser Zustand hielt ungefähr eine halbe Stunde an und wiederholte sich am folgenden Abend. Der Energieschub und das Zittern des gesamten Körpers traten am nächsten Morgen erneut auf, während sie Yoga-Übungen machte. An diesem Morgen entstand ihr erstes spontanes Bild.

Unmittelbar danach entstand das zweite Gemälde dieser Serie. Während des Malens erlebte sie intensive Energiewellen und innere Hitzeempfindungen. Sie war sich auch nicht darüber im klaren, wer und wo sie war, und hatte Angst, verrückt zu werden. Es folgten weitere Angst- und Kopfschmerzanfälle. Dann entstand ihr drittes Gemälde, während sie Strukturen der Kraft halluzinierte.

Schließlich kam es zu einem Zusammenbruch. Eine Depression setzte ein, und sie hatte das Gefühl, sie würde nun sterben. Sie hatte Schmerzen am ganzen Körper und weinte viel. Das vierte Gemälde entstand. Sie nannte es „Gebrochen", weil es ihr inneres Chaos spiegelte.

Dann malte sie im Verlauf von zwei Tagen ihr eigenes Gesicht, von einer Schlange umkreist. Nachdem sie das Bild vollendet hatte, wachte sie in der Nacht am ganzen Körper zitternd auf. Sie sah ein merkwürdiges blaurotes Wesen mit einem Elefantengesicht. „Er" legte seine Finger auf ihre Stirn. Dann schlief sie wieder ein und träumte davon, Augen zu malen, die noch während des Malens lebendig würden. Am nächsten Morgen malte sie den blauroten Mann aus dem Traum. Ihr nächstes Bild zeigte jenen Mann, wie er ihren verletzten Kopf heilte. Auf einem anderen Bild wird ein Baby von diesem Mann geboren, und ein weiteres stellt dar, wie es aufwächst.

In einer anderen Krise malte sie einen roten Tintenfisch. Während eines ekstatischen Zustandes malte sie einen Kopf, der über einen schwarzen Kopf gemalt war. Nachdem sie dieses Gemälde vollendet hatte, fühlte sie sich wie dergeboren.

Mit dem dreiunddreißigsten Gemälde setzte ihre Qual erneut ein. Sie wurde von einer depressiven Stimmung überwältigt und fühlte sich, als wäre sie in einem Konzentrationslager gefangen, was in den düsteren Szenen einiger Gemälde aus jener Zeit zum Ausdruck kommt. Diesen spontanen Kreatio

nen folgte das Bild von einem Ei, aus dem eine „wellenförmige Person[1] ' her vorkommt. Nach Abschluß dieser Gemäldeserie fühlte sie sich lebendig und ganz.

Als nächstes trat ein starkes Brennen in ihren Beinen auf, das sich später in Brust und Arme ausbreitete. Sie litt unter Schüttelfrostanfällen und konnte nichts essen. Außerdem hatte sie Schmerzen zu beiden Seiten ihres Kopfes und hinter den Augen sowie heftiges Herzrasen. Auch der Blutdruck war erhöht.

Kurz vor meinem Gespräch mit ihr war ein krampfartiger Schmerz in der linken großen Zehe aufgetreten, als ob er von einem Nagel durchbohrt wor den wäre. Eine Untersuchung ergab, daß das Nagelbett stark gerötet war, obwohl keine Blutung zu erkennen war. Zum Zeitpunkt des Gesprächs war die Frau außerdem ganz und gar verstört, weil sie eine Stunde lang ihre Hörfähigkeit völlig eingebüßt hatte. Sie glaubte, sie würde bald sterben. Ein zu Rate gezogener Arzt konnte jedoch nichts Beunruhigendes feststellen.

Nach unserem Gespräch berichtete die Frau, sie habe das Gefühl, ihre „Kehle sei geöffnet worden", aber sie erwähnte auch Probleme beim Atmen und Druckgefühle im Kopf. Diese Erfahrungen und Zustände scheinen mit ihren Yoga-Übungen und mit der künstlerischen Kreativität in Zusammen hang zu stehen. Die Lehrtätigkeit hatte offenbar einen stabilisierenden Ein fluß auf sie, und sie gab zu, sich allgemein wesentlich besser zu fühlen, seit sie damit begonnen habe.

4. Eine Psychologin

Diese Frau mittleren Alters erlebte im Anschluß an eine kirchliche Sommer-Freizeit ungefähr ein Jahr lang Gefühle der Einheit mit Gott und der Natur. Als Erwachsene hatte sie mehrmals unter starken Depressionen gelitten und sogar einmal eine psychiatrische Klinik aufsuchen müssen. Sowohl im Jahre 1960 wie auch 1970 hatte sie Selbstmordversuche unternommen und infol gedessen jeweils tagelang das Bewußtsein verloren.

1972 wurde sie in die Transzendentale Meditation initiiert, was ihr half, die Tragödie des vorzeitigen Todes ihrer Tochter zu ertragen. Auch ver schwand ihr Asthma. Sie übte diese Art von Meditation ungefähr sechs Monate lang und hörte dann ungefähr für die gleiche Zeitspanne auf zu me ditieren. Später nahm sie die Meditationspraxis wieder auf, übte jedoch diesmal die buddhistische *Vipassana*-Technik, wobei der Atem, die Körper empfindungen und die Gedanken beobachtet werden.

Allmählich verbrachte sie immer längere Zeit in Meditation, bis sie im Sommer 1974 schon drei bis vier Stunden täglich meditierte. Um diese Zeit stellt sie eine Vertiefung der Meditationserfahrung fest. Während einer Me

ditationssitzung wurde sie von einem starken Gefühl der Desorientiertheit heimgesucht; sie hatte das Gefühl, keinen bestimmten Ort im Raum ein zunehmen, was sie sehr ängstigte. Dann trat plötzlich und ohne jede Vor warnung ein scharfer Schmerz in der großen Zehe ihres linken Fußes auf, worauf ein schmerzhaftes, schneidendes Gefühl folgte, das sich am Bein entlang aufwärtsbewegte. Später fühlte sich ihr Becken- und Dammbereich geschwollen an. Diese Empfindung breitete sich bis zur Taille aus, dann plötzlich drehte sich ihr Rumpf heftig nach rechts. (Immer wenn ein weiteres Energiezentrum sich öffnete, schmerzte ihr linker großer Zeh erneut.)

In ihrem Bauch spürte sie deutlich: „Ich muß alle fühlenden Wesen ret ten." Es folgte eine Kälteempfindung, die über die Kopfoberfläche, über Schultern und Arme in die Brust und weiter nach unten strömte, wobei sie gleichzeitig sprach: „Ich bin noch nicht bereit." All dies ereignete sich un gefähr eine Stunde nach Beginn der Meditation und dauerte zwischen 10 und 30 Minuten.

Einige Monate später hatte sie während einer intensiven Meditations einkehr erneut das Gefühl, ihr gesamter Körper werde von einer ungeheuer starken Energie hin und her gezerrt. Sie sah bzw. fühlte, wie eine Licht fontäne aus dem Beckenbereich in ihren Kopf hochschoß. Gleichzeitig hatte sie das Gefühl, in der Mitte ihres Körpers entstünde eine riesige Spaltung.

Im Jahre 1975 begann sie, tibetische Visualisationstechniken zu üben. Ein tibetischer Meditationsmeister hatte bei ihr eine Störung des Energieflusses diagnostiziert, die durch die Visualisation behoben werden sollte. Sie er lebte, wie sich in ihrem Körper ohne erkennbaren Grund und ohne er kennbare Regelmäßigkeit Energiezentren öffneten und schlossen. Während der Meditation und gelegentlich auch im normalen Alltag trat tiefes Sum men in Kopf und Kehle auf. Weiterhin traten spontane Körperbewegungen, Energieschübe und Schmerzempfindungen auf, doch war sie gegen Ende dieses Jahres wieder in der Lage, drei bis vier Stunden pro Nacht zu schlafen.

Zu einem späteren Zeitpunkt suchte sie Swami Muktananda auf, um ihn um seinen spirituellen Rat zu bitten, da sie ihn im Traum gesehen hatte. Er gab ihr ein Mantra und sagte, sie solle sich wie bei der Vipassana-Meditation auf ihren Kopf konzentrieren, nicht auf den Körper. Erneut traten die spon tanen Körperbewegungen auf, doch die Schmerzen und Ängste ließen nach, und statt dessen wurden während der Meditation Gefühle der Ekstase und Glückseligkeit stärker. Auch das Kribbeln und die Hitzeempfindungen tra ten erneut auf, besonders im unteren Teil des Rückens und in den Händen.

Sie erkannte, daß ein mächtiger Teil ihrer Person ihrem eigenen Wachs tum und dem spirituellen Reifungsprozeß gegenüber negativ eingestellt war.

Doch fing sie erst 1987 an, bewußt ihre Kindheitsprobleme aufzuarbeiten, die sich als gewaltige Hindernisse in ihrer Psyche erwiesen hatten.

In einer kürzlichen Nachbesprechung berichtete sie, ihre Kundalini-Kopfschmerzen hätte sie zwar immer noch, doch die Energiestörungen sei en verschwunden. Sie steht nun in spirituellem Kontakt zu vielen lebenden und toten spirituellen Lehrern. Parapsychische Phänomene treten häufiger bei ihr auf, und insbesondere hat sie die Fähigkeit entwickelt, gelegentlich spontane Heilungsprozesse einzuleiten.

5. Ein Computerspezialist

Dieser Mann ist nun Mitte 20. Im Alter von neun Jahren traten bei ihm plötzlich stechende Schmerzen in den Genitalien und im Unterbauch auf. Wenn er nachts im Bett lag, verspürte er eine starke Kraft, die sich ihren Weg abwärts durch seine Kehle bahnte. Gleichzeitig traten Wahrnehmungsstö rungen auf. Ein Arzt diagnostizierte klinisch eine Hypoglykämie (stark ver ringerten Blutzucker).

Als 13- oder 14jähriger hatte er mit Freunden zusammen mit Hypnose ex perimentiert und entdeckt, daß es ihm sehr leicht fiel, sich von der Realität zu lösen. Im Alter von 15 Jahren, als er einmal ruhig dasaß, wurde sein Kör per plötzlich sehr heiß und von einem unkontrollierbaren Zittern erfaßt. Seine Bauchschmerzen kehrten nun mit voller Kraft zurück, begleitet von Übelkeitsgefühlen. Nach einem Gang zum Klo verschwanden diese Sympto me jedoch. Als er am folgenden Tag erneut ruhig dasaß, erlebte er spontan ein Austreten aus dem Körper (AKE = außerkörperliche Erfahrung). Schon früher einmal hatte er etwas Ähnliches erlebt, wenn auch in schwä cherer Form. Diesmal jedoch fiel es ihm sehr leicht, sich im Zimmer umher zubewegen, und er konnte dabei seinen weiterhin ruhenden Körper klar be obachten. Dieses Erlebnis beunruhigte ihn, doch es gelang ihm, durch Be wegen des Arms wieder in den eigenen Körper zurückzukehren. Nach diesem Vorfall hatte er wochenlang das Gefühl, seine Welt sei zusammenge brochen, und er hatte Angst, verrückt zu werden. Während der Schulzeit er lebte er häufig ähnliche Dissoziationen.

Später unterzog er sich einer Rolfingbehandlung, die aus 10 Sitzungen be steht. In der fünften Sitzung, als der Rolfer an seinen Lendenmuskeln arbei tete, kam es zu einer starken emotionalen Entladung; er weinte viel und schüttelte sich heftig. Sogleich danach hatte er das Bedürfnis, mit der Erde Kontakt aufzunehmen. Plötzlich verspürte er eine gewaltige, angsterregen de Energie, die sich wie ein Feuerschlauch anfühlte, der sich gewaltsam den Weg durch Damm und Wirbelsäule aufwärts bahnte. Als diese Kraft seinen Kopf erreichte, trat eine Empfindung von unendlichem Raum um ihn und

innerhalb seines Schädels auf. Auch hatte er das Gefühl, in seine Stirn werde ein Loch gebohrt. Unterdessen nahm er um seinen Kopf herum und im Inne ren des Kopfes bunte Lichter wahr. Nach der „Durchbohrung" der Stirn spürte er, wie ein starker Luftstrom durch die Öffnung schoß. Dann breitete sich ein unendlicher Frieden in einem unendlichen Raum aus.

Die Folge hiervon war, wie er heute sagt, daß er an der Täuschung litt, er leuchtet zu sein, und daß er diesen unendlichen Raum und die Orientierung am Jenseitigen für die einzigen Wahrheiten hielt. Ein Zen-Meister sagte spä ter zu ihm, er habe sich zu jener Zeit in einem Satori-Zustand befunden.

Im Alter von 18 Jahren traten bei ihm im Solarplexus fast unerträgliche Schmerzen auf. Diese vermochte er zu lindern, wenn er seinem Körper ge stattete, spontan verschiedene Positionen einzunehmen. Erst später erfuhr er, daß dies yogische *Asanas* waren. Daraufhin begann er mit systemati schen Yoga-Übungen, unter anderem auch mit der Übung der Atemkontrol le. Dies hat er bis heute beibehalten, und er übt täglich mindestens zwei Stunden lang. Er hofft, auf diese Weise den Wiedereintritt in den Satori-Zustand beschleunigen zu können. Auch fing er an, spirituelle Literatur zu lesen.

Fünf Jahre später entdeckte er die Schriften von Da Love-Ananda (Da Free John). Während er dessen Werke studierte, verspürte er eine eigenartige Fülle im Unterleib und später ein mehrere Stunden anhaltendes Brennen im Bauch. Erstaunt stellte er fest, daß sein Bauchumfang um zehn Zentimeter zugenommen hatte, ohne daß er schwerer geworden war.

Kurz darauf wurde er Schüler von Da Love-Ananda. Er begriff nun, daß seine intensive Yoga-Praxis durch Angst vor dem Sterben motiviert war und einen Versuch darstellte, sich von den Mühsalen des Lebens zu befreien. Nun litt er nicht mehr an der Täuschung, erleuchtet zu sein, und erkannte auch, daß er nicht die geringste Neigung verspürte, die Festung des Ego auf zugeben, was allgemein als wichtigste Voraussetzung für die Erleuchtung gilt.

Es kam zu einem ersten „Sitzen" (*Satsang*) bei Da Love-Ananda. Als er seinen Lehrer anschaute, der vor Hunderten von Menschen saß, war er plötzlich von dem dämonischen Drang besessen, dieses Wesen völlig zu ver nichten. Es gelang ihm nur mit Mühe, sich von einem gewaltsamen Angriff auf seinen Lehrer abzuhalten. Während er mit diesem irrationalen Impuls kämpfte, stellte Da Love-Ananda Augenkontakt zu ihm her, woraufhin er sogleich in den ihm schon bekannten Zustand der Glückseligkeit und Gren zenlosigkeit eintrat. Doch diesmal war er dort nicht allein. Vielmehr kam es zu einem vollständigen Verschmelzen mit dem Lehrer in einer Umarmung der Liebe. Dies war für ihn die erste ekstatische Erfahrung in jenem Raum

der Liebe und Einheit mit einem anderen Wesen, und im gleichen Augenblick tauchte in ihm der Gedanke auf: „Ich kann es nicht abwarten, dies meiner Frau zu erzählen." Damit war die Erfahrung zu Ende.

Allmählich öffnete er sich dieser neuen Beziehung und lernte, ihr zu vertrauen. Doch immer wieder unterbrach er den Zustand, indem er versuchte, anderen davon zu berichten. Eine Zeitlang wurde er sich sehr intensiv dessen bewußt, daß er mit seinen Energieströmen spielte, als würde er mit seinem Nervensystem masturbieren. Zu anderen Zeiten verließ er seinen Körper und hatte dann sogleich das Gefühl, auch dies sei nur eine Art von Selbstbefriedigung. Mittlerweile vermag er mit seinen noch vorhandenen Widerständen. kreativ umzugehen, wobei er immer wieder zur Natürlichkeit der spirituellen Beziehung zu seinem Lehrer zurückkehrt. Gelegentlich treten auch seine alten Ängste wieder auf, jedoch in abgeschwächter Form, und er ist nun auch besser in der Lage, sie zuzulassen und gleichzeitig in sich selbst den Ort der Glückseligkeit und des Gleichmuts aufzusuchen, der jenseits aller Furcht liegt.

6. Eine Künstlerin

Diese Frau, die nun Ende 50 ist, hatte fünf Jahre lang Transzendentale Meditation geübt, als sich bei ihr gelegentlich Kribbeln in den Armen und Hitzeempfindungen in den Händen einstellten. Dann litt sie tagelang unter Schlaflosigkeit, wobei starke Energieströme durch ihren Körper wogten. Auch träumte sie mehrmals, ihr Bewußtsein habe sich vom Körper gelöst. In ihrem Kopf vernahm sie einen lauten Dauerton, und bald spürte sie auch Krämpfe in den großen Zehen, die von Vibrationsempfindungen in den Beinen begleitet wurden. Über Nacht wurden die Nagelbetten ihrer dicken Zehen dunkel, als ob ein Hammer darauf gefallen wäre, und schließlich lösten sich die Nägel sogar teilweise vom Nagelbett. Im Gewebe der Beine traten starke Vibrationsempfindungen auf, die sich über den Unterrücken und von dort über den ganzen Körper bis zum Kopf ausbreiteten, wo das Gefühl entstand, unmittelbar über den Augenbrauen sei ein Band um den Kopf geschlungen. Dann wurde der Kopf in spontane Bewegungen versetzt. Später vollführte der Körper Wellenbewegungen, und die Zunge preßte sich unwillkürlich gegen das Gaumendach.

Beide Phänomene sind Übenden wohlbekannt. Das Haften der Zunge am Gaumen zählt zu den geheimsten Praktiken des Yoga. Es wird als *Khecari-Mudra* oder „Geste des Raum-Fluges" bezeichnet. Der „Raum" ist in diesem Fall der innere Raum *(Kha)* des Bewußtseins. Alle Arten von psychischer Kraft werden Yogis zugeschrieben, die diese Technik beherrschen.

Bei dieser Frau jedoch war die *Mudra* oder „Geste" des Umwendens der

Zunge unwillkürlich aufgetreten. Außerdem vernahm sie einen starken „Om"-Klang – die heiligste Klangsilbe der Hindu-Tradition – im Inneren ihres Kopfes.

Das prickelnde Gefühl breitete sich zum Nacken aus und anschließend weiter über die Schädeldecke, die Stirn und das Gesicht wieder abwärts. Bei de Nasenlöcher wurden stimuliert, so daß sie das Gefühl hatte, ihre Nase würde länger. Manchmal schienen sich ihre Augen unabhängig voneinander zu bewegen, und die Pupillen fühlten sich wie Löcher an, die sich in den Kopf hineinbohrten und sich im Zentrum trafen. Dann empfand sie einen ungeheuren Druck am Hinterkopf, auf der Kopfoberfläche und auf der Stirn. Dieser Druck wurde beim Lesen besonders stark; er verursachte ein akutes Gefühl des Unwohlseins im Augenbereich und eine pulsierende Emp findung auf der Kopfoberfläche.

Darauf folgte eine Erfahrung von strahlendem Licht sowie eine Glückse ligkeitsempfindung und Lachen.

Das Prickeln breitete sich weiter nach unten zum Mund und Kinn hin aus. Träume von himmlischer Musik setzten ein. Die Empfindungen wanderten durch Kehle und Brust zum Bauch, und schließlich hatte sie das Gefühl, eine eiförmige Kreisbewegung sei entstanden: Der Energiestrom bewegte sich aufwärts entlang der Wirbelsäule und abwärts über die Vorderseite des Kör pers. Auf seinem Weg aktivierte er bestimmte Energiezentren – beim Un terbauch beginnend, weiter über den Nabel, den Solarplexus, das Herz, den Kopf und schließlich die Kehle. Danach hatte sie das Gefühl, Energie würde unentwegt durch den Nabelbereich in ihren Körper strömen, was nach der Vollendung des Kreises aufhörte. Die gesamte Erfahrung hatte einen stark sexuellen Charakter. Auch verfiel die Frau häufig spontan in yogische At mung (flache und kontrollierte Atmung).

Diese Kundalini-Aktivität erstreckte sich über mehrere Monate. Danach erlebte sie nur noch gelegentlich Kundalini-Phänomene, meist während der Meditation oder wenn sie im Bett lag und sich entspannte. Dieser Frau war klar, daß sie das Erwachen ihrer Kundalini erlebte, da sie schon vorher über dieses Phänomen gelesen hatte. Anfangs fühlte sie sich offen gegenüber dem, was geschah, und ließ die freie Entfaltung des Prozesses zu. Irgend wann wurde sie dann doch von Unruhe erfaßt und hatte Schwierigkeiten, ih re Erfahrungen in ihr Alltagsleben zu integrieren. Das Einfließen der Ener gie behinderte monatelang die normale Nachtruhe, und da dieser Ein-Fluß auch tagsüber nicht aussetzte, fühlte sie sich nicht in der Lage, einer norma len Arbeit nachzugehen. Sie sah sich in die Position eines losgelösten Beob achters ihrer eigenen Handlungen versetzt. Später erlangte sie dann wieder die Kontrolle über die Situation.

Die allgemeine Auswirkung des Erwachens der Kundalini war in diesem Fall positiv. Ein stetiger Fortschritt zu dem hin, was diese Frau als ihr „höheres Selbst" bezeichnet, war zu erkennen – ein Gefühl, mit einem unerschütterlichen Kern in Kontakt zu sein, einem Zentrum, das von allem Auf und Ab des alltäglichen Lebens unbeeinflußt bleibt.

In einer Nachbesprechung sagte sie: „Von jenem Kern geht Rat und Frieden aus und ein Gefühl, mit der Essenz der Dinge, ‚so wie sie sind", in Verbindung zu sein und sie zu verstehen. Auch kommt von dort ein Gefühl des Einsseins mit allem Leben, und daraus erwächst eine Liebe und Freude in bezug auf die gesamte Existenz. Das Leben wird zu einem Weg der täglichen ‚Wunder" der Harmonie, die sich in Synchronizitäten ausdrücken, und einem Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit gegenüber einem unfehlbaren Geleitetwerden. Ich fühle mich in Verbindung mit mir selbst und mit der Quelle aller Dinge."

Sie sagte auch, abgesehen vom Druckgefühl in ihrem Kopf seien alle übrigen physischen Symptome verschwunden.

7. Wissenschaftler

Dieser Mann, der heute in den Sechzigern ist, praktiziert seit 1967 Transzendentale Meditation. Nach ungefähr fünf Jahren traten bei ihm während der Meditation sowie auch nachts im Bett heftige spontane Körperbewegungen auf. Einige Wochen später hörte dies wieder auf. Nach ein paar Monaten jedoch verspürte er vor dem Einschlafen ein Prickeln in den Unterschenkeln und anschließend Krämpfe in den großen Zehen. Die Krämpfe griffen auf andere Muskeln über und klangen dann allmählich wieder ab. Das Prickeln breitete sich über den unteren Teil des Rückens aus, und er „sah" dort ein rötliches Licht, das sich zu einem Strahl verfestigte, der dann, wie er spürte und „sah", durch seine Wirbelsäule nach oben gedrückt wurde. Dann breitete er sich bis zum Nabelbereich aus, was starkes Prickeln und Vibrationsempfindungen auslöste. Schritt für Schritt bewegte sich das Licht entlang der Wirbelsäule zur Herzregion empor und griff nach vorne über, so daß der *Plexus cardiacus* stimuliert wurde.

Als die Empfindungen seinen Kopf erreichten, „sah" er Ströme von weißem Licht, als würde sein Schädel von innen beleuchtet. Das Licht schien schließlich auf dem höchsten Punkt des Schädels als fester Strahl aus dem Kopfinneren hervorzuschießen. Einige Zeit danach spürte er Vibrationen im rechten Arm und Handgelenk sowie im linken Bein. Sobald er auf diese Empfindungen aufmerksam wurde, verschwanden sie. Auch flossen Energieströme zunächst in drei bis vier, später in sieben und mehr Wellen pro Sekunde durch seine Schultern und Arme. Als er sich einmal auf das Zentrum

in seinem Kopf konzentrierte, traten heftige und unkontrollierbare Spasmen auf. Mehrfach ging diese Kundalini-Aktivität mit einer Vielfalt innerer Klänge einher, meist hohem Pfeifen und Zischen. Zu anderen Zeiten hörte er flötenartige melodiöse Klänge. Häufig erlebte er Gefühle des Friedens und der Glückseligkeit.

Dann wurde sein nächtlicher Schlaf erneut durch unwillkürliche Körper bewegungen gestört. Manchmal wachte er auf und stellte fest, daß er spon tan in yogische Atmung verfallen war und verschiedene Positionen des Hatha-Yoga einnahm. Nach einigen solchen Nächten verlagerte sich das prickelnde Gefühl über Stirn, Nasenlöcher, Wangen und Mund zum Kinn. Der gesamte Prozeß war von ekstatischen Gefühlen begleitet, und er ver spürte sexuelle Erregung, wenn sich die Vorgänge in den Beckenbereich ver lagerten. Dann verschwanden alle diese Erscheinungen und traten nur noch gelegentlich auf, wenn er nachts entspannt im Bett lag, und auch in diesen Fällen verschwanden sie, sobald er sich auf die Seite legte.

Ungefähr ein Jahr später entwickelte sich ein Druckgefühl in seinem Kopf und verlagerte sich von dort allmählich abwärts. Gleichzeitig wanderte ein prickelndes Gefühl vom Magen aufwärts. Er erlebte all dies wie aus der Di stanz. Die beiden Stimuli trafen in der Kehle aufeinander, und er hatte das Gefühl, an diesem Begegnungspunkt entstünde ein Loch. Ebenfalls aus der Position des losgelösten Zeugen erlebte er, wie aus jenem Loch in der Kehle die verschiedensten spontanen Geräusche entwichen. Ungefähr sechs Mo nate später verlagerte sich der Stimulus von der Kehle abwärts zum Bauch, wo er mehrere Monate verweilte, bevor er zum Beckenbereich weiter wanderte.

Dieser Wissenschaftler hatte ein besonders sensibles Nervensystem. Da ihm jedoch klar war, daß er das Erwachen seiner Kundalini erlebte, und weil er wußte, was ihm bevorstand, sowie aufgrund der stabilisierenden Wirkung der meditativen Disziplin war er weniger anfällig für die potentiell desinte grierenden Aspekte des Kundalini-Zyklus. Wenn ihm Schwierigkeiten be-gegneten, so wußte er, daß sie nur die Folge seines Übereifers in der Medita tionspraxis sein konnten. Deshalb wurde er während des Prozesses nicht von Angst gelähmt.

8. Eine Schauspielerin

Diese Frau, die nun Anfang 40 ist, hatte in ihrer Kindheit viele parapsychi sche Erlebnisse. Als Heranwachsende litt sie unter chronischer Migräne, zerebralen Leistungsstörungen und impulsiven Verhaltensstörungen. We gen dieser Symptome war sie mehrere Jahre lang in psychotherapeutischer Behandlung gewesen, sie war als schizophren diagnostiziert, aber nie statio

när behandelt worden. Mit 22 Jahren fing sie an zu meditieren, wobei sie verschiedene Techniken ausprobierte. Etwa ein Jahr später wurden die Kopfschmerzen stärker. Doch dann verschwanden plötzlich innerhalb weni ger Wochen sowohl die zerebralen Leistungsstörungen als auch die Verhal tensstörungen.

Im folgenden Jahr trat ein Kribbeln in den Beinen auf, das später auf Ar me und Brust Übergriff. Nach einigen Wochen erreichten diese Empfindun gen auch Hals und Hinter köpf und schließlich die Stirn; während der Medi tation wurden sie jeweils noch stärker. In gewissen Abständen wurde der ganze Körper (und in besonderem Maße die Hände) der Frau sehr heiß. Während der Meditation fing ihr Körper auch gelegentlich an zu schwanken und zu zucken, was äußerst unangenehm war, und sie litt unter Angstan fällen.

Die Intensität ihrer Angstanfälle und die Heftigkeit ihrer unwillkürlichen Bewegungen während der Meditation hatten meine Aufmerksamkeit ge weckt. Ich riet ihr, ihre selbstgewählte Form der Meditation nicht weiter aus zuüben und sich statt dessen einer der traditionellen und bewährten Medita tionstechniken zuzuwenden. Auch riet ich ihr, ihre Sensibilität dem Kundalini-Prozeß gegenüber zunächst einmal zu verringern, indem sie vor läufig ihre streng vegetarische Ernährung und ihr periodisches Fasten unter ließe. Nachdem sie sachkundig in die Praxis der Transzendentalen Medita tion eingewiesen worden war, verschwanden die beunruhigenden Sympto me rasch.

Einige Zeit später setzte der Kundalini-Zyklus erneut ein. Während einer langen Meditation wurde sie sich ihres Kehlkopfs auf neuartige Weise be wußt. Sie hatte das Gefühl, ihr Kopf habe sich verselbständigt und schwebe über dem Rumpf; ihre Kehle produzierte selbständig Geräusche, und die Frau wurde sich eines separaten beobachtenden Selbst bewußt. Die meisten ihrer Kundalini-Symptome verschwanden nach diesem Erlebnis, das ty pisch für das „Öffnen der Kehle“ ist.

Seit jener Zeit verlief ihre Meditation ruhig und friedvoll. Sie berichtet, ihre Produktivität und auch ihre Zufriedenheit sei erheblich größer gewor den. Ich vermute, daß viele scheinbar psychotischen Aspekte ihrer Persön lichkeit einfach durch das jahrelange Fehlen eines sinnvollen Ventils für die psychischen Energien zu erklären waren.

In diesem Zusammenhang sind auch die Erfahrungen des britischen Me diums Matthew Manning (1975) von Interesse, eines Mannes, der seit seiner frühen Kindheit von Poltergeist-Phänomenen geplagt wurde. Diese hörten erst auf, als er entdeckte, daß er zum automatischen Schreiben fähig war. Bald merkte er, daß er auch im Stil verschiedener großer Meister malen

konnte, wobei er seine Gemälde jeweils innerhalb von zehn bis zwanzig Minuten vollendete. Dies erwies sich als seine fruchtbarste Ausdrucksmöglichkeit. Als er dem größten Teil seiner Energie auf diese Weise Ausdruck zu geben vermochte, stellte der Poltergeist seine Aktivitäten ein.

Möglicherweise ist bei Wunderkindern gerade deren Spezialisierung auf ein bestimmtes Talent ein stabilisierender Faktor. Solche Kinder durchleben weniger Konflikte als Kinder mit einem Überschuß an psychischer Energie, denen ein geeigneter Kanal fehlt, um dieselbe auszudrücken. Paranormal begabte Kinder haben wegen der beunruhigenden und „hochexplosiven" Natur ihres Genies oft von Anfang an große Schwierigkeiten. Echte Spiritualität äußert sich selten so früh wie andere Begabungen. Sogar spirituelle Adepten wie Jesus von Nazareth, Gautama Buddha, der südindische Weise Ramana Maharshi und der zeitgenössische amerikanische Meister Da Love-Ananda wurden erst in der Pubertät oder später vollständig erleuchtet.

Kreativität – ob die eines großen Schriftstellers, eines Musikers, eines Poeten, eines Malers oder eines Tänzers – scheint die Art von Veränderung im Nervensystem nicht zu fördern, die mit dem Erwachen der Kundalini in Zusammenhang steht. Vielleicht erdet die kreative Arbeit diese Menschen stärker, oder vielleicht bestehen weniger Blockaden im Nervensystem, wenn die Genialität in klaren Grenzen kanalisiert wird, so daß Veränderungen im Nervensystem nicht mit all den dramatischen Anzeichen des Physio-Kundalini-Zyklus einhergehen. Ich möchte auch die Vermutung äußern, daß die kreative Tätigkeit solcher Genies einem subtiler funktionierenden Bereich des Nervensystems entstammen könnte, nicht demjenigen, aus dem die Manifestationen der Physio-Kundalini zu stammen scheinen. Ich bin der Ansicht, daß das Zentralnervensystem relativ ausgereift sein muß, damit der Prozeß der Physio-Kundalini überhaupt in Gang gesetzt wird.

9. Eine Psychologin

Im Jahre 1973 bemerkte diese Frau, die damals 41 war, bei der Meditation eine starke Hitzeempfindung in Kopf und Brust sowie ein Kribbeln am ganzen Körper und am Kopf. Sie hatte seit einigen Jahren an verschiedenen intensiven Gruppenerfahrungen teilgenommen und mehrere Meditationstechniken praktiziert. Noch ein anderes merkwürdiges Phänomen trat während jener Zeitspanne auf. Jedesmal wenn sie die Zunge-Gaumen-Übung ausführte, die sie während einer Meditationseinkehr erlernt hatte, durchflossen orgasmische Ströme ihren Körper.

Die meiste Zeit über empfand sie starke Hitzewallungen, besonders im Brust- und Kehlbereich, doch zwischendurch traten auch Kälteempfindungen auf. Sie erlebte sich als eiförmig, und ihr ganzes Wesen empfand sie als

Einheit. Im Beckenbereich setzten Vibrationen ein und stiegen über den Rücken zum Hals auf. Ihr Brustkorb fühlte sich weich und offen an. Sie hörte klaren Vogelgesang im Kopf und verspürte ein Prickeln in der Kehle. Drei Jahre zuvor hatte sie sich während der Meditation einmal wie ein riesengroßes Herz gefühlt. Damals hatte sie auch ein kribbelndes Jucken am ganzen Körper verspürt, doch hatte sie dies nicht beunruhigt, da sie geglaubt hatte, diese Empfindungen seien ein Zeichen für erfolgreiche und richtige Meditation und für eine fließende Beziehung zwischen ihr selbst und anderen Menschen. Sie selbst vermutete, daß sie das Erwachen der Kundalini erlebe, was sie für gefährlich hielt, wenn nicht der „höhere Geist" die Kontrolle über den Vorgang hätte.

Im Jahre 1973, einige Monate nach dem Einsetzen der Kundalini-Symptome, hatte sie während der Meditation das Gefühl, sie sei einen halben Meter größer als normalerweise und würde von oben auf ihren eigenen Kopf hinabschauen. Zu jener Zeit glaubte sie zu wissen, was andere Menschen dachten, und viele ihrer Aussagen wurden auch tatsächlich bestätigt.

Kurz darauf traten Fuß- und Kopfschmerzen auf. Letztere wurden immer dann stärker, wenn sie versuchte, das kribbelnde Gefühl in ihrem Körper zu unterbinden. Sie stellte fest, daß die Kopfschmerzen einsetzten, wenn sie versuchte, den Energiefluß zu regulieren, der sie durchströmte. Die Fußschmerzen ließen sich durch Massage zwar lindern, blieben aber auch dann noch so stark, daß die Frau nur mit Schwierigkeiten zu gehen vermochte und nicht in der Lage war, Auto zu fahren. Sie aß nur wenig, schlief unregelmäßig und litt unter Übelkeit. Es fiel ihr schwer, mit anderen Menschen zu reden. Manchmal zweifelte sie die Realität ihrer Erlebnisse an und fragte sich, ob dies alles vielleicht nur ein Anfall von Verrücktheit sei.

Sie empfand auch oft die eine Seite ihres Rückens als heiß und war davon überzeugt, es könnte gefährlich für sie werden, wenn es ihr nicht gelänge, die Hitze gleichmäßig auf beide Seiten zu verteilen. Als ihr dies schließlich gelang, ging die Krise vorüber. Dann tauchte in der Beckenregion ein Prickeln auf und bewegte sich von dort über den Rücken aufwärts zum Hals. Sie sah nun im Inneren ihres Schädels Licht und war erstaunt, als sie merkte, daß sie dieses Licht auch entlang der ganzen Wirbelsäule sehen konnte. Die Energie und das Kribbeln bewegten sich über die Stirn weiter und konzentrierten sich unter dem Kinn. Sie hatte das Gefühl, oben auf ihrem Kopf befinde sich ein Loch. Es fiel ihr sehr schwer zu schlafen, und während der folgenden sechs Wochen vermochte nur Meditation ihr zu helfen. Sie hatte das Gefühl, wenn sie nicht meditieren würde, würde die Hitze in ihrem Körper so intensiv, daß der gesamte Organismus Schaden leiden müsse. Wer sie am unteren Rücken berührte, spürte die enorme Hitze.

