

Die Wissenschaft des Bewusstseins

Das Spektrum des Bewusstseins und Kundalini-Erfahrung

Stellen Sie sich vor¹, Sie sitzen auf ihrem Sitzkissen, so wie Sie es immer täglich tun, und praktizieren mit Ihrer Aufmerksamkeit und mit Ihrem Atem. Plötzlich nehmen Sie ein kleines Kribbeln im unteren Bereich der Wirbelsäule wahr. Sie messen dem keine weitere Bedeutung zu. Dieses Kribbeln verstärkt sich und wird im Laufe der Zeit zu starken Bewegungen, die den ganzen Körper ergreifen, Sie zittern lässt, Sie nicht mehr stillsitzen lässt und Sie für einige Jahre aus ihrer gewohnten Bahn wirft. Dies war der Beginn eines Veränderungsprozesse, auf den ich nicht vorbereitet war.

Nachdem ich mit meinem Lehrer und Freunden über diese Prozesse gesprochen hatte, war klar, dass es sich um das Erwachen der Kundalini handelte. Kundalini ist ein Prozess, der oft mystifiziert wird, im Rahmen einer spirituellen Praxis oft für unverzichtbar erklärt wird und für den unzählige Praktiken angeboten werden, um ihn auszulösen. Traditionell wird der Kundalini-Prozess als eine aufsteigende Energie beschrieben, die an der Basis der Wirbelsäule zuerst wahrnehmbar ist und dann bis zum Kopf und darüber hinaus aufsteigt. Auf ihrem Weg nach oben trifft sie auf körperliche Blockaden, die zum Teil unter großen Schmerzen aufgelöst werden. In der Literatur gibt es viele unterschiedliche Beschreibungen dieses Prozesses, generell wird diesem Prozess aber (immer noch) mit viel Unverständnis begegnet. Die im Westen vorhandenen Kategorien der Einordnung sind in der Regel angelehnt an Begriffe wie Psychose, Schizophrenie und Wahn. Personen, die diesem Prozess der Kundalini unvorbereitet ausgesetzt sind, haben in der Regel große Probleme, angemessene Unterstützung zu finden.

Diesen Prozess als eine Art Reinigung, Neugeburt, Erwachungsprozesses oder als Verbindung mit dem kosmischen Bewusstsein zu betrachten, so wie es in den östlichen Traditionen oft der Fall ist, ist im Rahmen unserer westlichen Betrachtungsweise der menschlichen Psyche kaum möglich, fehlt uns doch die entscheidende Grundlage, diese systematisch aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und zu erleben: dem der Stille.

Ich praktiziere seit über 30 Jahren regelmäßig Zazen, das Sitzen in Versunkenheit. Es ist das Kultivieren von Stille, das die Unbewegtheit des Körpers und des Geistes zur Grundlage hat. »Setze dich hin und bewege dich nicht« als die Basisinstruktion für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene, meint: Bewege deinen Körper und bewege deinen Geist nicht. Der nicht-bewegte Geist ist ein Geist, der »schweigt«, ein Geist, der nicht reagiert und einfach nur verweilt. Nāgārjuna beschreibt dies als das »beglückende Zur-Ruhe-Kommen« und als die »Beruhigung der Entfaltung« des Geistes. Die langjährige Praxis hat es mir ermöglicht, den Prozess, den ich im Folgenden versuche zu beschreiben, überhaupt durchzustehen. Was nun genau ist mir in diesem Prozess widerfahren?

Wie schon beschrieben, begann der Prozess mit einem leichten Kribbeln an der Basis der Wirbelsäule. Es verstärkte sich, ging über in ein Zittern, das wiederum überging in Bewegungen, die ruckartig waren, nicht kontrollierbar und mich immer wieder in Zuckungen versetzten, die meinen ganzen Körper ergriffen. Diese Symptome begleiteten mich für mehrere Jahre, sie ebten dann nach und nach ab und sind heute noch innerlich als aufsteigende Energien bemerkbar. Dieser Prozess wird in der Literatur oft beschrieben als eine Schlange, die an der Basis der Wirbelsäule friedlich aufgerollt liege und nun beginne zu »erwachen«. (Kundalini, Sanskrit: kundala – gerollt, gewunden). Sie beginnt sich zu bewegen und aufzurichten. Ich finde dies ein zutreffendes Bild, da dieser hier beschriebene Prozess im Laufe der Zeit zu einem anderen Körperbewusstsein eben auch im Sinne einer neuen Aufrichtung geführt hat.

