

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan¹

„Kundalini Yoga ist eine Methode, zu Nichts zu werden, so dass alles durch dich hindurch fließen kann. Das ist alles.“

Wenn die Lebensenergie eines Menschen ganz erwacht ist, erweitert sich sein Bewusstsein hin zu universellem Bewusstsein. Diesen Zustand nennt man Erleuchtung. Im Kundalini Yoga ist dies ein sehr allmählicher und fast unmerklicher Prozess. Man erwartet keine plötzlichen inneren Lichtexplosionen. Was man erleben wird, ist vielmehr ein unmittelbares Gefühl grosser Lebendigkeit und Wachheit und eine allmählich zunehmende Bewusstheit und Ausstrahlung. Und, wie es ein taostischer Weiser etwas ausdrückte: Vor der Erleuchtung Essen kochen, abwaschen, aufräumen, nach der Erleuchtung Essen kochen, abwaschen, aufräumen.

„Was ist Kundalini? Die Energie, die Drüsensystem und Nervensystem verbindet und sensibilisiert, so dass das ganze Gehirn die Signale empfangen und interpretieren kann, und einem der Zusammenhang von Ursache und Wirkung klar wird. Mit anderen Worten, man wird ganz und gar klar. Deshalb nennen wir es das Yoga des Bewusstseins. Und so wie alle Flüsse im gleichen Welt-Ozean enden, so führt alles Yoga zum Aufsteigen der Kundalini im Menschen. Was ist also Kundalini? Das kreative Potenzial im Menschen.“

„Im Kundalini Yoga lernt der Mensch sein gesamtes Potenzial kennen. Alles Bekannte hat ein unbekanntes Potenzial und es ist ein Recht, dieses unbekanntes Potenzial kennen zu lernen. Warum kennst du es nicht? Weil du keine Methode dafür hast. Diese Methode steht uns zur Verfügung durch das, was die grossen Meister für uns hinterlassen haben“.

„Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt in dein Herz. Keine Worte können das ausdrücken, dein Bewusstsein würde sie nicht annehmen. Höchstens dein Verstand. Uns geht es nur darum, das Bewusstsein zu erweitern, den Horizont zu erweitern für die Gnade, die Wahrheit zu verstehen. Dann kannst du dein Leben ganz sorgenfrei planen, wie auch immer du es dir vorstellst, kannst Kreativität und Unbegrenztheit in allen Aspekten deines täglichen Lebens ausstrahlen.“

„Bewusstsein bedeutet, dass du dir bewusst davon bist, wer du bist, und wenn dieses Bewusstsein, dein Selbst-Bewusstsein, sich in Verbindung bringen kann mit dem universellen Bewusstsein, entsteht absolute Harmonie. Dann bist du ein Yogi.“

„Ein Yogi bleibt ausgeglichen angesichts der Polaritäten des Lebens. Ob Lob oder Tadel, Reichtum oder Armut, ob Gesundheit oder Krankheit, im Leben und im Sterben: Der Yogi findet im göttlichen Willen Erfüllung und gibt sich ihm hin. Kundalini, die Energie der ursprünglichen Lebenskraft, die Chakren durchdringt und füllt, bleibt der Yogi trotz der Stürme des Karma stabil und geht den geraden Weg des Dharma. Er meditiert durch alle Zeitalter hindurch auf die Energie von Guru Ram Das und bleibt deshalb ein Raj Yogi, ein königlicher Weiser, unbehindert durch die Versuchungen, Situationen, Ereignisse und Umstände des Lebens.“

¹ Aus: Thorsten Laue, Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter, 2007, Berlin, Seite 29