Obgleich sie sich manchmal „komisch“ fühlte, wollte sie psychiatrische Hilfe möglichst meiden, da sie fürchtete, dann als geisteskrank abgestempelt und entsprechend behandelt zu werden. Als ihre Symptome unerträglich für sie wurden, arbeitete sie mit verschiedenen Meditationslehrern.

Dann stellten sich sanft fließende Empfindungen ein, und ihr Körper fing an, sich zu schütteln. Sie hatte das Gefühl, gereinigt und wieder in einen harmonischen Zustand versetzt zu werden. Kurz darauf bemerkte sie ein Prickeln in den Wangen und unter dem Kinn. Dann verschwanden alle unangenehmen Gefühle und Schwierigkeiten, obwohl sie weiterhin meditierte. Sie durchlebte den Physio-Kundalini-Zyklus innerhalb eines Jahres. Später gründete sie erfolgreich ein Zentrum zur Förderung des persönlichen Wachstums, was ihr ermöglichte, anderen zu helfen, die im Zusammenhang mit ihrem Kundalini-Prozeß mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatten.

Ihre vielen quälenden physischen Probleme waren vermutlich auf noch bestehende Blockierungen und ungelöste Konflikte zurückzuführen. Wahrscheinlich hätten diese ihr jedoch keine nennenswerten emotionalen oder physischen Schwierigkeiten bereitet, wenn die Kundalini nicht aktiviert worden wäre.

Während des letzten Jahrzehnts hat diese Frau als Therapeutin gearbeitet. Heilen ist auf physischer, psychologischer und spiritueller Ebene zu einem integralen Teil ihres Übungsweges geworden. Bei ihren Therapiesitzungen ist sie in der Lage, sich in die Gefühle ihrer Klienten, in ihren physischen Zustand und in ihre persönliche Bilder weit hineinzuversetzen. Die Energiemanifestationen sind weiterhin fast ununterbrochen aufgetreten, und sie werden stärker, je mehr Zeit die Frau in Meditation verbringt.

Wenn ihr Geist ruhig wird und Stille eintritt, erlebt sie einen Zustand verstärkten Gewahrseins und erweiterter Wahrnehmung. Ihr ganzes Wesen beginnt zu schwingen und wird „mit der Energie des Gewahrseins aufgeladen“. Die Schwingungen treten horizontal und vertikal auf, und auf dem Höhepunkt ihrer Intensität fangen die Hände leicht zu zittern an. Im Laufe der Jahre ist dieser Bewußtseinszustand intensiver und dauerhafter geworden. Er wird begleitet von einer im Lendenbereich beginnenden Hitzeempfindung, die sich von dort zur Kopfoberfläche ausbreitet. Während der Zeiten innerer Ruhe nimmt sie eine Vielzahl von Klängen und Farben in ihrem Körper wahr.

Es findet kein innerer Dialog statt, aber wenn man sie zu sprechen bittet, redet sie mit ungeheurer sprachlicher Präzision, wozu sie im Normalzustand nicht in der Lage ist. „Die Aufgabe besteht darin, sich mit größerer Leichtigkeit in die Stille hinein und aus ihr wieder heraus zu bewegen und sich in verschiedenen Situationen des gesellschaftlichen Umgangs wohler und ver

trauensvoller zu fühlen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Be reich." Während dieser sensiblen Phasen, die manchmal mehrere läge dauern, erfährt sie Offenheit, Freiheit, Mitgefühl, Wahrheit, Ruhe, Freude und Liebe.

10. Eine Bibliothekarin

Diese Frau, die nun Mitte 50 ist, meditierte viele Jahre lang ohne Anleitung. Eines Tages im Jahre 1968 verlor sie das Bewußtsein, während ihre Hände bei der Meditation auf einem Tisch lagen. Als sie wieder aus der Ohnmacht erwachte, entdeckte sie auf dem Tisch Brandmale in Form ihrer Hände. Sie hatte den Tisch jedoch aufarbeiten lassen, bevor ich ihn mit eigenen Augen begutachten konnte. Später sind nie mehr derartige Hitzemanifestationen aufgetreten. Da hier nicht die sonst übliche Symptomfolge vorlag, vermute te ich, daß der Prozeß des Erwachens der Physio-Kundalini bei ihr an einem gewissen Punkt vorzeitig zum Stillstand gekommen war.

Im Jahre 1969 fand sie einen „Geistführer", was sie als sehr hilfreich im alltäglichen Leben empfand. Drei Jahre später fing sie an, sich mit Träumen und Zeichnungen von Kindern zu beschäftigen, und verfaßte sogar ein ein drucksvolles Manuskript zu diesem Thema. Nachdem sie sich dieses neue Interessengebiet erschlossen hatte, hörten die Interventionen des Geistfüh rers auf.

11. Ein parapsychisch begabter Schriftsteller

Dieser produktive 40jährige Schriftsteller und erfolgreiche Holzschnitzer hatte seit zwei Jahren meditiert, als bei ihm zum ersten Mal Hitzephänome ne auftraten. Während einer solchen Episode maß er mit einem elektroni schen Thermometer im Mund eine Temperatur von 38,5 Grad Celsius, die Temperatur sank jedoch innerhalb einer Minute um ein halbes Grad ab. Kurz darauf maß er an der Hand 40 Grad. Er war jedoch nicht krank. Um die gleiche Zeit traten erstmals spontane Trancezustände bei ihm auf, wäh rend derer er auf telepathischem Wege Informationen empfing, von denen einige sich als zutreffend erwiesen. Ich wurde auf ihn aufmerksam, weil die Trancezustände zu Eheproblemen geführt hatten. Ich riet ihm, er solle ler nen, willentlich in eine leichte Trance einzutreten. Nachdem er meinen Rat beherzigt hatte, blieben die spontanen Trancezustände tatsächlich aus.

Die physischen Symptome ähnelten bei diesem Mann denen der beiden zuvor beschriebenen Fälle. Seine Persönlichkeit und seine allgemeine geisti ge Orientierung ähnelten dem Fall der Bibliothekarin. Er stand in keinerlei Beziehung zu einer der traditionellen Meditationslehren, obgleich er kurze Zeit Schüler eines Curandero-Heilers gewesen war, der dem Lehrer Carlos

Castanedas (1968), Don Juan, ähnelte. Er fühlte sich mehr zu okkulten Phänomenen und Kräften hingezogen als zu dem, was C. G. Jung den „inneren Dialog" nennt. Dies mag teilweise erklären, warum er von Trancezuständen überwältigt wurde. Jung hat wiederholt betont, wenn die verborgenen inneren Antriebe nicht auf irgendeine Weise in Träumen oder durch eine Form des inneren Dialogs zum Ausdruck kämen, würden sie sich indirekt manifestieren, auf autonome Weise, was emotionale und physische Probleme verursachen könne.

12. Ein Künstler und Heiler

Dieser Mann, der nun Ende 30 ist, kann sich daran erinnern, daß seine ersten psychischen Erfahrungen luzide Träume in der Kindheit waren. Während eines solchen Traumes hatte er gesehen, wie sein „Doppel" die zu Boden gefallene Bettdecke hochhob und sie ihm wiedergab. Die Lebendigkeit dieser Erfahrung hatte ihn damals zutiefst erschrocken.

Im Alter von 22 Jahren fing er an, Transzendentale Meditation zu üben. Dadurch gelangte er zu vielen Einsichten, und ein Großteil seiner Spannungen löste sich auf. Doch dann trat bedingt durch seine Meditationspraxis eine unglückliche Entwicklung ein: Mangels sachkundiger Anleitung erlebte er während der Meditationssitzungen Angstanfälle. Einmal hatte er eine Vision von weißem Licht und verlor das Bewußtsein. Unmittelbar vor dieser Vision nahm er einen Energiefluß wahr, der von seinem Unterleib ausgehend über den Rücken zum Hals und von dort zum Hinterkopf verlief, wo er als strahlendes Licht explodierte. Auch traten in Bauch und Kopf Hitzeempfindungen auf.

Später vernahm er während der Meditation Zischen und Heulen. Als die Angstanfälle stärker wurden, wandte er sich der Zen-Meditation zu, was zu einer gewissen Linderung führte. Er erlebte eine weitere Vision von weißem Licht. Mit seiner Familie suchte er mehrere Geistheiler im Ausland auf und unterzog sich wegen seiner chronischen Migräne einer „psychischen Operation", woraufhin die Kopfschmerzen völlig verschwanden. Auch die übrigen Familienmitglieder wurden von verschiedenen chronischen Krankheiten geheilt.

Er war von den Geistheilungen so beeindruckt, daß er später einen Film über einen der Heiler drehte. Kurz vor seiner erneuten Reise setzten präkognitive Visionen ein. Er entschloß sich, Schüler eines Heilers zu werden. Zwei Jahre lang lernte er soviel wie möglich über Geistheilung und stellte fest, daß er immer erfolgreicher in dieser Praxis wurde. Er war in der Lage, Energieströme zu spüren und hellseherisch die Krankheit eines Patienten zu erkennen; er heilte Freunde und Verwandte, wann immer er Gelegenheit da

zu hatte. Auch seine künstlerische Arbeit blühte auf. Zunächst verunsicherten ihn die neuerworbenen Fähigkeiten sehr. Seine alte Angst kehrte für eine Weile zurück, sie verschwand jedoch, nachdem er mehrere Menschen von schweren Krankheiten geheilt hatte. Während der gesamten beschriebenen Zeit übte er Meditation und verspürte gelegentlich ein Kribbeln in den Wangen sowie an beiden Nasenflügeln.

13. Ein Ingenieur und Heiler

Dieser ehemalige Luftfahrtingenieur, der nun in den Sechzigern ist, meditierte seit vielen Jahren und war schon lange als Heiler tätig, als er im Jahre 1973 plötzlich ungewöhnliche Körperempfindungen bemerkte. Er verspürte einen Druck im Kopf und litt eine Woche lang unter Schlaflosigkeit. Dann verschwand das Druckgefühl, und an seine Stelle traten Vibrationsempfindungen im Kopf sowie Hitzeempfindungen im ganzen Körper. Als sich die Vibrationen vom Kopf über Schultern und Brust bis in die Beine ausbreiteten, hatte er das Gefühl, sein Körper würde explodieren. Auf dem Höhepunkt solcher Erfahrung entwickelten sich auf der Rückseite seiner Zunge häufig Bläschen.

Wellen von farbigem Licht strömten durch seinen Kopf und Körper, und das Licht färbte sich golden, während es sich ausbreitete. Nachdem dies drei Wochen lang seinen Lauf genommen hatte, fühlte er sich gereinigt und stellte fest, daß er die meisten der neuartigen Empfindungen durch Meditation zu beeinflussen vermochte. Er glaubt, seine Heilkräfte seien infolge dieser Erlebnisse stärker geworden, was Nachfragen bei seinen Klienten bestätigten.

Bei diesen beiden Heilern haben wir es mit zwei extremen Formen von Selbstdisziplin zu tun. Während der jüngere Mann sich zu einem reifen Heiler ausbilden ließ, ging der ältere seiner Disziplin als Autodidakt nach. Fünf Jahre lang stand er vor der Morgendämmerung auf, um zwei Stunden lang zu meditieren. Er gewöhnte sich an, sogleich nach Ende einer Sitzung einzuschlafen, und lernte, sein Bewußtsein vom Körper abzuspalten, sobald er sich hinlegte. Die Methoden der beiden Heiler waren ebenfalls sehr unterschiedlich. Der jüngere Mann versuchte, mittels einer intuitiven Methode seine Instinkte vollständig zu wecken; der Ingenieur und Heiler hingegen arbeitete hauptsächlich mit Willenskraft und zielgerichteter Bemühung.

Ich habe diese Anwendung des Willens auch in einem anderen Fall beobachtet – bei einem erfolgreichen Medium. Ich testete diesen Mann, indem ich seine rechte Hirnhälfte magnetisch stimulierte, wobei ich die Methode anwandte, die Bentov in seinem grundlegenden Aufsatz beschreibt, der als

Anhang 1 diesem Buch beigefügt ist. Bei diesem Experiment wird die rechte Hemisphäre des Gehirns einem pulsierenden Magnetfeld ausgesetzt. Der Mann konnte einige Zeit nach dem Experiment nur den blau-grünen Teil des Gesamtfarbspektrums Visualisieren, und seine Sprechfähigkeit war gestört. Diese Behinderung verschwand nach einigen Tagen, doch die Fähigkeit der Farbvisualisation war erst nach einer weiteren Woche völlig wiederherge stellt. Auch fühlte sich sein Hals etwas steif an, was verschwand, als er wie der sämtliche Farben sehen konnte.

Ich vermute, daß dieser Mann hauptsächlich mit Hilfe seines Willens paranormale Wirkungen erzielte, was auf eine Dominanz der linken Hirn hemisphäre hindeutet. Aufgrund seiner angeborenen Sensibilität vermoch te er auf die neue Art von zerebraler Aktivität zu reagieren, die durch dieses Experiment in Gang gesetzt worden war. Die ungewohnte Aktivität der rechten Hirnhälfte geriet dann in Widerstreit zum sehr kontrollierten Nor malzustand, bei dem die linke Hemisphäre dominierte. Dies mag die an fänglichen linksseitigen Symptome erklären. Der zeitweilige Verwirrungs zustand hielt an, bis die gewohnte Homöostase wiederhergestellt war.

14. Eine Sekretärin

Diese Frau hatte zwei Jahre Transzendentale Meditation geübt, als sie An fang 1975 erstmals Kribbeln und Taubheit in den Unterschenkeln bemerkte. Sie war damals 28 Jahre alt. Bald entwickelte sich die Steifheit des einen Beins zur echten Gehbehinderung. Sie zog verschiedene Ärzte zu Rate, unter anderem auch Neurologen. Als man ihr eine Myelographie vorschlug (eine Röntgenuntersuchung des Rückenmarks mit Hilfe von Kontrastmitteln), lehnte sie dies ab. Sie hatte den Eindruck, daß die Symptome jeweils nach Tagen, an denen sie lange Zeit meditiert hatte, stärker wurden. Deshalb ent schloß sie sich, statt der medizinischen Untersuchung Rat bezüglich der Auswirkungen ihrer meditativen Übungen zu suchen.

Alles deutete darauf hin, daß sie sich in den Anfangsstadien des Physio-Kundalini-Zyklus befand und daß die Beunruhigung und Sorge über eine eventuelle körperliche Erkrankung ihre Schwierigkeiten noch verstärkten. Ich konnte ihr versichern, daß ihre Symptome normale Begleiterscheinun gen eines Prozesses innerhalb des Nervensystems seien, der sich infolge ihrer exzessiven Meditationspraxis zu schnell entwickelte. Diese beruhigende Er klärung der Vorgänge sowie eine zeitweilige Unterbrechung der Medita tionspraxis führten bald zur Genesung. Später nahm sie die Meditations praxis in gemäßigter Form wieder auf. Der Physio-Kundalini-Zyklus ent wickelte sich fortan ohne unangenehme Nebenwirkungen bei ihr weiter.

15. Eine Hausfrau

Diese Frau, die nun Ende 30 ist, fing Mitte der siebziger Jahre an, Transzendentale Meditation zu üben. Schon bald traten bei ihr Kribbeln und gelegentlich eine strumpfartige Taubheit im linken Fuß und Bein auf. Als ihre Schwiegermutter in das Haus zog, in dem sie mit ihrem Mann wohnte, wurden die Symptome immer stärker; das Bein wurde steif, und sie fing an zu hinken. Als sie ärztlichen Rat suchte, empfahl man ihr ein Myelogramm, welches auch erstellt wurde. Da die Symptome sich immer mehr verstärkten, wurde sie mit Kortison behandelt. Die behandelnde Neurologin eröffnete ihr, sie werde ihr Bein möglicherweise nie mehr benutzen können. Darüber war sie. sehr deprimiert und wurde fast völlig apathisch. Zu diesem Zeitpunkt wurde ich auf sie aufmerksam.

Das Nervensystem dieser Frau war extrem sensibel und befand sich eindeutig in der Anfangsphase des Physio-Kundalini-Zyklus. Ihre Besorgnis infolge der ungünstigen Prognose der Ärztin und die Wirkung der Kortisonbehandlung hatten die Schmerzen im Rücken und in den Beinen verursacht. Nachdem die Symptome korrekt als Folgeerscheinungen des Erwachens der Kundalini diagnostiziert worden waren, stand ihrer völligen Genesung nichts mehr im Wege. Heute, nach zehnjähriger Erfahrung mit ähnlichen Fällen, kann ich sagen, daß eine leichte dauerhafte Beeinträchtigung der normalen Funktionsfähigkeit infolge dieses Prozesses durchaus keine Seltenheit ist.

16. Eine Hausfrau

Bei dieser Frau setzte im Jahre 1972, als sie Mitte 50 war, ein intensiver und für sie höchst beunruhigender Prozeß ein. Sie hatte plötzlich das Gefühl, irgend etwas würde über ihrem Kopf aufsteigen. Indira Devi (siehe Roy und Devi, 1974) beschreibt diese Erfahrung, die während der ersten Meditationssitzung auftrat und der bald darauf ein spontanes Erwachen der Kundalini folgte, mit ganz ähnlichen Worten. Bei dieser Hausfrau endete das Gefühl bzw. die Erfahrung mit einer Ohnmacht. Dieses Muster wiederholte sich mehrmals. Erstaunlicherweise war die Frau, wenn sie wieder zu Bewußtsein kam, niemals geschwächt, wie man bei einer Neigung zu epileptischen Anfällen vermuten könnte. Ärzte vermochten nicht zu helfen.

Einmal hörte sie eine Stimme in ihrem Kopf sagen: „Bist du bereit? ‘ ‘ Später vernahm sie innere Musik. Eines Tages fühlte sie sich bis zum späten Nachmittag wohl, dann setzten Schmerzen in der Wurzel der linken großen Zehe ein. Der Schmerz griff schon bald auf das Schienbein über, und sie spürte die Funktionen ihres Kniegelenks. Der Schmerz war zwar nur zeitweilig, allerdings sehr beeinträchtigend. Sie verbrachte einige Tage im Bett

und nahm während dieser Zeit häufig spontan Yoga-Positionen ein. Ein paar Tage später fühlte sich ihr Körper so an, als sei er von den Zehen bis zum Rücken segmentweise „bearbeitet“ worden. Dieser Prozeß wurde von Schmerzen an beiden Nasenflügeln und von Energiewellen und Kribbeln in der Nase und am Gesicht abwärts begleitet. Im Rücken verspürte sie intensive Hitze und um den Kopf einen starken Druck wie von einer Schraubzwinge. Während einiger dieser Energieströme war sie zu stoßweisem Atmen gezwungen. Gelegentlich vollführten ihr Kopf und Hals gewundene, peitschende Bewegungen, und sobald die Energie den Kopf erreichte, wurde die Kopfhaut der Frau kalt und ihr Gesicht heiß.

Im Verlauf von ungefähr drei Jahren festigte sich in ihr allmählich die Überzeugung, sie sei von Gott dazu auserwählt, als höherentwickelter Mensch wiedergeboren zu werden. Somit gab sie jener Versuchung nach, vor der schon Jung (1975) gewarnt hatte: diese unpersönlichen Kräfte als ihre eigenen Schöpfungen zu verstehen und infolgedessen in die Falle der Ich-Inflation und des falschen Überlegenheitsgefühls zu gehen. Sie erwartete von anderen, daß diese genau verstünden, worüber sie sprach, und ihre Worte bedingungslos akzeptierten. Wenn jemand sich ihren Ansichten nicht anschließen konnte, entwickelte sie sogleich größtes Mißtrauen ihm gegenüber. Diese Frau hatte sich nie der Disziplin regelmäßiger Meditation unterworfen und war auch nicht an irgendeiner Form von Hilfe interessiert, die ich ihr anzubieten hatte.

17. Ein Psychiater

Dieser Kollege, der heute Anfang 40 ist, hatte drei Jahre lang regelmäßig meditiert und auch als Versuchsperson an unseren Untersuchungen mit dem magnetischen Stimulator teilgenommen, als es bei ihm 1975 zum Erwachen der Kundalini kam. Erwähnt werden sollte auch, daß er an einem angeborenen Wirbelsäulendefekt litt und sich deswegen einer Operation unterzogen hatte; allerdings war die Folge dieser Operation, daß er seit der Jugend an chronischen Schmerzen im Lendenbereich litt.

Im Dezember 1975 nahm dieser Psychiater an einem Wochenendseminar mit Swami Muktananda in Oakland, Kalifornien, teil. Nachdem der Swami ihn berührt hatte, trat er in einen Zustand tiefer Meditation ein. Innerhalb von zehn Minuten öffnete sich sein Mund unwillkürlich weit, und seine Zunge trat hervor. Nach wenigen Minuten erlebte er einen Zustand glückseliger Ruhe sowie viele innere Visionen, in denen Swami Muktananda ihm erschien und ihm half, die Verschmelzung mit dem Guru zu erfahren. Wenige Minuten später „sah“ er, wie das Innere seines Bauches, seiner Brust und seiner Kehle von einer goldenen Energie erleuchtet wurde. Dann verspürte

er starke Schmerzen im unteren Rücken. Mit dem Einsetzen der Schmerzen wurde gleichzeitig auch ein weißes Licht in seinem Kopf immer intensiver. Die Rückenschmerzen verschwanden gegen Ende der Meditation und kehrten nicht mehr zurück.

Nach diesem außergewöhnlichen Erlebnis wurden auch seine Meditationssitzungen zu Hause sehr produktiv. Emotionale Probleme und unbewältigte Situationen lösten sich in der Meditation sehr schnell und gründlich auf.

Mitte Januar des Jahres 1976 entwickelte sich bei ihm ein Hautausschlag in der Form einer gekrümmten Linie, welche am unteren Rücken begann, die Wirbelsäule zweimal überquerte und sich dann zur linken Schulter hin fortsetzte. Er fragte sich, ob dies wohl eine symbolische Bedeutung habe, ähnlich den Stigmata einiger christlicher Mystiker. Ungefähr zu dieser Zeit vernahm er während der Meditation auch wieder die hohen Töne und Kratzgeräusche, die er schon früher einmal gehört hatte, nachdem er über Monate viele Male mit einem Magneten behandelt worden war.

Im Januar nahm er zum zweitenmal an einem Intensivwochenende teil, in dessen Verlauf er erneut von Swami Muktananda berührt wurde. Sogleich verspürte er ein schmerzhaftes Kribbeln sowie Hitze- und Kälteempfindungen, die sich über den oberen Teil des Rückens und über den Hals ausbreiteten. Seine Kehle brannte, und Kopf und Hals vollführten unwillkürliche Bewegungen. Dann wurde er von einem Gefühl des inneren Friedens und der Glückseligkeit erfaßt. Später fing sein Kopf an zu kreisen, und er spürte Vibrationen in den Händen. In den Knien bemerkte er ein Brennen, und entlang der Wirbelsäule ein Summen, das in Empfindungen von Licht und Energie im Kopf endete. Während dieser Erfahrungen war sein Atmung unregelmäßig – manchmal schnell und flach, dann wieder langsam und tief. Alles in seinem Inneren schien sich sehr heftig zu lösen, und ihm war, als sei er in den Wehen.

Gegen Ende der Meditation erlebte er ein starkes Gefühl inneren Friedens und ein tiefes Wissen um sein innerstes Wesen, dem ein totales Gefühl von Freiheit und des „Nachhausekommens" folgte. Am nächsten Tag fiel es ihm schwer, in den Normalzustand zurückzukehren. Er litt unter Koordinationsstörungen und war nicht in der Lage, sich zu konzentrieren. Tagelang fühlte er sich physisch erschöpft.

Seine Meditation jedoch vertiefte sich weiter. Dann traten mehrere Tage lang starke Schmerzen in den Zehen des linken Fußes sowie im linken Fuß selbst auf, und diese Schmerzen weiteten sich auf den Unterschenkel aus. Dazu kam ein Schmerz an der linken Seite des Hinterkopfs, der bis zum linken Auge reichte, das sich manchmal unwillkürlich schloß. Nach wenigen

Tagen verschwanden diese zeitweiligen Schmerzen. Der Schmerz im Bein, der jeglicher Behandlung getrotzt hatte, verschwand zur gleichen Zeit.

In seinem alltäglichen Umgang wirkte er auf seine Familie und seine Freunde wesentlich entspannter. Ein Physiotherapeut, den er regelmäßig aufsuchte, bestätigte, daß mein Freund seit dem Erwachen seiner Kundalini eindeutig entspannter und integrierter sei. Sein Gefühl, „nach Hause ge kommen" zu sein, erweiterte sich zum Gefühl des Einsseins mit der Welt.

Dann trat plötzlich während der Meditation ein Jucken auf der Stirn auf und hin und wieder auch auf den Wangen. Der Physio-Kundalini-Zyklus setzte sich offenbar fort.

Ende 1976 besuchte er Swami Muktanandas Ashram in Ganeshpuri, In dien. Er meditierte dreimal täglich, insgesamt vier Stunden lang. Weitere zwei bis drei Stunden verbrachte er mit rituellem Singen. Während der mei sten dieser Meditationen erlebte er einen Zustand ekstatischer Liebe und Glückseligkeit, und häufig verschmolz er mit dem blauen Licht des Bewußt seins. Die intensive spirituelle Übung stimulierte seine Kundalini-Energie im Bereich des ersten und zweiten Chakras. Infolgedessen erlebte er macht volle Energiewellen, die sein Urogenitalsystem in orgastische Zuckungen versetzten. Er spürte, wie sein Samen durch den Zentralkanal des Körpers (den *Sushumna-Nadi)* aufwärtsfloß.

Später begriff er, daß diese Erfahrung mit dem „Lösen des ersten Kno tens" in Verbindung stand. Er entschloß sich spontan, eine Zeitlang sexuell völlig enthaltsam zu leben, und beobachtete, daß noch in der gleichen Nacht die Nägel der kleinen Zehen beider Füße abfielen.

Nach seiner Rückkehr aus Indien verbrachte er mehrere Jahre mit der In tegration seiner spirituellen Erfahrungen in das alltägliche Leben, wobei er einen außergewöhnlichen Gleichgewichtszustand erreichte. Später folgten weitere meditative Erfahrungen, die auf die „Lösung des zweiten Knotens" hindeuteten. Ebenfalls im Ganeshpuri-Ashram erlebte er während einer Abendmeditation, daß sich die Kundalini-Energie intensiv im Zentrum zwi schen den Augenbrauen konzentrierte. Genau in diesem Augenblick kam Swami Muktananda spontan zu ihm und berührte mit einem Finger den Raum zwischen dem sechsten Chakra und dem Kronen-Chakra. Ströme von Kundalini-Energie flossen V-förmig zum Kronenzentrum. Seit jener Zeit, so berichtet er, habe die Kundalini-Energie das Kronenzentrum nur noch selten wieder verlassen.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Prozeß der Physio-Kundalini weist eine Reihe von charakteristischen Merkmalen auf, und zwar sowohl objektive als auch subjektive. Der typi-

sehe Verlauf des Physio-Kundalini-Zyklus, so wie er beschrieben wurde, ist in der Praxis selten, häufiger manifestiert sich jeweils nur ein Teil der beschriebenen Phänomene.

Wenn wir die Ansicht akzeptieren, daß die beobachteten Wirkungen den ausgleichenden Funktionen der Kundalini zuzuschreiben sind, die auftreten, während diese Kraft im gesamten System Blockaden beseitigt, dann bedeuten individuelle Unterschiede hinsichtlich der Symptommuster, daß unterschiedliche Bereiche blockiert sind. Dies kann auf Unterschieden im genetischen Bauplan beruhen oder auf Unterschieden in der persönlichen Entwicklungsgeschichte jedes Menschen. Auch die verschiedenen Zeiträume, in welchen sich der Zyklus der Physio-Kundalini entfaltet ein paar Monate oder mehrere Jahre – kann durch unterschiedliche Intensität der Meditationspraxis sowie durch die Gesamtmenge des notwendigen Ausgleichs bedingt sein.

Wie bereits erwähnt, wird der Zyklus häufig nicht vollendet. Ein solcher Stillstand in der Entwicklung der Physio-Kundalini könnte bei Menschen eintreten, die von einer bestimmten paranormalen Fähigkeit fasziniert sind. Außerdem äußern sich die Zeichen und Symptome nicht ständig, sondern sie treten in Intervallen auf, meist während der Meditation, in Zeiten der Ruhe oder im Schlaf.

Kapitel 7
Erfahrungsberichte

Eine Künstlerin und Schriftstellerin

Diese hochkreative und produktive Frau, die heute Mitte 40 ist, wünscht sich von Herzen, alle Aspekte ihres Lebens zu integrieren. Ihre Kundalini-Aktivität bestand bisher hauptsächlich in visuellen und auditiven Erfahrungen, sie hat allerdings gelegentlich auch andere Kundalini-Phänomene erlebt. Im folgenden beschreibt sie ihre Kundalini-Erfahrung selbst.

Im Frühling 1966 wurde ich von einem solchen Quantensprung feinstoffli cher Energie in meinem Körper aufgeweckt, daß ich zwei Monate lang nicht schlafen konnte. Auch danach litt ich noch sechs Monate lang unter starken Schlafstörungen. Zu Beginn dieses Erwachens hatte ich eine Vision von der ganzen Erde und hörte eine Stimme sagen: „Mache dich mit den Archetypen der Menschheit vertraut."

Es dauerte eine Weile, bis ich irgend etwas in dieser Hinsicht lernen oder tun konnte, weil mein ganzes Sein sich Bereichen öffnete, die völlig neu für mich waren. Nachts ging ich spazieren und studierte und tagsüber erfüllte ich meine irdischen Pflichten als Mutter und Hausfrau.

Damals wußte ich nichts über das Kundalini-Phänomen. Andere erkannten im Laufe der Zeit in dem, was mit mir geschah, das Erwachen der Kundalini. Meine Erfahrung kam plötzlich, unerwartet und unübersehbar. Das war nicht leicht für mich – nicht zuletzt, weil niemand in meinem Bekanntenkreis je etwas von diesen Dingen gehört hatte. Doch obgleich die Erfahrung in all ihrer Macht nicht leicht zu ertragen war, fühlte ich mich oft erweitert, voller Freude und spirituell sehr erfüllt, besonders, wenn ich allein war.

1963 hatte ich damit begonnen, Zen-Meditation zu üben, und ich glaube, daß hauptsächlich meine Meditationspraxis das Erwachen herbeigeführt hatte. Zen- und Vipassana-Meditation haben mir auch geholfen, die Kundalini-Erfahrung zu integrieren.

Der Zugang zu dieser Energie ist der größte Reichtum meines Lebens.

Doch wie mit allem Reichtum ist auch mit diesem manchmal schwierig um zugehen. Zeitweise habe ich am ganzen Körper ein Prickeln verspürt. Ich habe diese Energie als Schmerz erfahren, zu anderen Zeiten jedoch als Ek stase, Glückseligkeit, höchstes Glücksgefühl und als Einsicht. Ich habe ge lernt, daß Widerstand Schmerzen bereitet, wogegen Akzeptieren zur Glück seligkeit führt. Allmählich lernte ich, auf die rechte Weise damit umzuge hen. Während der ersten beiden Monate glaubte ich, ich würde nie mehr schlafen können. Zuerst erschien mir das völlig unakzeptabel, doch schließ lich fand ich mich mit der Aussicht ab.

Nun hatte ich zwar das Nicht-Akzeptierbare akzeptiert, doch hatte ich immer noch keine Orientierung, keine Lebensform oder Lebensweise, die diesem Quantensprung hinsichtlich des Energieniveaus angemessen gewe sen wäre. Dies schien meine Möglichkeiten zu übersteigen. Ich erlebte Licht phänomene und subtile Bereiche simultan mit gewöhnlichen Sinneswahr nehmungen. Dies wirkte sehr desorientierend, und ich schaute mich nach Landkarten für dieses neue Gebiet um. Das war der Sinn des „Rufs", daß ich mich mit den Archetypen der Menschheit vertraut machen sollte.

Schließlich entdeckte ich, daß meine Fragen in den Mythen der Welt, in der sakralen Kunst, in den Religionen und in der Mystik wiederauftauchten, die ich nachts studierte. Dieses intensive Studieren und Suchen dauerte acht Jahre. Dann hatte ich das Gefühl, daß das plötzliche Erwachen im Jahre 1966 nun in mein übriges Leben integriert sei. Seither scheint die subtile Energie nur noch in geringem Maße zu wachsen, so daß ich sie insbesondere durch Meditationspraxis leichter bewältigen kann.

Die spirituellen Kosmologien in den Mythen und Religionen und in der sakralen Kunst lieferten mir einige Hinweise auf die universellen Gesetze, zu denen auch die supersensiblen Bereiche gehörten, zu denen mir Zutritt ge währt worden war. Meine Suche hat nie aufgehört, und in der Zwischenzeit habe ich einige holistische Muster der Archetypen entdeckt. Diese holisti- sche Orientierung ist meiner Meinung nach die Grundlage eines neuen Le bens und einer neuen Kultur.

Ich habe das Gefühl, daß die Kundalini-Erfahrung nicht nur physiologi scher und psychologischer, sondern auch kosmologischer und spiritueller Art ist. In meinem Fall ist sie eine Antwort auf einen spirituellen Ruf, der kosmo-psychologische Antworten erfordert. Einsicht in die kosmische Ord nung ist synchron zur Einsicht in die tiefsten Bereiche des menschlichen We sens. Die Kundalini-Energie ist der Antrieb, der mich in Bereiche beförderte, die weit jenseits meiner Sinnes Wahrnehmung liegen. Im Laufe der Jahre sind diese supersensiblen Bereiche zum nährenden und steuernden Faktor meines Lebens geworden.

Im Jahre 1976 habe ich einen erneuten Energie-Quantensprung erlebt und eine Vision empfangen, die seither mein Leben bestimmt hat. Zuerst tauchte in der Meditation ein Punkt von intensivem, unirdischem, wunder schönem blauem Licht auf. Dann umhüllte mich das blaue Licht, und ich gelangte in ein Reich, in dem ich drei unsterbliche Wesen klarer und reiner sah, als dies mittels der sinnlichen Wahrnehmung möglich ist. Das Wesen in der Mitte war weiß, und zu beiden Seiten befanden sich Unsterbliche in Rot und Blau. Ein Elixier tropfte vom Gaumendach in meinen Mund (ob es aus meinem Gehirn stammte?) und erfüllte meinen Körper mit großer Glück seligkeit.

Ich sah himmlische Landschaften, und die Unsterblichen zeigten mir die leuchtende Struktur hinter der Natur. Ich wurde einer Vision über die Zu kunft unseres Planeten teilhaftig. Man sagte mir, es werde große menschli che Not geben, doch es würden auch Kinder geboren werden, die jene uni verselle Sprache verstehen würden, die sich mir enthüllte.

Solche Visionen und Stimmen sind keine bloßen Halluzinationen. Mei ner Meinung nach liegt der Unterschied zwischen Visionen und Hallu zinationen in der Tatsache, daß Visionen klare Anweisungen des Lebens sind, was man daran erkennen kann, daß sie sich auf positive Weise im eigenen Leben manifestieren. Halluzinationen entspringen der gleichen psychologischen Funktion, sie manifestieren sich jedoch bei Menschen, die diese Primärenergie nicht integriert haben. Deshalb werden sie davon zer rissen.

1984 erlebte ich einen weiteren Quantensprung der subtilen Energie, wie derum begleitet von Visionen und Stimmenhören. Ich sah die Chakras und Auras der Menschen und viele Geistwesen. Ich erlernte gewisse schamanisti sche Techniken, um mit dieser Energie zu arbeiten und nach Belieben die subtilen Reiche betreten und Visionen und Stimmen hören zu können. Ich brauchte jedoch zwei Jahre, um zu lernen, mich nicht immer wieder in der Ekstase der Energie zu verlieren, sondern sie zu erden, zu vertiefen und zu integrieren.