Auch im Zen geht es um aufsteigende Energien: Wie kann eine aufgerollte Schlange gestreckt werden? Die Antwort: Stecke sie in ein Bambusrohr (Wirbelsäule). Alle paar Jahre lädt mich mein Hausarzt ein, mich einer Untersuchung zu unterziehen, die auch das Messen meiner Körpergröße beinhaltet. Und siehe da, ich war seit meiner letzten Untersuchung »gewachsen«. Der Arzt war überrascht, maß noch einmal – mit dem gleichen Ergebnis – und murmelte etwas wie »Da habe ich mich ja wohl das letzte Mal vertan«, vor sich hin. Eine Erklärung, zu der ich schon angesetzt hatte, wollte er nicht hören.

Ich möchte die Schlange, die sich nun zu entrollen begann, in Ermangelung anderer Worte, Kundalini-Energie nennen. Es ist eben nicht nur eine aufsteigende Energie, sondern eine, die es sich zur Aufgabe

¹ Nach einem Vortrag in Interlaken, 2019

gemacht hat, die Widerstände, die ihren Fluss behindern, aufzulösen. Ihre Aufgabe ist es, den Wirbelsäulenkanal – das schließt die Wirbelsäule, die Halswirbelsäule und den Kopf mit ein – zu öffnen und durchgehend durchlässig zu machen. Wenn die Kundalini auf einen Widerstand trifft, entsteht an dieser Stelle eine Art Druck wie bei einer aufgestauten Flüssigkeit, der dann aufgelöst wird. Dabei geht die Kundalini nicht behutsam vor, so wie man sich das wohl gerne wünschen würde, sondern sehr massiv. Der Druck und die Schmerzen werden zum Teil unerträglich. Ich gehe davon aus, dass diese Blockaden von Person zu Person an unterschiedlichen Stellen der Wirbelsäule spürbar sind. Für mich waren die stärksten Blockaden in der Mitte der Wirbelsäule, im Nacken-Schulterbereich und im Kopf.

Die Kundalini verweilt nun an dem jeweiligen Hindernis, welches ihr Fließen behindert, so lange, bis es aufgelöst ist. Das geht manchmal schnell, in der Regel aber nicht. Die Energie arbeitet, wie schon angedeutet, mit viel Druck und großer Intensität. Sie will die Blockade einfach aus ihrem Weg räumen. Es fühlte sich immer wieder so an, als ob sie sich endlich ganz ungestüm entfalten wollte. Zum Teil dehnten sich die Schmerzen dabei in den ganzen Körper aus, sodass ein Gefühl von intensivem Krank-Sein entstand, das für mich phasenweise unerträglich wurde. Es wurde so schlimm, dass ich es einfach nicht mehr ertragen wollte. Ich sann darüber nach, Schmerzmittel zu nehmen, mich mit Alkohol zu betäuben oder zu einem Psychiater zu gehen, um mir Psychopharmaka verschreiben zu lassen. All das habe ich nicht getan.

Um diesen Prozess durchstehen zu können, war es sehr hilfreich, eine über Jahre entwickelt Meditationsdisziplin entwickelt zu haben. Ich habe regelmäßig weiter meditiert und so die Prozesse beobachten und annehmen können. Auch in der Literatur wird immer wieder darauf verwiesen, wie wichtig es ist, eine Meditationspraxis zu haben, die es ermöglicht, mit dieser Energie umgehen zu lernen. Hier spielen die Entwicklung und Kultivierung eines Beobachters eine entscheidende Rolle. Der Beobachter ist eine innere Instanz, die beobachtet, was uns gerade passiert und uns auf diesem Wege die Möglichkeit gibt, uns mit dem Wahrgenommenen nicht (mehr) zu identifizieren. Wichtig dabei ist, dem Beobachteten nichts hinzuzufügen und nicht wegzunehmen.

Ich habe dies weiter oben als die Fähigkeit beschrieben, mich und meine Prozesse »aus der Stille« heraus betrachten und studieren zu können. Was den Kundalini-Prozess angeht, so war ich einerseits immer wieder komplett im Prozess absorbiert, andererseits war es mir immer wieder möglich, all diese Prozesse mithilfe der Meditationspraxis wie »von außen« wahrzunehmen. Eine solche Praxis war in der Zeit des starken Leidens wie ein Anker, der mir ein Überleben ermöglicht hat.

