

Matthias Mala

Reihe
Theurgia



Kundalini- Mudra

Ein weißmagisches
Ritual zur Erlangung
der Glückseligkeit



Anmerkung zum Titelbild

Das Titelbild zeigt einen Banyanbaum, *lat. ficus bengalesis*. Er zählt zu den Feigengewächsen und dort zur Untergattung der Maulbeergewächse. Der Baum siedelt zunächst auf einem Wirtsbaum und schlägt von dort aus Luftwurzeln. Reichen diese schließlich bis hinab auf den Boden, ernährt er sich über diese Wurzeln und nicht mehr über das Substrat des Wirtsbaumes. Nun beginnt der Baum sich zu entfalten. Er verbreitert sich, indem er immer weitere Luftwurzeln schlägt, und erreicht dabei bis zu dreißig Meter Höhe. Ein voll entfalteter Banyanbaum kann mehrere hundert Quadratmeter Grund bedecken. Er wirkt dabei wie sein eigener Hain.

Der Banyanbaum gilt vielen Völkern als heilig und als Sitz von Geistern. Hinduisten nehmen sein Holz bevorzugt zur Verbrennung ihrer Toten. Unter einem Banyanbaum soll Buddha erleuchtet worden sein.

INHALT

Vorwort zur überarbeiteten Neuedition

1. Teil – Der innere Horizont

Schangri-La, unser Streben nach Glückseligkeit
Sieben Minuten Sammlung, um Licht zu schöpfen
Sieben Minuten Gesundheit für die Seele
Wie Himmel und Erde sich treffen
Der Horizont in uns
Himmelsleiter und Himmelsschlüssel: die Chakren
Die Anatomie der Chakren
Shribaindava, die Entdeckung des achten Chakras
Die Chakren in der Übersicht
Gewunden scheint der Weg zum Ziel
Kundalini, ein wirkendes Heilsversprechen?
Die verborgene Natur der Kundalini
Irrnis und Wirrnis um die Kundalini

2. Teil – Die Kundalini-Mudra

Zur Praxis
Die Entwicklung der Kundalini-Mudra
Die Symbolik der Finger
Die Wirkung der Kundalini-Mudra
Anleitung zur Kundalini-Mudra
Die Basismudra

1. Station: Reinigungs-Mudra
Kontemplation: Heute?
2. Station: Muladhara-Chakra
Kontemplation: Worauf gründe ich?
3. Station: Manipura-Chakra
Kontemplation: Was lenkt mich?
4. Station: Anahata-Chakra
Kontemplation: Was liebe ich?
5. Station: Ajna-Chakra
Kontemplation: Was sehe ich?
6. Station: Sahasrara-Chakra
Kontemplation: Was klingt?
7. Station: Shribaindava-Chakra
Kontemplation: Was wirkt?
8. Station: Svadhistana-Chakra
Kontemplation: Was stärkt mich?
9. Station: Vishudda-Chakra
Kontemplation: Wer bin ich?
10. Station: Energiebällchen
Kontemplation: Was ist Kraft?

Anschluss-Mudras

11. Station: Prana-Apana-Mudra

12. Station: Mudra der Freude

13. Station: Siegel-Mudra (Yin-Yang-Mudra)

14. Station: Kontemplative Mudra

Ergänzende Mudras

15. Mudra des Wohlbefindens

16. Mudra der Festigung

17. Mudra der Sammlung

18. bis 25. Mudras zur direkten
Chakrenstimulans

18. Muladhara-Mudra

19. Svadhistana-Mudra

20. Manipura-Mudra

21. Anahata-Mudra

22. Vishudda-Mudra

23. Ajna-Mudra

24. Sahasrara-Mudra

25. Shribaindava-Mudra

26. Mudra der Güte

27. Mudra des verborgenen Feuers (Quicky-
Mudra)

28. Ausgleichs-Mudra

Abschießende Betrachtung zur Schlangenkraft

Anhang: Die Kundalini-Mudra in der Übersicht

Index

Wenn sich der Mensch nicht radikal verändert, in sich selber nicht eine grundsätzliche Wandlung herbeiführt, werden wir uns gegenseitig zerstören. Jetzt ist eine psychologische Revolution möglich, nicht tausend Jahre später. Tausende von Jahren liegen schon hinter uns, und wir sind immer noch Barbaren. Wenn wir uns also jetzt nicht verändern, werden wir morgen oder nach tausend morgen immer noch Barbaren sein.

Verändert euch und seht, was geschieht.