Im Jahre 1986 fühlte ich mich krank, weil sich meine spirituelle Energie in einem Ungleichgewichtszustand befand und mich zu verbrennen drohte. Während dieser Krankheit wurde mir klar, daß ich lernen mußte, die subtile Energie zu meistern, denn andernfalls würde ich höchstenfalls noch fünf Jahre leben. Da ich das Gefühl habe, in dieser Zeitspanne meine Bestim mung nicht vollenden zu können, arbeite ich bewußt an der Wiederherstel lung meiner physischen Gesundheit, damit mein Körper das Wachsen der subtilen Energie auszuhalten vermag.

Ein Psychiater

Dieser Mann mittleren Alters ist ein praktizierender Jung-Analytiker. Der Kundalini-Prozeß wurde bei ihm durch Körperarbeit eingeleitet. Es folgt sein Bericht über seine Begegnung mit der großen Kraft der Kundalini.

Nach Abschluß des Medizinstudiums Ende der fünfziger Jahre begann ich eine Laufbahn als Psychiater zunächst in Form einer konservativen, weitgehend an Freud orientierten Facharztausbildung. Daran schloß sich eine sechsjährige Psychoanalyse an. Während dieser Zeit akzeptierte ich reduktionistische Interpretationen zahlreicher religiöser Träume sowie solcher, von denen ich später feststellte, daß es sich um vertrauliche telepathische Träume gehandelt hatte, die Einblick in das Privatleben meines Analytikers gaben. Dies brachte ein paar beunruhigende Momente in diese ansonsten übermäßig rational geprägte Analyse.

Während des letzten Jahres dieser Analyse tauchte in meinen Träumen wiederholt C. G. Jung auf; bald darauf entdeckte ich seine dreidimensionale Sicht der Psyche.

Ich begann mit einer Jungschen Analyse und meldete mich als Ausbildungskandidat im örtlichen Jung-Institut. In meinen Träumen wurde ich aufgefordert, das Reich des Körperbewußtseins zu erforschen.

Zunächst stand ich dieser Art der Arbeit sehr skeptisch gegenüber; Lektüre und Auseinandersetzung damit hatte ich bisher vermieden. Da ich immer noch von der dogmatischen Ansicht eines meiner Professoren beeinflußt war, der behauptet hatte, Wilhelm Reichs Schriften über die Panzerung des Körpers seien während seiner psychotischen Phase entstanden, war ich sehr auf der Hut. Yoga und andere östliche Praktiken und Philosophien waren mir ebenso suspekt, und ich hatte mich nie ernsthaft mit ihnen auseinandergesetzt.

Dennoch begann ich mit einer Form der Körperarbeit, deren Grundelemente tiefe Atmung und extrem langsame Bewegung kleiner Körpersegmente waren. Zu meiner großen Überraschung traten nach ungefähr sechs Monaten bei mir im Augenbereich Zuckungen auf. Im Anschluß an diese unwillkürlichen Muskelaktivitäten verspürte ich jeweils sanfte Vibrationen, die mit der Zeit intensiver und lustvoller wurden.

Nach und nach stellten sich in allen Bereichen meines Körpers ähnliche Bewegungen ein, zuletzt im Kehlbereich.

Die lustvollen Vibrationen wurden allmählich stärker, und ich brauchte eine Weile, um diese Lust zu akzeptieren. Mehrere Monate lang ging eine intensive Hitzestrahlung von meinem Bauch aus, so daß es meiner Partnerin unangenehm wurde, eng neben mir zu schlafen. Als die Vibrationen den

Kopf erreichten, litt ich drei Monate lang unter Kopfschmerzen und unter der Angst, einen psychotischen Anfall zu erleiden.

Im Laufe von sieben Jahren gelang es mir, die völlig autonomen Vibratio nen der Kontrolle meines Ich zu unterwerfen. Heute kann ich mich in die Vi brationen einstimmen, indem ich einfach die Augen schließe und die Ener gie in jedes beliebige Energiezentrum oder Chakra leite. Dieser lange Prozeß hat viele positive Folgen für mich gehabt. Ich bin heute in der Lage, totale körperliche Lust zu erfahren, was im Grunde eine Meditationserfahrung ist. Ich kann mich fast augenblicklich von Streß befreien, physischen Schmerz überwinden und meinen Energievorrat erneuern, wenn er erschöpft ist.

Anfangs, als die Energie in meinem Kopf mir zu einem wundervollen „High" verhalf, genoß ich dieses Gefühl so ausgiebig, daß ich am nächsten Tag eine Art Kater hatte. Auch in diesem Bereich fordert Gier ihren Preis – eine sehr lästige Phase des Unbehagens.

In meinen Träumen erhielt ich oft Rat, wie ich die Energie benutzen sollte, und ich wurde auf diese Weise auch vor den gefährlichen Fallstricken auf dem Weg gewarnt. Ich hatte das Glück, von einem Analytiker analysiert zu werden, der diesen Prozeß und auch das symbolische Traummaterial gut verstand.

Während dieser Zeit intensiver Energieaktivität berichteten mir mehrere meiner eigenen Patienten, daß sie ähnliche Vorgänge in ihrem Körper erleb ten, wenn sie in meiner Nähe waren.

Wenn ich über die zwölf Jahre nachdenke, die seit meinem ersten Erlebnis dieser inneren Energie vergangen sind, habe ich das Gefühl, daß es eine Gnade war, die Entfaltung und ständige Verfeinerung der Kundalini-Kraft in meinem Leben erfahren zu dürfen. Ich fühle mich auf merkwürdige Weise zu Fremden hingezogen, die, wie ich dann jeweils später feststelle, auf grundlegende Weise ihr Körperbewußtsein geschult haben, was sie für ein tieferes spirituelles Erwachen und ein sinnvolleres Leben empfänglich ge macht hat. Ich habe den Eindruck, daß dieser Prozeß andauert, und ich se he seiner weiteren Entwicklung entgegen.

Eine Gesundheitsfürsorgerin

Diese alleinstehende Frau, die heute Mitte 30 ist, weckte ihre Kundalini im Jahre 1970 durch Einnahme von LSD. Damals war ihr nicht klar, was mit ihr vorging, und die Symptome, die mit dem Erwachen der Kundalini ver bunden waren, beunruhigten sie sehr. Im März 1981 schrieb sie mir, nach dem sie die erste Ausgabe dieses Buches gelesen hatte, ausführlich über ihre Erfahrungen. Es folgt eine redigierte Fassung ihres detaillierten Berichts.

Meine Erfahrung mit der Kundalini war und ist vielleicht immer noch das denkwürdigste Ereignis meines Lebens. Jahrelang las ich alles, was mir in die Hände fiel und was mit meinen merkwürdigen und zeitweise er schreckenden Erfahrungen in Zusammenhang stehen konnte. Nachdem ich elf Jahre auf diese Weise gesucht habe, bin ich sehr froh darüber, auf Ihr Buch gestoßen zu sein, da in ihm die verschiedenen Aspekte der Kundalini auf eine Weise zusammengefaßt sind, die meinen eigenen Gedanken zu die ser Thematik sehr nahe kommt.

Im Jahre 1970 nahm ich im Alter von 18 Jahren dreimal LSD. Die ersten beiden Trips waren wundervoll und „spirituell" – während des zweiten er lebte ich vermutlich eine Art „Satori". Beim dritten Trip hatte ich ein Erleb nis, das ich heute als „Kundalini"-Erfahrung bezeichnen möchte.

Diesem „Kundalini"-Erlebnis ging ein „Gewahrsein" meiner Fähigkeit voran, meinen Geist und mein Ich auszuschalten – meine Individualität außer Kraft zu setzen, ohne hierzu physisch sterben zu müssen. (Mittlerwei le ist dies für mich bedeutungslos, doch ich habe es so erlebt.) Kurz darauf empfand ich ein Brausen – ein Tosen – von weißem Licht, das vom unter sten Punkt meiner Wirbelsäule durch den Kopf aufstieg und dann aus ihm herausschoß. Ich war zutiefst erschrocken, in Panik, und dachte, ich würde sterben. Ich versuchte das Brausen der Lichtenergie zu stoppen. Es trat je doch in Abständen von einigen Sekunden oder Minuten erneut auf. Als ich eine Unfallstation aufsuchte, injizierte man mir Thorazin. Danach war ich sechs Wochen lang in psychiatrischer Behandlung. Der Psychiater konnte mir nicht sonderlich helfen, außer daß er mir in meiner Verwirrung als eine Art Anker diente.

Das Tosen und Brausen des weißen Lichts hielt an. Wir nannten so etwas damals LSD-Flashbacks. Anfangs waren es mehrere pro Tag. Manchmal ließ mich das weiße Tosen aus tiefem Schlaf hochfahren. Während dieser Zeit war ich mir ziemlich sicher, daß ich über kurz oder lang entweder ster ben oder verrückt werden würde. Das Erlebnis selbst interessierte mich nicht sonderlich, mir war nur daran gelegen, daß es endlich aufhörte. Nachdem ich sechs Monate unter Angstanfällen, Herzstörungen, Gewichtsverlust und Durchfall gelitten hatte, ging ich für eine Woche in ein Krankenhaus (je doch kein psychiatrisches), um mich untersuchen zu lassen, mich auszuru hen und wieder zu Kräften zu kommen. In der ersten Nacht in der Klinik spürte ich, als ich meine Augen zum Einschlafen geschlossen hatte, eine leichte Berührung zwischen den Augenbrauen und fühlte, daß nun alles bes ser werden würde. Ich kann mich daran erinnern, daß ich während meines Krankenhausaufenthalts manchmal mit meinen Händen gespielt und sie zu *Mudras* geformt habe, die mir allerdings damals noch nicht bekannt waren.

Ich erinnere mich auch, daß ich dort anderen aus der Hand las und daß ich es schließlich müde wurde, all den Schwestern aus der Hand zu lesen, die ge hört hatten, ich könne dies. Vielleicht beherrschte ich diese Kunst wirklich gut, ich kann mich nicht mehr daran erinnern.

Etwa zur gleichen Zeit fing ich auch an zu dichten. (Das einzige Gedicht, das ich jemals an eine Zeitung schickte, wurde tatsächlich veröffentlicht.) Auch meine Fähigkeiten als Zeichnerin entwickelten sich.

Die nächsten beiden Jahre waren schwierig, obgleich es mir immer besser gelang, die Energieanfälle zu kontrollieren. Ich lernte, die Ausbrüche an der Schädelbasis aufzuhalten. Manchmal zitterten Kopf und Hals unter der Anstrengung, die es mich kostete, die Energie aufzuhalten. Ich fühlte mich nicht immer synchron mit meinem Körper. Oft befand er sich real in einer etwas anderen Position als derjenigen, in der ich ihn subjektiv erlebte.

Im Alter von 20 bis 22 Jahren hatte ich eine Reihe von kleineren paranor malen Erlebnissen, die alle bezeugt sind. Manchmal sah ich im Traum, daß in Kürze etwas Bestimmtes mit der Post ankommen würde. Einmal ging es um einen kleineren Autounfall. In einem Tauftraum erlebte ich, wie Licht, Liebe und Freude sanft durch meinen Körper zum Himmel emporströmten. Meine sexuellen Träume wurden realistischer, und in einigen erlebte ich Or gasmen.

Zwischen meinem 22. und 25. Lebensjahr wurde das Tosen schwächer. Es gelang mir, es an der Schädelbasis unter Kontrolle zu bringen. Ich erlebte sichtbares Zittern und Vibrieren, das, wenn es stärker wurde, zu einem To sen anschwoll. Gewöhnlich gingen die Vibrationen mit meßbaren Hitzephä nomenen (37 bis 38 Grad Celsius) einher. Während dieser Zeit nahm ich ein einhalb Jahre lang an einer Gruppentherapie teil. Ich wußte genau, was ich dort tun mußte. Der einzige „Widerstand", den ich hatte, war, daß ich mich bewußt zurückhielt. Mir war klar, daß ich meine Energie bewußt blockierte, und nun gab es einen Ort, an dem ich gefahrlos und mit fremder Hilfe das Ventil allmählich öffnen konnte. Während der ersten Monate tat ich nichts weiter, als daß ich es meinem Körper gestattete, zu vibrieren, sich aufzuhei zen, die Energie zu lockern, zu schreien usw. Mir leuchtete plötzlich die Be ziehung zwischen der Kundalini-Energie und psychologischen Blockaden ein, die Sie so klar beschrieben haben.

Während der Therapie löste sich meine Halsblockierung allmählich auf, was sich in einem Zuwachs an Spontanität ausdrückte. Außerdem spürte ich im Rahmen der Therapie zum erstenmal die äußerst feinen Vibrationen im Nasen- und Mundbereich, und ich erlebte eine Süße, die meinen ganzen Körper durchfloß. Auch viele „besondere" Träume hatte ich in dieser Zeit

– vom Fliegen, von lichterfüllten Landschaften und darüber, selbst von

Energie erfüllt zu sein. Einige dieser Träume waren ziemlich überwältigend, doch immer waren sie positiv.

Zwischen dem 25. und 27. Lebensjahr hatte ich keine Angst mehr vor mei nen Kundalini-Erfahrungen. Wenn ich spürte, daß das Schütteln und die Vi brationen einsetzten, ging ich an einen Ort, wo ich allein war. Manchmal ließ ich meinen Körper Positionen einnehmen, die er einnehmen wollte. Ich gestattete mir, so zu atmen, wie mein Körper es wollte, und oft wollte er sehr tiefe und schnelle Atemzüge. Manchmal gab ich auch Töne von mir. Dies war für mich weder willentlich noch unwillkürlich, sondern „zugelassen". Manchmal fühlte ich mich sexuell erregt; manchmal vibrierten meine Brust oder Nase und Mund; manchmal „rollten" oder kontrahierten sich meine Bauchmuskeln; manchmal hörte ich ein hohes Klingeln oder ein tiefes Dröhnen.

Ich fing an zu meditieren – auf meine Art: Ich entspannte mich und ließ ein bestimmtes Gefühl meinen Körper durchtränken. Als ich Ihr Buch las, merkte ich, daß sich das Gefühl ungefähr so ausbreitet, wie Sie es beschrie ben haben; es beginnt jeweils an den Füßen. Das Gefühl besteht in einer sü ßen, durchlässigen Leere, die nicht nur oberflächlicher Natur ist. Durch die se Umstellung fühlt sich mein Körper so an, als bestünde er nur aus einer einzigen Substanz oder Energie. Dann entsteht ein Druck in meinen Augen, der auf einen Punkt hinter oder zwischen den Augen konzentriert ist. Manchmal verändert sich an dieser Stelle etwas, und ich erlebe eine unendli che, dunkle Klarheit, in welcher ich ein Punkt bin. Zuweilen fühlt sich mein Körper im Laufe dieses Prozesses an, als würde er schweben und sich bewegen.

Während der letzten beiden Jahre erlitt ich nur noch ein einziges Mal ei nen Angstanfall. Ich hatte das Gefühl, ich (meine subjektive Energie) werde immer größer (etwa 6 Meter groß), und ich hatte Angst, ich würde mich auf-lösen. Die Vibrationen sind, soweit ich mich erinnern kann, nur noch zwei mal aufgetreten, jeweils in Situationen der „Bewußtseinserweiterung". Ich begrüße die Vibrationen und gebe mich ihnen hin. Solange sie andauern, er lebe ich große Freude – eine Art geerdeter Ekstase und Offenheit. Ich bin mir sicher, daß ich die Vibrationen induzieren könnte, wenn ich die dazu er forderlichen Voraussetzungen schaffen würde.

Die Schwebeempfindungen während der Meditation sind stärker gewor den und gleichen dem Fliegen in Träumen. Eines Morgens im Bett vor dem Aufwachen merkte ich, daß ich noch ein paar Zentimeter weiter in mich „hineingehen" müßte, um aufwachen zu können, weil ich nicht ganz syn chron mit meinem Körper war. Nachdem ich dies getan hatte, wachte ich auf. Dies war kein Gedanke, sondern eine Erfahrung meiner Sinne. Auch

eine andere neuartige Erfahrung habe ich mehrmals gemacht: Ich war mehrfach auch im Schlaf völlig bewußt. (Ich weiß nicht, wie ich es anders beschreiben könnte – ich spreche hier nicht von Klarträumen, die ich aller dings auch habe.) Außerdem kann ich dann mit geschlossenen Augen sehen. Ich liege einfach im Bett, schaue mit geschlossenen Augen im Raum umher und sehe unglaubliche Details. Dies ist etwas völlig anderes als Träumen. Es gleicht einer Vision.

Vor kurzem habe ich im Traum die physische Empfindung des „Ver schmelzens" erlebt – das Wort dafür wurde mir im Traum eingegeben. Ich verschmolz mit einem anderen Menschen. Zuerst trat das durchlässige, lee re, süße Gefühl auf, dann verschmolzen unsere Leiber, und dann mußten wir unsere Arme in Synchronizität zueinander bringen.

Ich berichte Ihnen von diesen Träumen, weil ich weiß, daß sie Folge erscheinungen der Kundalini sind. Es ist dieselbe Energie, die immer weiter verfeinert wird. Und es ist immer das gleiche, ob ich wach bin, schlafe oder meditiere.

Heute, sechs Jahre nach diesem Brief, meditiert diese Frau nicht mehr. Ihre Kundalini-Aktivität hat sich beruhigt, und ihr Interesse ist hauptsächlich auf die äußere Welt gerichtet. Sie fühlt sich im Nabel- und Herzzentrum ver schlossen, obgleich sie häufig paranormale Erlebnisse hat, insbesondere hellseherische Erlebnisse oder Klarträume.

Kapitel 8
Zusammenfassung der Anzeichen und Symptome

Zum Verständnis des Physio-Kundalini-Komplexes trägt bei, zwischen Anzeichen (objektiven Merkmalen) und Symptomen (subjektiven Beschreibungen) zu unterscheiden und diese in vier Grundkategorien zu gliedern – motorische, sensorische, interpretative (erklärende) und nichtphysiologische Phänomene.

1. Motorische Phänomene sind alle Manifestationen, die von unabhängigen Beobachtern beobachtet und gemessen werden können.
2. Sensorische Phänomene sind innere Empfindungen wie Licht- und Klangerlebnisse sowie Erfahrungen, die gewöhnlich als Sinnesempfindungen klassifiziert werden.
3. Interpretative Phänomene sind alle mentalen Prozesse, mit deren Hilfe Erfahrungen interpretiert werden.
4. Nicht-physiologische Phänomene sind solche, die als tatsächliche Ereignisse gelten müssen, obwohl sie Faktoren enthalten, für die physiologische Erklärungen nicht ausreichen.

Dieses vierteilige Klassifikationsschema ist ein nützliches Hilfsmittel. In Wirklichkeit jedoch sind die Auswirkungen der Kundalini – unwillkürliche Körperbewegungen, Prickeln, innere Lichtwahrnehmungen – häufig nur unterschiedliche Aspekte eines einzigen integrierten Phänomens. Eine andere Schwierigkeit ist, daß einige Phänomene zwei oder drei Kategorien gleichzeitig angehören. So fällt beispielsweise die objektive Hitzemanifestation sowohl unter die motorische wie auch unter die sensorische Kategorie, wohingegen die Erfahrung des „einen Auges“ sowohl sensorisch als auch interpretativ ist. Solche Phänomene habe ich der Vollständigkeit halber jeweils unter beiden zutreffenden Rubriken eingeordnet, sie allerdings nur an einer Stelle beschrieben.

Motorische Phänomene

Unwillkürliche Körperbewegungen und spontanes Einnehmen bestimmter Körperpositionen. Die Bewegungen, die in der Terminologie des Yoga als *Kriyas* („Taten") bezeichnet werden, treten spontan auf, allerdings ist es dem Betroffenen manchmal auch möglich, ihr Auftreten zu verhindern. Sie können an allen Körperteilen einschließlich der Augen auftreten. Die Bewegungen können sanft und wellenförmig sein, spasmisch und ungelenk oder pulsierend. Es kann sich um Muskelzuckungen ebenso wie um anhaltendes Zittern bis hin zum unwillkürlichen Einnehmen von Yogapositionen (*Asanas, Mudras* usw.) handeln, die normalerweise nur mit Mühe oder gar nicht eingenommen werden können. In solchen Fällen können Menschen diese Positionen einnehmen, ohne jemals Yogaübungen praktiziert zu haben. (Übrigens könnte dies vielleicht ein Hinweis darauf sein, wie die *Asanas* und *Mudras* ursprünglich entdeckt wurden.) Zu den unwillkürlichen Äußerungen zählen auch spontanes Weinen, Lachen, Schreien und Pfeifen.

Ungewöhnliche Atemmuster. Nach der Theorie des Yoga füllt die Lebenskraft (*Prana*) den gesamten Körper (und die ganze Welt). Prana wird eng mit dem Atem in Verbindung gebracht; mit seiner Hilfe tritt die Lebenskraft in den Körper ein, zirkuliert darin und verläßt ihn schließlich wieder. Der Yogi – und insbesondere der Adept des Hatha-Yoga – strebt danach, den Fluß des Atems bzw. der Lebenskraft zu kontrollieren, um seine Körperenergien zu harmonisieren und seine Vitalität zu steigern. Dies soll den Körper auf den Energieansturm des spirituellen Prozesses vorbereiten, insbesondere auf das Erwachen der Kundalini, das, wie wir gesehen haben, von den unterschiedlichsten unangenehmen, reinigenden Nebeneffekten begleitet sein kann.

Die yogische Manipulation der Lebenskraft wird als *Pranayama* bezeichnet, ein Begriff, der sich aus den Wörtern *Prana* („Lebenskraft") und *Ayama* („Dehnung") zusammensetzt. Häufig wird *Pranayama* als „Atemkontrolle" übersetzt, was durchaus zutreffend ist, wenn wir dabei im Auge behalten, daß der Atem das Vehikel der Lebenskraft ist. Manche Yogis verbringen viele Stunden täglich damit, eine Vielzahl von Pranayama-Techniken zu üben, zu denen gewöhnlich auch ein längeres Anhalten des Atems gehört.

Zu den Automatismen, die im Rahmen des Physio-Kundalini-Zyklus auftreten, zählen auch ungewöhnliche Atemmuster wie schnelles Atmen, flaches Atmen, tiefes Atmen oder längeres Anhalten des Atems. Wie die anderen Kriyas können auch spontane Veränderungen des gewohnten Atemmu

sters bei dem, der sie erlebt, große Angst verursachen. Doch sind diese Erscheinungen nach Ansicht fortgeschrittener Yogis mehr oder weniger normale Bestandteile des Kundalini-Prozesses. Einige Fachleute warnen al lerdings vor dem Versuch, Pranayama-Techniken zur Beschleunigung des Aufstiegs der Kundalini einzusetzen.

Lähmung. Im Zustand tiefer Meditation wird der Körper manchmal zeit weilig in einer bestimmten Position fixiert. Die teilweise Lähmung zweier junger Frauen, deren Fälle in Kapitel 6 beschrieben wurden, muß als unge wöhnlich eingestuft werden. Bei ihnen entwickelte sich die Lähmung all mählich, sie blieb über längere Zeit bestehen und behinderte ihre normale Funktionsfähigkeit. In beiden Fällen verschwand die Lähmung, als es mir gelang, durch Erklärungen, emotionale Unterstützung und Ermutigung die starke Angst dieser Frauen vor dem Kundalini-Prozeß zu lindern. Wahr scheinlich war ihre Lähmung eher eine sekundäre als eine primäre Auswir kung des Physio-Kundalini-Zyklus: Unter dem Ansturm der Kundalini-Energie hatte sich eine latente organische Schwäche zu einem manifesten Symptom verwandelt.

Sensorische Phänomene

Prickeln oder Kribbeln. Die Haut oder das Innere des Körpers kann kitzeln, kribbeln, jucken oder vibrieren. Angemessene Beschreibungen sind auch tiefes ekstatisches Kitzeln und orgasmische Gefühle. Diese Empfindungen beginnen häufig in den Füßen und Beinen oder im Becken, sie bewegen sich dann am Rücken aufwärts zum Hals und zur Schädeldecke und anschlie ßend über Stirn, Gesicht und Kehle abwärts zum Unterbauch. Nur ganz sel ten wird dieser Weg genau eingehalten, doch wenn es der Fall ist, so können wir dies als typischen Kundalini-Zyklus betrachten.

Hitze- und Kälteempfindungen. Empfindungen von Temperaturextremen, die entweder den gesamten Körper oder Teile desselben betreffen, sind eben falls typisch für den Kundalini-Zyklus. Ebenso wie die Empfindung des Kit zelns oder Prickelns „wandern" sie in manchen Fällen durch den Körper, wobei sie jedoch nicht immer einem deutlich erkennbaren Schema folgen. Die Hitze- und Kälteempfindungen können sich auch objektiv manifestie ren, unter anderem, wie wir bereits hörten, in Form paranormaler Phä nomene.

Innere Lichter und Visionen. Ein Vielzahl photistischer Erfahrungen (Lichtvisionen) können im Laufe des Kundalini-Prozesses auftreten. Einige

Traditionen beschreiben ganze Sequenzen solcher Lichtphänomene. Swami Muktananda beispielsweise unterschied zwischen Visionen von rotem Licht von der Größe des gesamten Körpers, von weißen und schwarzen Punkten und von der linsengroßen „blauen Perle", die er als Matrix des Universums ansah. Diese oder ähnliche Lichter werden manchmal in bestimmten Körperbereichen „gesehen", etwa an der Wirbelsäule oder im Inneren des Schädels.

Auch andere Visionen von unterschiedlicher Komplexität kommen vor, wenn auch seltener.

Ich habe bereits über die Bedeutung photistischer Erfahrungen in den mystischen und spirituellen Traditionen der Welt gesprochen. Lichtvisionen kamen bei den meisten Physio-Kundalini-Fällen vor, die ich untersucht habe. Der Psychologe Richard Bucke, der das bekannte Buch *Die Erfahrung des kosmischen Bewußtseins* geschrieben hat, hält photistische Phänomene für das wichtigste Kriterium, wenn es darum geht zu bestimmen, ob eine Erfahrung „kosmisch" ist oder nicht. Er beschreibt ein ganzes Spektrum von Lichterfahrungen, die von subjektiven Symptomen bis zu objektiven Anzeichen reichen. Die subtilsten Erfahrungen sind seiner Meinung nach diejenigen, bei denen die Erleuchtung lediglich eine neue Art des Begreifens ist, etwa so wie ein Aha-Erlebnis. Außerdem gibt es Visionen von innerem Licht oder von inneren Lichtern, und die innere Lichterfahrung kann auch mit der Fähigkeit verbunden sein, Licht in einem verdunkelten Raum zu sehen. Noch objektiver oder externalisierter sind Fälle, in denen *andere* eine Aura oder einen Ring von Licht um den illuminierten Mystiker oder Erleuchteten wahrnehmen.

Innere Klänge. Innere Klangerfahrungen treten in großer Vielfalt auf, unter anderem in Form von Pfeifen, Zischen, Zirpen, Tosen und Flötenspiel. Von solchen Klangerfahrungen berichteten die meisten der von mir untersuchten Personen. Die Erfahrungen schienen je nach der praktizierten Meditationsform unterschiedlich auszufallen. Die Yoga-Literatur und insbesondere die Sanskrit-Literatur des Hatha-Yoga enthält zahlreiche Hinweise auf dieses Phänomen, und manchmal werden sogar Folgen verschiedenartiger Klangphänomene beschrieben, die mit gröberen Formen beginnen, dann subtiler werden und schließlich in dem „transzendenten" Klang enden, der als *Nada* bezeichnet wird. Dieser mystische Klang ist auch als die heilige Silbe „Om" bekannt.

Schmerz. „Einige Auswirkungen der Kundalini-Erfahrung sind so offensichtlich für den Betroffenen, als würde er gegen eine Wand laufen. Dazu ge

hört auch der Schmerz“ (Wolfe, 1978, S. 36). Schmerzempfindungen treten nach den Berichten häufig im Kopf, im Augenbereich, an der Wirbelsäule sowie in anderen Körperteilen auf. Diese können abrupt und ohne erkennbare Ursache beginnen, um nach einer Weile – nach Sekunden, Stunden oder Tagen – auf ebenso abrupte und mysteriöse Weise wieder zu verschwinden.

In Kapitel 6 habe ich die Erfahrung einer Psychologin beschrieben, die entdeckte, daß ihre Kopfschmerzen durch ihren Versuch bedingt waren, den Physio-Kundalini-Prozeß zu kontrollieren. Demnach könnte Schmerz im Verlauf des Physio-Kundalini-Zyklus auf bewußten oder unbewußten Widerstand gegen den Prozeß zurückzuführen sein. Der Fall der Schauspielerin hingegen zeigt, daß Schmerz auch auftreten kann, wenn der Fluß der Kundalini-Kraft auf eine Blockade im Körper trifft. Diese Interpretation kann beispielsweise die „Schraubstock“-Schmerzen erklären, die beim Erwachen der Kundalini auftreten können. Itzhak Bentov hat dies in einem Interview mit dem Magazin *New Age* (März 1978) erwähnt. Auf Bentovs Überlegungen aufbauend hat Mineda J. McCleave (1978) diesem Thema einen ganzen Artikel gewidmet („Kundalini, Kopfschmerzen und Biofeedback“). Vielleicht leiden von den vierzig Millionen Amerikanern, die regelmäßig Kopfschmerzen haben, viele unter den unangenehmen Begleiterscheinungen eines teilweisen Erwachens ihrer Kundalini. McCleave (1978) schreibt:

> Spannungskopfschmerzen könnten die unerkannten Symptome des Erwachens der Kundalini in einer Nation sein, die diesen Prozeß nicht versteht, sondern stets nur durch Erfahrung lernt, *was passiert,* ohne zu wissen, *warum* es passiert. Migräne könnte ein Vorbote der Kundalini-Aktivität sein oder eine damit verbundene Unpäßlichkeit. Cluster-Kopfschmerzen, eine besonders unangenehme Form von Kopfschmerzen, unter der meist Männer leiden, könnten durch die zyklische Natur der Kundalini erklärt werden. Diese Art der Kopfschmerzen tritt gewöhnlich im Frühling oder Herbst auf, und obgleich es viele Theorien darüber gibt, weiß doch niemand mit Sicherheit zu sagen, warum sie jahreszeitlich bedingt sind. Solche Kopfschmerzen dauern gewöhnlich ungefähr eine halbe bis zwei Stunden, verschwinden dann kurzzeitig und kehren mehrmals täglich wieder, wobei der Schmerz so stark sein kann, daß der Betroffene ruhelos im Zimmer umherläuft. Sie können in solchen Clustern („Trauben“ oder „Anhäufungen“) wochen- oder monatelang auftreten und dann bis zur nächsten Cluster-Saison völlig verschwinden ... Es

> wird vermutet, daß dieses Phänomen durch einen biorhythmisch chemischen Prozeß gesteuert wird. Vielleicht kann die Kundalini-Forschung dazu beitragen, dieses Rätsel zu lösen. (S. 23 f.)

Interpretative Phänomene

Ungewöhnliche oder extreme Emotionen. Während des Physio-Kundalini-Zyklus können fast ebensogut Gefühle der Ekstase, der Glückseligkeit, des Friedens, der Liebe, der Freude und der kosmischen Harmonie auftreten wie Gefühle intensiver Angst, der Furcht, Verwirrung, Depression und so gar Haßgefühle. Im allgemeinen werden vor allem in den Anfangsstadien die normalen Emotionen mit wesentlich höherer Intensität erlebt als ge wöhnlich. In späteren Stadien herrschen meist Gefühle der Glückseligkeit, des Friedens, der Liebe und der Zufriedenheit vor.

Verzerrungen des Denkprozesses. Das Denken kann beschleunigt, verlang samt oder völlig unmöglich gemacht werden. Die Gedanken können gestört, seltsam oder irrational sein. Der Betroffene kann das Gefühl haben, kurz vor dem Ausbruch einer Geisteskrankheit zu stehen, er kann in tiefe Trance zustände verfallen oder impulsiv werden, sich entfremdet oder allgemein verwirrt fühlen. Bei den meisten der von mir untersuchten Fälle kam es in einem bestimmten Stadium des Prozesses zu irgendwelchen Veränderungen dieser Art. Roger Walsh (1984) persönliches Bekenntnis über das Meditieren und Denken ist in diesem Zusammenhang zu sehen. Er schreibt über seine Erfahrungen während einer zehntägigen Einkehr, während welcher er täg lich achtzehn Stunden lang Achtsamkeit übte (die buddhistische Vipassana-Meditation):

> Die Subtilität und Komplexität, das unendliche Spektrum, die An zahl und die bestrickende Macht der Phantasien, die der Geist er zeugt, scheinen unmöglich zu verstehen; ebenso unmöglich erscheint es, sie von der Wirklichkeit zu unterscheiden, während man sich in ih nen befindet. Noch schwieriger wäre, sie jemandem zu beschreiben, der sie nicht selbst erfahren hat . . . Die Macht und Allgegenwart dieser inneren Dialoge und Phantasien ließ mich staunen, wie es möglich ist, daß wir uns ihrer im alltäglichen Leben so wenig bewußt sind ... (S. 40)

Weiter beschreibt Walsh, daß er große Angst erlebt habe. Und nachdem jene gegenstandslose Angst verschwunden sei, sei er sehr erschüttert über die Tatsache gewesen, daß seine unerklärlichen Ängste plötzlich nicht mehr da

waren. Der Kundalini-Prozeß wühlt ebenso wie tiefe Meditation den Bodensatz des Unbewußten auf und konfrontiert den Menschen genau mit den Elementen seiner Psyche, mit denen er am allerwenigsten zu tun haben will. Abgesehen davon, daß dies ein unangenehmer Vorgang ist, stellt er für weniger stabile Menschen auch ein gewisses Risiko dar.

Losgelöstheit. Ein Mensch, der den Physio-Kundalini-Prozeß durchlebt, hat manchmal das Gefühl, nur Beobachter zu sein, die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen nur aus der Ferne zu betrachten. Dieses Zeugen-Bewußtsein unterscheidet sich von Zurückhaltung oder von ängstlichem Rückzug insofern, als der Beobachter sich im Gegensatz zu den beobachteten mentalen Aktivitäten erlebt. Auf diesen Sachverhalt deuten beispielsweise der dem Sufismus entstammende Ausdruck „das Feuer der Trennung" und die Vorstellung des „Sehenden" (*Drashtrri*) aus Patanjalis Yoga-Sutren hin. Dieser Zustand ist der normalen Funktionsfähigkeit gewöhnlich nicht hinderlich.

Dissoziation. Der Zustand der Losgelöstheit oder des Zeugen-Bewußtseins wird durch Rückzug des Selbst aus den Identifikationen oder aus der aktiven Verstrickung in die damit verbundenen mentalen Prozesse erreicht. Diese losgelöste Position kann zu Schwierigkeiten führen, wenn tiefer psychologischer Widerstand, Angst, Verwirrung sowie sozialer oder anderweitiger Druck aus der Umwelt wirksam ist. In solchen Fällen kann die Veranlagung zur Losgelöstheit mit Hysterie oder einem an Schizophrenie erinnernden Zustand einhergehen bzw. diesen herbeiführen. Auch kann sich eine egoistische Identifikation mit dem Physio-Kundalini-Prozeß entwickeln, was beispielsweise zu der Selbsttäuschung führen kann, man sei von Gott für irgendeine große Aufgabe auserwählt worden. Störungen dieser Art normalisieren sich in einer verständnisvollen und hilfsbereiten Umgebung meist nach einiger Zeit.

Das „eine Auge". Dieses Phänomen ist leicht als ein ganz spezifischer Zustand zu erkennen, wenn man die typischen und anschaulichen Metaphern derjenigen, die diese Erfahrung selbst gemacht haben, heranzieht. Beispielsweise hat Swami Muktananda (1971) diesen Zustand in seiner Autobiographie mit den folgenden Worten beschrieben:

> Meine Augen rollten allmählich nach oben und konzentrierten sich auf den *Akasha* (Raum) von *Sahasrara* (des Kronenzentrums) . . .
> Statt getrennt zu sehen, sahen sie nun wie eins. (S. 132)

In einem Vortrag, den Muktananda im Februar 1976 hielt, beschrieb er ei nen Zustand, bei dem seine Augen gleichermaßen nach außen wie nach in nen gewandt zu sein schienen, so daß sie gleichzeitig innere und äußere Bil der „sahen".