Darüber hinaus war es von extremer Wichtigkeit, all dies mit meinem Lehrer Baker Roshi besprechen zu können. Hier wird deutlich, dass es von großer Bedeutung ist, in einem solchen Prozess Begleiter zu haben, die vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben, oder aber zumindest das Ganze wohlwollend begleiten. Dazu gehörten in meinem Fall auch Freunde und besonders meine Frau. Sie hat all dies hautnah erlebt und mich mit viel Geduld und Zuwendung unterstützt. Die Gespräche und der Austausch mit meinem Lehrer waren zentral. Immer wieder bin ich in unser Zentrum im Schwarzwald gefahren und habe den direkten Kontakt mit ihm gesucht; ein Prozess, der sich über mehrere Jahre erstreckt hat.

Das Kundalini-System ist ein weiteres System in unserem Körper. Neben dem

-Blut-

-Nerven-

-Lymph-

-Chi oder Akupunktur-

-Craniosacral- und

Licht-System

ist es eines, das in unserer westlichen Welt nahezu unbekannt ist. Es kann, muss aber nicht, erwachen, es folgt seinen eigenen Regeln und lässt sich daher auch nicht vereinnahmen. Die Kundalini scheint ausschließlich dafür da zu sein, Energie-Bahnen zu öffnen und aufrechtzuerhalten. Dies aber geht nun weit über das Öffnen der Bahnen um die Wirbelsäule herum hinaus. Im Laufe der Jahre öffnete die Kundalini von der Wirbelsäule ausgehend Energiekanäle zu jedem einzelnen Körperorgan. Je nachdem wo die aufsteigende Energie sich gerade befand, bahnte sie sich einen Kanal zu dem auf gleicher Höhe liegenden inneren Organ – und zwar zu jedem. Die Bildung dieser Kanäle war erstaunlicherweise ohne jeden Widerstand möglich, sie entstanden ganz sanft. Ich konnte danach jedes einzelne meiner Organe sehr deutlich spüren und nicht nur das, sie fühlten sich an, wie an ein neues Energiesystem angeschlossen zu sein, und das wiederum fühlte sich ganz »normal« an, nichts Besonderes, so war es einfach.

Wie schon angedeutet, waren die Widerstände gegen die aufsteigende Energie besonders stark im Schulterbereich und im Kopf. Im Schulterbereich hat die Kundalini mehrere Wochen benötigt, um das Körpergewebe weich und durchlässig zu machen. Die stärksten Widerstände im Kopf tauchten im

Stirnbereich und am Hinterkopf auf. Die Blockade fühlte sich an wie ein starker Ring, der um meinen Kopf gelegt war, und zu der Zeit, als die Kundalini versuchte, diesen im wahrsten Sinne des Wortes zu sprengen, waren meine geistigen Fähigkeiten auch wie blockiert. Als der Ring sich dann endlich aufgelöst hatte, geschah etwas ganz Erstaunliches: Er verwandelte sich in einen »Heiligenschein«, der an der untersten Stelle des Ringes mit meinem Nacken verbunden war, also nicht über mir schwebte, wie es bei vielen Heiligenbildern zu sehen ist. Wahrscheinlich ist der Heiligenschein dann im Laufe der Zeit von den Malern, die eine solche Erfahrung nie gemacht hatten, vom Körper getrennt und über den Kopf gehängt worden. Mein »Heiligenschein« ist dann nach einiger Zeit wieder verschwunden, zu sehen war er ja sowieso nie...

Als die Kundalini dann die Kopfspitze erreicht hatte (der Prozess des Aufsteigens gerade im Kopf ist kein gradliniger, er verläuft in einer Art Zickzack durch den Kopf, unter anderem durch das rechte Auge, aber auch hier nicht geradlinig, sondern in einer Art sprunghafter Linie), geschah auch hier etwas Interessantes: Zwei Energiestränge, die die Kopfspitze von rechts und links erreicht hatten, setzten sich nach oben fort und trafen etwa 40cm oberhalb der Kopfspitze zusammen. Damit war eine Art Kreislauf geschlossen. Ich fühlte mich sofort an die Darstellung von Avalokiteśvara erinnert, dem Bodhisattva des unbegrenzten Mitgefühls, (aber auch Wahrnehmer der Töne der leidenden Wesen), der mit einer Anzahl von Buddha-Figuren auf dem Kopf erscheint, wobei diese Pyramide von Buddhas mit einer einzigen Buddha ganz oben an der Spitze endet. Auch die rituelle Verwendung des schwarzen Hutes bei den tibetischen Zeremonien kam mir in den Sinn.