Jiddu Krishnamurti

VORWORT ZUR ÜBERARBEITETEN NEUEDITION

»In mir ist Licht«, sprach die Kohle. »Doch ohne mein Feuer bleibst du dunkel«, zischte der Blitz. Also machte sich die Kohle auf, das Feuer des Blitzes zu suchen. Als sie es schließlich traf, verglühte sie. Zurück blieb weiße, fruchtbare Asche.

Wie schwierig es manchmal sein kann, Selbstverständlichkeiten zu beschreiben, erfuhr ich während meiner Arbeit an diesem Buch. Denn die Kundalini-Mudra und das mit ihr verbundene feinstoffliche und spirituelle Geschehen sind mir seit langem vertraut; während meiner Vorbereitungen für dieses Buch wurde mir jedoch zunehmend deutlich, dass ich Vorgänge beschreiben und Richtungen aufweisen würde, die für die meisten Leser äußerst ungewöhnlich sind, da sie sich nicht in das bekannte esoterische Konzept zur Kundalini fügen. Zu erwähnen sei beispielsweise die von mir in diesem Buch gegebene prinzipielle Behauptung vom Prozess der sanften Kundalini-Erweckung oder die Beschreibung der Entdeckung außerkörperlicher Chakren.

Blicke ich an dieser Stelle auf mein eigenes Erleben zurück, sehe ich, dass sich mir dieses feinstoffliche Geschehen nur offenbaren konnte, weil ich mich von Anbeginn meiner spirituellen Entwicklung Dogmen widersetzte und auch eigenen Erfahrungen gegenüber Zweifel hegte. Nur so vermochte ich, für die sich immer mehr verfeinernden transzendenten Impulse offen zu bleiben. Die Erfahrung, dass die von mir solchermaßen ertrotzte Unabhängigkeit meine spirituelle Entwicklung

überhaupt erst ermöglichte, lenkte mich auch bei der Niederschrift dieses Buches. Ebenso hat mich diese Erfahrung dazu veranlasst, stellenweise bewusst auf Erfahrungsberichte zu verzichten, um den Leser nicht zu konditionieren und ihm die Möglichkeit eigenen Erlebens und Widerfahrens nicht zu nehmen. Deshalb habe ich dort, wo entsprechende Erlebnisse das Geschilderte illustrieren, nur typische Aspekte aufgezeigt, das Geschehen selbst jedoch nicht als Ganzes fixiert.

Mein Anliegen war zudem, nicht nur die Kundalini-Mudra vorzustellen, sondern auf sanfte Art und Weise auch in einem größeren Rahmen eine Entwicklung in Gang zu setzen, durch die ein Heilsprozess angestoßen wird, so dass alles Ungleiche in uns wieder sein Gleichgewicht findet. Dies gilt sowohl für die Harmonie im Einzelnen, als auch im Gesamten. In diesem Sinne betrachte ich dieses Buch als Aufforderung an den Leser, seinen ureigensten Weg, der zugleich unser aller Weg ist, zu gehen. Machen wir uns also auf, verändern wir uns und sehen wir, was uns widerfährt!

Die vorangegangenen Sätze hatte ich als Nachwort zur ersten umfassenden Anleitung zur Kundalini-Mudra geschrieben, die 1995 unter dem Titel »Sonnenmeditation« erschienen war. Diese Schrift kursierte bei weißmagisch Interessierten gewissermaßen unter der Hand und erwarb sich den Ruf, die Unterweisung in ein Initiationsritual zu sein. Dieser Ruf ist berechtigt, schließlich ist die Kundalini-Mudra zum einen ein durch und durch weißmagisches Ritual, zum anderen geht geweckte Kundalini-Kraft gemeinhin mit wachsenden spirituellen Einsichten einher. Sie ist somit ein hochsensibles meditatives wie kontemplatives Arrangement, durch das die Anbindung an den magischen Raum befördert, erhalten und gestärkt wird.¹

In diesem Sinne habe ich auch die Anleitung zur Kundalini-Mudra für diese Neuauflage überarbeitet. Der rituelle

Charakter der Mudra wurde hervorgehoben, gleichzeitig wurde der astrale Hintergrund zur Kundalini-Kraft tiefergehend skizziert, um dieses Phänomen noch mehr zu entmystifizieren. Zudem wurde das Buch um einen Anhang mit der illustrierten Übersicht der Mudra und einem Register erweitert.

