

Entgrenzung und neue Freiheit im Kundalini Yoga.

Einen Weg des wahrhaftigen Selbst-Meisterns gehen und die Essenz bewahren

„Es ging mir jedes mal besser als vor der Stunde, und das hielt Tage an.“ „Ich wurde emotional stabiler, ließ mich nicht von allem mitreißen.“ „Die Gruppe gab einander Halt, und nachher konnte ich nicht glauben, dass wir diese Übung elf Minuten lang gemacht haben. Als ich raus ging, dachte ich: Wenn ich das geschafft habe, dann kann ich alles!“ Wir alle haben uns einmal ins Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan verliebt, und nun ist es unsere Aufgabe, die Essenz dieser Erfahrung passend für künftige Generationen umzusetzen.

Die wahre Kunst liegt jenseits des Mind

Wir sind dabei, das Kundalini Yoga von Elementen zu bereinigen, welchen autoritäre Strukturen anhaften oder die auf andere Weise nicht zeitgemäß sind. Und so beginnt die Forschung darüber, welche Elemente die Kriya im innersten zusammenhalten, um in eine eigene, nicht bloß reproduzierende, Praxis zu kommen. Wir wissen, dass kinesisiologische Testmuskeln ein Anhaltspunkt sind; diese werden gekräftigt und wirken auf den entsprechenden Organkreislauf. Seine frühen Schülern hielt Yogi Bhajan dazu an, die Chakren von unten nach oben durch Asanas anzuregen und so Sets zu entwickeln. Das fasziale System und der Vagus-Nerv sind Schlüssel für entscheidende Wirk-Mechanismen. All dies führt indes noch nicht zur Magie und zum tiefen Erfahren innerer Wahrheit. Das Wesentliche wird sich nicht schematisieren lassen.

Wir kommen nicht umhin, jenseits des Erlernbaren viel stärker über eine höhere Anbindung zu arbeiten und viel weniger auf Zettel zu schauen. Wie intensivieren wir unsere Anbindung, um Aura oder Energie-Zustand der Gruppe wahrzunehmen und entsprechend anzuleiten? Was sind Deine wichtigsten Sinne hierfür und Dein bester Weg, Dich als Energie-Vermittler*in zur Verfügung zu stellen? Wir brauchen ein Gefühl, ob ein Teilnehmender oder unsere Gruppe gerade eine Freisetzung von Prana oder einen Kundalini-Aufstieg erlebt und Wissen darüber, was dann zu tun ist.

Wie dringend wir den Puls der Gruppe benötigen, das haben wir am seelenlosen online-Unterricht erlebt. Es ist zum Verzweifeln, im luftleeren Raum vor sich hin zu unterrichten, und wir fallen zurück in ein Baukasten- und Frontalsystem; in eine Intellektualisierung und Verflachung der Erfahrung. Natürlich sind energetische Fern-Prozesse möglich; in der Elektronik hängend indes die Ausnahme. Wenn ich meine Gruppe atmen hören kann, gar die meditative Tiefe der gemeinsamen Mantra-Meditation erleben, dann habe ich ein Gespür, wohin wir gemeinsam gegangen sind.

Die Sehnsucht nach dem Erlöser aufgeben

Und dann darf ich mir auch neu bewusst machen, dass meine Yogaschüler*innen nicht „meine“ sind. Wenn dies ein Guru-freier Weg wird, wie darf ich dann das vorübergehende Gefälle zwischen Unendlichkeit, Vermittler*in und Gruppe neu definieren? Mindestens muss ich sicher sein, die Gruppe nach dem Ausstimmen erhoben wieder abzuliefern, über mir und jenseits des Schüler-Verhältnisses. Die Sehnsucht nach dem höheren, weißen, königlichen Lehrer-Wesen dürfen wir ein für alle male hinter uns lassen ... diese weder suchen, noch dafür Projektionsfläche bieten.

Wenn wir den Report von An Olive Branch lesen und zurückblicken auf alle Fragezeichen, welche sich uns über die Jahre an unsere Gemeinschaft gestellt haben ... dann lernen wir, wie Machtmissbrauch funktioniert. Wenn sich etwas für uns von Anfang an nicht richtig angefühlt hat, so lag es vielleicht gar nicht daran, dass wir noch nicht „weit genug“ waren, sondern dass es tatsächlich falsch war. Diese kostbare Erfahrung kann uns nun zu feinfühligem Vorreitern machen, Manipulation in Organisationen und Politik zu enttarnen.

Das Hervorrufen eines Wir-Gefühls, welches über andere erhebt; das Kreieren einer vermeintlichen

Überlegenheit derer, die alles nach Vorschrift machen, und das Diffamieren von Kritikern sichern Loyalität über die Angst vor Ungenügend-Sein und Ausstoßung. Ablenkung durch Beschäftigt-Halten; Unzugänglichkeit oder Herunterspielen relevanter Informationen; Funktionsträger abhängig halten ... all dies macht blind für Wahrheit. Wenn die Gemeinschaft leitenden Kräften andere Regeln und Werte zugesteht als sich selbst, dann hat sie all dies verinnerlicht und macht sich zum Teil des Machtspiels.

Was die Kundalini Yoga Community betrifft, so dürfen wir nun Schattenarbeit leisten und das Tamasische, Narzisstische in uns erkennen. Es lässt sich nicht weg-meditieren, doch ergründen und ausbalancieren. In der Politik spüren wir vielleicht den Antrieb, uns aufklärend gewaltfrei zu engagieren.

Wir kommen wirklich im Wassermannzeitalter an

Und diese Zeit bringt veränderte Bedürfnisse mit sich: Von Jahr für Jahr brauchen wir mehr Stabilität und Entspannung und Aufbau des elektromagnetischen Feldes angesichts immer mehr Strahlung. Selbstwirksamkeit heißt immer mehr: Fürsorge für sich, für die Zartheit, Kostbarkeit des Körpers. Viele wünschen sich eine angepasstere Yoga-Praxis entsprechend der Doshas und Geschlechter anstatt „passend für alle Größen“.

Jetzt ist die Zeit, in der das Kundalini Yoga als System sich wirklich bewähren kann und in der wir als Praktizierende und Lehrende lernen, unserer Intuition zu trauen. Es ist und bleibt das Yoga des Bewusstseins. Nicht, weil andere energetische Wege nicht auch am Bewusstsein arbeiten würden ... sondern weil dies die Form des Erleuchtungsweges ist, welche jede*r von uns gewählt hat. An einem Gefühl des Erhoben-Seins, das wir alle kennen, merken wir, dass wir uns gerade entfalten. Wenn dies entsteht, dann wissen wir: Dies ist das zeitgemäße Kundalini Yoga, welches zeigt, was es kann.

Anmerkung: Viele Elemente dieses Artikels sind inspiriert aus Redekreisen zur zeitgemäßen Weiterentwicklung des Kundalini Yoga in der Zeit nach Yogi Bhajan. Herzlichen Dank an die Organisatorin Atma Kaur vom Yogazentrum Anand in Hamburg-Winterhude und allen Yoginis für den lebendigen Gemeinschaftsprozess!

Ada Stefanie Namani * Devinderjit ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ethnologin und Ausbilderin für White Sound Gongmeditation in Hamburg. Sie verliebte sich 2000 Knall auf Fall ins Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan; ihre kritische Auseinandersetzung reift parallel zur Liebe seit einem Besuch in New Mexico 2004.