Damit war der aufsteigende Prozess erst einmal beendet. Es gab immer wieder so etwas wie Nachjustierungen, wenn sich einer der Kanäle wieder zu schließen drohte. Der ganze Prozess hat insgesamt fünf Jahre gedauert und die Kanäle haben sich nicht wieder geschlossen. Danach begann der absteigende Prozess: Die Kundalini-Energie bahnte sich ihren Weg erst durch das rechte, dann durch das linke Bein bis zu den Zehenspitzen. Hier waren die Widerstände lange nicht so stark wie in der Wirbelsäule. Auffällig jedoch war, jetzt verstärkt einige Stellen an den Füßen wahrzunehmen, die sich auch immer wieder, während mich der aufsteigende Prozess in Beschlag genommen hatte, mit kurzen Signalen wie Zwicken oder Schmerzen gemeldet hatten, denen ich aber keine weitere Bedeutung hatte zukommen lassen. Es waren Stellen auf den Fußrücken und im großen Zeh, die sich immer mal wieder gemeldet hatten. Im Nachhinein ist mir dann klar geworden, dass die Kundalini gleichzeitig auch an diesen Stellen aktiv gewesen war und auch hier schon Energiebahnen geöffnet hatte. Auch auf diese Stellen wird in der Literatur über die Kundalini berichtet. Es scheint also »typische« Körperstellen zu geben, an denen sich diese Energie besonders bemerkbar macht. Auf einige lesenswerte Autoren zu diesem Thema soll an dieser Stelle hingewiesen werden: Kakar (1984), Sanella (1976), White (1996, 2003), Eliade (2009).

Wie können nun diese Erfahrungen im Rahmen der hier stattfindenden Konferenz betrachtet und eingeordnet werden? Die Frage ist nicht leicht zu beantworten und ich möchte damit beginnen zu beschreiben, was seit diesem Prozess »neu« für mich ist.

- Ich habe ein neues Bild von meinem Körper bekommen. Noch komplexer und vielschichtiger als bisher erfahren und gedacht.
- Ich habe ein neues, anderes Verständnis von Körperenergien entwickeln können. Unsere sogenannte »Lebensenergie« setzt sich aus vielen unterschiedlichen Energieformen zusammen.

Dazu eine kleine Eintragung aus meinem Tagebuch:

Überall sind kleine Energiewirbel: Auf den Gelenken, linksdrehend, aber auch sonst überall, zum Teil rechtsdrehend. Es ist das reinste, schöne Chaos. Überall Energie. Auch außerhalb des Körpers dreht es sich überall. Es entspricht so gar nicht dem Bild von Stille, oder auch dem Wunsch von Stille, überall tanzende Energie. Die Haut kribbelt, auch auf den inneren Organen sind die Wirbel. Reinste Energie, wunderbar.

- Die Erfahrung von Bewusstsein, das wir in der Regel als Teil unseres Geistes bezeichnen, hat sich durch diese Erfahrung, auch im Rahmen meiner Meditationserfahrungen, grundlegend verändert. Bewusstsein ist immer gleichzeitig auch Körperbewusstsein geworden. Eine Trennung ist auf intellektueller Ebene möglich, in der tagtäglichen Erfahrung nicht. Hier möchte ich von Körper-Geist-Bewusstsein sprechen.

Es erscheint mit so, als ob mein Geist jetzt klarer und präziser arbeitet.

- Meine Arbeit als Psychotherapeut hat durch diese Prozesse sehr gewonnen. Ich »höre« anders zu und reagiere anders auf die Patienten, oft auch zu meiner eigenen Überraschung.

- Mein Bild von mir als ein »Ich-Selbst« ist weniger starr geworden, mein »Ich« ist nicht mehr die ausschließlich treibende Kraft meines Handelns und ich erlaube diesen Auflösungstendenzen meines Selbst immer mehr Raum einzunehmen.
- Die Wirbelsäule ist neben meinem Atem in den Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit gerückt. Im Zen steht der Atem zentral im Mittelpunkt.

»Wenn wir Zazen praktizieren, folgt unsere Aufmerksamkeit immer unserer Atmung. Wenn wir einatmen, kommt die Luft in die innere Welt. Wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus zur äußeren Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wir sagen »innere Welt« oder »äußere Welt«, doch in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine schwingende Tür. Die Luft geht hinein und hinaus, wie jemand, der durch eine Pendeltür geht. Wenn ihr denkt: »Ich atme«, so ist das »Ich« ein Zusatz. Es gibt kein Du, das »Ich« sagen könnte. Was wir Ich nennen, ist nichts als eine Drehtür, die sich bewegt, wenn wir ein- und ausatmen. Sie bewegt sich nur; das ist alles. Wenn Euer Geist [...] ruhig genug ist, dieser Bewegung zu folgen, dann gibt es nichts: Kein »Ich«, keine Welt, weder Geist noch Körper, nur eine Drehtür« (Suzuki, 1975, S. 29).