Von der Künstlerin, über die in Kapitel 6 berichtet wurde, hieß es, daß ihre „Augen sich unabhängig voneinander zu bewegen schienen und die Pupil len sich wie Löcher anfühlten, die sich in den Kopf hineinbohrten und sich im Zentrum trafen". Flora Courtois (1970), eine moderne Mystikerin, schrieb über ihre Erfahrungen:

> Mein Sehvermögen hatte sich verändert, es hatte sich auf einen un endlich kleinen Punkt konzentriert, der sich unentwegt völlig unab hängig von den gewohnten Pfaden bewegte, als fließe er aus einer neuen Quelle ... Es war, als ob ein inneres Auge, ein altes Zentrum des Bewußtseins, wiederhergestellt worden wäre, das sich ohne Gren zen gleichermaßen und gleichzeitig in alle Richtungen ausbreitete und zu allen Zeiten vorhanden gewesen war. Diese innere Vision schien in einer Weise auf die Unendlichkeit konzentriert zu sein, die vom unmittelbaren Sehvermögen losgelöst war und offenbar den noch eine starke Auswirkung auf das Sehen hatte. (S. 30-35)

Dieses bemerkenswerte Phänomen des „einen Auges" wird auch durch eine Beobachtung verdeutlicht, die C. G. Jung im Jahre 1932 in seinem Seminar über die Kundalini machte. Als er gefragt wurde, ob Wotan nicht ein Auge verloren habe, bejahte er dies und fügte hinzu, auch Osiris sei es so ergan gen. Dann fuhr er fort:

> Wotan mußte ein Auge der Quelle von Mimir opfern, der Quelle der Weisheit, welche das Unbewußte ist. Sie sehen, ein Auge bleibt in der Tiefe oder wird dieser zugewandt. Deshalb schrieb Jakob Böhme, als er „in das Zentrum der Natur verzaubert wurde", wie er sich aus drückt, sein Buch über das „umgekehrte Auge"; eines seiner beiden Augen war nach innen gerichtet, es schaute in die Unterwelt, was dem Verlust eines Auges gleichkommt; er hatte für diese Welt keine zwei Augen mehr zur Verfügung.

Vielleicht ist das auch der Sinn des wohlbekannten Bibelspruchs aus Lukas 11,34 oder zumindest ein Teil dieses Sinns: „Das Licht des Körpers ist das Auge; wenn deshalb dein Auge einzeln ist, ist auch dein ganzer Körper mit Licht gefüllt." So lautet diese Stelle in der King-James-Übersetzung. (In der

Luther-Übersetzung heißt es statt „einzeln" „einfältig", was als vereinfachte Neuinterpretation einer wesensmäßig esoterischen Erfahrung verstanden werden kann. A.d.Ü.)

Man fühlt sich auch an den (einäugigen) Zyklopen der griechischen Mythologie erinnert. Der folgende einsichtige Kommentar stammt vom Britischen Altertumsforscher E. A. S. Butterworth (1970):

> Ich kenne keine andere plausible Erklärung für das „Auge" auf der Stirn der Zyklopen als die des *Ajna-Chakra* einer bestimmten Yoga-Art. Odysseus zeigt meiner Meinung nach, indem er in der *Odyssee* das „dritte Auge" zermalmt, daß er jede derartige Sicht des Menschen ablehnt. (S. 175)

Das „dritte Auge" wird ikonographisch in der Mitte der Stirn dargestellt. Da Love-Ananda (1978a) hat jedoch erklärt, in Wahrheit befinde es sich im Zentrum des Gehirns.

Alyce Green (1975) berichtet interessanterweise, daß einige Teilnehmer ihrer Biofeedback-Untersuchungen eine innere Vision von einem einzelnen Auge hatten, als sie sich in einem Zustand tiefer Entspannung befanden. Vielleicht handelt es sich hier um eine symbolische Repräsentation des dritten Auges.

Das einzelne Auge hat somit viele Aspekte, doch wird es im hier relevanten Zusammenhang als tatsächliche Veränderung der Sehfunktion verstanden.

Die Erfahrung des „großen Körpers". Gelegentlich tritt beim Physio-Kundalini-Prozeß die Empfindung auf, größer zu sein, als der physische Körper tatsächlich ist. Vielleicht handelt es sich bei diesem Phänomen um eine intensivere Form des Zustands, der auch durch die Redewendung „über sich selbst hinauswachsen" beschrieben wird. Das kinästhetische Empfinden scheint sich hier über die normalerweise erfahrenen Körpergrenzen auszudehnen. Der Betroffene hat das Gefühl, sein Körper wäre aufgeblasen worden.

Nicht-physiologische Phänomene

Außerkörperliche Erfahrungen. AKEs beinhalten das subjektive Gefühl, den physischen Körper zu verlassen, und zwar entweder als formloses Bewußtsein oder in Form eines über körperlichen Gegenstücks (des „ätherischen Doppels" oder „Astralkörpers" usw.). Dieses Phänomen hat die Aufmerksamkeit der Schulmedizin geweckt, weil viele Patienten derartige

Phänomene im Zustand der Narkose oder in anderweitig bedingten Zustän den der Bewußtlosigkeit erlebt haben. Die Schulmedizin betrachtet AKE-Erfahrungen als Halluzinationen oder Einbildungen.

Parapsychologen haben jedoch versucht, die objektive Natur dieser Er fahrungen nachzuweisen, und es gibt Hinweise darauf, daß AKEs zumin dest teilweise eine objektive Grundlage haben. Würde sich dies bestätigen, so wäre damit das derzeitige westliche Modell der Beziehung zwischen Ge hirn und Bewußtsein in Frage gestellt. Wie bei der Erfahrung des „einen Au ges" ist die Sprache, die zur Beschreibung von AKEs benutzt wird, so ty pisch, daß diese Erfahrungen von anderen Zuständen geteilten Bewußtseins klar zu unterscheiden sind.

Es gibt viele anekdotische Berichte über derartige Erfahrungen. Eine be sonders interessante Schilderung stammt von Joyce Maclver (1983). Sie hat te zahlreiche AKEs, die alle durch ihre sufistischen Entspannungs- und Me ditationsübungen ausgelöst wurden. Von besonderem Interesse ist ihre fol gende Beobachtung:

> Bald, gewöhnlich innerhalb von fünf oder zehn Minuten ... sah ich große Wolkenfelder, die herabschwebten und sich teilten, zurückwi chen, dann erneut in anderen Formationen und Farben herabschweb ten und sich wieder teilten, wobei der Pfad im Zentrum immer erhal ten blieb . . . Gleichzeitig bewegte sich ein Gefühl der Wärme und Bewegung vom unteren Ende meiner Wirbelsäule aufwärts und wur de intensiver, bis es meine Schulterblätter erreicht hatte, begleitet von Hitzewellen, die über die Haut nach oben strömten – bis Arme, Bei ne, Hände und Rücken und später auch der Bauch sich manchmal fast unangenehm warm anfühlten. Das, was an der Wirbelsäule ent lang aufwärts kroch, schien auf eine Blockade zu treffen, bevor es meinen Hals erreichen konnte. Egal. Jedesmal, wenn ich die Übung ausführte, schien die Energie stärker zu wirken. Gegen Ende der sechsten Woche bemerkte ich schließlich Lichtblitze im Raum um meinen Körper, jenseits des Privattheaters hinter meinen geschlosse nen Augenlidern. (S. 87 f.)

Ich schrieb in einem Anhang zu Joyce MacIvers Buch: „Mir ist ziemlich klar, daß ihre Reisen in die verborgenen Bereiche der Realität eine positive, heilende Auswirkung auf ihr Leben hatten und eine Offenbarung für sie wa ren .. . Diesem Schluß wird oft das Argument entgegengesetzt, daß man derartige Erfahrungen nur macht, wenn man daran glaubt. Das kann ich nur bestätigen. Tatsächlich sind solche Erfahrungen nur möglich, wenn

man an sie glaubt, und es kann sogar sein, daß sie durch ebendiesen Glauben entstehen. Diese Antwort entwertet aber die Erfahrung nicht, sondern sie läßt vielmehr unserer Definition des menschlichen Potentials breiten Raum und öffnet der Tiefe und Weite des spirituellen Wachstums neue Horizonte* ‘ (S. 129-130).

Weitere Erläuterungen über das AKE-Phänomen sind in den Werken von Robert Monroe (1972), Sylvan J. Muldoon (1968, 1969) und Robert Crookall (1970) zu finden.

Paranormale Wahrnehmungen. Menschen, bei denen der Kundalini-Prozeß aktiviert worden ist, berichten häufig über parapsychische Gaben und Erfahrungen und insbesondere über die Fähigkeit, Informationen auf anderem Wege als über die physischen Sinne zu erhalten. Solche paranormalen Erfahrungen müssen, wenn sie bestätigt worden sind, unter die „sensorische“ Kategorie eingeordnet werden und erfordern dann wie die AKE Erklärungen, die über die heutigen neurophysiologischen Erklärungsmodelle hinausreichen.

In manchen Fällen sind solche parapsychischen Wahrnehmungen eindeutig als Folge des Erwachens der Kundalini anzusehen. Oft jedoch gehen sie dem Erwachen voraus. Dies könnte darauf hindeuten, daß der Physio-Kundalini-Zyklus bei sensitiv und parapsychisch begabten Menschen leichter in Bewegung gesetzt wird.

Entsprechungen zu Bentovs Modell

Motorische Zeichen und Symptome. Der Zerebralstrom könnte den motorischen Kortex stimulieren oder die thalamischen Zentren, die mit Muskelgruppenbewegungen zu tun haben, wie die Haltereflexe. Das scheinbar Unspezifische einiger dieser Bewegungen könnte darauf hinweisen, daß der Fokus der Störung tief im Inneren des Gehirns liegt. Atemmuster könnten auf ähnliche Weise stimuliert werden, und Lähmungserscheinungen sind, wie bereits bemerkt wurde, wahrscheinlich ein Sekundäreffekt.

Körperempfindungen. Diese könnten der direkten Stimulation des sensorischen Kortex durch den in den Hirnhemisphären erzeugten Energiestrom zugeschrieben werden. Die charakteristische Folge der jeweils betroffenen Körperbereiche entspricht der Folge, in der sie im sensorischen Kortex repräsentiert sind: zuerst die Zehen, dann die Gliedmaßen, Rücken, Kopf, Augen und Gesicht, die Kehle und schließlich der Bauchbereich, der unmittelbar über dem Schläfenlappen repräsentiert ist. Nach Bentovs Modell treten die ersten Körperempfindungen des Kundalini-Prozesses am Fuß auf, beson

ders in der linken großen Zehe, die im Bereich der Zentralfurche repräsentiert ist. (Der heilige Fluß Ganges soll seinen Ursprung in der großen Zehe Gottes haben. Im Siddha-Yoga ist der Fuß des Lehrers ein besonderes Objekt der Verehrung, besonders die große Zehe.) Die genaue Entsprechung zwischen der Stimulationsfolge des typischen Physio-Kundalini-Zyklus und der Repräsentationsfolge auf dem sensorischen Kortex bestätigt zumindest diesen Aspekt von Bentovs Modell sehr nachhaltig.

Interessant ist auch, daß nach diesem Modell der Kehl- und der Bauchbereich zuletzt geöffnet werden und daß sie den Zyklus abschließen. Die besondere Bedeutung der Kehle wird traditionell in einem der esoterischen Namen der Kundalini angedeutet: *Vag-Ishvari* – die „Göttin der Sprache". Nach der Öffnung des Kehlzentrums sollen die legendären magischen Kräfte des Adepten erstarken.

Hitze- und Kälteempfindungen. Diese könnten durch Stimulation des Hypothalamus verursacht werden. Die Körperrepräsentation in diesem Gehirnbereich ist weniger spezifisch als im Kortex, was das Fehlen einer Regelmäßigkeit in der Folge dieser speziellen Empfindungen erklären könnte. Objektive Manifestationen von extremer Hitze sind allein mit Bentovs Modell kaum zu erklären. Es widerspricht solchen Erscheinungen zwar nicht, deutet aber darauf hin, daß beim Kundalini-Phänomen auch noch andere Faktoren im Spiel sind.

Licht- und Klang-Phänomene. Diese könnten auf einer Stimulation im Umkreis der beiden Kniehöcker des Hypothalamus oder auf der Entstehung von stehenden Wellen in den Hirnkammern beruhen. Das Fehlen vorgeformter Licht- und Klangphänomene könnte darauf beruhen, daß entsprechende Gehirnzentren weit vom Kundalini-Strom entfernt liegen. Vorgeformte Visionen und Stimmen hingegen könnten mit einer Ausbreitung der Stimulation auf die angrenzenden assoziativen Bereiche für Sprechen, Hören und Sehen erklärt werden. Wenn sie parapsychisch bedingt wären, hätten sie einen völlig anderen, bislang unbekannten Ursprung. Natürlich würden objektive Lichtmanifestationen, wenn sie bestätigt werden können, Erklärungen erfordern, die unser derzeitiges Wissen übersteigen.

Schmerz. Schmerz könnte auftreten, wenn der im Gehirn erzeugte Strom auf einen nicht leicht zu überwindenden Widerstand trifft. Die Schmerzwahrnehmung könnte nach außen verlagert werden und deshalb den Eindruck erwecken, aus verschiedenen Teilen des Körpers zu stammen. Oder die motorischen Reize könnten Spannungen verursachen, die ihrerseits

Schmerzen in der Peripherie erzeugen. Praktisch gesehen macht es aber kaum einen Unterschied, ob diese Unreinheiten oder Blockaden gegen den Aufstieg des Kundalini-Stroms tatsächlich in den Chakras entlang der Wirbelsäulenachse lokalisiert sind, wie die Yogis behaupten, oder in den peripheren Körperteilen, in bestimmten Gehirnregionen oder auf einer subtileren Ebene des Geistes. Diese verschiedenen Möglichkeiten schließen einander nicht unbedingt aus, und ihr Resultat ist ohnehin das gleiche.

Emotionen und gestörte Gedankenprozesse. Diese widersprechen zwar Bentovs Modell nicht, doch übersteigt die Komplexität solcher Phänomene derzeit die .Erklärungsmöglichkeiten.

Losgelöstheit und Dissoziation. Wilder Penfield (1958) berichtet, daß Erfahrungen, die dem Phänomen der Losgelöstheit und Dissoziation gleichen, infolge direkter Stimulation des Kortexbereichs 39 auftreten. Folglich könnten diese Phänomene entweder direkt durch den zirkulierenden Kundalini-Strom erzeugt werden oder einen subtileren psychologischen Ursprung haben.

Das „eine Auge" der „große Körper". Diese Erfahrungen widersprechen zwar Bentovs Modell nicht, können aber bisher durch dieses auch nicht erklärt werden.

AKEs und parapsychische Erfahrungen. Bentovs Modell bietet keine Erklärung für derartige Phänomene, die objektiv bestätigt worden sind, allerdings liefert es Anhaltspunkte dafür, welche Richtung diesbezügliche Untersuchungen sinnvollerweise einschlagen sollten. Mehr darüber werde ich am Ende des nächsten Kapitels sagen.

KUNDALINI: KLASSISCH UND KLINISCH

Wie bereits erwähnt, gibt es zwei Hauptmodelle zur Erklärung der Kundalini-Aktivität. Einerseits gibt es das klassische Modell, das in den Yoga- und Tantra-Schriften Indiens formuliert wurde; andererseits gibt es Bentovs physiologisches Modell in Verbindung mit den in diesem Buch beschriebenen klinischen Beobachtungen.

Die Aspekte des Kundalini-Prozesses, die eine rein physiologische Grundlage haben könnten, habe ich als *Physio-Kundalini* bezeichnet, und die Mehrzahl der von mir beobachteten Symptome gehören dieser Kategorie an. Diese Physio-Kundalini-Anzeichen und -Symptome unterscheiden sich in einigen wichtigen Punkten von den Beschreibungen in der Yoga-

Literatur. Der bemerkenswerteste Unterschied betrifft den Weg, den die Kundalini-Energie bei ihrem Aufstieg wählt, und die damit verbundenen Körperempfindungen.

Nach dem klassischen Modell erwacht die Kundalini (bzw. wird sie er weckt) am unteren Ende der Wirbelsäule, bewegt sich dann entlang der Zen tralachse des Körpers aufwärts und beendet ihren Weg, wenn sie die Schä deldecke erreicht hat. Auf diesem Wege sollen sich mehrere Zentren psychi scher Energie befinden. Etwaige in diesen Zentren oder Chakras enthaltene Unreinheiten müssen beseitigt werden, bevor die Kundalini-Energie ihre Aufwärtsbewegung fortsetzen kann.

Im Gegensatz dazu bewegt sich die Kundalini-Energie nach dem klini schen Bild an Beinen und Rücken aufwärts zum höchsten Punkt des Kopfes und von dort über Gesicht und Kehle abwärts, bis ihr Weg schließlich im Un terbauch ihren Endpunkt erreicht. Welche Beziehung besteht nun zwischen diesen beiden Beschreibungen?

Zunächst einmal müssen wir berücksichtigen, daß die Beschreibungen des Yoga nicht nur dogmatisch, sondern häufig auch sehr hintergründig sind. Nach Ansicht der westlichen Wissenschaft befindet sich der tatsächli che Sitz der sinnlichen Wahrnehmung im sensorischen Kortex, obgleich der Mensch subjektiv an der Körperperipherie empfindet. Ebenso könnte es sein, daß die Yogis der Meinung sind, die Empfindungen, Blockaden und Öffnungen (wie beispielsweise die Öffnung des Kehlzentrums), die in ver schiedenen Körperregionen aufzutreten scheinen, würden auf subtile Weise in den Chakras längs der Wirbelsäule repräsentiert.

Noch eine weitere Möglichkeit deuten die Erlebnisse eines Schülers von Swami Muktananda an, der mir im Jahre 1975 berichtete, er fühle, wie sich die Kundalini-Energie in seinem Körper ausbreite, doch insbesondere habe er das Gefühl, daß sie sich von der Stirn über das Gesicht zur Kehle ausbrei te, dann zur Brust und zum Unterbauch, weiter zur Wirbelsäulenbasis, und erst dann spüre er, wie sie in die Wirbelsäule eintrete und sich im Zentrum der Wirbelsäule aufwärtsbewege.

Außerdem sagte er, in der Wirbelsäule sei die Empfindung subtiler und schwerer wahrzunehmen als an der Körperperipherie. Er vermutete, daß die Energie vielleicht bei ihm im Wirbelsäulenkanal noch nicht besonders stark sei.

Ein weiterer Unterschied zwischen der klassischen und der klinischen Be schreibung ist der Zeitfaktor. Alle charakteristischen Merkmale des Physio-Kundalini-Komplexes sind in den klassischen Beschreibungen enthalten. Und doch gibt es ziemlich „normale[1] ‘ Menschen, die den Physio-Kundalini-Zyklus innerhalb weniger Monate durchlaufen, wohingegen die Schriften

des Yoga zur Vollendung des Kundalini-Prozesses selbst bei den fortgeschrittensten Eingeweihten eine wesentlich längere Zeit veranschlagen – im allgemeinen mehrere Jahre. Dies legt die Vermutung nahe, daß das vollständige Erwachen der Kundalini ein wesentlich umfassenderer Prozeß und der Physio-Kundalini-Zyklus nur ein Teil desselben ist. Möglich ist auch, daß die Physio-Kundalini ein eigenständiger Vorgang ist, der im Gesamtzusammenhang des vollständigen Erwachens der Kundalini aktiviert wird. Es wäre verfrüht, hierzu endgültige Hypothesen aufzustellen.

Ein großer Teil des Problems resultiert aus der Schwierigkeit, verschiedene Stadien miteinander zu vergleichen, da in der Realität viele dieser Prozesse parallel verlaufen. Individuelle Unterschiede machen das Bild noch komplexer. Man kann jedoch etwas Klarheit in diese Angelegenheit bringen, indem man das Erwachen der Kundalini als einen Reinigungsprozeß versteht. Wenn den Unreinheiten oder Ungleichgewichtszuständen eine objektive Realität zukommt, müßte es auch möglich sein, ihre Existenz durch physiologische und psychologische Tests zu demonstrieren und ihr Verschwinden mit spezifischen, klinisch beobachtbaren Anzeichen und Symptomen zu korrelieren. Da Bentovs Modell erklärt, wie dieser Prozeß in Gang gesetzt werden könnte, wären Langzeitstudien, die den Gesamtverlauf der Kundalini-Entfaltung umfassen, der nächste logische Schritt im Sinne dieser Untersuchungen. Sie wären für die Dokumentation spezifischer, objektiv positiver Auswirkungen des Kundalini-Prozesses von unschätzbarem Wert.

Bentovs Modell erfaßt sehr detailliert viele Anzeichen und Symptome, die während des Erwachens der Kundalini beobachtet wurden. Selbst wenn sich letztlich herausstellt, daß dieses Modell nur teilweise zutreffend ist oder daß es nur einen Teil des gesamten Kundalini-Phänomens erklärt, ist es zur Zeit von enormem heuristischem Wert.

Der Unterschied zwischen Bentovs Modell und allen früheren Versuchen, die Kundalini zu erklären, besteht darin, daß sein Modell weiterführende Hypothesen umfaßt und daß er sogar eine Reihe von Experimenten empfiehlt, um erstere zu überprüfen. Hier einige dieser Ideen:

1. Messung des schwachen Magnetfelds rund um den Kopf eines erfahrenen Meditierenden nach den von Brenner, Williamson und Kaufmann (1975) beschriebenen Methoden.
2. Feststellung, in welchem Stadium der Meditation der unregelmäßige Mikrotremor zu einer Resonanzschwingung wird.
3. Entwicklung eines Biofeedbacksystems, das Meditierenden hilft, den Resonanzzustand zu erreichen.

4. Untersuchung der Auswirkungen magnetischer Stimulation einer Seite sowie beider Seiten des Kopfes.
5. Untersuchung der Licht-, Hitze- und Klangempfindungen, über die Meditierende berichten, und Feststellung, ob diese mit bestimmten physikalisch meßbaren Bedingungen in Zusammenhang gebracht werden können.

Kapitel 9
Der Kundalini-Zyklus: Diagnose und Therapie

Diagnostische Erwägungen

Die mir vorliegenden Untersuchungsergebnisse weisen auf einen deutlichen Unterschied zwischen dem Physio-Kundalini-Komplex und der Psychose hin. Die Untersuchungen liefern auch einige Kriterien zur Unterscheidung dieser beiden Zustände. An einigen der im vorliegenden Buch beschriebenen Fälle ist zu erkennen, daß ein der Schizophrenie ähnelnder Zustand eintreten kann, wenn ein Mensch, der eine Kundalini-Erfahrung durchlebt, negatives Feedback erhält – ob in Form von sozialem Druck oder in Form von Widerständen, die auf frühere Konditionierungen zurückgehen.

Einen deutlichen Hinweis, daß es sich tatsächlich um zwei unterschiedliche Zustände handelt, liefern vor allem zwei der von mir behandelten Fälle. Im ersten handelt es sich um die Künstlerin, über die ich in Kapitel 6 berichtet habe. Der andere Fall ist in diesem Buch bisher noch nicht erwähnt worden. Es handelt sich dabei um eine Person, die „psychotisch" wurde, nachdem sie wegen auffälligen Verhaltens in eine psychiatrische Klinik eingewiesen worden war. In beiden Fällen berichteten die Betroffenen, während ihres Klinikaufenthaltes hätten sie (und auch einige andere Patienten) immer ziemlich genau zu sagen vermocht, wer unter den Mitpatienten „ausgeflippt" und wer nur „far out" oder „angeturnt" gewesen sei.

Möglicherweise ist dies eine von den Situationen, in denen man „dazugehören muß, um zu erkennen, wer dazugehört". Ein Mensch, dessen eigene Kundalini aktiv ist, kann den Kundalini-Zustand eines anderen intuitiv einschätzen. Dies ist von besonderem Interesse, da solche Menschen als Berater herangezogen werden könnten, wenn es um die Entscheidung der Frage geht, wo die Grenze zwischen diesen beiden Prozessen in einem bestimmten Fall liegt (siehe hierzu auch Anhang 2 über die indischen Masts).

Kliniker haben gewöhnlich ein sehr feines Gefühl dafür, was psychotisch ist. Dieses Gefühl für den „Geruch" der Psychose sagt uns, ob ein Patient

wirklich aus dem Gleichgewicht geraten ist oder ob er von eher positiven Kräften der Psyche überwältigt wird. Ein ausgebildeter Kliniker hat außer dem auch ein generelles Gefühl dafür, ob ein Patient sich selbst oder ande ren gefährlich werden kann. Menschen, die in den Anfangsstadien des Er wachens der Kundalini Feindseligkeit oder Wut in sich spüren, leben nach meiner Erfahrung ihre gewalttätigen Emotionen so gut wie nie auf gefährli che Weise aus.

Weiterhin sind diejenigen, bei denen die Kundalini-Elemente überwie gen, gewöhnlich wesentlich objektiver sich selbst gegenüber, und sie haben ein Interesse daran, ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten mitzuteilen. Die zur psychotischen Seite hin Tendierenden sind gewöhnlich sehr indirekt, verschlossen und völlig in Brütereien über einen vagen, aber offenbar sehr wichtigen subjektiven Aspekt ihrer Erfahrung verstrickt, den sie allerdings fast nie deutlich mitzuteilen vermögen.

Aufgrund meiner klinischen Befunde und in Verbindung mit Bentovs Modell möchte ich einige wichtige Unterscheidungsmerkmale benennen. Hitzeempfindungen sind bei Kundalini-Zuständen häufig, bei Psychosen hingegen selten. Sehr typisch sind auch Vibrationsempfindungen sowie Flattern, Kitzeln oder Jucken, das sich in eindeutig erkennbaren Mustern über den gesamten Körper bewegt, gewöhnlich in der schon mehrfach be schriebenen Sequenz. Doch können die Empfindungen in atypischen Fällen oder bei Menschen, die eine vorgefaßte Meinung darüber haben, wie die Kundalini-Energie zirkulieren sollte, auch einem anderen Muster folgen. Außerdem kann es Vorkommen, daß innerlich Lichter gesehen werden. Während kritischer Phasen des Prozesses treten plötzlich Schmerzen insbe sondere im Kopf auf und verschwinden ebenso plötzlich auch wieder. Unge wöhnliche Atemmuster sowie andere spontane Körperbewegungen sind sehr verbreitet. Geräusche wie Zirp- oder Pfeiftöne werden gehört, doch sel ten bedrängen Stimmen auf negative Weise den Betroffenen, wie es bei psy chotischen Zuständen häufig der Fall ist. Wenn Stimmen gehört werden, so werden sie als von innen kommend wahrgenommen und nicht für äußere Realitäten gehalten.

Meine klinischen Untersuchungen unterstützen die Sicht, daß die Kundalini-Kraft positiv und kreativ ist. Jeder meiner Kundalini-Klienten ist heute auf seine Weise erfolgreich. Alle berichten, daß sie leichter mit Streß umzugehen vermögen und daß sie ein beziehungsreiches Leben führen. Die klassischen Fälle deuten darauf hin, daß aus der Vollendung des Kundalini-Prozesses spezielle Fähigkeiten (die als *Siddhis* oder „Kräfte“ bekannt sind) und tiefer innerer Frieden erwachsen können. In den Anfangsstadien je doch kann der durch die Erfahrung selbst verursachte Streß in Verbindung

mit einer eigenen negativen Einstellung bzw. einer negativen Einstellung der Umgebung sehr belastend wirken und schwere Störungen verursachen.

Die Erfahrung lehrt, daß man Menschen, die in einem solchen Zustand sind, am besten mit Verständnis, eigener Festigkeit und sanfter Unterstüt zung begegnet. An früherer Stelle habe ich den Fall des Schriftstellers be schrieben, der wegen seiner spontanen Trancezustände sehr verstört war. Als ich ihn aufforderte, die Trance willentlich herbeizuführen, verschwan den die spontanen Anfälle völlig. Indem ich in meiner Kommunikation mit ihm einen Unterschied zwischen psychotisch und parapsychisch gemacht hatte, hatte ich ihm meine Einstellung vermittelt, daß seine Trancezustände wichtig.und bedeutungsvoll seien. Da ich seine Erfahrung akzeptierte, war auch er fortan in der Lage, sie zu akzeptieren. Die Trance hatte keine Macht mehr über ihn, sobald er seinen Widerstand gegen sie und gegen die ihr zu grundeliegende Kraft aufgegeben hatte.

Ebenso verschwanden die starken Kopfschmerzen der Psychologin, so bald sie nicht mehr versuchte, dieselben zu kontrollieren, sondern sie statt dessen akzeptierte. Mit anderen Worten, der Schmerz war keine Folge des Kundalini-Prozesses selbst, sondern aus dem Widerstand gegen diesen Pro zeß entstanden. Ich vermute, daß dies für alle negativen Auswirkungen der Physio-Kundalini-Mechanismen gilt.

Durch die Physio-Kundalini verursachte Symptome verschwinden im Laufe der Zeit spontan. Da wir es im Grunde mit einem Prozeß der Reini gung oder Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts zu tun haben und da jeder Mensch ein begrenztes System ist, setzt der Prozeß sich selbst Gren zen. Störungen brauchen nicht als pathologisch angesehen zu werden. Sie sind vielmehr therapeutisch, da sie zu einer Beseitigung potentiell patholo gischer Elemente führen.

Die Kundalini-Kraft steigt spontan tief aus dem Inneren des Kör per/Psyche-Systems auf und steuert sich offenbar selbst. Spannungs- und Ungleichgewichtszustände resultieren folglich nicht aus dem Prozeß selbst, sondern aus bewußtem oder unbewußtem Eingreifen in denselben. Viel leicht ist das Beste, was wir für einen Menschen in diesem Zustand tun kön nen, daß wir ihm helfen, zu verstehen oder zu akzeptieren, was mit ihm ge schieht. Gewöhnlich findet der Prozeß, wenn er nicht gestört wird, aus sich selbst heraus ein natürliches Tempo und Gleichgewicht. Ist sein Verlauf je doch schon zu schnell oder zu heftig geworden, so kann man ihn meiner Er fahrung nach durch schwerere Kost und durch anstrengende Körperübun gen sowie durch (zeitweilige) Unterbrechung der Meditationspraxis mäßi gen. Menschen, bei denen der Physio-Kundalini-Prozeß leicht aktiviert wird und bei denen er schnell gewaltsam und störend wirkt, haben ein be

sonders empfindliches Nervensystem – dies sind die von Natur aus medial Begabten. Viele der von mir untersuchten Fälle hatten vor dem Erwachen ihrer Kundalini irgendeine Form von medialer Erfahrung gemacht. Gebore ne Medien empfinden die Physio-Kundalini-Erfahrung so intensiv, daß sie gewöhnlich nicht regelmäßig traditionelle Meditationsmethoden praktizie ren, da dies die Auswirkungen des Kundalini-Prozesses meist noch ver stärkt. Wenn solche Menschen nicht ganz auf Meditation verzichten wollen, üben sie manchmal in einer selbstgewählten, leichten Form. Ihre Angst be ruht größtenteils auf Mißverstehen des Kundalini-Prozesses und auf man gelndem Wissen über denselben. Statt ihre Angst zu verstärken, sollte man ihnen das Wissen und das Vertrauen vermitteln, den Prozeß auf möglichst angenehme und natürliche Weise seinen Lauf nehmen zu lassen.

Natürlich wäre durch Veränderung von Einstellungen viel zu erreichen – zunächst betrifft das diejenigen, die selbst das Kundalini-Phänomen erle ben, aber letztlich bezieht es sich auch auf unsere Gesellschaft insgesamt. Es würde uns allen zugute kommen, die wir auf unserer spirituellen Suche nach praktikablen Wegen forschen. Leider werden in unserer westlichen Kultur spirituelle Werte und Einstellungen generell unterdrückt.

Einige andere Kulturen sind in dieser Hinsicht weiter fortgeschritten und erkennen den positiven Beitrag an, den spirituell oder parapsychisch ent wickelte Individuen zu leisten vermögen. So hat beispielsweise in Bali der Trancezustand eine wichtige Funktion bei der Integration der Kinder in die Gemeinschaft. Richard Katz (1973) hat aufgezeigt, daß die afrikanischen Buschmänner Trance als zentrales Ritual benutzen, um den sozialen Zusammenhalt zu garantieren. Durch J. Scutch (1974) erfuhr ich, daß in Südafrika ein psychischer Zustand, den die westliche Psychiatrie wahr scheinlich als akuten schizophrenen Schub klassifizieren würde, Vorbe dingung für die Initiation in die Priesterschaft eines bestimmten Stammes ist. Auch in den Himalaya-Ländern erfüllen Trancemedien eine wichtige ge samtgesellschaftliche Funktion. Man könnte noch viele weitere Beispiele anführen.

Wie viele kreative Menschen in unserer Kultur leiden im Gegensatz dazu unter diagnostischen Fehleinschätzungen? Ich bin der Meinung, daß die im Heilberuf Tätigen in besonderem Maße die Verpflichtung haben, sich mit allen Kräften zu bemühen, derartige Fehleinschätzungen richtigzustellen. Hierhin gehört auch die Erkenntnis, daß das Kundalini-Phänomen kein psychotischer Prozeß ist. Es ist tragisch, daß potentiell charismatische Men schen wie Schamanen, Trance-Medien und Gottestrunkene (wie die indi schen Masts) in unserer Gesellschaft häufig ihr Leben in psychiatrischen In stitutionen fristen. Möglicherweise könnten und sollten viele unter ihnen

trotz ihrer Exzentrizität ins normale Leben entlassen werden, auf daß sie unser aller Leben bereichern.

Das Problem besteht darin, sie unter den übrigen Insassen dieser Institutionen zu identifizieren. Dabei könnte Meher Babas Arbeit mit den Masts, die in Anhang 2 beschrieben wird, als Präzedenzfall dienen (siehe Donking, 1948). Wenn es zutrifft, wie ich bereits erwähnt habe, daß „man dazugehören muß, um zu wissen, wer dazugehört", könnten solche Menschen tatsächlich von unschätzbarem Wert für die Diagnose und die therapeutische Unterstützung von Kundalini-Fällen sein.

Unter denen, die den Kundalini-Prozeß ohne Vorbereitung durchlaufen, gibt es viele, die sich zumindest zeitweise geistig krank fühlen. Indem sie sich normal verhalten und über ihre Erfahrung Stillschweigen bewahren, gelingt es ihnen vielleicht zu vermeiden, daß sie als Schizophrene abgestempelt oder gar zwangseingeliefert oder ruhiggestellt werden. Doch man stelle sich ihr Isolationsgefühl und ihr Leiden aufgrund der Trennung von anderen vor. Wir müssen diese Menschen, ihre Familien und unsere Kultur informieren, damit sie erkennen, daß ihr Zustand ein Segen ist, kein Fluch. Keinesfalls sollten wir Menschen, die sich mitten in einem Prozeß der Neugeburt befinden, mit Psychopharmaka oder Schocktherapien behandeln – solche Methoden sind kreativer Selbst-Entwicklung und spiritueller Reife geradezu entgegengerichtet. Statt dessen müssen wir anfangen anzuerkennen, daß diese Individuen, so verwirrt und ängstlich sie auch sein mögen, sich bereits in einem inneren Therapieprozeß befinden – in einer Therapie, die jeder anderen äußerlichen Therapie überlegen ist, die die moderne Medizin ihnen angedeihen lassen könnte.

Kundalini als Therapie

Einige meiner Kundalini-Fälle sind besonders interessant, weil sie meine Überzeugung stützen, daß der Kundalini-Prozeß als von Natur aus therapeutisch verstanden werden kann. Ein Psychologe und Schriftsteller wurde vor 30 Jahren für drei Monate zwangseingeliefert. Man hatte bei ihm einen psychotischen Schub diagnostiziert, der in einer Störung des Urteilsvermögens, in Ideenflucht, Größenwahn und Überaktivität zum Ausdruck kam. Nach der Episode war der Mann etwas labil und litt unter einer leichten chronischen Depression. Dennoch war er in der Lage, seinen Lebensunterhalt als Therapeut zu verdienen, und gelegentlich arbeitete er sogar sehr erfolgreich, wobei er sich jedoch ständig in Gegen-Übertragungsprobleme verstrickte. Manchmal war er allerdings nicht einmal in der Lage, für sich selbst zu sorgen.