Herbst 2006, M.M

- ¹ Wer sich über diesen Rahmen hinaus mit Fragen der weißen Magie beschäftigen möchte, findet im Internet ein entsprechendes Diskussionsforum unter der Adresse: <http://www.f25.parsimony.net/forum62903>.

1. TEIL - DER INNERE HORIZONT

SCHANGRI-LA, UNSER STREBEN NACH GLÜCKSELIGKEIT

In seinem klassischen utopischen Roman »Der verlorene Horizont« schilderte James Hilton Schangri-La als eine ideale Gesellschaft, die auf allumfassender Weisheit gründet. Der Protagonist dieses Romans, Conway, entwickelt, nachdem ihn ein Missgeschick in dieses Traumland verschlagen hatte, ein tiefes Verständnis für jene grundlegende Weisheit. Dennoch verlässt er Schangri-La. Als er schließlich ermessen kann, was er dadurch aufgegeben hat, nimmt er jede erdenkliche Mühe auf sich, um ins »Tal aller heiligen Zeiten« zurückzukehren. Ob ihm diese Rückkehr zu guter Letzt gelingt, lässt der Autor allerdings offen.

In jedem von uns scheint die Vision eines Schangri-La zu schlummern, sie erblüht in unserem Herzen als unbestimmtes Sehnen nach Glückseligkeit. Unser Wunsch, diesem Sehnen auch Erfüllung zu gewähren, lenkt unsere Schritte. Viele suchen das Glück im Äußeren und eilen dabei rastlos von einem Ort zum anderen oder stürzen sich von einem scheinbar beglückenden Ereignis ins nächste. Das wahre Glück aber finden sie so nur in den seltensten Fällen. Meist rührt die erfahrene Freude nur an der Oberfläche, wird allzu schnell alltäglich und verblasst alsbald zur angenehmen Erinnerung. Andere, und nicht gerade wenige wollen sich vom äußeren Schein nicht blenden lassen und suchen deshalb ihr Schangri-La als Hort der Freude statt im Äußeren in sich selbst. Auch sie nehmen hierbei jede erdenkliche Mühe auf sich, um dieses Ziel in sich zu

verwirklichen. Gleichwohl bleiben auch hier die meisten ewig Suchende.

Doch was treibt uns eigentlich zur Suche nach Glückseligkeit, und was ist es genau, nach dem wir suchen? Nun, prinzipiell können wir nur nach dem suchen, was wir kennen, oder von dem wir zumindest eine gewisse Vorstellung entwickelt haben. Unsere Vorstellung vom Glück leitet sich daher von den uns mehr oder weniger widerfahrenen Glücksmomenten ab. Als Augenblicke wahren Glücks empfinden wir hauptsächlich solche Situationen, in denen wir scheinbar über uns hinaustreten und uns in harmonischer Weise mit unserer Welt vereinen. Es sind dies meist jene Augenblicke intensiver Gegenwärtigkeit, von denen wir später sagen, dass unser Herz weit wurde und überquoll vor Glück. In diesen Momenten erleben wir uns in einer seltsamen Weise selbstvergessen und doch von außergewöhnlicher Präsenz. In unserer Erinnerung behalten wir solcherart empfundene Seligkeit als Phasen durchdringender Lebenskraft und unerschöpflicher Lebensfreude. Zugleich verbinden wir dieses Erleben mit dem jeweiligen inneren oder äußeren Geschehen: sei es etwa mit dem Anblick eines prächtigen Baumes in seinem Herbstkleid oder einer Weile inniger Zweisamkeit mit einem geliebten Menschen oder mit der stillen Freude über beglückende Einsamkeit.

In unserem Streben nach Glückseligkeit lassen wir uns insofern von unseren Erinnerungen und Vorstellungen leiten und suchen das Glück in der Wiederholung des Erfahrenen oder in der Konstruktion des Erwünschten. So schaffen wir uns dann entsprechende Gegebenheiten, die wir auch durchaus freudvoll durchleben, doch die kostbaren Gefühle allumfassenden Glücks bleiben uns dennoch in der Regel versagt: Wir sind zwar zufrieden, aber nicht wirklich glücklich!

Erinnertes Glücksempfinden führt uns folglich auch nicht zur Glückseligkeit. Es treibt uns zwar auf unserer Suche an,

doch kommen wir mit zunehmender Lebenserfahrung zu dem Schluss, dass wir Glückseligkeit nicht erstreben können, sondern sie etwas ist, was uns nur widerfahren kann. Trotzdem setzen wir ihr weiter unermüdlich nach. Was ist es also, das uns so unaufhörlich treibt, diesen ersehnten Zustand zu erlangen?