Dieser Atempraxis und Atemaufmerksamkeit sind durch den Kundalini-Prozess also noch die Wirbelsäule als ein weiterer Aufmerksamkeitsfokus hinzugefügt worden. Und nicht nur das: Wenn ich meine Aufmerksamkeit dem Atem schenke und diesen dann auf die untere Wirbelsäule lenke, kann ich die Kundalini jederzeit »aktivieren«, was meint, dass ich sie »spürbar« machen kann. Sie ist auch dann aktiv, wenn ich sie nicht wahrnehme, aber so wird das Fließen dieser Energien spürbar, erlebbar und bewusst.

Ich spreche hier immer wieder von der Aufmerksamkeit und möchte diese hier für einen Augenblick etwas näher beleuchten. Mein Lehrer Baker Roshi weist der Aufmerksamkeit in der Zen-Praxis eine große Bedeutung zu. Aufmerksamkeit ist generell gesprochen »Wachheit« und Lebendigkeit. Diese Wachheit kann dann unterschiedlich ausgerichtet werden und z.B. auf ein je spezifisches Objekt gerichtet werden. In der Regel werden die Objekte der Aufmerksamkeit sprunghaft gewechselt und unterliegen dabei individuellen Mustern.

In der Zen-Praxis nun wird dies wahrgenommen und studiert, um dann die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurückzuwenden. Das hat Suzuki in dem eben erwähnten Zitat sehr deutlich gemacht: Wir verlassen unsere Gewohnheitsstrukturen und stellen den Atem immer wieder in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. So entwickeln wir im Laufe der Zeit einen »Aufmerksamkeitskörper«, der Körper ist mehr und mehr von der Aufmerksamkeit durchdrungen. Diese Aufmerksamkeitspraxis macht uns im Laufe der Zeit immer wacher für den jeweiligen Augenblick und wir entwickeln die Fähigkeit für das je Spezielle zu pausieren. Wir halten den Geist für das jeweilige Objekt der Aufmerksamkeit an. Dies sind Prozesse, die wir im Laufe der Jahre kultivieren können und in diesen Prozessen wird der Geist zunehmend stiller: Er reagiert zunehmend weniger. Er wird so von einem Reaktions-Geist zu einem Verweil-Geist, dessen Grundlage die Stille ist. Wir verweilen im jeweiligen Augenblick und werden wach für diesen Moment. Es ist das Erwachen in den Augenblick (hinein). Jetzt.

Diese Aufmerksamkeitspraxis und der damit entstandene »Aufmerksamkeitskörper« ist durch den Kundalini-Prozess sehr unterstützt worden. Die Kundalini hat meine Aufmerksamkeit zum einen immer wieder für die ablaufenden Prozesse eingefordert und ich war oft und lange wie absorbiert in diesen Prozessen. Zum anderen hat sie mich sehr sensibel gemacht für eine direktere Wahrnehmung der Einzelheiten und Einzelteile des Körpers. Ich habe gezwungenermaßen meinen Körper sehr gründlich wahrnehmen und damit auch studieren müssen.

- Des Weiteren habe ich viele und neue Erfahrungen über das, was wir Energien nennen, machen können. Darauf habe ich weiter oben schon hingewiesen. Ich bin ein lebendiges Wesen und diese Lebendigkeit ist mir in diesen Prozessen so deutlich geworden wie nie zuvor. Der Körper, der Geist – reine Lebendigkeit. Und diese Lebendigkeit stellt sich dann in unterschiedlichen Formen dar. Aber es ist und bleibt reine Lebendigkeit.
- Die Grundvoraussetzung für den Beginn der Kundalini-Energie –und jeglicher Meditationssitzung – ist eine tiefe Entspannung. »Auf« diese Entspannung dann wird der Atem »gelegt«. Dabei liegt die Betonung auf einem sehr langsamen und langen Aus-Atem. Die Basis ist die tiefe Entspannung der unteren Wirbelsäule und des After-Schließmuskels. Im Laufe dieser »Übung« wird der ganze Körper von der Kundalini-Energie ergriffen. Es ist wie ein »Aufladen« mit Energie, mit Lebensenergie, die dann, wie ich oben schon angedeutet habe, zu einem Fließen wird.
- Ich verweile mit meiner Aufmerksamkeit und meinem Geist im unteren Bereich der Wirbelsäule und beginne dann, und das ist neu, von »dort aus« meine Sinne zu erleben, von dort aus zu sehen oder zu hören.