Im Jahre 1974 wurde er Schüler von Swami Muktananda. Er stellte fest,

daß sein Aufenthalt im indischen Ashram des Swamis und der Kontakt zu ihm sowie zu Gefährten auf dem spirituellen Pfad sich als äußerst wirksame Therapie erwiesen. Anzeichen für das Erwachen der Kundalini tauchten schon gleich zu Anfang seiner Verbindung zu Swami Muktananda auf und führten zu einer erstaunlichen Steigerung seiner schriftstellerischen Produktivität – oder waren zumindest begleitet davon. Auch fing er an, die neugewonnene Tiefe seiner interpersonellen Beziehungen zu genießen, und er bekam sein Leben nun besser in den Griff. Ich traf sowohl vor als auch während dieser wichtigen Zeit häufig mit ihm zusammen und kann die erstaunliche Kräftigung seiner gesamten Persönlichkeitsstruktur, seines Charakters und seiner Art, mit der inneren wie mit der äußeren Welt umzugehen, bezeugen.

Ein anderer Fall ist der einer Psychologin, die heute Mitte fünfzig ist. Diese Frau war viele Jahre lang sehr deprimiert gewesen und hatte zweimal ernstlich versucht, durch Einnahme einer Überdosis von Schlaftabletten Selbstmord zu begehen. Nach beiden Versuchen lag sie jeweils mehrere Tage lang im Koma. Ihr einziger längerer Klinikaufenthalt lag vor diesen Selbstmordversuchen, und zwar infolge einer Depression unmittelbar nach der Geburt ihres ersten Kindes. Sie hatte damals seit vielen Jahren eine verantwortungsvolle Verwaltungsposition inne und war auch als Therapeutin recht erfolgreich. Zu jener Zeit war sie selbst in Therapie, unter anderem in einer klassischen Psychoanalyse.

Im Jahre 1972 nahm diese Frau an einer Meditationseinkehr teil, in deren Verlauf sie täglich mehrere Stunden meditierte. Schon bald traten bei ihr spontan Kundalini-Erfahrungen auf. Ich lernte sie im Jahre 1973 kennen. Während des ersten Jahres unserer Bekanntschaft war sie etwas zurückgezogen und reserviert. Später jedoch blühte sie auf und wurde zu einem selbstsicheren, ausgeglichenen und fröhlichen Menschen. Sie hat mir berichtet, daß sie seither nie mehr Depressionen gehabt habe. Meine Beobachtungen bestätigen ihre Selbsteinschätzung.

Ich erinnere mich auch an vier medial Begabte, bei denen man Epilepsie diagnostiziert hatte. Bei allen trat eine merkliche Besserung der Symptome verbunden mit einer starken Verringerung des Konsums von Medikamenten ein, nachdem sie ihre parapsychischen Talente entdeckt hatten und diese nutzten. Eine andere kreative Betätigung hätte möglicherweise ähnlich befreiend gewirkt. Doch entschlossen sich diese vier, professionelle Medien zu werden, und obgleich kein Anspruch erhoben werden soll, daß ein Kausalzusammenhang zwischen dem neugefundenen Anwendungsfeld für die Energie und einer Besserung ihrer Symptome besteht, drängt sich diese Vermutung doch auf. Ich bin mir ziemlich sicher, daß auf einer höheren Funk

tionsebene, wie sie durch den Kundalini-Prozeß erreicht werden kann, sich die verschiedensten positiven Auswirkungen einstellen, unter anderem eine Verbesserung des Gesundheitszustandes und des emotionalen Gleichgewichts.

Natürlich kann der Kundalini-Prozeß, wie wir gesehen haben, auch zerstörerisch wirken. Ein Mensch, der in diesem Prozeß allein gelassen wird, kann unter starken Zweifeln und Ängsten leiden, die in einer unterstützenden Umgebung wie einem Ashram oder einer bewußten Gemeinschaft leicht zu vermeiden wären, wenn dort die Nebenwirkungen des Kundalini-Erwachens richtig eingeschätzt, akzeptiert und grundsätzlich mit Wohlwollen aufgenommen werden.

Menschen, denen die Unterstützung einer solchen Umgebung fehlt, können, wenn sie diese Kraft erfahren, auf unzuträgliche Art darauf reagieren. Naive Zeitgenossen mögen die Kundalini-Erfahrung als innere Veränderung schwerwiegender Art deuten, als eindeutigen Beweis für eine psychische Erkrankung. So war es in den Fällen der Künstlerin und der Schauspielerin (Kapitel 6). Auch führten zumindest in einem Fall (dem der Hausfrau im mittleren Alter) die Verwirrung und der innere Aufruhr, den das spontane Erwachen der Kundalini zur Folge hatte, zu einer psychischen Inflation und zu Größenwahn.

Die Psychologin begegnete ihrer inneren Zerrissenheit, indem sie sich verschiedenen Gruppen anschloß und sich Lehrer und Therapeuten zu ihrer Unterstützung suchte. Sie hielt es über ein Jahr lang für notwendig, diese Art von Hilfe zu suchen, bevor sie ihren Weg wieder auf sich gestellt weitergehen konnte. Der Wissenschaftler, der den Prozeß sogar noch adäquater verstand und der durch seine gesamte Lebenssituation in seiner Erfahrung sehr unterstützt wurde, war in der Lage, weiterhin ein normales Leben zu führen, indem er die Intensität seiner Meditation einschränkte.

Mittlerweile müßte aus meiner Darstellung klar geworden sein, daß Ärzte gut beraten sind, bei ihren Diagnosen auf die Symptommuster einer Kundalini-Aktivierung zu achten. Neurologen, die Patienten diagnostizieren, deren Zustand schweren psychischen Störungen stark ähnelt, erhalten möglicherweise wertvolle Hinweise, wenn sie sich erkundigen, ob der Patient in der Vergangenheit meditiert hat und wie. Dadurch lassen sich harte und unangemessene diagnostische Maßnahmen möglicherweise hinauszögern oder gar völlig vermeiden. Psychotherapeuten, die mit hysterischen Überlagerungen oder psychotischen Reaktionen auf das Kundalini-Erwachen konfrontiert werden, seien daran erinnert, daß unter der Neurose oder Psychose ein Prozeß stattfindet, der weit jenseits unseres gewöhnlichen Verständnisses der Psychopathologie liegt und jener Art von ekstatischen

Zuständen zuzurechnen ist, wie sie beispielsweise William James (1929) be schrieb.

Patienten, die möglicherweise unter Kundalini-Problemen leiden, empfeh le ich, zusätzlich zur therapeutischen Behandlung jemanden zu Rate zu zie hen, der Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Natürlich kann es äußerst schwie rig sein, einen geeigneten Helfer zu finden. Wenn der behandelnde Arzt oder Therapeut nicht zufälligerweise auf diesem Gebiet erfahren ist und die ver fügbaren Möglichkeiten selbst erkundet hat, kann er dem Patienten nur emp fehlen, sich einen geeigneten Helfer zu suchen. In manchen Fällen mag es rat sam sein, den Patienten einem spirituellen Lehrer zu empfehlen, von dem be kannt ist, daß er sich mit dem Kundalini-Prozeß auskennt, und der möglicherweise sogar – wie es bei Swami Muktananda der Fall war – in der Lage ist, diesen durch eine psychische Energieübertragung zu induzieren.

Ich muß hier jedoch auch eine Warnung aussprechen. Ich bin der festen Überzeugung, daß Methoden, die dazu dienen, den Aufstieg der Kundalini zu beschleunigen – wie die *Pranayama-Übungen* zum Erlangen der Atem kontrolle –, gefährlich sind, wenn sie nicht unter direkter Anleitung eines kompetenten spirituellen Lehrers oder Gurus praktiziert werden, der den ganzen Kundalini-Prozeß selbst durchlebt hat. Forciertes Üben yogischer Atemtechniken kann vorzeitig gewaltige innere Kräfte entfesseln, die ein Unkundiger weder kanalisieren noch kontrollieren kann. Es ist tatsächlich möglich, den Kundalini-Prozeß zu erzwingen – jedoch nur zum Nachteil des Betroffenen.

Epilog

In der Wissenschaft ist es allgemein anerkannte Tatsache, daß viele Experi mente mit überraschenden und unerklärlichen Ergebnissen unveröffent licht bleiben, wohingegen vorzugsweise jene, die beliebte Hypothesen bestä tigen, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Mit anderen Worten: Das Geschäft der Wissenschaft ist keineswegs so objektiv, wie die wissen schaftliche Ideologie dies gerne glauben machen möchte. Das erklärt, war um die angeseheneren wissenschaftlichen Zeitschriften, die natürlich auch die konservativsten sind, ungewöhnlichen Phänomenen wie den in diesem Buch beschriebenen nur wenig Raum gönnen. Dennoch lassen sich viele tapfere Forscher von derartigen Einschränkungen nicht entmutigen, son dern widmen ihr Leben weiterhin der Erforschung der psycho-spirituellen Realitäten.

Einer dieser wissenschaftlichen Außenseiter ist Hiroshi Motoyama. Er hat einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Untermauerung des Chakra-Systems und des Systems der Akupunkturmeridiane geleistet. Sei

ne Untersuchungen führte er mit hochkomplizierten elektromagnetischen Apparaten durch. In Motoyamas Laboratorium in Tokio, Japan, habe ich zusammen mit Itzhak Bentov eine Serie von Experimenten durchgeführt, um Amplitudendifferenzen zwischen den Mikrobewegungen auf der rechten und linken Seite des Kopfes aufzuzeigen. Die Bewegungen auf der linken Seite waren um fünfzig Prozent stärker als die auf der rechten. Kurz nachdem wir diesen erheblichen Unterschied festgestellt hatten, machten wir durch Zufall eine weitere wichtige Entdeckung: Wenn unsere Versuchsperson sich in einen Zustand tiefer Meditation versetzte, verschwand dieser Unterschied zwischen der rechten und linken Seite fast völlig.

Beim gewöhnlichen Bewußtsein ist die EEG-Amplitude auf der einen Seite des Gehirns größer als auf der anderen. Bei entsprechendem Feedback und mit Geduld kann ein Mensch diesen Unterschied ausgleichen, und wenn er diesen Zustand erreicht hat, empfindet er tiefen Frieden und innere Ruhe. Vielleicht ist unsere soeben beschriebene Entdeckung ein physikalisches Äquivalent zu diesem psychologischen Zustand.

J. Millay (1976) beobachtete, daß subjektive Berichte über Gefühle inneren Friedens und der Zentriertheit sowie über Lichterfahrungen besonders häufig in einer Gruppe von Studenten auftraten, die eine EEG-Phasenkohärenz von 7 bis 13 Hz zwischen der rechten und linken Hemisphäre erreichten. Eine weitere Bestätigung der Verbindung zwischen mentalen und physiologischen Zuständen ist in der Arbeit von Manfred Clynes (siehe Jonas, 1972) zu finden. Er hat gezeigt, daß man eine Emotion mit Hilfe eines einfachen Energie-Umwandlers aufzeichnen kann, der auf lateralen und vertikalen Druck reagiert. Clynes ließ seine Versuchspersonen eine bestimmte Emotion phantasieren und gleichzeitig den Umwandler in Händen halten. Dieser produzierte dann bei jeder Emotion eine charakteristische Signatur oder Wellenform.

Sylvia Brody und Saul Axelrod (1970) fanden heraus, daß die Reaktionen von Föten, die sie untersuchten, durch bestimmte Muster, Ausrichtungen und Wirkungen gekennzeichnet waren. Später stellten William Condon und Louis Sander fest, daß die scheinbar zufälligen Bewegungen von Kindern synchron zum Redefluß der im gleichen Raum anwesenden Erwachsenen waren. Joseph Chilton Pearce (1980), der die Arbeit der beiden soeben erwähnten Wissenschaftler zusammenfaßte, stellte die Hypothese auf, daß wir als Erwachsene über ein ganz persönliches Repertoire von mikromuskulären Bewegungen verfügen, die wir mit unserem eigenen Redefluß und auch mit dem von Menschen in unserer Umgebung koordinieren. Diese Untersuchungen, die den von mir früher erwähnten ähneln, sind weitere Beweise für eine Verbindung zwischen Sensorik und Motorik.

Ich habe (ebenso wie andere Forscher) zusammen mit Kollegen versucht, meßbare physiologische Korrelate für jene Hitze-, Licht- und Klangempfin dungen zu finden, über die Meditierende berichten. Wie bereits erwähnt, konnten wir bei einem Meditierenden, der ein Erwachen der Kundalini-Energie erlebte, eine Temperaturveränderung feststellen. Solche Verände rungen kann man mittels eines erst kürzlich entwickelten medizinisch-thermographischen Geräts messen, ohne hierzu Temperatursonden am Körper der meditierenden Versuchsteilnehmer befestigen zu müssen. Ande re Forscher, insbesondere R. Dobrin (1975), haben die Verwendung von sen siblen Fotoverstärkern beschrieben, mit deren Hilfe sie schwache ultravio lette Strahlung am Körper ihrer Versuchsteilnehmer entdeckten. Bisher hat allerdings noch niemand daran gedacht, derartige Messungen mit den Me ditationsprozessen zu korrelieren. Unsere Versuche, meßbare physiologi sche Korrelate zu den Klangempfindungen von Meditierenden zu finden, waren bisher erfolglos. Weitere Arbeit in den verschiedenen beschriebenen Richtungen mit verbesserten Meßgeräten und weiterentwickelten Experi menten ist vonnöten. Auf diese Weise wird es vielleicht einmal möglich sein zu demonstrieren, ob und in welchem Ausmaß eine objektive Basis für die subjektiven Berichte der Meditierenden gegeben ist.

Wir haben ein interessantes Experiment durchgeführt, das meines Wis sens bisher weder bestätigt noch wiederholt wurde. Wir verwendeten dazu Hiroshi Motoyamas Elektrofeldmesser, sein „Chakra-Meßgerät". Als die Versuchsperson ruhig in diesem Gerät saß, konnten wir zunächst die ge wöhnliche Wellenform beobachten. Nach wenigen Minuten tiefer Medita tion wurden diese Signale schwächer – wahrscheinlich im Augenblick, in dem die Versuchsperson das Gefühl hatte, das gewöhnliche Bewußtsein transzendiert zu haben –, während die Amplitude in einem höheren Fre quenzbereich, zu dessen Identifikation unseren Experimentatoren aller dings leider die Ausrüstung fehlte, wuchs. Zu unserer Überraschung lag die se neue Wellenform im Frequenzbereich von 350 bis 500 Hz, also in einem wesentlich höheren als dem der normalen EEG-Wellenformen (0 bis 50 Hz). Diese EEG-Signale mit höherer Frequenz sind möglicherweise ein leicht zu messender physiologischer Indikator für gewisse meditative Zustände und AKEs oder für eine Bilokation des Bewußtseins. Wenn dies zutrifft, könnte ein Thema, das seit vielen Jahrhunderten von einer Aura des Geheimnisvol len und der Faszination umgeben ist, zu einem Neuland der Wissenschaft werden.

Kapitel 10
Kundalini und spirituelles Leben

Die Kundalini-Energie kann, wie ich erläutert habe, auch ohne jede spirituelle Vorbereitung oder Meditationspraxis erwachen. Damit stellt sich die Frage, welche Rolle die Kundalini im spirituellen Entwicklungsprozeß spielt. Einige Schulen lehren, daß das spirituelle Leben von der Kundalini-Kraft abhängig sei. Sie beharren darauf, daß die latente Energie der Körper/Psyche-Einheit zur Aktivität angeregt und entlang der Körperachse zum Kronenzentrum emporgeleitet werden muß; nur so könne es zu einer echten spirituellen Transformation kommen.

Träfe dies zu, so würden damit viele spirituelle Traditionen entwertet. Es hat zu allen Zeiten echte Mystiker gegeben (und es gibt sie immer noch), die niemals bewußt jene psychophysischen Symptome erfahren haben, die mit dem Aufstieg der Kundalini verbunden sind. Sie kannten und kennen vielleicht die Kopfschmerzen, das Brennen und die schmerzhaften Energieströme nicht, die von den Füßen oder von der Wirbelsäulenbasis zum Kopf aufsteigen, und sie wissen auch nichts über die Existenz von sieben oder mehr Energierädern im Körper. Und doch können sie Einheitsbewußtsein, Stille und Glückseligkeit erfahren. Manche verfügen auch über außergewöhnliche parapsychische Fähigkeiten.

Wenn wir Gopi Krishna (1971) beipflichten, der sagt, daß die Kundalini ein Grundmechanimus der Evolution ist, welcher allen psychischen und spirituellen Phänomenen zugrunde liegt, dann sind zwei Erklärungen für das Fehlen von Physio-Kundalini-Symptomen bei vielen spirituell Übenden und sogar bei vollendeten Mystikern möglich. Die erste lautet, daß diese Menschen relativ frei von der Art von Behinderungen oder psycho-physischen Widerständen sind, die bei anderen Menschen den Kundalini-Prozeß häufig so schwierig machen. Eine andere Erklärung wäre, daß ihre psycho spirituellen Erkenntnisse die Folge eines nur teilweisen Erwachens der Kundalini sind. Beide Theorien haben ihre Anhänger, und meine persönliche Meinung ist, daß diese Frage ohne weitere Untersuchungen kaum endgültig

geklärt werden kann. Wir können uns aber dennoch mit der Beziehung zwi schen der Kundalini und authentischer Spiritualität befassen. Selbst wenn wir davon ausgehen, daß die Kundalini eine evolutionäre Funktion im Kör per/Psyche-System erfüllt, hat dann dieser Mechanismus wirklich etwas mit dem spirituellen Prozeß zu tun? Die Antwort lautet: Das hängt davon ab, was wir unter „spirituell" verstehen. Wir müssen hier festhalten, daß nach weitgehend übereinstimmender Anschauung Spiritualität aus einem Zusammenwirken von Einstellungen und Techniken besteht, die parapsy chische Erfahrungen oder das Erwachen von Kräften verursachen und au ßergewöhnlich „erweiterte" Bewußtseinszustände herbeiführen.

Nach dieser Anschauung wäre Spiritualität eindeutig ein Phänomen des sich entwickelnden Nervensystems. Es gibt tatsächlich Leute, die diese An sicht vertreten. Einen anderen, radikaleren Standpunkt vertritt Da Love-Ananda. Seine Ansicht befindet sich in völliger Übereinstimmung mit den großen nicht-dualistischen Traditionen der Welt wie dem Advaita Vedanta und dem Mahayana-Buddhismus. Er argumentiert, daß die meisten soge nannten spirituellen Vollendungszustände *Erfahrungen* sind, die in der Kör per/Psyche-Einheit entstehen und deshalb nicht wirklich das Ich transzen dieren, sondern Produkte der großen Suche nach Erfüllung oder nach Glück sind.

Authentische Spiritualität gründet im Gegensatz dazu auf der Transzen denz des Ich, der Körper/Psyche-Einheit und aller möglichen Erfahrungs zustände in jedem Augenblick. Dies hat nichts mit der Suche nach Gott oder nach höheren Evolutionsstufen zu tun. Es erfordert, auf der Grundlage der intuitiven Erkenntnis zu leben, daß eine Abgetrenntheit vom Leben, von Gott oder von der transzendentalen Wirklichkeit im Grunde unmöglich ist. Da Love-Ananda (1980) schreibt hierzu:

> Unsere Verpflichtung besteht nicht darin, uns nach innen zu wenden und Gott anderswo zu suchen, jedoch ebensowenig uns nach außen zu wenden und uns selbst in jener ich-besessenen und anti ekstatischen Anwandlung auszubeuten, die vorgibt, Gott sei abwe send oder existiere nicht. Unsere Pflicht ist, jenseits von uns selbst zu erwachen, jenseits der Phänomene von Körper und Geist, in das hin ein, worin Körper und Geist enthalten sind. (S. 18)

Ein solches Erwachen oder eine solche Selbst-Transzendenz ist nur möglich, wenn wir zu verstehen beginnen, daß die ichhafte Körper/Psyche-Einheit vor allem zurückschreckt oder, wie Da Love-Ananda sagen würde, daß sie stets „Beziehung vermeidet". Er schreibt:

> Ihr seid mit emotionalem Druck auf euch selbst eingeschränkt wor den, und kein Denken, Erwägen, Erfahren, Wünschen, Ausbeuten und keine Manipulation eurer selbst in der Welt kann diese Ein schränkung beeinflussen. Kein Erwachen der Kundalini berührt sie. Dies hat mit Kundalini nichts zu tun. Ihr könnt Kundalini-Erfahrungen haben, bis sie euch zu Tode langweilen, und doch wer det ihr jenes emotionale Zurückschrecken damit nicht berühren.
> (S. 20)

Spirituelle Übung besteht hauptsächlich darin, mit dieser mechanischen Bewegung des emotionalen Rückzugs aus dem größeren Leben oder, wenn man so will, aus Gott fertig zu werden. Diese ständige Bewegung ist das Ich, und diese Ich-Gewohnheit verhindert die Gottesverwirklichung oder Er leuchtung. Spirituelle Übung besteht daher darin, ständig über die Mauer des Ich hinauszugehen, zuzugreifen und frei von Angst und mit offenem Herzen das ganze Leben zu umarmen. Die Gefühle müssen von völliger Klarheit und Integrität geprägt sein. Die meisten Menschen sind „im Her zen eingefallen". Sie zweifeln an Gott, an den anderen Menschen und an sich selbst. Ihr Gefühl ist verkümmert.

In ihrem Unglücklichsein suchen sie unentwegt nach Möglichkeiten, sich besser zu fühlen. Wenn sie sich mit den üblichen Vergnügungen von Sex, Völlerei oder Macht nicht zu trösten vermögen, halten sie nach anderen Möglichkeiten Ausschau, um ihr Nervensystem zu stimulieren. Sie werden zu „spirituellen" Suchenden, die das Potential ihres eigenen Körpers und Geistes erforschen. Und doch ist ihre Flucht angesichts des Grundgefühls der Dissoziation und Einschränkung zum Scheitern verurteilt. Man kann nicht transzendieren, was man weder erkennt noch versteht.

Kein noch so großes mystisches Feuerwerk in den Synapsen des Gehirns kann helfen, die Apathie des Herzens zu überwinden. Sobald die Vision oder die Glückseligkeitserfahrung vorüber ist, kehrt das altbekannte emo tionale Leid zurück. Dann muß das Nervensystem erneut stimuliert, oder die Kundalini muß erneut in die höheren Zentren gejagt werden, damit sich das Gefühl der Glückseligkeit alsbald wieder einstellt. In dieser Hinsicht un terscheiden sich psychische oder mystische Erfahrungen kaum von Orgas men. Ob man die Sexualorgane stimuliert oder das Gehirn, das Ergebnis ist in beiden Fällen nichts weiter als eine psycho-physische Erfahrung, nie eine Gottesverwirklichung. In einem unveröffentlichten Gespräch vom 8. Juli 1978 sagte Da Love-Ananda:

> Die Begierde nach der Kundalini-Erfahrung im Zentrum des Gehirns unterscheidet sich nicht von der Begierde, die Kundalini im Sexzentrum zu erfahren. Der Mechanismus wird nur in einer anderen Richtung angewendet. Doch führt keine dieser beiden Richtungen zu Gott . . . Anhaften am Gehirn durch Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Kundalini, den Lebensstrom, wird traditionell als Weg zu Gott bezeichnet. Dies ist jedoch ein Irrtum, der sich in die spirituellen Traditionen eingeschlichen hat. Der Weg zu Gott führt nicht über die Kundalini. Das Erwachen der Kundalini und die Versenkung in das Zentrum des Gehirns ist keine Gottesverwirklichung. Das hat mit Gottesverwirklichung nichts zu tun. Es ist lediglich eine Art, sich in einen außergewöhnlichen Evolutionsmechanismus einzustimmen. Der Weg zur Gottesverwirklichung führt zum Verständnis jenes Mechanismus und zur völligen Transzendenz desselben.

Authentische Spiritualität ist demnach etwas sehr Erdhaftes. Der erste Schritt auf diesem Weg ist, daß wir die Verantwortung für unseren emotionalen Rückzug übernehmen – für unsere Lieblosigkeit, unser Mißtrauen, unseren Verrat, unser Konfliktempfinden und unsere Angst. Dies nennt Da Love-Ananda (1980) den Weg des Herzens:

> Das Herz ist der Schlüssel zur Praxis des wahren oder spirituellen Lebens. Der Mensch neigt dazu, sich auf die Dimension des Geistes oder des Körpers zu konzentrieren und das Herz dabei aus dem Blick zu verlieren. Doch ist der Ort des spirituellen Prinzips das Herz, und dort wird auch das Feuer des spirituellen Prozesses erweckt. Dieses Feuer ist weder im Perineum (Damm) noch im Kronenzentrum beheimatet, sondern im Herzen, am Ort der Unendlichkeit, der Wurzel des Seins, am Gefühlszentrum der Körper/Psyche-Einheit. (S. 27)

Wenn er über das Feuer des spirituellen Prozesses spricht, meint er damit natürlich nicht die Hitzeempfindungen, denn diese gehören dem Reich der Physio-Kundalini an; er benutzt das Wort Feuer metaphorisch. Das spirituelle Feuer ist die subjektive Empfindung der Katharsis, das Gefühl, allmählich von allen Vermutungen, Meinungen, Illusionen und Täuschungen sowie auch von allen Anhaftungen und Bevorzugungen gereinigt zu werden – also von jeder Bewegung innerhalb unseres eigenen Bewußtseins, durch die wir die höchste Wirklichkeit verleugnen oder uns vor ihr verbergen. Diese Reinigung, die eher durch ein Am-Platz-Bleiben als durch irgendeine Suche – ganz gleich, ob innerlicher oder äußerlicher Art – gekennzeichnet

ist, kann von den unterschiedlichsten mentalen oder physischen Symptomen begleitet sein – von Unbehagen bis Krankheit und unter anderem auch von Fieber- und Hitzemanifestationen in verschiedenen Körperbereichen.

Da Love-Ananda spricht über seine eigenen Erfahrungen. Das große Spektrum der Kundalini-Symptome ist ihm wohlbekannt, und er kennt den Unterschied (und beharrt auf ihm) zwischen Kundalini-Zuständen, mystischen Erfahrungen, parapsychischen Phänomenen und dem großen spirituellen Erwachen, welches nichts mit dem Nervensystem zu tun hat. Er kennt den Unterschied zwischen der Kundalini-Kraft und der transzendentalen Macht (oder Shakti), dem unendlichen und grenzenlos dynamischen Aspekt der höchsten Wirklichkeit selbst.

In Anlehnung an die Terminologie der hinduistischen Metaphysik bezeichnet er jene höchste Wirklichkeit als *Shiva-Shakti*. *Shiva* repräsentiert den Aspekt des Bewußtseins, *Shakti* den Aspekt der Macht. Doch sind beide nur auf der Konzeptebene unterscheidbar; in Wahrheit sind sie die gleiche, eine intensive Wirklichkeit. Er sagt (1978b):

> Alles, was entsteht, ist schon die Vereinigung von *Shiva* und *Shakti*.
> Es ist nicht notwendig, die *Kundalini* auch nur einen Zentimeter aufsteigen zu lassen. Das ist längst geschehen, sie steigt ständig auf, und sie steigt auch ständig ab. Es ist ein Stromkreis rund um die Sonne, das Herz (oder den Wesenskern). Wenn die manifeste Existenz vom Standpunkt des Herzens aus gelebt wird, ist jeder Aufstieg und Abstieg bereits vollendet. (S. 85)

Aus dieser Perspektive betrachtet, ist die Kundalini-Energie nur eine Manifestation jener gleichen, intensiven Wirklichkeit. Sie ist ein Phänomen der sich entwickelnden menschlichen Körper/Psyche-Einheit vor ihrem vollständigen Erwachen.

Der erleuchtete Lehrer übermittelt *Shiva/Shakti* oder Bewußtsein/Macht durch seine bloße Existenz. Er (oder sie) unterscheidet sich nicht von jener Realität, weil er oder sie nicht mehr unter der Einbildung leidet, ein endliches Wesen mit einem Körper und Geist zu sein, das letztlich von anderen Wesen getrennt ist. Ein Erleuchteter lebt in und aus der Fülle der einen Wirklichkeit. Deshalb hat die bloße Gegenwart eines solchen Lehrers transformierende Kraft, was denen zugute kommt, die sich auf diese Gegenwart einzustimmen vermögen. Da Love-Ananda (1978b) erklärt:

> Die *Shakti* des wahren *Guru* ist nicht nur oder ausschließlich die

> *Kundalini-Shakti,* die stets zur Wahrheit zurückkehrt, die Wahrheit sucht, jene Einheit sucht, die Wahrheit ist. Die *Shakti,* die den wahren *Guru* durchfließt, ist bereits die Wahrheit. Sie ist die Kraft der Wahrheit. (S. 116)

Wenn der Lehrer übermittelt, was wirklich ist, so hat dies einen reinigenden Einfluß auf den Schüler, der dieser spirituellen Übertragung teilhaftig wird. Und das ist auch der Sinn der Übertragung. Die Übertragung des Lehrers kann sich sehr verschieden auf den Schüler auswirken. Sie kann zu überwältigenden Zuständen der Glückseligkeit führen oder zu heftigen emotionalen Reaktionen, zu Gefühlen des Wohlbehagens ebenso wie zu Erkrankungen. Doch ungeachtet der Auswirkungen ist die primäre Funktion der spirituellen Übertragung, das gesamte Leben des Jüngers zu intensivieren, denn dadurch wird er sensibilisiert für die Rückzugshaltung oder für die Selbst-Einschränkung und lernt, sie zu begreifen. Erst dann ist echte Veränderung oder Transformation möglich. Und ein Anzeichen für echte Veränderung ist die Bereitschaft, auch die glückseligste Erfahrung zu transzendieren, bis schließlich die klare Erkenntnis eingetreten ist, daß es nur die eine, uneingeschränkte Wirklichkeit gibt.

Anhang 1
Mikrobewegungen des Körpers als Faktor bei der Entwicklung des Nervensystems
von Itzhak Bentov

Einleitung

In den letzten Jahren haben viele junge und ältere Menschen in den Vereinigten Staaten wie in Europa angefangen zu meditieren. Regelmäßige Meditationspraxis wirkt sich beruhigend und stabilisierend auf den Übenden aus (siehe Wallace und Benson, 1972; Banquet, 1972; Benson, 1975). Bei längerer Praxis kommt es im Körper zu vielen physiologischen Veränderungen. Unter anderem verändert sich die Funktionsweise des Nervensystems grundlegend. Diese Veränderungen können mit Hilfe eines modifizierten Ballistokardiographen an einer aufrechtsitzenden Versuchsperson überprüft werden.

Theoretisch wird bei der Meditation, wenn diese sachgerecht ausgeübt wird, eine Folge starker und ungewöhnlicher Körperreaktionen sowie ungewöhnlicher psychischer Zustände ausgelöst. Das „Aufsteigen der Kundalini", so wie es in der klassischen Yoga-Literatur beschrieben wird, ist ein Stimulus oder eine „Energie", die ein „Zentrum" oder Chakra an der Basis der Wirbelsäule aktiviert und von dort entlang der Wirbelsäule emporsteigt. Der Stimulus kommt im Laufe dieses Aufstiegs an mehreren Zentren zum Stillstand. Diese Zentren befinden sich jeweils in unmittelbarer Nähe der wichtigsten Nervengeflechte im Unterleib und im Brustkorb, die durch diesen Prozeß ebenfalls stimuliert werden. Schließlich erreicht der Stimulus den Kopf. Auf seinem Weg nach oben löst er häufig heftige Bewegungen in bestimmten Körperteilen aus, was anzeigt, daß er dort auf „Widerstand" stößt, also nicht ungehindert weiterfließen kann. Der Aufstieg der Kundalini kann plötzlich erfolgen oder sich über einen Zeitraum von mehreren Jahren erstrecken. Nachdem der Stimulus den Kopf erreicht hat, führt sein Weg über das Gesicht abwärts in den Kehlkopf und von dort in die Bauchhöhle.

Die meisten Meditierenden erkennen, daß diese Reaktionen durch die Meditation verursacht werden, und sind deshalb nicht besonders beunruhigt darüber. Manchmal jedoch wird der Mechanismus auch bei Menschen ausgelöst, die nicht meditieren. Unsere Beobachtungen deuten darauf hin, daß auch gewisse mechanische Vibrationen, elektromagnetische Wellen oder Klänge die Kundalini wecken können. Das Ziel dieses Artikels ist, die Aufmerksamkeit der Ärzteschaft auf den Mechanismus des Erwachens der Kundalini und auf einige der dabei auftretenden Symptome zu lenken.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Ballistokardiogramm eines sitzenden Probanden, der in der Lage ist, seinen Bewußtseinszustand willentlich zu verändern, zeigt ein rhythmisches Sinuskurvenmuster, wenn sich der Proband in einem Zustand tiefer Meditation befindet. Dies wird auf die Entwicklung einer stehenden Welle in der Aorta zurückgeführt, die in den rhythmischen Bewegungen des Körpers reflektiert wird. Dieser resonierende Oszillator (das Herz-Aorta-System) beeinflußt den Rhythmus von vier weiteren Oszillatoren, wodurch schließlich ein fluktuierendes Magnetfeld entsteht, das den Kopf umgibt.

Unsere ersten Experimente deuten darauf hin, daß wir es mit den folgenden fünf Resonanzsystemen zu tun haben:

1. Das Herz-Aorta-System erzeugt im Skelett einschließlich des Schädels eine Oszillation von ungefähr 7 Hz. Der obere Teil des Körpers hat ebenfalls eine Resonanzfrequenz von ungefähr 7 Hz.
2. Der Schädel beschleunigt die Hirnmasse in einer Aufwärts- und Abwärtsbewegung und erzeugt dabei akustische horizontale Wellen auf Kilohertz-Frequenzen, die sich im ganzen Gehirn ausbreiten.
3. Diese akustischen Horizontalwellen werden vom Schädel auf die Ventrikel (Hirnkammern) konzentriert, wodurch stehende Wellen im dritten Ventrikel und in den Seitenventrikeln aktiviert und aufrechterhalten werden.
4. Stehende Wellen in zerebralen Ventrikeln im hörbaren Bereich und im Überschallbereich stimulieren den sensorischen Kortex mechanisch, was dazu führt, daß sich ein Stimulus in einer geschlossenen Schleife um jede Hemisphäre bewegt. Ein solcher sich fortbewegender Stimulus könnte als „Strom“ bezeichnet werden.
5. Aufgrund dieser kreisförmigen „Ströme“ produziert jede Hemisphäre ein pulsierendes Magnetfeld. Diese Felder sind von entgegengesetzer Polarität.

Bei der Ausstrahlung dieses Magnetfeldes dient der Kopf als Antenne. Es interagiert mit den ohnehin schon in der Umgebung bestehenden elektrischen und magnetischen Feldern. Wir können uns den Kopf als eine Sende- und Empfangsantenne vorstellen, die auf eine der Resonanzfrequenzen des Gehirns eingestellt ist. Deshalb können Felder in der Umgebung zum Gehirn rückgekoppelt werden und die Resonanzfrequenz modulieren. Das Gehirn interpretiert diese Modulation als nützliche Information.

Der vorliegende Aufsatz stellt eine vorläufige Hypothese bezüglich der bei der sogenannten „Kundalini" möglicherweise aktiven Mechanismen dar. Der Autor versteht den Kundalini-Effekt als Teil der Entwicklung des Nervensystems. Diese Entwicklung kann durch das Ausüben verschiedenster Meditationstechniken gefördert werden, sie kann aber auch spontan einsetzen. Die wissenschaftliche Arbeit auf diesem Gebiet ist im Gange, und die Erforschung des Kundalini-Effekts mittels verschiedener Methoden wird weiter fortgesetzt.

Die Messung von Mikrobewegungen mittels der kapazitiven Sonde

Minimale Körperbewegungen, die die Bewegung des Bluts durch das Kreislaufsystem begleiten, kann man mittels einer kapazitiven Sonde messen. Eine Versuchsperson sitzt dabei auf einem Stuhl zwischen zwei Metallplatten – die eine befindet sich über dem Kopf, die andere unter der Sitzfläche des Stuhls, 5 bis 10 cm vom Körper entfernt.