Selbst wenn wir noch nie von der Glückseligkeit gekostet hätten, besäßen wir zumindest so viel Ahnung von ihr, dass wir klar erkennen könnten, wann wir in ihr verweilen und wann nicht. Von daher könnte man mutmaßen, dass unser Streben nach Glückseligkeit ein uns angeborener Trieb ist. Doch wäre dem so, müssten wir uns fragen, warum wir ihn im eigentlichen Sinne nicht befriedigen können – schließlich widerfährt uns Glückseligkeit nur – und warum wir darob so wenig darben. Das heißt, die Sehnsucht nach Glückseligkeit liegt zwar einerseits in unserer Natur, andererseits sind wir nicht zwingend unglücklich, wenn sie ungesättigt bleibt. Widerfährt uns jedoch das erstrebte Glücksgefühl, empfinden wir es als die restlose Erfüllung unseres Seins und erleben uns in ungeahnter Weise als heil; wir empfinden uns nicht nur glücklich, sondern auch gottselig. In eben dieser möglichen Gottseligkeit aber liegt die wirklich treibende Kraft. Sie weist in ihrem unbestimmten Drängen auf einen Urgrund hin, dem sie entspringt und zu dessen Rückbindung es sie verlangt.

Das wesentliche Moment bei solchem Glücksempfinden ist das Gefühl der Weitung, in der wir unsere Welt in unmittelbarer Weise wahrnehmen, so als gäbe es keine Trennung zum anderen, keine Spaltung zwischen dem Du und dem Ich. Es sind Augenblicke der Ein-Sicht, in denen wir die Schöpfung ohne Worte zu verstehen scheinen. Von daher entspricht unsere Sehnsucht nach Glückseligkeit unserem unausgesprochenen Verlangen, am Unermesslichen teilhaben zu wollen, uns gleichsam mit ihm zu vereinigen. Andererseits erleben wir die Trennung und Lösung aus der Allverbundenheit als beständige

Gegebenheit: dort das Unermessliche und hier wir in unserer Ich-bewussten Begrenztheit. Da es aber die Eigenart des Begrenzten ist, begrenzt zu sein und zu bleiben, kann es niemals im Unermesslichen aufgehen. Aber dennoch widerfahren uns Momente, in denen gerade dies zu geschehen scheint.

Betrachten wir das Geschehen vollkommenen Glücksempfindens genauer, so fällt uns die Ich-Ferne auf, aus der heraus wir es beobachten und daran teilhaben. Es mutet uns an, als kommuniziere ein anderes Selbst in uns mit dem Göttlichen. Spüren wir jedoch diesem »anderen Selbst« in uns nach, so bemerken wir, wie es sich unserem Bemühen, es zu fassen und zu bestimmen, auf zweifache Weise entzieht: Nähern wir uns ihm in bedachter, rationaler Weise, mögen wir es zwar mit Worten immer näher bestimmend einkreisen, gelangen aber letztlich nur an jene unüberwindliche Schwelle, hinter der wir es mit Gewissheit vermuten, allerdings nicht weiter fassen können. Der Raum hinter dieser Schwelle erscheint uns still und leer wie das Auge eines Taifun. In ihm steckt zwar die ganze, das Geschehen bindende Kraft, gleichwohl bleibt sie jedwelcher Erfahrung verborgen. Überwinden wir andererseits diese Schwelle, werden wir dieser Kraft nur so weit gewahr, als wir uns auch in ihr verlieren. Sie widerfährt uns dann als unverfälschte Ursprünglichkeit, als Strom reinsten Lebens, der uns mit fortreißt und in dem wir uns gänzlich lösen. Treiben wir schließlich wie Strandgut zurück an sein Gestade, finden wir zwar wieder zu uns selbst, doch zum Widerfahrenen hatten wir keine Distanz, die wir, um Erfahrenes zu sein, notwendigerweise gebraucht hätten. Unser Eifer, uns unser anderes oder innerstes Selbst begreifbar zu machen, läuft somit leer. Wir bleiben in dieser Hinsicht sprachlos. Gleichwohl hindert uns das nicht, das Unaussprechliche mit Worten fixieren zu wollen. Wobei wir uns dann fatalerweise in Worte verhaften. So sprechen wir vom »Höheren Selbst« oder vom »göttlichen Funken« in uns

und hinterlegen diese Begriffe entweder philosophisch oder empirisch. Auf diese Weise bleiben wir jedoch weiterhin in dem uns Bekannten gefangen und entfremden uns selbst wieder dem in uns erahnten Ursprünglichen.