Was meine ich damit? In der Regel binden wir uns bei der Aktivität des Sehens oder Hörens an das jeweilige Organ, wir sehen mit den Augen, hören mit den Ohren. Unser Auge ist definiert als ein Organ, mit dem wir »sehen«, das Ohr als eines, mit dem wir »hören«. Dies ist natürlich eine »richtige« Beschreibung, beschränkt aber durch diese Definition gleichzeitig das jeweilige Wahrnehmungsorgan auf die jeweilige Fähigkeit und die von mir definierte Möglichkeit. Mit dem Verweilen meiner Aufmerksamkeit auf der Wirbelsäule beginne ich »von dort aus« zu sehen oder zu hören. Ich beschränke mich mit anderen Worten nicht nur auf das, was die Sinne per Erfahrung und Definition können, sondern ich »erweitere« ihre Möglichkeiten. Ich beginne die oben beschriebene Beschränkung aufzuheben: Durch die körperliche Erweiterung der Sinnesorgane hin zur Wirbelsäule erweitere ich ihre Seh- oder Hörfähigkeiten. In einem Kōan heißt es sinngemäß: Höre mit deinen Augen und sieh mit deinen Ohren (BOS, S.229ff). Dies ist eine direkt erfahrbare Erweiterung meines Bewusstseins. Subjektiv erlebt ist dies ein »anderes« Sehen oder Hören.

Auf dieser Grundlage war dann ein weiterer Wahrnehmungsschritt möglich: Ich begann die »Dinge« der äußeren Welt aus ihrem Innen-Sein her wahrzunehmen. Ich konnte sie sowohl von außen, ihrer Oberfläche, als auch von ihrem Inneren her erleben. Das schuf eine direkte Erfahrung von »Verbundenheit«.

Durch diese »Erweiterung« meiner Sinnesorgane hat sich mein ganzer Körper »erweitert«. Körper ist mehr und mehr zum direkten Erleben geworden – und all dies in einer neuen Aufrichtung. Die Kundalini-Energie erinnert mich immer wieder, mich aufzurichten, in eine aufrechte Haltung zu gehen. Subjektiv fühle ich so etwas wie eine Säule, um die sich mein Leben »drehen« kann. Es gibt im Chinesischen und im Japanischen das Wort *Shin*. Es meint sowohl Herz als auch Geist. Mit dem Erwachen der Kundalini hat ein Prozess begonnen, der zunehmend so etwas wie die Entwicklung eines Herz-Körper-Geist ermöglicht hat.

Es ist Ihnen sicher aufgefallen, dass ich immer wieder Rückbezüge zu meiner Zen-Praxis hergestellt habe. Diese Praxis ist natürlich mein Bezugsrahmen, über die Jahre immer wieder eingeübt und kultiviert. Aus der Perspektive dieser Praxis heraus stellt sich so etwas wie das Erwachen der Kundalini schon als ungewöhnlich dar, aber dennoch nicht als etwas »besonderes«. Durch meine Praxis des Zen bin ich mehr und mehr sensibel geworden für das, was wir Körper nennen, und für das, was wir die Welt nennen. Ich meine wahrzunehmen, dass ich hoffentlich weniger getäuscht durch meinen Alltag gehe, mehr direkt in Kontakt gehe, die Welt weniger bedenke und sie direkter erfahre.

Es hat sich eine Art neuer Welt eröffnet und meine Vermutung ist, dass es noch mehr Welten jenseits von Welten gibt. Dies ist in zwei Richtungen gemeint: Unsere Welt erweitert sich zunehmend mit der Erforschung des Universums. Die andere Richtung, die nach innen gerichtete, ist die immer genauere Erfahrung und Untersuchung meines Körpers und meines Geistes. Hier eröffnet sich ebenfalls ein Universum von unendlicher Größe. Dieses Stillsitzen auf dem Sitzkissen ist aus meiner Erfahrung der effektivste und vollständigste Weg, meinen Körper, mein Bewusstsein, meinen Geist und die vielen Formen des »Wissens« zu studieren. Der Kundalini-Prozess hat diesen Weg sehr unterstützt, ist aber keine Voraussetzung.