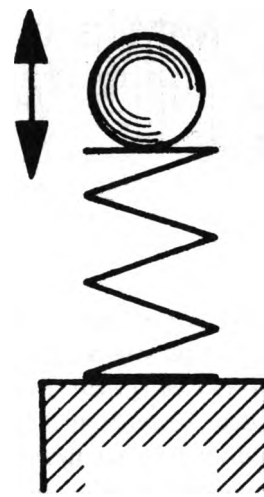


Abbildung 1: Masse auf einer Sprungfeder

Die beiden Metallplatten des Kondensators sind Bestandteile eines elek trischen Schwingkreises. Bewegungen der Versuchsperson beeinflussen das Feld zwischen den beiden Metallplatten. Dieses Signal wird verarbeitet und in einen Einkanal-Schreiber eingespeist, der sowohl die Bewegung der Brust infolge der Atmung als auch die Bewegung des Körpers in Reaktion auf die Bewegung des Blutes im Herz-Aorta-System registriert. Die sich daraus er gebende Kurve (siehe Abbildung 2) weist starke Ähnlichkeit mit derjenigen eines Ballistokardiogramms (siehe Weissler, 1974) auf – bei diesem Verfah ren liegt die Versuchsperson auf einer Plattform, an der drei senkrecht auf einanderstehende Beschleunigungsmesser oder Dehnungsmesser befestigt sind, um die Bewegung des Körpers in Reaktion auf den Blutfluß zu messen. Bei den Messungen der kapazitiven Sonde jedoch spielen Gravitationskräf te und die Elastizität des Skeletts sowie der allgemeine Körperbau wichtige Rollen.

Man könnte die auf dem Stuhl sitzende Versuchsperson mit einer Masse vergleichen, die sich auf einer Sprungfeder befindet (siehe Abbildung 1): Die Feder stellt die Wirbelsäule dar, die Masse das Gewicht des Oberkör pers. Wenn das Herz Blut ausstößt, wird die Masse in Bewegung gesetzt und beginnt daraufhin, in ihrer natürlichen Frequenz zu schwingen, falls die Versuchsperson sich in einem Zustand tiefer Meditation befindet.

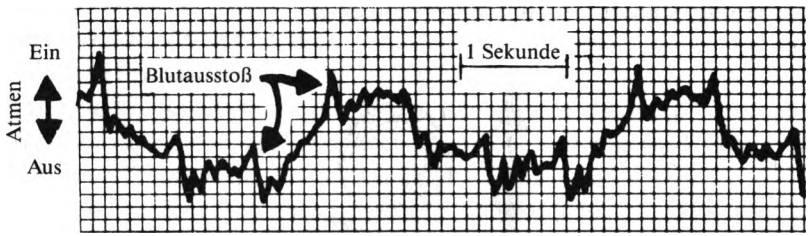


Abbildung 2: Kurvenaufzeichnung im Ruhezustand

Abbildung 2 zeigt eine Aufzeichnung im Ruhezustand, wobei die Mikrobe wegung des Körpers der Bewegung der Brust infolge der Atmung überlagert ist. Dies sind die großen langsamen Wellen, die etwa 3 Sekunden dauern, was 20 Atemzügen in der Minute entspricht. Die erste 7-Hertz-Welle wird durch den Blutausstoß aus dem linken Ventrikel verursacht, wodurch der Körper abwärtsgedrückt und in Schwingungen versetzt wird. Die zweite Welle entspricht ziemlich genau dem Blutfluß durch den Aortenbogen, wel cher den Körper emporhebt. Die dritte Welle tritt ungefähr gleichzeitig mit dem Verschließen der Aortenklappe und dem leichten Rückfließen des Blu-

tes auf, was als dikrote Welle bezeichnet wird. Die erste und die dritte Welle korrespondieren ziemlich genau mit dem ersten und zweiten Herzton.

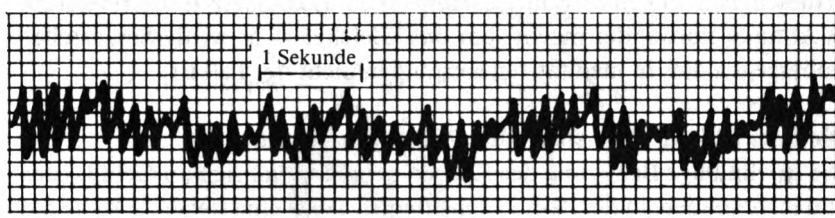


Abbildung 3: Aufzeichnung eines Zustandes tiefer Meditation

Abbildung 3 zeigt eine Aufzeichnung, bei der sich die Versuchsperson in ei nem Zustand tiefer Meditation befand, wenige Minuten nach der vorigen Messung. Die Atmung ist sehr flach, was das fast vertikale Niveau der 7,5-Hertz-Wellen anzeigt. Die Unregelmäßigkeit, die charakteristisch für die Aufzeichnung im Normalzustand war, ist verschwunden. Regelmäßige Wellen mit großer Amplitude – praktisch reine Sinuswellen – sind zu se hen. Diese fast reinen Sinuswellen sind charakteristisch für den meditativen Zustand. Der Körper bewegt sich in einer einfachen harmonischen Schwingung.

Abbildung 4 zeigt das Bild nach Rückkehr in den Normalzustand der glei chen Versuchsperson.

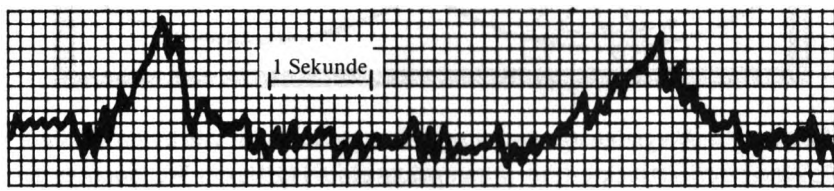


Abbildung 4: Aufzeichnung nach Rückkehr in den normalen Ruhezustand

Die Atmung ist wieder tiefer geworden; die Unregelmäßigkeit der Wellen muster ist wieder zu erkennen, allerdings ist sie nicht mehr so stark wie vor her. Die gesamte Aufzeichnungsserie entstand innerhalb von 20 Minuten.

Wir haben gesehen, daß die Regelmäßigkeit des Rhythmus auf Kosten der Atmung zustande kommt. Die Versuchsperson kann die flache Atmung über lange Zeit aufrechterhalten, ohne später durch tiefe, schnelle Atemzü ge kompensieren zu müssen. Das Sauerstoffbedürfnis des Körpers scheint in diesem Zustand verringert zu sein. Wenn man eine Zeitlang zu atmen auf

hört, ohne sich im Zustand tiefer Meditation zu befinden (siehe Wallace und Benson, 1972), so tritt das gleiche regelmäßige Muster auf. Doch entsteht in diesem Fall schnell ein Sauerstoffmangel, was kompensatorisch verstärkte Atmung notwendig macht, um das Gleichgewicht wiederherzustellen, wohingegen dies in meditativen Zuständen nicht der Fall ist.

Die Entwicklung einer stehenden Welle in der Aorta

Die regelmäßige Bewegung des Körpers zeigt an, daß sich im Gefäßsystem und insbesondere in der Aorta (siehe Bergei, 1972) eine stehende Welle aufgebaut hat. Dies ist die einzig mögliche Erklärung für das reguläre sinuswellenförmige Verhalten des Körpers. Diese stehende Welle hat, wie wir später sehen werden, weitreichende Auswirkungen, und sie beeinflußt mehrere andere Resonanzsysteme im Körper, die allesamt durch dieses übergreifende Signal in Gang gesetzt werden.

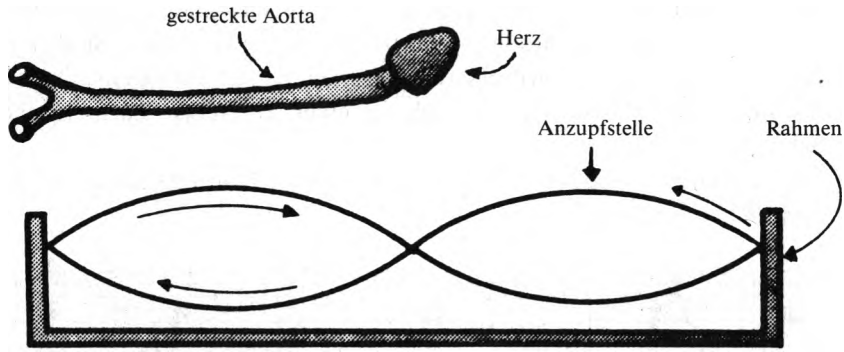


Abbildung 5: Vergleich der Aorta mit einer gespannten vibrierenden Saite. Die Länge der gestreckten Aorta entspricht einer Hälfte der Wellenlänge der Saite.

Die Aorta ist die Hauptarterie des Körpers. Wenn die linke Herzkammer Blut ausstößt, wird die Aorta, wenn sie elastisch ist, außerhalb der Kammer aufgebläht. In diesem Fall wandert ein Druckpuls entlang der Aorta abwärts. Wenn der Druckpuls die Gabelung am Darmbein erreicht, prallt ein Teil des Drucks zurück und bewegt sich längs der Aorta wieder aufwärts (siehe Abbildung 6). Wenn das Timing der Druckpulse, die längs der Aorta abwärts wandern, mit den reflektierten Druckpulsen zusammenfällt, d.h., wenn es phasengleich mit diesen ist, entsteht eine stehende Welle von annä-

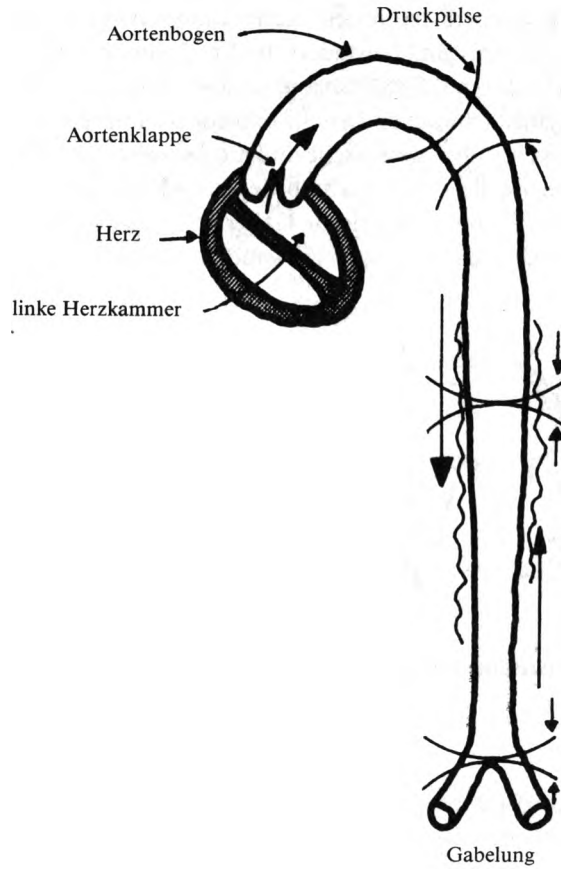


Abbildung 6: Das Zusammentreffen von entgegengesetzten Druckpulsen erzeugt ein destruktives Interferenzmuster und versetzt die Wände der Aorta in Schwingungen.

hernd 7 Hertz, die bewirkt, daß sich der Körper rhythmisch bewegt – vor ausgesetzt, die Aorta ist dementsprechend eingestimmt. Vermutlich ent steht zwischen der Gabelung und dem Herzen eine Feedbackschleife, welche die Atmung so reguliert, daß Lungen und Zwerchfell sich an die Aorta anlegen und deren Impedanz modulieren. Infolgedessen kann der Druckpuls phasengleich sowohl mit dem Blutausstoß des Herzens wie auch mit der dikroten Welle sein. Dieser Prozeß verläuft im Zustand tiefer Meditation völ lig automatisch.

Akustische Horizontalwellen im Körper

Die Bewegung des Körpers ist relativ geringfügig, nämlich 0,003 bis 0,009 mm, doch der Körper und besonders der Kopf sind sehr dichte, feste Strukturen. Durch Auf- und Abwärtsbewegung beschleunigt der Schädel das Gehirn mittels eines schwachen Drucks in beide Richtungen (siehe Abbildung 7). Dadurch entstehen akustische und möglicherweise auch elektrische Horizontalwellen, die sich innerhalb des Schädels ausbreiten. Man kann sich das Gehirn als piezoelektrische Gallertmasse vorstellen, die mechanische in elektrische Schwingungen umwandelt sowie auch umgekehrt.

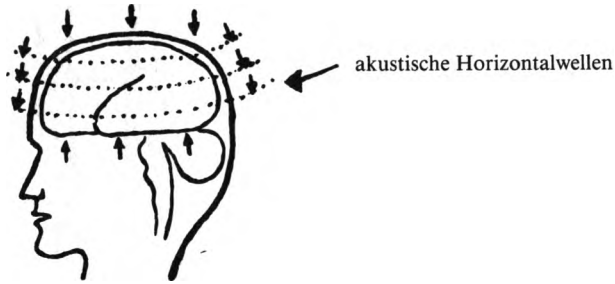


Abbildung 7: Akustische Horizontalwellen, die sich durch das Gehirn bewegen.

Die akustischen Horizontalwellen, die von der Schädeldecke reflektiert werden, werden auf die dritte Kammer und auf die Seitenklappen des Gehirns konzentriert, wie die Abbildungen 8 und 9 verdeutlichen (siehe Ruch und Patton, 1962). Auch akustische Hochfrequenzwellen, die das Herz erzeugt, werden von der Schädeldecke reflektiert und auf die dritte Kammer sowie auf die beiden Seitenkammern konzentriert.

Akustische stehende Wellen in den Ventrikeln

Eine Frequenzenhierarchie koppelt die 7-Hertz-Körperbewegungen an die höheren Frequenzen in den Ventrikeln.

Man kann sich den Körper als Sack aus elastischer Haut vorstellen, der ein steifes Gallert enthält und durch ein Gerüst aus festem Material Stabilität erhält. Die Bewegung des Herz-Aorta-Systems läßt dieses Gallert auf verschiedene Weise vibrieren. Wenn wir annehmen, daß die Geschwindigkeit der Signalübermittlung 1200 m/sec ist, wären die Grundfrequenzen für verschiedene Körperteile längs der Vertikalachse des Körpers: (1) für das

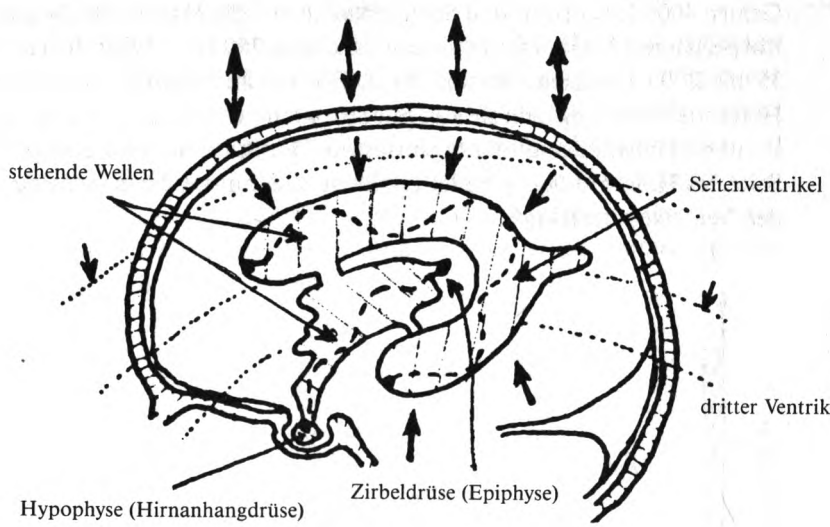


Abbildung 8: Lateraler Querschnitt des Gehirns, der die akustischen ste henden Wellen zeigt.

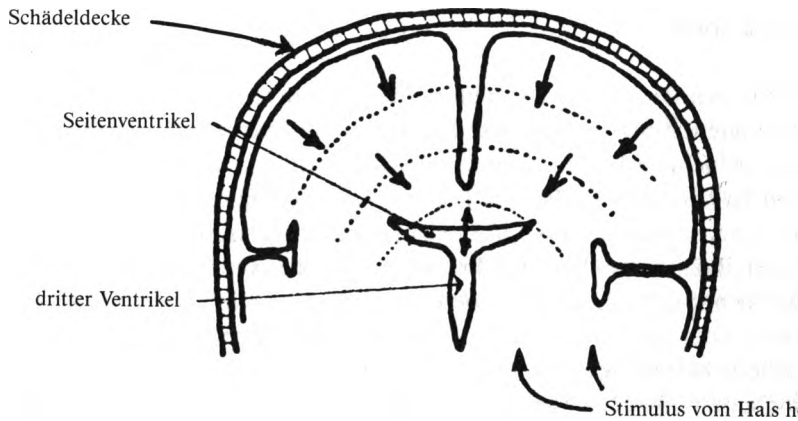


Abbildung 9: Frontaler Querschnitt des Gehirns.

Gehirn 4000 Hz; (2) für den Schädelknochen 2250 Hz; (3) für die gesamte Körperlänge 375 Hz; (4) für Rumpf und Kopf 750 Hz; (5) für die Herztöne 35 bis 2000 Hz (siehe Stapp, 1961). Die Hochfrequenzkomponente der Herztöne kann, obgleich sie von nur sehr geringer Intensität ist, die Ventrikel unter Umständen direkt beeinflussen. Der Stimulus wird über die linke Seite des Halses in den Schädel geleitet und dann von der Schädeldecke zu den Ventrikeln reflektiert.

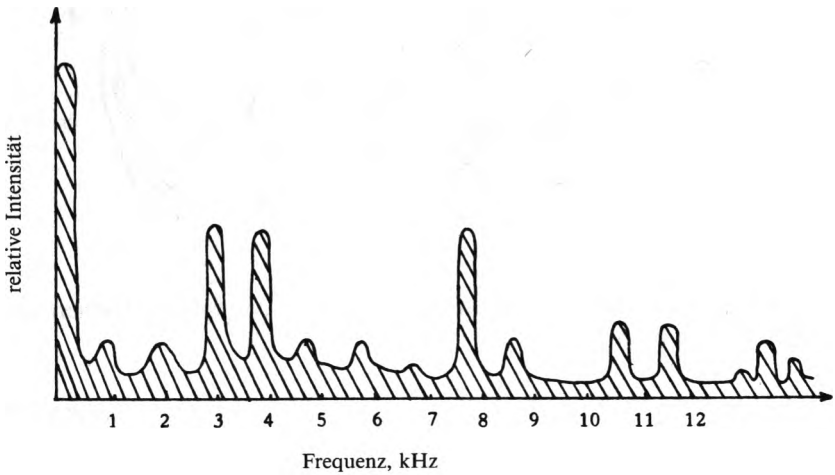


Abbildung 10: Frequenzverteilung der „inneren Klänge", die Meditierende häufig hören.

Messungen der Frequenzverteilung jener „inneren Klänge", über die 156 Meditierende berichteten, wurden angestellt, indem man jeden der Versuchsteilnehmer bat, die während der Meditation gehörten Klänge mit solchen zu vergleichen, die durch einen Audio-Frequenz-Oszillator erzeugt und ihnen mittels eines Kopfhörers in ein Ohr übertragen wurden. Die Versuchsteilnehmer sollten den Frequenzregler des Oszillators so einstellen, daß sie mit den Frequenzen übereinstimmten, die sie als „inneren Klang" hörten oder gehört hatten. Die Frequenzverteilung ist nicht gleichförmig, sondern enthält mehrere Spitzen, Obertöne von Grundfrequenzen und möglicherweise Mischfrequenzen, die zwischen dem dritten Ventrikel und den Seitenventrikeln des Gehirns erzeugt werden, deren Flüssigkeiten miteinander verbunden sind. Im Frequenzbereich unter 1 kHz treten akustische stehende Wellen auf, die durch den gesamten Körper verlaufen, so wie etwa die höheren Obertöne des Herzschlags und die Herztöne.

Der Kreisstrom des sensorischen Kortex

Abbildung 11 zeigt eine Seitenansicht des Gehirns. Ein Querschnitt der linken Hemisphäre längs der Linie AB durch den sensorischen Kortex ist auf Abbildung 12 zu sehen (siehe Ruch und Patton, 1962). Die Beschriftung auf Abbildung 12 gibt an, welche Bereiche des sensorischen Kortex den spezifischen sensorischen Funktionen entsprechen sowie den drei Lustzentren, deren Stimulation lustvolle Empfindungen auslöst. Letztere sind: (1) *Gyrus cinguli,* (2) der *laterale Hypothalamus* und (3) der *Hippocampus-* und der *Amygdala-Bereich* (Mandelbaum).

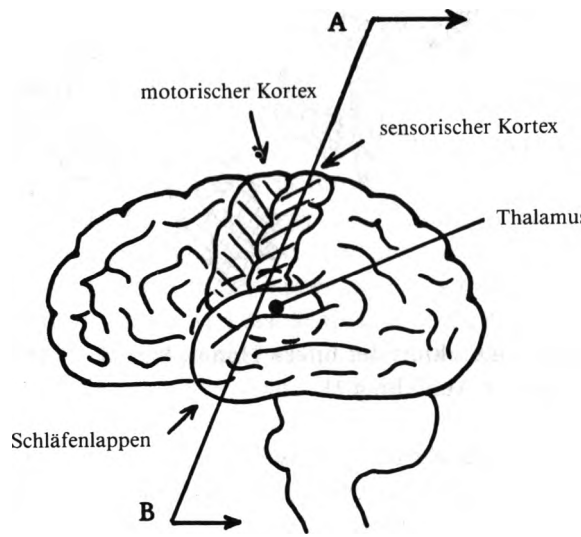


Abbildung 11: Seitenansicht des Gehirns mit Schnittlinie AB

Genau über dem Dach der Seitenventrikel beginnt der Spalt, der die beiden Hemisphären voneinander trennt.

Wenn sich in einem der Ventrikel eine stehende Welle befindet, wirkt das Dach der Seitenventrikel wie eine gespannte Haut auf einer Trommel, die sich schnell auf und ab bewegt, wie Abbildung 9 zeigt.

Das Dach der Seitenventrikel wird vom *Corpus callosum* gebildet, einem Bündel von Nervenfasern, das die beiden Hemisphären miteinander verbindet (siehe Ruch und Patton, 1962). Die Schwingungen des *Corpus callosum* sowie der Gehirnmasse wirken bei der Phasensynchronisation zwischen den beiden Hemisphären während der Meditation im allgemeinen wie ein Schrittmacher (siehe Banquet, 1972).

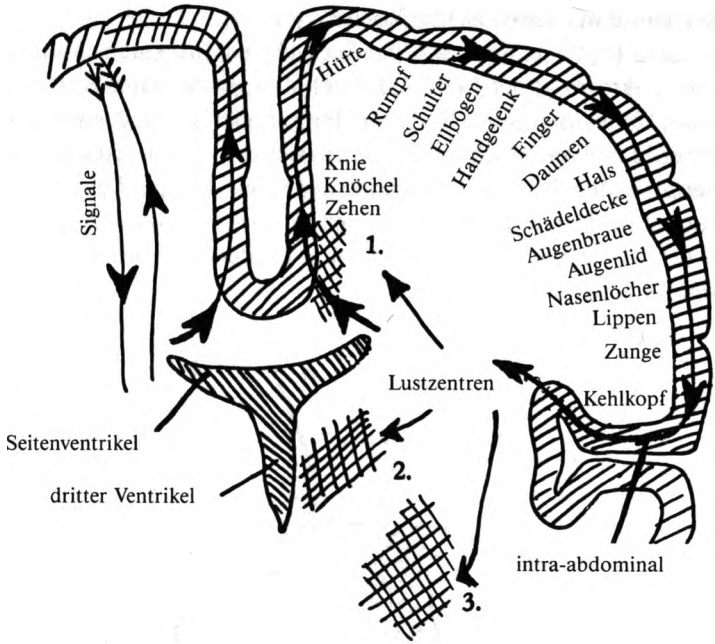


Abbildung 12: Querschnitt der linken Hemisphäre des Gehirns durch die Schnittlinie AB der Abbildung 11.

Wenn der sensorische Kortex elektrisch oder mechanisch stimuliert wird, treten in Körperbereichen, die bestimmten Punkten auf dem Kortex entsprechen, Parästhesien (Fehlempfindungen) auf. Diese Punkte sind auf der Oberfläche des Kortex so angeordnet, wie auf Abbildung 12 dargestellt.

Wenn das Dach der Seitenventrikel schwingt, werden zuerst die Zehen stimuliert, dann die Knöchel, die Waden und Oberschenkel, und wenn der Stimulus schließlich den oberen Kortexrand der Hemisphäre erreicht hat, wird auch das Becken stimuliert. Während sich der Stimulus auf dem Kortex ausbreitet, beeinflußt er gleichzeitig den Rumpf und bewegt sich entlang der Wirbelsäule zum Kopf hin.

Der Kortex hat andere akustische Eigenschaften als die weiße Hirnsubstanz und die Hirn-Rückenmarks-Flüssigkeit. Die weiße Hirnsubstanz besteht größtenteils aus myelinisierten Fasern, einer fettreichen Substanz, die dazu neigt, akustische Signale abzudämpfen. Man kann sich den Kortex wie eine flüssigkeitsreiche, gallertartige Masse vorstellen, die Schwingungen gut leitet.

Somit existiert zwischen der weißen Hirnsubstanz, dem Kortex und der

Hirn-Rückenmarks-Flüssigkeit ein akustisches Interface, weshalb der Kortex akustische Signale bevorzugt leitet.

Es wird angenommen, daß dieser mechanische Schwingungsvorgang eine elektrische Polarisierung des Hirnrindengewebes bewirkt, wodurch das Gewebe eine erhöhte Leitfähigkeit gegenüber dem Stimulus erhält, der sich entlang dem Kortex bewegt. Man kann sich diesen Stimulus auch als einen Strom vorstellen, und dieser Strom ist nach unserer Hypothese für die Auswirkungen der „erwachten Kundalini" auf den Körper verantwortlich (siehe Bucke, 1970; Krishna, 1974).

Sensorische Signale erreichen den Kortex gewöhnlich über den Thalamus und werden auch über diesen ausgesandt (siehe Abb. 11 und 12). Interessant ist in diesem Zusammenhang, daß diejenigen Körperteile, die auf der Kortexoberfläche, also nahe den Schädelknochen, repräsentiert sind, von einem Menschen, der den Kundalini-Stimulus erlebt, stärker empfunden werden. Diese Chakras oder Energiezentren werden am stärksten gespürt, während die Empfindungen in Körperteilen, die durch gedämpfte, eingefaltete Kortexbereiche repräsentiert werden, wesentlich schwächer sind. Der Grund hierfür könnte sein, daß der Bogen zwischen den oberen Bereichen der beiden Hemisphären und die Schläfenlappen zwei verschiedenen Stimuli ausgesetzt sind – der eine steigt von den Ventrikeln hoch, während der andere von der Schädeldecke herabkommt und das Gehirn abwärts beschleunigt. Der Kehlkopf ist der letzte schädelknochennahe Punkt auf dem Kortex und auch das letzte Chakra, das aktiviert und stark empfunden wird. Vermutlich setzt der Stimulus seinen Weg in der Falte des Schläfenlappens fort und schließt den Kreislauf, wie Abbildung 13 zeigt.

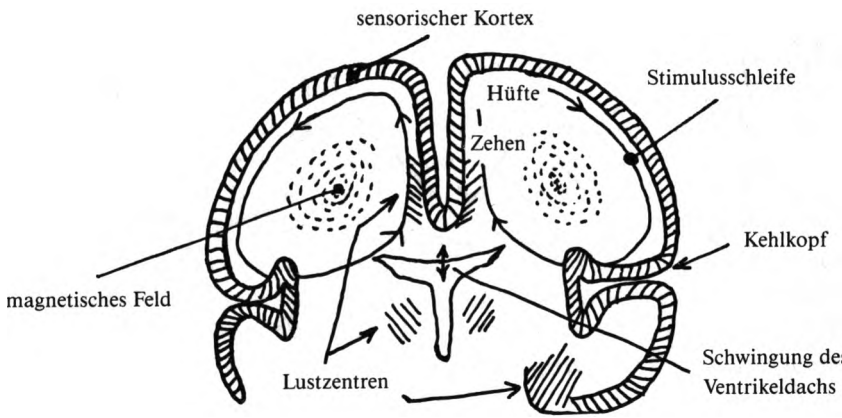


Abbildung 13: Frontalquerschnitt des Gehirns

Dies zeigen EEG-Messungen, die darauf hindeuten, daß während der Meditation Ströme von entgegengesetzter Polarität beidseits der Mittellinie entlang dem sensorischen Kortex beider Hemisphären fließen. Sie bewegen sich sowohl im Alpha- als auch im Beta-Bereich der Gehirnwellenfrequenzen.

Auf seinem weiteren Weg durchquert der Stimulus einen Bereich, in dem sich ein Lustzentrum befindet. Das Lustzentrum wird stimuliert, und der Meditierende erfährt einen Zustand der Ekstase. Jenen Zustand kann man entweder durch jahrelange systematische Meditation erreichen oder – was ebenfalls gelegentlich vorkommt – spontan.

Solange die vier Oszillatoren – die Aorta, die Herztöne, die stehenden Wellen in den Ventrikeln und der zirkulierende sensorische Stimulus oder Kundalini-Strom – phasengleich sind und sich in Resonanz befinden, bewegen sich alle Körperteile in Harmonie miteinander. Der fünfte Oszillationskreis wird aktiviert, wenn das Gewebe des sensorischen Kortex schließlich so stark polarisiert ist, daß sich in den Hemisphären ein elektrischer Stromkreis bildet und sich im Zentrum jedes Kreises ein magnetisches Feld entwickelt, wie Abbildung 14 zeigt (siehe Cohen, 1972).

Dieses magnetische Feld pulsiert in Harmonie mit den übrigen Oszillatoren. Die beobachtete „normale“ Zirkulationsfrequenz des sensorischen Stroms beträgt ungefähr 7 Zyklen/sec.

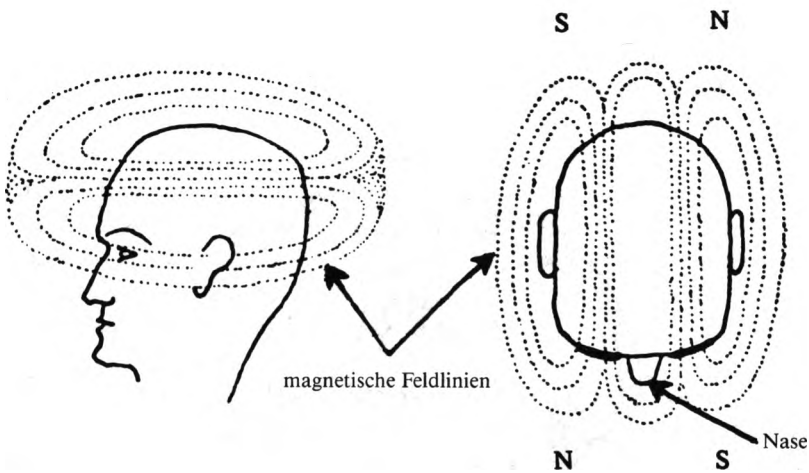


Abbildung 14: Kopfansicht von der Seite und von oben mit Darstellung magnetischer Feldlinien.

Im Gehirn zirkulierende Ströme vermögen pulsierende Magnetfelder in der Größenordnung von 10^{-9} Gauß zu erzeugen. Diese Ströme kann man mittels einer auf der Kopfhaut befestigten EEG-Elektrode orten, sie sind allerdings sehr wechselhaft (siehe Cohen, 1972). Die Ströme des sensorischen Kortex erzeugen Felder von symmetrischer Form, jedoch einander entgegengesetzter Polarität, die mit den beiden Hemisphären des Gehirns assoziiert sind, wie Abbildung 14 zeigt.

Wenn wir also in einer ruhigen Sitzposition meditieren, aktivieren wir fünf aufeinander abstimmbare Oszillatoren. Sie werden nacheinander in Phasengleichheit gebracht, wodurch schließlich rund um den Kopf ein Magnetfeld entsteht. Tritt dies ein, so lassen sich gleichzeitig auch andere Charakteristika und automatische Veränderungen in der Funktionsweise des Nervensystems sowie des Blutkreislaufs beobachten. Das Ziel der Meditation ist, diese Veränderungen zu bewirken, damit das Nervensystem besser mit Streß umzugehen und diesen leichter zu bewältigen vermag. Die ungerichtete Aktivität des Nervensystems wird auf diese Weise verringert, das System wird effizienter und ermöglicht eine vollständigere Entwicklung der latenten physischen und mentalen Fähigkeiten des Meditierenden.

Jeder der fünf aufeinander abgestimmten Oszillatoren kann nach kurzer Stimulation individuell angesprochen werden. Jeder von ihnen kann die Zirkulation des Stroms im sensorischen Kortex einleiten und versetzt dann bald das Herz und die Körperbewegungen in einen künstlich erzeugten Zustand der Meditation. Dies ist jedoch nicht ungefährlich und kann für einen in der Meditation Unerfahrenen traumatische Folgen haben.

Magnetisches Feedback

Fünfzehn aufrecht sitzende Versuchspersonen wurden hemisphärischer Stimulation durch sich ändernde, von außen induzierte unipolare Magnetfelder von einer maximalen Intensität von 0,5 Gauß, gemessen an der Hautoberfläche, ausgesetzt. Das Feld wurde von einem hufeneisenförmigen Elektromagneten erzeugt, dessen Pole 30 cm Abstand voneinander hatten. Aktiviert wurde der Magnet durch eine Stromquelle mit sinusförmigem Spannungsverlauf bei einer Frequenz von 3,75 Hz. Die Stimulationsdauer betrug bei jedem Versuchsteilnehmer 2 Minuten. Der Apparat bildete einen geschlossenen Magnetkreis, dessen Kraftlinien durch das Gehirn verliefen. Die Polarität des angewandten Feldes konnte umgekehrt werden. Die Reaktionen der Versuchsteilnehmer bei einem Blindversuch wurden in Tabellenform zusammengestellt (siehe Tabelle 1).

Teil nehmer	Zug- und Druckemp findung	Schmerz und Druck im Kopf	Druck in den Augen	Stimulation im Hinter kopf	Pulsgefühl am Hals	Hohe Töne im Kopf- innern	Druck in den Ohren	meditiert
1	+				+			–
2		+				+		+
3		+	+		+			+
4			+		+			–
5	+							–
6	+							+
7	+	+	+					–
8		+	+	+				+
9						+	+	–
10	+							+
11		+						+
12	+	+		+	+			+
13		+		+	+	+		–
14	+							+
15	+	+						+
	8	8	4	3	5	3	1	

TABELLE 1: Zusammenfassung der Reaktionen von 15 Versuchsteilnehmern auf unipolare Stimulationen einer Gehirnhemisphäre mittels eines magneti schen Feldes von 3,75 Hertz, 0,5 Gauß maximaler Intensität und zweiminü tiger Dauer.

Über 50 Prozent der Versuchsteilnehmer berichteten über Schmerz- oder Druckempfindungen im Kopf sowie über das Gefühl, durch das Magnetfeld hin und her gezerrt zu werden. Diese Ergebnisse deuten auf eine Wechsel wirkung des den Kopf umgebenden natürlichen Magnetfeldes mit dem künstlich erzeugten Feld hin.

AUSWERTUNG

Symptome und Anzeichen dieses „sensomotorischen Kortex-Syndroms" beziehungsweise dessen, was in der klassischen Literatur als Kundalini-Prozeß beschrieben worden ist, können sehr vielfältig und zufällig sein. In voller Ausprägung beginnt er gewöhnlich mit vorübergehender Parästhesie (Fehlempfindungen) an Zehen oder Knöcheln, verbunden mit Taubheitsge fühlen und Kribbeln. Gelegentlich kommt auch eine verringerte Sensibilität gegenüber Berührung und Schmerz oder gar eine teilweise Lähmung eines Fußes oder Beins vor. Der Prozeß beginnt meist auf der linken Körperseite

und steigt dann vom Fuß zum Bein und zu den Hüften auf, bis die gesamte linke Körperseite einschließlich des Gesichts einbezogen ist. Sobald die Hüftgegend erreicht wird, ist ein Pochen oder Rumoren im unteren Lendenbereich der Wirbelsäule und im Kreuzbein nicht ungewöhnlich. Darauf folgt eine aufsteigende Empfindung entlang der Wirbelsäule bis zum Brustbereich und weiter zum Hinterkopf.

