

„Wer liebt, gibt niemals auf“  
Kundalini-Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird  
ein Erfahrungsbericht

## **Erste Kontakte**

Ich gehe gerne im Wald laufen und liebe Yoga. Deshalb schaute ich mich nach Beendigung meiner Yogalehrerausbildung nach Literatur zum Thema Laufen und Yoga um. Da fiel mir ein Buch namens „Breathwalk“ in die Hände, das auf Kundalini Yoga basiert. Das darin enthaltene fundierte Wissen, das die Lehren des Ostens und die westliche Wissenschaft verbindet und die daraus sprechende große Erfahrung und Liebe der Autoren veranlassten mich, mit den darin enthaltenen Übungen zu beginnen und mich weiter zu informieren.

Dann durfte ich als Gast/Patientin einen Tag lang Sat Nam Rasajan erfahren. Das ist die meditative Heilkunst, die zum Kundalini Yoga gehört. Zwischen den Behandlungen machten wir jeweils Kundalini Yoga Übungen. Nie zuvor habe ich in so kurzer Zeit eine so intensive Wirkung von einzelnen Übungen erlebt. Am Abend war ich entschlossen, mich in dieser Yogaform auszubilden.

## **Tägliche Praxis**

Der Begriff **Sadhana** tauchte auf. Er füllt sich mit Leben, seit ich Kundalini Yoga in den frühen Morgenstunden übe und die Auswirkungen auf meinen Arbeitstag erlebe. „Ambrosische Stunden“ werden sie genannt, die Stunden vor dem Sonnenaufgang, in denen wir die Stille berühren und die Schönheit der Welt wahrnehmen können. Das Wort Disziplin gewinnt eine neue Bedeutung. Es wird zur Vorfreude auf die tägliche Übungspraxis und das, was aus der gewonnenen Kraft und Stabilität alles erschaffen werden kann zum eigenen und zum Wohle der Menschen um mich herum.

In den Sadhana Guidelines wird Sadhana als eine Selbstdisziplin beschrieben, „durch die wir den Körper energetisieren und balancieren und den Verstand und das Unterbewusstsein klären. Sadhana ist auch eine spirituelle Praxis, in der wir die Neigungen unseres Verstandes und Egos konfrontieren und aus einer Haltung der Liebe heraus in die Dimensionen unserer Seele, unseres Geistes und die Intuition einladen. In seiner Essenz ist Sadhana ein Prozess der Verfeinerung, Entwicklung und Meisterschaft.“

Also stehe ich am Morgen so früh wie möglich auf und weiß genau, wo meine Prioritäten sind, nämlich bei den schwingvollen Körperübungen und kreativen Meditationen, die Kundaliniyoga ausmachen. Dieses Gefühl mag ich, es hält oft den ganzen Tag an und schließt die Entscheidungen des Tages mit ein.

## **Wortzauber**

Kundaliniyoga wird die „Mutter aller Yogas“ genannt, weil es die Techniken der unterschiedlichen yogischen Wege zu einem einheitlichen System verbindet. Es ist uralt und weiß auch um einen Ursprung aller Erscheinungsformen unseres Daseins, den Ton. Die Welt ist Klang. Damit habe ich Erfahrung. Erstens singe ich gerne und kann wahrnehmen, wie ich fröhlich werde dabei. Die „Stimmung“ verändert sich.

Ich habe aber auch schon erlebt, wie alles in meiner Umgebung in einem einzigen großen Orchester vibriert und tönt und wie Ton in Licht und Farbe übergehen kann.

Nun begegne ich im Kundalini-Yoga den Urlauten SATA NA MA und singe die Mantren Ong Namō Guru Dev Namō und atme Sat Nam, mein Wesen ist Wahrheit.

Ich erfahre, dass jede Klangfolge ein bestimmtes energetisches Muster beinhaltet. Dieses beeinflusst unseren physischen Körper positiv und richtet unser Bewusstsein in eine bestimmte gewünschte Richtung aus. Ich lese von den Meridianen, die sich am Gaumen befinden und in Schwingung versetzt werden, wenn wir unsere Zunge beim Singen bewegen. Dabei wird die Hirnanhangdrüse aktiviert und regt so den Fluss unserer Impulse und Gedanken an.

Die Kraft des Wortes ist die Kraft der Manifestation. Ich entwickle ein besseres Gefühl dafür, wie Worte weise und aufbauend eingesetzt werden können.

Ich freue mich darüber, mein Wissen um energetische Zusammenhänge im Körper und im Universum zu erweitern, bin fasziniert davon und dankbar.

### **Ausblick**

Es gibt einen Aspekt im Kundalini Yoga, von dem ich mich in besonderer Weise angesprochen fühle. Yogi Bhajan ist Ende der Sechzigerjahre in den Westen gekommen, um Lehrer für das neue Zeitalter auszubilden. Er berührt mich mit seinen Worten: „Es gibt keine Identität für dich, außer deiner spirituellen Identität. Es gibt keine Anmut in dir außer zu lernen. Es gibt keine andere Errungenschaft als gelehrt zu werden. Es gibt keine Macht, außer zu teilen was du gelernt hast mit allen und jeder. Teile mit Mitgefühl – du wirst einen Ausgleich erhalten. Dann wird alles was es gibt zu dir kommen, und du wirst nichts suchen müssen.“ (übersetzt aus „The Aquarian Teacher“, S. iii)

Schon immer habe ich liebend gerne gelernt und schon lange nütze ich die Tatsache, dass ich etwas besonders gut lerne, wenn ich es weitergebe. Ich bin mit Leib und Seele Lehrerin und möchte diese Kunst verfeinern.

Ich habe mich zu einer Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung auf Hawaii entschlossen, die uns vor allen Dingen lehren wird, in unseren Herzen zu bleiben, wenn wir uns auf uns selbst und andere beziehen. Der Weg dorthin geht über die physischen Aspekte des Yoga, die den energetischen Raum öffnen um Transformation zu ermöglichen. Dann wird inneres Training notwendig, um Zugang zum unendlichen Selbst zu bekommen.

Das ist das wirkliche Ziel von Yoga – die Verbindung des endlichen Selbst mit dem unendlichen.

Quellen:

Englisch:

Kundalini Yoga, Sadhana Guidelines, 2nd Edition, Kundalini Research Institute

The Aquarian Teacher, KRI, International Kundalini Yoga Teacher Training, Textbook Level One Instructor by Yogi Bhajan, Ph.D., Master of Kundalini Yoga

Kundalini Yoga, The Flow of Eternal Power, as taught by Yogi Bhajan, Ph.D., Shakti Parwha Kaur Khalsa

[www.kundaliniyoga.org](http://www.kundaliniyoga.org)

Deutsch:

Breathwalk - das neue Yoga-Walking, Yogi Bhajan, Gurucharan Singh Khalsa

YIU – Yoga in Unternehmen, Ulrike Reiche, Dagmar Völpel. Buch und Doppel-CD mit  
Übungsanleitungen und Mantren.

[www.kundaliniyoga.de](http://www.kundaliniyoga.de)