In den letzteren beiden Bereichen können gelegentlich starke Druckkopfschmerzen sowie Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule auftreten. Das Druckgefühl geht gewöhnlich schnell vorüber, ist allerdings manchmal auch hartnäckiger, und es kann ebenso in jedem anderen Bereich der Wirbelsäule auftreten, auf der linken oder rechten Seite der Brust oder an verschiedenen Teilen des Kopfes und der Augen. Manche empfinden am Gesicht ein Kribbeln, das sich abwärts zum Kehlkopf bewegt. Im Bereich der Luftröhre und des Kehlkopfs kann auch das Gefühl eines plötzlichen Luftstroms auftreten. Die Atmung kann spastisch werden, wobei es gelegentlich zu unwillkürlichem tiefem Ausatmen kommt. Verschiedene auditive Phänomene sind beobachtet worden, von einem konstanten tiefen Summen bis zu hohem Geklingel. Visuelle Fehlwahrnehmungen und zeitweilige Einschränkungen bzw. zeitweiliger Verlust des Sehvermögens sind ebenfalls vorgekommen. Die Sequenz der Symptome setzt sich später weiter nach unten in den Bereich des Unterbauchs fort.

Weil ein bestimmtes Symptom oder Anzeichen der Veränderung des sensorischen oder motorischen Systems über Monate oder gar über Jahre auftreten oder bestehenbleiben kann, ist die Sequenz der Symptome häufig nicht klar wiedererkennbar, oder die Symptome erscheinen nicht als ursächlich miteinander verbunden. Außerdem erscheinen in den wenigsten Fällen alle Symptome in der beschriebenen Sequenz für jeden Beobachter völlig offensichtlich. Gewöhnlich enthüllen ärztliche Untersuchungen und Labortests entweder kaum oder nur wenig Pathologisches, weshalb viele der Beschwerden – abgesehen von einigen wenigen Fällen – als psychosomatische oder neurotische Symptome abgetan werden.

Meditation ist hier und an anderer Stelle als Prozeß der Streßbeseitigung bezeichnet worden (siehe Selye, 1956; Benson, 1975). Die oben beschriebenen Symptome sind Hinweise darauf, daß es zu einer Lösung von Streß kommt. Streß ist, so wie Hans Selye (1956) ihn definiert, ein „Zustand, der sich durch ein spezifisches Syndrom manifestiert, welches sich aus allen nichtspezifisch induzierten Veränderungen innerhalb eines biologischen Systems zusammensetzt". Die Intensität der Symptome ist ein Maßstab für das Ausmaß des gelösten Stresses. Allgemein sollte man diese Symptome als positives Zeichen der Normalisierung des Körpers betrachten. Der unge-

wohnliche Aspekt dieses Mechanismus ist, daß die Auflösung von Streß als lokale Stimulation eines bestimmten Körperteils erfahren wird, was im Ge gensatz zur üblichen Vorstellung steht, daß Streß ein diffuser allgemeiner Zustand ist.

Bei einem hohen Prozentsatz derjenigen, die meditieren und die früher einmal über längere Zeit Erfahrungen mit bewußtseinserweiternden Drogen gemacht haben, oder bei Menschen, die unter ungewöhnlich starkem Streß leiden, treten die beschriebenen Symptome mit höherer Wahrscheinlichkeit auf. Sie verschwinden später von selbst und ohne jede medizinische Inter vention.

Problematischer ist die Situation in den Fällen, in denen es spontan und unbeabsichtigt zum Erwachen der Kundalini kommt. Da die Betroffenen in solchen Fällen die Ursache ihrer Symptome nicht kennen, geraten sie leicht in Panik. Die auftretenden psychischen Probleme können dann äußerlich der Schizophrenie ähneln, vom behandelnden Arzt dementsprechend dia gnostiziert und mit drastischen Maßnahmen behandelt werden.

Es ist wichtig, daß wir uns der obengenannten Symptome und des auslö senden Mechanismus bewußt sind, insbesondere, weil heute immer mehr Menschen Meditation praktizieren und deshalb vermutlich irgendwann die Folgen der Streßlösung erleben werden.

Mögliche Auswirkungen einer Rhythmusanpassung

Wie unsere Experimente zeigen, stellt sich bei einem Menschen, der sich in tiefer Meditation befindet und der plötzlich aufgefordert wird, seinen Zu stand zu verlassen und die Meditation zu beenden, meist Widerwillen gegen diese Zustandsänderung ein, verbunden mit einem wiederholten Rückfall in die tiefe Meditation. Dies scheint nahezulegen, daß eine „Einrast"-Situation vorliegt. Es ist wohlbekannt, daß ein System um so stabiler und daher um so schwerer zu stören ist, je mehr frequenzverbundene Oszillato ren es umfaßt.

Wenn in einer gegebenen Situation zwei Oszillatoren in nahe beieinander liegenden Frequenzen schwingen, paßt sich gewöhnlich der Oszillator mit der höheren Frequenz der Schwingungsfrequenz des langsameren Oszilla tors an. Dies nennen wir Rhythmusanpassung. Wenn ein Mensch im Zu stand tiefer Meditation in eine Sinuswellen-Oszillation von ungefähr 7 Zy klen/sec verfällt, paßt er sich damit häufig an die Frequenz unseres Planeten an (siehe Abbildung 15).

Wir haben über Resonanzkörper gesprochen und darüber, wie ein Stimu lus einen solchen Resonanzkörper dazu bringen kann, in seiner Eigenfre quenz zu schwingen. Unser Planet ist von der elektrisch geladenen und

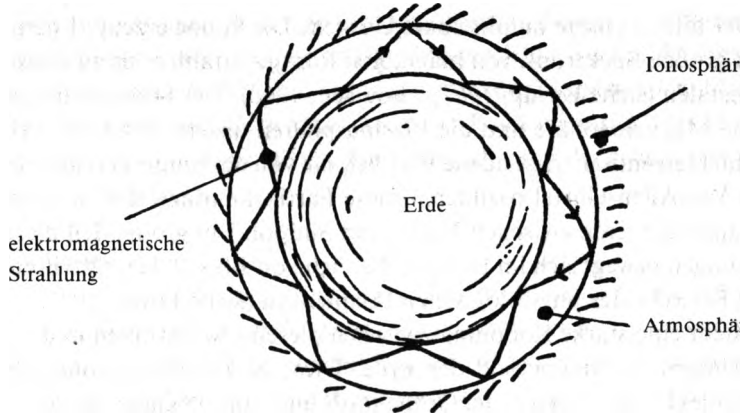


Abbildung 15: Die Erdatmosphäre wird hier als Resonanzkörper dargestellt.

leitenden Schicht der Ionosphäre umgeben, die in etwa 80 km Entfernung von der Erdoberfläche beginnt. Der Raum zwischen Erde und Ionosphäre (die Atmosphäre) ist ebenfalls ein Resonanzraum, in dem bestimmte Arten von elektromagnetischer Strahlung auftreten, die zwischen Erdoberfläche und Ionosphäre reflektiert werden und in charakteristischen Resonanzfrequenzen schwingen.

Im Jahre 1957 berechnete W. O. Schumann die Resonanzfrequenzen des Resonanzraums zwischen Erde und Ionosphäre auf 10,6 Hz, 18,3 Hz und 25,9 Hz. In neuerer Zeit kamen J. Toomey und C. Polk (1970) zu den Werten 7,8 Hz, 14,1 Hz, 26,4 Hz und 32,5 Hz. Die niedrigste Frequenz, 7,8 Hz, entspricht ungefähr der Geschwindigkeit elektromagnetischer Strahlung, dividiert durch den Erdumfang:

$$\frac{2{,}998 \times 10^8 \text{ m/sec}}{4{,}003 \times 10^7 \text{ m}} = 7{,}489 \text{ oder } 7{,}5 \text{ Hz}$$

Dies ist das Äquivalent der Zeit, die eine elektromagnetische Welle braucht, um die Erde zu umkreisen*

Unser Planet wird stark von der Sonne beeinflußt und ist sehr eng an ihr

* *Anmerkung des Herausgebers:* Siehe auch Berechnungen von Cousto in: *Die Kosmische Oktave,* Synthesis Verlag, Essen, 1984.

Plasmafeld gekoppelt. Diese beiden Himmelskörper und ihre interagieren den Felder bilden unsere unmittelbare Umwelt. Die Sonne erzeugt Energie in einem großen Spektrum, von mächtigen Röntgenstrahlen bis zu akusti schen Signalen (siehe Ewing, 1967; Thomsen, 1968). Der Sonnenwind ge staltet die Magnetosphäre und die Plasmasphären unseres Planeten. Alle diese Schichten enthalten geladene Partikel, die von der Sonne erzeugt wer den. Im Van-Allen-Gürtel oszillieren diese Partikel entlang den magneti schen Linien der Erde zwischen Nord- und Südpol. Ein großer Teil dieser Schwingungen bewegt sich im Frequenzbereich von 1 bis 40 Hz, also inner halb des Bereichs der physiologischen Frequenzen (siehe König, 1971).

Es besteht eine starke Kopplung zwischen diesen Oszillationen und den Veränderungen im Magnetfeld der Erde. Diese Mikrofluktuationen des Magnetfeldes bewegen sich in der Größenordnung von 10^{-5} Gauß, was unge fähr 10.000 mal stärker ist als die Felder, die unseren Kopf umgeben. Wir le ben in dieser ständig aktiven natürlichen elektromagnetischen Umwelt, wo zu noch die Störwirkungen von Fernseh- und Radiosendern kommen (siehe Becker, 1972).

Unter Berücksichtigung dieser Gegebenheiten erscheint es vernünftig an zunehmen, daß die Fluktuationen in diesen Feldern unserer planetarischen Umwelt die menschliche Evolution über die Jahrtausende auf subtile Weise beeinflußt haben – wobei die exakte Art der Beeinflussung uns noch nicht völlig klar ist.

Unser Wissen über die Physiologie sieht den derzeitigen Zustand des Ner vensystems als den Gipfelpunkt seiner Entwicklung an. Doch läßt das in diesem Artikel Gesagte einen Mechanismus vermuten, der Veränderungen im Gehirn- und Rückenmarksystem zur Folge haben könnte. Wenn ein Fö tus sich im Mutterschoß entwickelt, spiegeln die Veränderungen, die er durchläuft, den Verlauf der Evolutionsgeschichte vom Fisch über die Am phibie bis zum Säugetier. Unsere Untersuchungen deuten darauf hin, daß die Evolution höchstwahrscheinlich mit der heutigen Funktionsweise unse res Nervensystems nicht den Endpunkt erreicht hat. Das verborgene Poten tial unseres Nervensystems könnte wesentlich größer sein.

Der oben skizzierte Mechanismus beschreibt einen möglichen nächsten Schritt in der Evolution des Nervensystems, welcher durch Anwendung ge wisser Techniken beschleunigt werden kann. Wir können spekulativ vermu ten, daß diese Entwicklung die Auswirkung haben wird, das Gewahrsein vom Ich als Teil eines wesentlich größeren Systems zu stärken. Wir können postulieren, daß unsere magnetische „Antenne“ uns Informationen über unser erweitertes System – die Erde und die Sonne – geben und uns ermög lichen wird, geophysikalische Phänomene und Signale sinnvoller zu inter

pretieren. In diesem Zusammenhang ist die Arbeit von Walcott und Green (1974) von besonderem Interesse, da sie zeigt, daß einer der Orientierungs mechanismen der Brieftaube von den Magnetfeldern der Erde abhängig ist. Es gibt Hinweise darauf, daß das Magnetfeld der Taube mit dem Magnetfeld der Erde interagiert. Dem Magnetfeld der Taube entspricht das Magnetfeld um unseren Kopf, wenn dieses durch den „Strom" des sensorischen Kortex intensiviert worden ist.

Danksagung

Der Autor dieses Artikels dankt Earl Ettienne, Ph. D., von der Harvard Me dical School, Richard P. Ingrasci, M. D., vom Boston State Hospital und William A. Tiller, Ph. D., von der Stanford-Universität für ihre Hilfe bei der Durchsicht dieses Artikels und für viele wertvolle Vorschläge.

Besonderer Dank gilt Paul Nardella aus Easton, Massachusetts, für Ent wurf und Konstruktion der elektronischen Geräte, die zur Durchführung der hier beschriebenen Messungen benutzt wurden.

Quellen zu Anhang 1

Banquet, J. (1972): „Electroencephalography and Clinical Neurophysiology ' ' in *EEG and Me ditation* 33:454.

Becker, R. (1972): „Electromagnetic Forces and Life Processes" in *M.I.T. Technology Review,* 75, Nr. 2 (Dezember):32.

Benson, H. (1975): *The Relaxation Response,* New York, Wm. Morrow.

Bergei, D. (1972): *Cardio-Vascular Fluid Dynamics,* New York, Academic Press, Kapitel 10.

Bucke, R. (1970): *Cosmic Consciousness,* New York, E.P. Dutton. Dt. Ausg.: *Die Erfahrung des kosmischen Bewußtseins,* Freiburg, Aurum 1975.

Cohen, D. (1972): „Magnetoencephalograph: Detection of the Brain's Electrical Activity with a Superconducting Magnetometer" in *Science* 175, Nr. 4022 (11. Februar): 664-666.

Ewing, A. (1967): „The Noisy Sun: Ion Signals Across Space" in *Science News* 92, Nr. 11 (9. September): 250.

Gauquelin, M. (1974): *The Cosmic Clocks,* New York, Avon Books.

König, H. (1971): „Biological Effects of Low Frequency Electrical Phenomena" in *Interdisci- plinary Cycle Research* 2, Nr. 3.

Krishna, G. (1974): *Higher Consciousness,* New York, Julian Press. Dt. Ausg.: *Höheres Be wußtsein,* Freiburg, Aurum 1975.

Luisada, A. (1972): *The Sounds of the Normal Heart,* St. Louis, Warren H. Green Publishing Co.

New, P.: „Arterial Stationary Waves" in *American Journal of Roentgenology* 97, Nr. 2:488-499.

Persinger, M., Hrsg. (1974): *ELF and VLF Electromagnetic Field Effects,* New York, Plenum Press.

Ruch, T„ Patton, H., Woodbury, J., und Towe, A. (1962): *Neurophysiology,* Philadelphia, Saunders Publishing Co.

Schumann, W. (1957): „Elektrische Eigenschwingungen des Hohlraumes Erde-Luft-Ionosphäre" in *Zeitschrift für Angewandte Physik,* 9:373-378.

Selye, H. (1956): *The Stress of Life,* New York, McGraw-Hill. Dt. Ausg.: *Stress beherrscht un ser Leben*, Düsseldorf, Econ 1958.

Stapp, J.P. (1961): „The ‚G' Spectrum in Space Flight Dynamics" in *Lectures in AerospaceMedicine* (16.-20. Januar).

Tart, C. (1969): *Altered States of Consciousness,* New York, John Wiley.

Thomsen, D. (1968): „On the Edge of Space" in *Science News* 94, Nr. 9 (31. August):216.

Walcott, C., und Green, R. (1974): „Orientation of Homing Pigeons Altered by a Change in the Direction of an Applied Magnetic Field" in *Science* 184, Nr. 4133 (12. April).

Wallace, K., und Benson, H. (1972): „The Physiology of Meditation" in *Scientific American* (Februar).

Weissler, A. (1974): *Non-Invasive Cardiology,* New York, Grüne & Stratton (Kapitel über Ballistokardiographie).

Anhang 2
Die gottestrunkenen „Masts“ Indiens

„Masts“ – vom Hindi-Wort *mast* („Kopf“, „Schädel“) abgeleitet, ist der Name, mit dem der indische Adept Meher Baba „gottestrunkene“ Männer und Frauen bezeichnete. Konventionell würde man solche Menschen als „nicht ganz richtig im Kopf“ oder „nicht recht bei Sinnen“ bezeichnen. Doch kann man sie auch als „Mutanten“ ansehen, die eine primäre Verbindung zur transzendentalen Wirklichkeit hergestellt haben. Von diesen Masts wird gesagt, sie würden in Krisenzeiten auftauchen, um gewisse wichtige Funktionen zum Wohle der Menschheit zu erfüllen.

Wegen ihres merkwürdigen Verhaltens werden sie häufig für psychotisch gehalten. Doch läßt sich ihr Zustand von dem der Schizophrenie leicht schon anhand der starken Attraktion unterscheiden, die sie auf die einfachen Leute ausüben, welche sich um sie sammeln, um ihnen zu dienen oder um einfach in ihrer Nähe zu sein. Diese „Gefolgschaft“ betrachtet sie als Heilige. Sie haben offenbar keinerlei Interesse daran, sich mit den Dingen des alltäglichen Lebens zu beschäftigen, mit ihren eigenen physischen Bedürfnissen, mit emotionalen Beziehungen oder auch nur mit irgendwelchen intellektuellen Aktivitäten im gewöhnlichen Sinne.

Meher Baba arbeitete sowohl mit solchen Masts als auch mit Psychotikern, und er unterschied sehr sorgfältig zwischen beiden Gruppen. Er versuchte natürlich nicht, die Masts zu heilen, und hat auch seine Arbeit mit ihnen nie näher beschrieben, sie wird daher weitgehend im dunkeln bleiben.

Das Phänomen der Masts scheint nur innerhalb religiöser Traditionen aufzutauchen. W. Donkin (1948), der Arzt, der Meher Baba jahrelang begleitete, glaubte, sie seien Angelpunkte spiritueller Intervention: Kräfte, um die herum und durch die andere spirituelle Einflüsse für das Wohl der Menschheit wirksam werden. Ihre Macht erschien ihm autonomer und primärer als die Geistes- und Herzensmacht anderer Heiliger.

Der Kundalini-Prozeß ruft manchmal Gefühle und Verhaltensweisen her

vor, die jenen der indischen Masts ähneln. Der besondere Zustand der Masts könnte sogar die Folge spontaner Kundalini-Aktivität sein.

Was würden wir im Westen mit solchen Menschen tun? Die Antwort ist nicht schwer: Natürlich würden wir diese sanften Heiligen in psychiatrische Kliniken und Heime einweisen. Was für ein ungeheurer Verlust wäre das!

Anhang 3
Die Sensibilität des menschlichen Organismus

Die Grundlage aller Kreativität ist die Sensibilität des physischen Organismus. Wenn keine negativen Elemente dazwischentreten, entwickelt sich diese Fähigkeit nach einem bestimmten Schema von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter. Wenn wir die schützende Umgebung des Famlienlebens verlassen, bringt uns diese wachsende Sensibilität mit der großen Welt außerhalb der Familie in Einklang. Im Idealfall treten wir dann auch mit unserer eigenen inneren Wirklichkeit und mit unseren inneren Prozessen in Kontakt, so daß wir aus Selbst-Gewahrsein heraus auf die Welt zu antworten vermögen – nicht nur aus einer instinktiven Einstimmung heraus, sondern auch von der festen Grundlage eines reifen Verstehens aus.

Vom Begriffsdenken bestimmte Reaktionen sollten zu einem späteren Zeitpunkt hinzukommen, jedoch niemals zu einem Ersatz für instinktive Arten des Kontakts mit der Welt werden. Die instinktive Harmonie ist das natürliche Erbe der animalischen Ebene unserer Existenz. Sie äußert sich in der erstaunlichen Fähigkeit von Hunden und Pferden, die Bedürfnisse oder die Verfassung ihrer Herren zu spüren, selbst wenn diese weit entfernt sind. Heute ist auch bekannt, daß viele Tiere sich im voraus auf Flutkatastrophen, Erdbeben und andere Naturkatastrophen einstellen, die die meisten Menschen heute unvorbereitet treffen. Bentov hat in Anhang 1 die Ansicht vertreten, daß Magnetfelder rund um den Kopf, die durch die Kundalini entstehen, einen Menschen dazu befähigen könnten, sich an den planetaren und solaren elektromagnetischen Fluktuationen zu orientieren, etwa so wie Brieftauben und andere Zugvogelarten.

Bei meinen Untersuchungen habe ich festgestellt, daß die Entwicklung dieser instinktiven und – auf einer höheren, selbstbewußten Ebene – intuitiven Kräfte ein schwieriger und schmerzhafter Prozeß ist, der zu einem späteren Zeitpunkt im Leben und auch nur bei wenigen Individuen stattfindet. Bei gewissen primitiven Stämmen wie den Buschmännern und den australischen Ureinwohnern hingegen entwickeln sich diese Fähigkeiten leicht

und natürlich von Kindheit an. Warum benötigen wir im Westen zusätzlich zu unserer normalen Geburt noch eine Art Wiedergeburt, um unser natürliches Geburtsrecht wahrnehmen zu können? Der instinktiv-intuitive Mechanismus muß wiederbelebt werden, weil er in der Zwischenzeit „abgestorben" ist oder, um es krasser auszudrücken, weil er getötet worden ist.

Das genetische Erbe entscheidet nicht allein darüber, ob sich diese Sensibilität entwickelt. Negative Umweltfaktoren müssen ebenfalls in Betracht gezogen werden. In der westlichen Welt wirken schon vor der Geburt entwicklungsstörende Faktoren auf den Fötus ein (siehe Pearce, 1976). In einem sensiblen Organismus, dessen Psyche in der Frühzeit der Entwicklung in genügendem Maße geschützt ist, entfaltet sich der Kundalini-Zyklus problemlos und normal. Bei angeborener Schwäche jedoch und bei Einwirken negativer Faktoren wird der Organismus aus der Bahn gebracht.

Die Aktivierung und Entwicklung jedes Systems und jeder Funktion wird vermutlich zu einem vorbestimmten Zeitpunkt von innen gesteuert, um eine harmonische Entwicklung des Kindes zu gewährleisten. Doch unsere westliche Kultur beschneidet die zarten Keime der sensiblen Pflanze des Fühlens mit der kalten Schärfe mechanischer Insensibilität, und gleichzeitig mästet sie den eben erst aufsprießenden Keimling des rationalen Denkens mit Vitaminen und anderen Stimulanzien. Auf diese Weise gerät das Gesamtsystem aus dem Gleichgewicht, und eine harmonische Entwicklung wird unmöglich. (Joseph Chilton Pearce ist zum Beispiel dafür eingetreten, Kindern nicht vor dem Alter von zehn Jahren das Lesen beizubringen.)

Bei einigen Menschen ist das Ergebnis dieser Art von Erziehung Schizophrenie, ein fundamentaler Zusammenbruch der Gedanken- und Gefühlsprozesse. Bei widerstandsfähigeren Naturen entwickelt sich eine Panzerung und manchmal auch eine Depression. Sie verlieren die Verbindung zur emotionalen Welt, ihr Herz verschließt sich, sie werden hart, und ihr Reaktionsvermögen auf die äußere und innere Welt wird stark beeinträchtigt. Schließlich erliegen sie der emotionalen Versteinerung und der Senilität.

Spuren des Gefühlsprozesses sind in den Theta-Delta-Aktivitäten der Gehirnwellen zu finden, die im Wachzustand zwar normalerweise abgedämpft werden, in gewissen Schlafphasen jedoch auftreten. Die Fähigkeit zu fühlen und die Intuition können somit zwar in unserem Bewußtsein eingeschränkt, im Bereich des Unbewußten jedoch niemals völlig ausgelöscht werden.

Wenn der Tod der Gefühlsdimension teilweise durch den Streß der emotionalen Insensibilität und der vorzeitigen Entwicklung der Denkfähigkeit erfolgt, die dem Kind von einer mechanisierten Umgebung aufgezwungen wird, wie soll das Gefühl dann später im Leben eine Wiedergeburt erfahren?

Eine Möglichkeit, das eigene Reaktionsvermögen auf die innere und äu

ßere Umgebung zu stärken, ist zu fasten. Fasten verstärkt erwiesenermaßen die Sensibilität des Tastempfindens, des Geruchssinns, des Geschmacks so wie des Hör- und Sehvermögens. Gleichzeitig wird auch die Sensibilität ge genüber inneren Stimuli gesteigert, was sich im häufigeren Auftreten visio närer und auditiver Wahrnehmungen äußert.

Fasten versetzt den normalen Organismus in einen erhöhten Streßzu stand, ganz zu schweigen von Menschen im Zustand der Schizophrenie. Fa sten ist eine physiologische Krise, die einer äußeren Krise ähnelt und den Or ganismus „zur Besinnung[1] ' bringt. Der Eindruck der Wirklichkeit wird wie der stärker und unmittelbarer, wodurch es wahrscheinlicher wird, daß der Organismus sein Verhalten mit seiner neuen Sicht der Wirklichkeit in Ein klang bringt.

Streß im allgemeinen bereitet den Menschen darauf vor, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, und versetzt den biologischen Organismus in einen Alarmzustand, einen Zustand der physischen und mentalen Wachsamkeit, um Notsituationen wirksam entgegentreten und darin überleben zu kön nen. Mit anderen Worten, später im Leben ist Streß notwendig, um den Or ganismus durch einen Schock zum Gefühl zurückzubringen, das durch ein Übermaß an Streß zu einem früheren Zeitpunkt im Leben blockiert wurde. Der Denkmechanismus war im damaligen Entwicklungsstadium besser als der noch unentwickelte Gefühlsmechanismus in der Lage, mit den interper sonellen Krisen der Kindheit umzugehen. Dennoch muß der Organismus schließlich zum Gefühlssystem zurückkehren, um die grundlegenderen Be dürfnisse jener Art von biologischen Krisen bewältigen zu können, die durch Fasten, Krieg oder andere Situationen entstehen, bei denen es um Le ben und Tod geht.

Der Kundalini-Prozeß ist ein Vorgang der physiologischen Sensibilisie rung, der uns mit unserer inneren und äußeren Umgebung in Einklang brin gen kann. Seine Wirksamkeit hängt jedoch weitgehend davon ab, inwieweit es dem betroffenen Individuum gelingt, die Gefühlsdimension seines Le bens wiederzuerwecken. Nur dann ist es möglich, die Kundalini-Erfahrung zu integrieren.

Anhang 4
Hinweise für Ärzte und Neurologen

Es gibt eine Vielzahl von Krankheiten, bei denen einige der Symptome des in diesem Buch beschriebenen Komplexes auftreten können. Dies stellt für geübte Diagnostiker gewöhnlich kein Problem dar. Doch wuchsen sich die Symptome im Fall jener drei jungen Frauen, die Neurologen aufsuchten, aufgrund ihrer Unkenntnis und Angst zu ernsthafteren Erkrankungen aus, was durch eine gewisse Verwirrung auf seiten der behandelnden Ärzte noch verstärkt wurde. Es ist im Rahmen dieses Buches nicht möglich, die vielen neurologischen Störungen zu beschreiben, die in diesem Zusammenhang von Interesse sein könnten. Statt dessen möchte ich eine bestimmte, ziemlich obskure Störung als Modell für die Gesamtklasse jener Störungen heranziehen, bei denen motorische, sensorische und Temperaturveränderungen auftreten, die den vom Kundalini-Komplex her bekannten ähneln.

Die Isländische Krankheit

Die Isländische Krankheit (siehe Roueche, 1965) wird wahrscheinlich durch ein Virus verursacht. Die akute Phase ist gekennzeichnet durch Schmerzen in Hals und Rücken, Parästhesien (Fehlempfindungen) und Hyperästhesien (extreme Empfindlichkeit der Haut), Muskelschwäche (wie bei Polio), teilweise Lähmungen (Parese), Nervosität, Schlafstörungen, Gedächtnisverlust und Horrorträume. Die Krankheit befällt gewöhnlich Menschen in den Zwanzigern und Dreißigern, und sie verläuft nie tödlich. In manchen Fällen treten die Schmerzen in Armen, Beinen und Rücken sowie auch als Kopfschmerzen auf. Tagsüber kommen auch Delirien vor sowie Störungen des Gleichgewichtssinns und merkwürdige Gefühle in den Beinen. Manche Patienten berichten über Prickeln und Schweißausbrüche an Händen und Füßen, hohe Töne im Ohr und Verwirrungszustände. Alle diese Symptome sind auch von Physio-Kundalini-Fällen her bekannt.

Die Opfer der Isländischen Krankheit sind häufiger Frauen als Männer, und die Epidemien treffen häufig Angehörige isolierter und abgeschlosse

ner Gemeinschaften. Gelegentlich ist auch eindeutig eine Komponente von Spannung, Angst und Depression zu erkennen. Diese Krankheit ist langwierig und sogar chronisch; manchmal dauert sie bis zu einem Jahr oder länger. Bemerkenswert ist, daß keiner der von der Parästhesie befallenen Körperbereiche einem bislang bekannten Innervationsgebiet zuzuordnen wäre.

Die Spezialisten (siehe Roueche, 1965) waren durch diese Vielfalt der Zeichen und Symptome so verwirrt, daß „die ‚Klapsmühlen'-Interpretation sich uns förmlich aufdrängte ... Je mehr wir über die Beschwerden dieser Patienten erfuhren, um so nachdrücklicher fragten wir uns, ob es eine funktionale (neurotische) Erklärung dafür gäbe/ ' (S. 216)

Einer der Patienten erlebte sogar innere Vibrationen, als ob sich sein ganzer Körper innerlich schüttelte, ein Symptom, das bei Kundalini-Fällen sehr häufig auftritt.

Diese Krankheit hat viele Namen. Die bekanntesten sind: Isländische Krankheit, akute infektiöse Enzephalomyelitis, atypische Poliomyelitis und epidemische Neuromyasthenie. Ich habe diese Störung sogar einmal bei einer Meditierenden gesehen und glaubte eine Zeitlang ernsthaft, diese junge Frau befände sich in den Geburtswehen des Physio-Kundalini-Komplexes.

Das einzige bei Kundalini-Fällen häufig auftretende Symptom, das bei der Isländischen Krankheit nicht vorzukommen scheint, ist die Wahrnehmung innerer Lichtphänomene. Doch müßte man die Patienten befragen, um zweifelsfrei sicherzustellen, ob dieses Symptom bei der Isländischen Krankheit tatsächlich nicht vorkommt. Ein Arzt würde vermutlich ebenso wenig auf den Gedanken kommen, nach einem solchen Symptom zu fragen, wie ein Yoga-Lehrer daran denken würde, die Temperatur zu messen, wenn einer seiner Schüler sagt, bestimmte Bereiche seines Körpers würden sich besonders heiß anfühlen.

Anhang 5
Fragen an Untersuchungsteilnehmer

Die folgenden Fragen wurden formuliert als Leitfaden für Ärzte und For scher, die die beim Kundalini-Prozeß auftretenden, psychoseähnlichen Zu stände erforschen. Ich bin besonders interessiert an detaillierten Beschrei bungen rein sensorischer Erfahrungen, weniger an deren Interpretation.

Wenn Sie an diesen Untersuchungen teilnehmen möchten, so schicken Sie bitte Ihre Fallgeschichte und alle möglicherweise wichtigen Informationen, einschließlich des Orts, des Datums und (falls bekannt) der Uhrzeit ihrer Geburt in englischer Sprache unter der folgenden Adresse an den Autor:

175, Cascade Court, Rohnert Park, CA 94928, USA

Ihr Bericht sollte kurze Beschreibungen möglicherweise aufgetretener para normaler Erfahrungen umfassen – wie Psychokinese, Hellsehen, ASW usw.

Bitte schicken Sie keine Originaldokumente, da ich die Rücksendung des Materials nicht garantieren kann. Ihre Information wird in jedem Fall ver traulich behandelt, allerdings werde ich sie möglicherweise in einer späteren Neuausgabe dieses Buches verwenden, wenn Sie mich nicht ausdrücklich bitten, dies nicht zu tun.

1. Hören Sie gelegentlich Töne, Musik, Zischen, Dröhnen, Donner, Trom meln oder Zymbelklänge, auch wenn solche Klänge außerhalb Ihres Kopfes gar nicht erzeugt werden? *Scheinen* diese Klänge aus dem Inneren Ihres Kopfes oder von außen zu kommen?
2. Erleben Sie Visionen oder visuelle Halluzinationen? Erleben Sie Licht phänomene innerhalb Ihres Kopfes oder Körpers, oder sehen Sie die Umgebung als auf paranormale Weise beleuchtet? Von welcher Farbe sind die Lichtphänomene, wie hell sind sie, und wie lange dauern sie an? Treten sie in einer bestimmten Form auf?

3. Erleben Sie ungewöhnliche Hitze- oder Kälteempfindungen in Ihrem Körper oder auf der Haut? Bewegen sich diese Empfindungen von einem Körperbereich zum anderen, oder bleiben sie in einem bestimmten Be reich? Gibt es irgendwelche objektiven Beweise für Veränderungen der Körpertemperatur? Mit anderen Worten: Ist es möglich, die Hitze mit ei nem Thermometer zu messen? Wenn ja, wie lange bleibt sie jeweils meß bar? Wie oft treten die Temperaturveränderungen auf, und wie groß sind sie?
4. Erleben Sie – angenehmes oder unangenehmes – Kribbeln, Prickeln, Vibrieren, Jucken und Krabbeln in Ihrem Körper oder auf der Haut? Be wegen sich diese Empfindungen nach einem bestimmten Schema? Sind diese Bewegungsverläufe auf beiden Körperseiten gleich? Wo beginnen sie, und wohin bewegen sie sich? Achten Sie besonders darauf, ob sie in den Beinen beginnen und sich über Rücken, Hals, Kopf und Gesicht (und zwar in dieser Reihenfolge) bewegen.
5. Nehmen Ihre Gliedmaßen, Finger oder Ihr ganzer Körper gelegentlich spontan und unwillkürlich bestimmte Positionen ein? Wenn ja, sind die Bewegungen des Körpers dabei ruckartig, sanft, wellenförmig, rhyth misch, spasmisch oder heftig? Weinen, grunzen, kreischen oder schreien Sie manchmal unabsichtlich? Starren Sie gelegentlich über längere Zeit in den Raum, oder schauen Sie manchmal unvermittelt mit wilden Blicken um sich? Wenn ja: Kommt so etwas am häufigsten vor, wenn Sie allein sind, wenn Sie ruhig irgendwo sitzen oder wenn Sie im Bett liegen?

Quellenangaben

Andrade, H., Hashizume, S., und Playfair, G.: „Recurrent Patterns in RSPK Cases" in *Second International Congress on Psychotronic Research*, Monte Carlo, International Association for Psychotronic Research 1975.

Arundale, G.S.: *Kundalini: An Occult Experience,* Adyar, Indien, Theosophical Publishing House 1978 (Erstveröffentlichung 1938).

Avalon, A. (John Woodroffe): *The Serpent Power,* New York, Dover Publications 1974. Erst veröffentlichung 1919. Dt. Ausg.: *Die Schlangenkraft,* München, O.W. Barth, 3. Aufl. 1978. Zitiert nach der engl. Ausg.

Behari, B.: *Sufis, Mystics and Yogis of India,* Bombay, Bharatiya Vidya Bhavan 1971.

Bentov, I.: *Stalking the Wild Pendulum,* New York, E.P. Dutton 1977. Dt. Ausg.: *Auf der Spur des wilden Pendels,* Rowohlt TB 7973.

Berman, M.: *The Reenchantment of the World,* New York, Bantam Books 1984. Dt. Ausg.: *Wiederverzauberung der Welt,* Rowohlt TB 7941. Zitiert nach der engl. Ausg.

Blofeld, J.: *The Tantric Mysticism of Tibet,* New York, E.P. Dutton 1970.

Brenner, D., Williamson, S., und Kaufmann, L.: „Visually Evoked Magnetic Fields of the Human Brain" in *Science,* 31. Oktober 1975.

Brody, S., und Axelrod, S.: *Anxiety and Ego Formation in Infancy,* New York, International Universities Press 1970.

Bucke, R.: *Cosmic Consciousness,* New York, E.P. Dutton 1970 (Erstveröffentlichung 1910). Dt. Ausg.: *Die Erfahrung des kosmischen Bewußtseins,* Freiburg, Aurum 1975. Zitiert nach der engl. Ausg.

Butterworth, E.A.S.: *The Tree at the Navel of the Earth,* Berlin, Walter de Gruyter 1970.

Campbell, J.: *The Mythic Image,* Princeton, Princeton University Press 1974.

Castaneda, C.: *The Teachings of Don Juan,* New York, Ballantine Books 1968. Dt. Ausg.: *Die Lehren des Don Juan,* Fischer TB 1457. Zitiert nach der engl. Ausg.

Condon, W., und Sander, L.: „Neonate Movement Is Synchronized with Adult Speech: Interactional Participation and Language Acquisition" in *Science,* 11. Januar 1974, S. 99-101.

Courtois, F.: *An Experience of Enlightenment,* Tokio, Shunju-Sha 1970.

Cousens, G.: *Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet,* Boulder, Colo., Cassandra Press 1986.

Crookall, R.: *The Study and Practice of Astral Projection,* London, Aquarian Press 1970.

Da Free John (Da Love-Ananda): *The Enlightenment ofthe WholeBody,* Middletown, Calif., Dawn Horse Press 1978a.

Ders.: *The Method of the Siddhas,* Middletown, Calif., Dawn Horse Press 1978b.

Ders.: *The Knee of Listening,* Clearlake, Calif., Dawn Horse Press 1978c.

Ders.: *Compulsory Dancing,* Clearlake, Calif., Dawn Horse Press 1980.

Dobrin, R., Kirsch, C., Pierrakos, J„ Schwartz, E., Wolff T., und Zeira, Y.: „Experimental Measurements of the Human Energy Field" in S. Krippner und D. Rubin, Hrsg.: *The Energies of Consciousness,* New York, Gordon and Breach 1975.

Donkin, W.: *The Wayfarers,* Bombay, A. Irani 1948.

Dossey, L.: *Space, Time & Medicine.* Boulder, Colo., Shambala 1982. Dt. Ausg.: *Die Medizin von Zeit und Raum,* Rowohlt TB 8327. Zitiert nach der engl. Ausg.

Dürckheim, K.: *Hara: The Vital Centre ofMan,* London, Allen & Unwin 1962. Dt. Orig.: *Hara – Die Erdmitte des Menschen,* München, O. W. Barth, 10. Aufl. 1983.

Einstein, A.: *The World As I See It,* New York, Philosophical Library 1949. Dt. Ausg.: *Mein Weltbild,* Ullstein TB 35024.

Eliade, M.: *Myths, Dreams andMysteries,* London, Collins 1968. Dt. Ausg.: *Mythen, Träume und Mysterien,* O. Müller 1984. Zitiert nach der engl. Ausg.

Feuerstein, G.: *The Bhagavad-Gita: Yoga of Contemplation and Action,* New Delhi, Arnold Heinemann 1980.

Funderburk, J*ScienceStudies Yoga:A ReviewofPhysiologicalData,* Honesdale, Pa., Himalayan International Institute 1977.

Gebser, J.: *TheEver-Present Origin,* Athens, Ohio, Ohio University Press 1985. Dt. Ausg.: *Ursprung und Gegenwart,* dtv TB 5921. Zitiert nach der engl. Ausg.

Goswami, S.S.: *Layayoga: An AdvancedMethod of Concentration,* London, Routledge & Kegan Paul 1980.

Greeley, A., und Mc.Cready, W.: „Are We A Nation of Mystics?" in *New York Times Magazine Section,* 26. Januar 1975.

Green, A.: Referat, das auf der Tt-anspersonal Psychology Conference der Stanford-Universität im Juli 1975 gehalten wurde.

James, W.: *The Varieties of Religious Experience,* New York, New American Library 1958 (Erstveröffentlichung 1929). Dt. Ausg.: *Die Vielfalt religiöser Erfahrungen,* Olten, Walter 1979. Zitiert nach der engl. Ausg.

Jonas, G.: „Manfred Clynes and the Science of Sentics" in *Saturday Review,* 13. Mai 1972.

Jung, C.G.: *Civilization in Transition,* New York, Pantheon Books 1964. Dt. Orig.: *Zivilisation im Übergang,* Bd. 10 der Gesammelten Werke, Olten, Walter, 2. Aufl. 1981.

Ders.: „Psychological Commentary on Kundalini Yoga" in *Spring,* 1975.

Ders. und Hauer, J.W.: „Kundalini Yoga", unveröffentlichtes Manuskript, 1932.

Katz, R.: „Education for Transcendence: Lessons from the !Kung Zhu TWasi", in *Journal of Transpersonal Psychology,* 2. November 1973.

Ders.: *Boiling Energy: Community Healing among the Kalahari Kung,* Cambridge, Mass., Harvard University Press 1982.

Krishna, G.: *Kundalini: Evolutionary Energy in Man,* Berkeley, Shambala 1971. Dt. Ausg.: *Kundalini. Erweckung der geistigen Kraft im Menschen,* München, O.W. Barth 1983. Zitiert nach der engl. Ausg.

Ders.: „The True Aim of Yoga" in *Psychic,* Januar/Februar 1973.

Ders.: „Science and Kundalini", anläßlich eines Seminar mit dem Thema *Yoga, Science and Man* gehaltenes Referat, New Delhi 1975.

Luk, C.: *Taoist Yoga,* New York, Samuel Weiser 1973.

LuK'uan Yü(C. Luk): *The Secrets of Chinese Meditation,* New York, Samuel Weiser 1972. Dt. Ausg.: *Geheimnisse der chinesischen Meditation,* Freiburg, Bauer 1984. Zitiert nach der engl. Ausg.

Maclver, J.: *The Glimpse,* Roslyn Heights, N.Y., Libra Publishers 1983.

Manning, M.: *The Link,* New York, Holt, Rinehart & Winston 1975.

Maslow, A.: *The Farther Reaches of Human Nature,* Harmondsworth, England, Penguin Books 1973.

Monroe, R.: *Journeys Out of the Body,* London, Souvenir Press 1972.

Morris, F.: „Exorcising the Devil in California" in *Fate,* Juli/August 1974.

Ders.: *Self-Hypnosis in Two Days,* New York, E.P. Dutton 1975.

Motoyama, H.: *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness,* Wheaton, Quest Books 1981.

Muktananda, Swami: *The Play of Consciousness,* Campbell, Calif., Shree Gurudev Ashram 1974.

Muldoon, S.J.: *The Projection of the Astral Body,* London, Rider 1968.

Ders.: *The Phenomenon of the Astral Projection,* London, Rider 1969.

Mumford, L.: *In the Name of Sanity,* New York, Harcourt, Brace and Company 1954.

Narayanananda, Swami: *The Primat Power in Man,* Rishikesh, Indien, Prasad and Company I960.

Neumann, E.: *The Origins and History of Consciousness,* Princeton, Princeton University Press 1970. Dt. Orig.: *Ursprungsgeschichte des* Bewußtseins, Fischer TB 42042. Zitiert nach der engl. Ausg.

Nikhilananda, Swami: *The Gospel of Sri Ramakrishna,* New York, Ramakrishna-Vivekananda Center 1942.

Pearce, J.C.: *The Magical Child,* New York, E.P. Dutton 1976.

Pelletier, K.: *Mind as Healer, Mind as Slayer,* New York, Dell Publishing 1977.

Penfield, W.: *TheExcitable Cortex in ConsciousMan,* Springfield, Hl., Charles C. Thomas 1958.

Prigogine, I., und Stengers, I.: *Order Out of Chaos: Man's New Dialogue with Nature,* New York, Bantam Books 1984. Dt. Ausg.: *Dialog mit der Natur,* München, Piper 1982. Zitiert nach der engl. Ausg.

Reich, C.A.: *The Greening of America,* Harmondsworth, England, Penguin Books 1971.

Rohrbach, P.: *The Search For St. Therese,* New York, Dell 1963.

Roszak, T.: *TheMakingof aCounter Culture,* London, Faber and Faber 1971. Dt. Ausg.: *Gegenkultur,* Düsseldorf, Econ 1975. Zitiert nach der engl. Ausg.

Roueche, B.: „Annalsof Medicinein the Bughouse" in *TheNew Yorker,* 27. November 1965 S. 205-225.

Roy, D.K., und Devi, I.: *Pilgrims of the Stars,* New York, Dell 1974. Dt. Ausg.: *Der Weg der großen Yogis,* Suhrkamp TB 409. Zitiert nach der engl. Ausg.

Sivananda Radha: *Kundalini: Yoga for the West,* Spokane, Wash., Timeless Books 1978.

Sivananda Saraswati, Swami: *Sure Ways to Seif Realisation,* Monghyr, Indien, Sivananda Ashram 1980.

Teilhard de Chardin, P.: *TheFuture ofMan,* London, Collins 1977. Dt. Ausg.: *Die Zukunft des Menschen,* Olten, Walter 1966. Zitiert nach der engl. Ausg.

Therese von Lisieux: *Autobiography of St. Therese of Lisieux,* New York, P.J. Kenedy 1962.

Tweedie, I.: *The Chasm of Fire,* Tisbury, England, Element Books 1979. Dt. Ausg.: *Wie Phönix aus der Asche,* Rowohlt TB 5466. Zitiert nach der engl. Ausg.

Underhill, E.: *Mysticisms,* New York, E.P. Dutton 1961. Dt. Ausg.: *Mystik,* Bietigheim, Lorber, 4. Aufl. 1973. Zitiert nach der engl. Ausg.

Vishnu Tirtha, Swami: *Devatma Shakti,* Rishikesh, Indien, Yoga Shri Peeth 1962.

Walcott, C., und Green, R.: „Orientation of Homing Pigeons Altered by a Changein the Direction of an Applied Magnetic Field" in *Science* 184, 12. April 1974, S. 180-184.

Walker, B.: *Tantrism:ItsSecretPrinciplesandPractices,* Wellingborough, England, Aquarian Press 1982.

Walsh, R.: „Journey Beyond Belief" in *Journal ofHumanistic Psychology,* 24,1984, S. 30-65.

Wolfe, W.T.: *And the Sun Is Up: Kundalini Rises in the West,* Red Hook, N.Y., Academy Hill Press 1978.

Woodroffe, J. (Avalon, A.): *Mahamaya: The World as Power: Power as Consciousness (Chit-Shakti),* Madras, Indien, Ganesh 1929.

Ders.: *Shakti and Shakta,* New York, Dover Publications 1978 (Erstveröffentlichung 1918). Dt. Ausg.: *Shakti und Shakta,* München, O.W. Barth 1987. Zitiert nach der engl. Ausg.

Dr. John Pierrakos

CORE-ENERGETIK

Das Zentrum Deiner Energie

Pierrakos therapeutischer Ansatz basiert auf: 1. Der Mensch ist eine psychosomatische Einheit. 2. Die Quelle der Heilung liegt im Selbst. 3. Alles Existierende bildet eine Einheit. Über die Weiterentwicklung des Reichschen Therapieansatzes in Verbindung mit den Erkenntnissen der neuen Physik und unter Einbeziehung seiner geistig / spirituellen Erfahrungen, entwickelte Pierrakos sein Konzept der Core-Energetik-Therapie, der Kraft des menschlichen Zentrums.

Die Pulsation des Lebens bleibt in diesem Buch nicht nur ein philosophisches Gebäude. Dr. Pierrakos verdeutlicht uns die Wahrnehmung der menschlichen Energiezentren (Chakren) und der verschiedenen uns umgebenden Energiefelder (Auren). Unter Angabe der Pulsationsfrequenzen und damit auch Zusammenhängen zu Tieren, Pflanzen, Mineralien, stellt er diese in einen direkten Zusammenhang zum universellen Lebensablauf. Mit seiner Erfahrung als Arzt, Körpertherapeut und den außergewöhnlichen Wahrnehmungen, entwickelte Dr. Pierrakos ein therapeutisch-medizinisches System der Diagnose und energetischen Behandlung. Dr. J. Pierrakos hat mit Dr. A. Löwen das »Institute for Bioenergetic Analysis« und die Bioenergetik mitentwickelt. Aufgrund seiner geistig-spirituellen Erfahrungen gründete er sein »Institute for the New Age«. Heute forscht, lehrt und praktiziert Dr. Pierrakos weltweit mit seinem »Institute of Core Energetics«.

Ca. 320 S., gebunden, 14,5 x 21,0 — DM 48,–
Zahlreiche 4-Farb-Abb. der Energiefelder des Menschen — ISBN: 3-922026-14-1

Internationales Institut für
CORE-ENERGETIK
Workshops - Training - Forschung
Siegmar Gerken, Postfach 4, D-8129 Wessobrunn, Tel. 0 88 09 / 5 68

Bisher erschienene Titel im Synthesis-Verlag

A. Wallace, B. Henkin: Anleitung zum geistigen Heilen

Die Autoren beschreiben – auf dem Erfahrungsgrund der Humanistischen Psychologie –, wie sie zum Heilen angeleitet wor den sind, ihre Erfolge und die Grenzen dieser Kunst, andere zu heilen. Darüber hinaus zeigen sie eine umfassende Reihe einfa cher Übungen für den Anfänger auf und fortgeschrittene Techniken für den, der sich schon mit geistigem Heilen beschäftigt. In der praktischen Anleitung zeigen sie die Beziehung des Heilens zum Vertrauen, zu Weltanschauungen, Träumen und kosmi scher Bewußtheit auf.

228 Seiten, 2. Auflage DM 24,–

Ken Dychtwald: KörperBewußtsein

Basierend auf den Arbeiten von W. Reich, I. Rolf, M. Feldenkrais, F. Perls, W. Schutz, A. Löwen, St. Keleman, R. Kurtz u. a. und verschiedenen Yoga-Richtungen, verbindet Dychtwald deren Erkenntnisse mit einer Vielfalt von östlichen und westlichen Einstellungen zur Entwicklung des KörperBewußtseins. Es ist das zur Zeit umfassendste und leichtverständlichste System zur Bewußtwerdung und Diagnose des KörperBewußtseins.

320 Seiten, 46 Abb., 4. Auflage DM 34,–

Don Johnson: Rolfing und die menschliche Flexibilität

Der Körper ist flexibel, ein fließendes Energiefeld, das vom Moment der Empfängnis bis zum Tod in einem Prozeß der ständi gen Veränderung ist.

Inhalt u. a.: Beschreibung von Rolfing-Sitzungen, Rolfing und die anatomischen Grundlagen; soziales Verhalten und die Auswirkungen auf den Körper . . .

164 Seiten, ill., 2. Auflage DM 24,–

Bob Toben: Raum-Zeit und erweitertes Bewußtsein

Toben diskutiert in eingehend grafischer Darstellung mit den Physikern J. Sarfatti, C. Suares und F. Wölf in einer verständli chen Wissenschaftssprache die Abhängigkeit unserer Vorstellung vom Universum durch unsere Sinne.

Themen u. a.: Psychokinese, Lichtbiegen, Materialisation, Astral-Reise, Wissen aus dem Universum, Reinkarnation, Aura, Telepathie, Telekinese, Levitation, Geistheilung

180 Seiten, ill., 2. Auflage DM 24,–

Cousto: Die Kosmische Oktave

Der Weg zum universellen Einklang

In diesem Buch sind alle Schritte erläutert und formalisiert, um aus astronomischen Beobachtungsdaten die Rhythmen und die Stimmtöne der Erde, des Mondes und der Planeten herzuleiten. Ebenso sind die Berechnungsmethoden zur Feststellung des Sonnentones oder auch der Klänge einer Horoskopvertonung dargelegt.

240 Seiten, 50 Grafiken, zahlreiche Tabellen,

32 Seiten wissenschaftlicher Anhang, 15 Farbtafeln, Hardcover, gebunden DM 39,–

Astro-Tafel – Der Weg zur Astrologie

Wohl die umfassendste farbige Informationskarte zum Thema Astrologie und Harmonik, mit Einführungsheft.

13-Farbdruck (DIN A2) auf besonderem Qualitätspapier DM 16,–

Georg Schäfer und Nan Cuz: Im Reiche des Mescal – Ein kosmisches Märchen

Wandere mit Schwarzhaar und dem Schamanen durch Metaphern deiner inneren Welten zum Licht der Erkenntnis . . .

40 Seiten, Großformat, vierfarbig DM 28,–

Vasant Joshi: Der Erwachte

„Der Erwachte“ ist die erste vollständige Biographie eines der bekanntesten und umstrittensten geistigen Lehrer, Bhagwan Shree Rajneesh.

240 Seiten, zahlreiche Photos DM 24,–

Pir Vilayat Khan: Der Ruf des Derwisch

Pir Vilayat Khan ist Leiter des Sufi-Ordens im Westen, der von seinem Vater Hazrat Inayat Khan gegründet wurde. Er ist be strebt, den Weg und die Essenz der Sufi-Tradition besonders dem westlichen Menschen erlebbar zu machen.

224 Seiten DM 24,–

Hazrat Inayat Khan: Das Erwachen des menschlichen Geistes

224 Seiten, zahlreiche Photos DM 24,–

Dr. Jan Foudraine (Sw. Deva Amrito):
Bhagwan, Krishnamurti, CG. Jung und die Psychotherapie

Amrito beschreibt seine dramatische Begegnung mit J. Krishnamurti und die sich daraus ergebenden Fragen: Was ist ein Mei ster? Worin besteht die Meister-Schüler-Beziehung? Welche Rolle spielen darin Hingabe, Abhängigkeit und Liebe? Schließ lich fragt Amrito nach der Beziehung, die C. G. Jung und die Psychotherapie zu den östlichen Erleuchtungswegen haben.
226 Seiten, illustriert DM 26,__

Affirmationen – „Ich mag mich selbst“

Eine Affirmation ist ein positiver, schöpferischer Gedanke, um deine negativen Glaubenssysteme und Denkmuster zu verän dern. Affirmation heißt das Leben bejahen und deinem Denken eine Idee über das Ziel zu geben.
28 Seiten, Büttenpapier DM 5,__

Erik Sidenbladh:
Wasserbabys – Geburt und Entwicklung in unserem Urelement

Der sanfteste Übergang vom Mutterleib in die Außenwelt ist die Geburt unter Wasser. Frühes TVaining im Wasser bewirkt bei den Kindern eine bessere und schnellere Koordination der Bewegungen und Körperfunktionen. Die zahlreichen, außerge wöhnlichen Aufnahmen verstärken Tjarkovskijs Erfahrungen, daß das menschliche Potential besser entwickelt werden kann, wenn wir lernen, Wasser ohne Angst zu akzeptieren.
156 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert, geb. DM 19,80

Ulrich Sollmann (Hrsg.): Bioenergetische Analyse

Autoren und Themen: *A. Löwen:* Der Wille zu leben und der Wunsch zu sterben; *R. Robins:* Der rhythmische Zyklus und Wi derstand; *E. Müller:* Auswirkungen des Berührens; *H. Petzold:* Der Schrei in der Therapie; *L. Rablen:* Das gespaltene Ich. Krebs und Probleme der Selbstabgrenzung; *A. Kloppstech:* Frauenarbeit mit krebskranken Frauen; *P Boyeserv* Psychodyna mische Analyse; *U. Sollmann:* Prozeßanalytische Körperarbeit in der Gruppe; *E. Svasta:* Jan Velzeboer und die Bioenergeti sche Analyse; *R. Steiner:* Die energetische Verbindung von Körper und Geist; *R. C. Ware:* C. G. Jung und der Körper – ver nachlässigte Möglichkeiten der Therapie? etc.
252 Seiten DM 32,–

Robert St. John: Metamorphose – Die pränatale Therapie

Die Methode basiert auf einer überlieferten chinesischen Behandlungsweise der Füße. R. St. John entdeckte in bestimmten Bereichen der Füße Verbindungen zur vorgeburtlichen Phase, in der Energiemuster unser Sein geprägt haben. Durch eine sachgemäße Behandlung des Reflexbereiches der Wirbelsäule an Füßen, Händen und Kopf werden auf natürliche Weise Sper ren und Grenzen des Bewußtseins aufgehoben und die ursprünglichen Kräfte der Psyche wieder freigesetzt.
160 Seiten, Illustrationen DM 19,80

Benjamin Hoff: Tao Te Puh – Das Buch vom Tao und von Puh, dem Bären

Was für ein Puh? *Was* für ein Täo? Das Tao Te Puh! ... in dem uns enthüllt wird, daß einer der größten taoistischen Meister nicht etwa ein Chinese ist, auch kein altehrwürdiger Philosoph . . . sondern wirklich und wahrhaftig kein anderer als der ab sichtslos in sich ruhende, einfältige kleine Bär.
160 Seiten, illustriert DM 18,00

Dr. G. Fisch: Chinesische Heilkunde in unserer Ernährung

Endlich ein Ernährungsbuch, das auf energetischer Grundlage basiert, d.h. von der Energie (Schwingung) der Nahrung und deren Wirkung im Körper (und umgekehrt) ausgeht. Grundlage ist dabei die chinesische Lehre der Akupunkteure und deren Energieverständnis.
120 Seiten, illustriert DM 16,–

Ron Kurtz: Körperzentrierte Psychotherapie – Die Hakomi-Methode

Körper und Bewegungen eines Menschen drücken zentrale Anschauungen, Bedürfnisse, Gefühle und Besonderheiten seines Daseins aus. Psychologische Informationen formen den Körper. In Anerkennung dieser Verbindung beginnt die Methode mit der Arbeit am Körper. Besonderes Kennzeichen der Hakomi-Methode ist die genaue Anwendung der buddhistischen Prinzi pien von *Innerer Achtsamkeit* – die Aufmerksamkeit wird auf das gelenkt, was jetzt genau vor sich geht – und *Gewaltlosig keit* – wir unterstützen Abwehr und spontanes Verhalten, lassen entwickeln anstatt zu konfrontieren und zu bekämpfen.
320 Seiten, Abbildungen, geb. DM 38,__

Dr. Malcolm Brown: Die Heilende Berührung

Die Methode des direkten Körperkontaktes in der körperorientierten Psychotherapie

Dieses Buch führt zu theoretischer Klarheit und zum praktischen Verständnis einer Yin / Yang-Körpertherapiemethode, ein gebettet in eine grundlegende, humanistische, tiefgehende Art der Behandlung. Beeinflußt durch C. G. Jung, A. Maslow, E. Neumann, C. Rogers und D. H. Lawrence entwickelte Brown seine Methode der Lösung der chronischen Muskelspannung und der Reaktivierung der natürlichen geistig / spirituellen Polaritäten der verkörperten Seele und transzendierten Psyche.

340 Seiten, 30 Abbildungen, geb. DM 39,__

Peter Mandel: Die Energetische Terminalpunkt-Diagnose – aus der Kirlian-Fotografie

Die E-T-D ist eine Methode, die energetische diagnostische Hinweise, therapeutische Maßnahmen und exakte Therapiekon trolle aufzeigt. Sie basiert auf den Erkenntnissen des russischen Ehepaares Kirlian und der Fotografie der Tferminalpunkte, d. h. der Anfangs- und Endpunkte der klassischen Akupunktur.

Die E-T-D, von Peter Mandel entwickelt, weist die Informationsfähigkeit aller am Leben beteiligten Systeme im Energiefluß nach. Ursachen von Krankheitssymptomen werden aus einem E-T-D-Bild herausgelesen. Alle Unregelmäßigkeiten im körper lichen Geschehen lassen sich in einem Abstrahlungsbild sichtbar machen. Jede therapeutische Manipulation läßt sich in einem Abstrahlungsbild positiv oder negativ nachweisen.

220 Seiten, über 150 Fotos und Zeichnungen DM 48,__

Reinhard Flatischler: Die Vergessene Macht des Rhythmus

Reinhard Flatischler hat aus schamanistischen Traditionen ein System entwickelt, das mit Gesang und Sprachrhythmen, Klat schen, elementaren Tänzformen und Gesang jeden die Erfahrung der Rhythmuselemente in seinem eigenen Zeitmaß machen läßt.

Die Erfahrungen grundlegender Rhythmuselemente sind auf alle Musikinstrumente übertragbar. Sie sind in der Rhythmik jedes Kulturkreises zu finden und haben psychische Wirkungen, die für alle Menschen gleich sind. Davon ausgehend werden wir die Rhythmuswelten Afrikas, Indiens, Koreas, Brasiliens und Kubas aus ihren Elementen kennenlernen, und selbst den Stellenwert finden, den die Rhythmen dieser Kulturkreise für unser tägliches Leben in Europa haben.

228 Seiten, durchgehend Fotos und Grafiken, ethnischer Farbbildteil, Großformat,
gebunden, Hardcover mit Titelhologramm DM 48,__

Roger Hicks und Ngakpa Chögyam: Weiter Ozean - DALAI LAMA

Diese autorisierte Biographie ist die erste Aufzeichnung des Lebens Seiner Heiligkeit seit seiner Autobiographie „Mein Leben und mein Volk“ (1962). Es ist auch die erste Darstellung der Leben der vorhergehenden dreizehn Dalai Lamas, die einem brei teren Publikum zugänglich ist.

240 Seiten, 31 z. T. bisher nicht veröffentliche Fotos DM 28,__

Gerda und Mona Lisa Boyesen: Biodynamik des Lebens

Die Gerda-Boyesen-Methode – Grundlage der biodynamischen Psychologie

Jeder Körper reagiert in einer Streßsituation mit Anspannung, aus der der gesunde Körper wieder zu seinem Gleichgewicht zurückfindet. Oft geschieht dies jedoch nicht: Hervorgerufene Gefühle oder Ängste werden nicht ausreichend abgebaut oder verarbeitet, und wir verharren in einem unausgeglichenen Zustand. Die Selbstregulation unseres Organismus findet nicht statt, das Ungleichgewicht manifestiert sich in den Muskeln und unseren inneren Organen; besonders dem Verdauungstrakt. Dieser ist das Hauptregulans für die Freilassung nervöser Energien und besitzt damit die Fähigkeit, Neurosen »zu verdauen« und das vitale Energiegleichgewicht im Organismus zu regeln.

Mit dieser Erkenntnis entwickelte Gerda Boyesen in ihrer klinischen Arbeit die Methode der biodynamischen Psychologie, in der sie die Freundsche Psychoanalyse und die dynamische Physiotherapie mit der Vegetotherapie und Orgontherapie W. Reichs zu einer Synthese vereinte und damit die biologische Basis der Psychodynamik legte.

Diese wichtigsten Grundlagentexte zur biodynamischen Psychologie zeigen auf, daß in allen Organismen Lebensenergie oder Bioenergie existiert. Diese sorgt nicht nur für Leben, Kraft und Lebendigkeit des Individuums sowie aller Lebewesen auf Erden, sondern führt auch zu Wohlbefinden und einem allgemein gesteigerten Lebensgefühl.

Die Gerda-Boyesen-Methode wird damit eine der wichtigsten therapeutischen Methoden der nächsten Zeit sein.

200 Seiten DM 29,80

Bodo Baginski & Shalila Sharamon: REIKI – Universale Lebensenergie

Reiki wird als jene Kraft definiert, die die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entspre chende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt und aktiviert werden, so daß sie als heilende, ordnende und harmonisie rende Kraft durch seine Hände fließt. Reiki bewirkt eine Heil-Werdung im ursprünglichen Sinn, denn es führt den Menschen zu einer Harmonie mit sich selbst und den grundlegenden Kräften des Universums zurück.

Da Reiki automatisch und aus sich heraus wirkt, ohne bewußtes Zutun oder Manipulation von seiten des Behandlers, sind für eine erfolgreiche Anwendung keinerlei medizinische Vorkenntnisse noch Diagnosen oder irgendwelche äußeren Hilfsmit tel erforderlich.

Die Autoren Bodo J. Baginski und Shalila Sharamon beschreiben in diesem Buch ihre Erfahrungen mit der Reiki-Heilkunst

bei Menschen, Tieren und Pflanzen. Sie schreiben über den Ursprung und die Geschichte des Reiki, seine Wirkungsweise, wie man Reiki erlernt, erläutern die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und geben viele nützliche und hilfreiche Tips für die Praxis des Reiki.

Darüber hinaus enthält das vorliegende Buch ein Verzeichnis über die Hintergrundbedeutung von über 200 Krankheits symptomen aus geistiger Sichtweise.

240 Seiten DM 28,00

Burkhard Schroeder: AtemEkstase • Rebirthing

lehrt Dich das Annehmen allen Seins • Einlassen auf bewußtes Atmen in seiner ursprünglichen Form • Loslassen • Auftau chen ins Leben • Reiten auf den Wellen Deiner Ekstase • Verschmelzen mit dem SEIN • Dich und diese Schöpfung zu lieben.

Rebirthing ist eine wirkungsvolle Methode zur körperlichen, emotionalen und geistigen Reinigung und ein effektiver Weg persönlichen Wachstums. Ein gewaltloser Weg, der Dich lehrt, Deiner Energie zu vertrauen, mit ihr zu fließen, loslassen, zu tun durch Nicht-Tlin, Dein Atem wird Dir helfen herauszufinden wer Du bist, Dich anzunehmen und Dein Herz zu öffnen für Schönheit und Ruhe, Lebendigkeit und Lebensfreude.

128 Seiten DM 19,80

David Boadella: Lebensströme

Theorie und Praxis der Biosynthese

Die Biosynthese ist eine therapeutische Methode, die von David Boadella in den letzten 15 Jahren entwickelt wurde. Sie hat die Integration von Körper, Seele und Geist zum Ziel. Ihre wichtigste Grundlage ist Wilhelm Reichs Vegetotherapie, die mit der Auflockerung der defensiven Muskelpanzerung des Körpers arbeitet, um das lustvolle Pulsieren der Lebensenergie im Or ganismus zu wecken und damit die Selbstregulierung der Heilungskräfte zu stimulieren.

Die Biosynthese geht von drei fundamentalen Energieströmen im Körper aus, die mit der Entwicklung des Embryos aus den drei Keimblättern (Entoderm, Mesoderm, Ektoderm) verbunden sind. Diese drei Ströme realisieren sich in einem Fluß von emotionalem Leben durch die inneren Organe des Körpers, von Bewegung durch die Muskelwege, von Wahrnehmungen, Ge danken und Bildern durch das Nervensystem. Streß vor der Geburt oder während der Kindheit zerstört das Zusammenspiel dieser drei Kräfte.

Diese Wiedervereinigung von Fühlen, Handeln und Denken bildet die äußere Basis der Biosynthese, der eine innere Basis zu gehörig ist, die die Essenz jeder einzelnen Person darstellt. In diesem Bereich geht es der Biosynthese um ein geistig-seelisches Zentrieren, das innere Bilder mit der Atembewegung verbindet und das Energiefeld des Körpers ins Gleichgewicht bringt.

240 Seiten, gebunden DM 36,00

Richard S. Heckler: Aikido und der Krieger des neuen Bewußtseins

Meister Uyeshiba, Begründer des Aikido, entwickelte eine Kampfart, die die innere Kraft des Menschen stärkt, ohne Rivalität und Streit. Durch die im Aikido entwickelten Methoden zeigt er eine Alternative zu unserer derzeitigen Form des erdrücken den Militarismus, bzw. eines aufopfernden Pazifismus auf. Das Elementarste an Meister Uyeshibas Aikido aber ist der spiri tuelle Pfad, der die Menschen lehrt, ihr Ki, ihre Energie mit dem Ki des Universums zu verbinden, um in einer Welt der Harmo nie, Zentriertheit und des Mitgefühls zu leben.

Besonders in einer Zeit, in der die spirituellen Werte von der ständigen Gratwanderung der menschlichen Vernichtung oder des Überlebens überdeckt werden, wird bewußt, daß die im Aikido enthaltene Botschaft für uns von Bedeutung ist.

David V. Tansley: RADIONIK - Energetische Diagnose & Behandlung

Radionik ist ein System der Diagnose & Behandlung, das die menschliche Fähigkeit der übersinnlichen Wahrnehmung direkt mit einbezieht, um somit die tiefliegende Bedeutung der Krankheit in einem lebenden Organismus zu erkennen.

Diese Kunst des Heilens entwickelte sich aus einem Bereich der medizinischen Forschung von Prof. Dr. A. Abrams, der auf zeigte, daß Leben – und somit auch Krankheit – schwingende Energie ist, die somit auch energetisch behandelt werden kann. Die moderne Physik bestätigt dieses Modell seit langem.

Radionik kann in jeder Therapieform praktiziert werden. Überwiegend wird sie in Verbindung mit Homöopathie, Schüssler Salzen und der Bach-Blüten Therapie angewandt. Radionik ist ein sanfter Ansatz zur Heilung, frei von den unliebsamen Ne beneffekten der herkömmlichen medikamentösen Therapie.

David Tknsley, die führende Autorität auf dem Gebiet der Radionik, beantwortet in diesem Buch u. a.: Wie arbeitet Radio nik? Wie kann ein Therapeut die Diagnose stellen und die Behandlung ausführen, ohne den Patienten zu sehen? Was umfaßt eine Radionik Diagnose? Welche Krankheiten können mit dieser Methode behandelt werden?

Dr. John Pierrakos: Liebe, Eros, Sexualität

TVotz unserer sexuellen und sozialen Entwicklungen hat der heutige Mensch zum großen Teil sein Vertrauen in seine natür lichen Fähigkeiten verloren, die Kräfte der Liebe, des Eros und der Sexualität zu unterstützen und weiter zu führen.

Dieses Buch wird die Natur und die grundlegenden Elemente dieser Kräfte und ihrer Integration durch Core Energetik auf zeigen, ihre Beziehung zur Persönlichkeit und Charakter-Energie-Struktur und wie sie die Fragen von Liebe, Ehe und mensch licher Beziehung beeinflussen – Situation und Einfluß der Egokonzepte in Beziehung zu den Energiefeldern und Chakren – Unterstützung der Intentionalität und auch des Willens zur Entfaltung der Liebe als *dem* kreativen, lebendigen Element in diesem Prozeß.

In einem verdunkelten Raum sitzt ein Mann allein. Sein Körper wird von Muskelkrämpfen geschüttelt. Unbeschreibliche Empfindungen und ste chende Schmerzen schießen von seinen Füßen ausgehend durch Beine und Rücken bis zum Hals. Er hat das Gefühl, sein Schädel würde zersprin gen. Im Inneren seines Kopfes hört er tosende Geräusche und hohes Pfei fen. Seine Hände brennen. Er glaubt, sein Körper müsse innerlich zerrei ßen. Dann plötzlich lacht er und wird von Glücksgefühlen überwältigt. Ein psychotischer Anfall? Nein, dies ist eine psycho-physische Transforma tion, ein Prozeß der „Wiedergeburt", der ebenso natürlich ist wie eine physische Geburt. Pathologisch erscheint dieser Vorgang nur, weil die Symptome nicht zum Ergebnis in Beziehung gesetzt werden: zur psychi schen Transformation eines Menschen.
Wenn dieser Prozeß ungestört zum Abschluß gelangt, kann ein tiefes psy chologisches Gleichgewicht erreicht werden, ein Zustand innerer Stärke und emotionaler Reife.

Sannelias Buch ist unentbehrlich auf dem Weg des tieferen Verstehens von mystischen Erfahrungen und Momenten des erweiterten Bewußtseins.

Dr. Lee Sannella ist Psychiater und Augenarzt. Er studierte Medizin an der Yale University, USA und unterrichtete an der Universität von Kalifor nien und weiteren akademischen Institutionen. Mit 60 Jahren begann er mit Körperübungen, Diäten und Fasten zu experimentieren und entdeck te für sich die Verbindung von Körper und Geist. Als Mitbegründer der Kundalini-Klinik in San Francisco 1974 half er vielen ‚Betroffenen* von Kundalini-Schüben mit dieser Erfahrung integrierend umzugehen. Nun in seinen siebziger Jahren ist Dr. Sannella weiterhin körperlich aktiv, hält Vorträge und Seminare. Er ist weiterhin neugierig und offen gegenüber den Mysterien des Lebens.

„Kundalini-Erfahrung gibt uns ein größeres Spektrum des Verstehens von Krankheit und Heilung. In meinem vertieften Lernen im Bereich der Humanwissenschaften fand ich dieses Buch herausfordernd, aufrüttelnd und sehr bereichernd."

Virginia Satir

„Dieses Kleinod an Buch erwähnen und empfehlen wir in all unseren Vorträgen und Semina ren mehr als jedes andere . . . Diese Arbeit erschließt neue Bereiche von großem Wert."

Stanislav **&** *Christina Grof*

ISBN 3-922026-45-1