Spätestens an diesem Punkt müsste nun strenggenommen der Satz: »Wovon man nicht reden kann, darüber sollte man schweigen«, greifen. Doch beließen wir es andererseits bei dieser Feststellung, würden wir zugleich etwas verschweigen: Denn im Prozess der Annäherung an das Ursprüngliche, das wir als höchste Glückseligkeit empfinden, erfahren wir uns soweit selbst, dass uns unsere individuelle Ferne als auch unsere wesenhafte Nähe zum spirituellen Geschehen offenbar wird. Mittels unserer Ich-zentrierten Erkenntnisfähigkeit können wir die himmlische Glückseligkeit nicht erfassen, empfinden sie aber zugleich unmittelbar. Folglich muss es für diese unmittelbare Wahrnehmung in uns eine Entsprechung geben. Und diese Entsprechung muss dazu von gleicher Art sein, ansonsten wäre jene Kommunikation mit dem Ursprünglichen nicht möglich. Begriffe wie »Höheres Selbst« oder »göttlicher Funken«, mögen diese Entsprechung umschreiben. Jedoch verschleiern sie sie eher, als dass sie sie benennen. Die in uns wirkende Entsprechung zum Ursprünglichen wird hierbei nur mystifiziert und erscheint uns dementsprechend fern und entrückt.

Versuchen wir deshalb, uns ihr in anderer Manier zu nähern: Uns widerfahrene Glückseligkeit entspricht, wie gesagt, der Vereinigung zweier gleichartiger Kräfte, nämlich dem allumfassenden Ursprünglichen um uns und seiner wirkenden Entsprechung in uns. Es ist diese wirkende Kraft der Entsprechung in uns, die wir erahnen und die uns, unserer Ahnung folgend, nach Glückseligkeit streben lässt. Wollen wir nun diese Kraft, anstatt sie zu benennen, zunächst in uns orten, so werden wir auf eine seltsame Weise orientierungslos. Wir empfinden uns als weit und voll von Widerhall, ohne dass wir auf den Quell dieser

Wahrnehmung stoßen können. Als ihren Ursprung vermuten wir zwar richtigerweise die uns beseelende Kraft, doch im Versuch, sie zu bestimmen, verlieren wir uns erneut. Demgemäß bleibt es beim fassungslosen Erleben einer anderen Dimension.

Trotz alledem gewinnen wir durch dieses Erleben die Erkenntnis, dass die in uns wirkende Entsprechung zur Glückseligkeit nicht nur eine transzendente Kraft ist, sondern in ihrer Erscheinung gleichzeitig mit einem sich seelisch und körperlich manifestierenden Prozess einhergeht. Wir bemerken dies zum einen in unserer Ich-Fernen Verfassung – es ist, als wäre unsere Bewusstseinsachse ins Endlose verrückt –, und zum anderen registrieren wir auf der physischen Ebene eine erstaunliche Hypersensibilisierung, die oft lange über das widerfahrene Ereignis hinaus anhält. Demzufolge liegt der Schlüssel zur Glückseligkeit in uns selbst, und er ist nicht nur ein feinstoffliches Phänomen, sondern hat seine physische Entsprechung. Eine Tatsache, mit der sich heutzutage unter anderem Neurologen auseinandersetzen. Sie erachten Glückseligkeit als einen biochemischen Vorgang des Stoffwechsels im Gehirn, für den sie Neurotransmitter wie Serotonin oder verschiedene Opiode und Neuroamine verantwortlich machen. Dass diese Erkenntnisse auch pharmazeutisch umgesetzt werden, liegt in der Natur der Sache. Und so meinen mittlerweile nicht wenige, Glückseligkeit ließe sich schlucken. Manche Befürworter solcher »Happy-Pillen« sprechen gar vom Anspruch des Menschen auf »psychische Kosmetik«. Dass dies freilich ein zweckoptimistischer Irrglaube ist, lehrt uns die Geschichte der Drogenkunde über alle Zeiten und Kulturen hinweg.

Wer die auslösende Entsprechung zur Glückseligkeit ausschließlich als biochemisches Geschehen auf der neuronalen Ebene erachtet, vernachlässigt oder verleugnet allerdings deren transzendente Dimension. Schließlich ist die zu beobachtende biochemische Reaktion nur der größte

stoffliche Aspekt glückseliger Empfindungen. Suchen wir nach der Nahtstelle, wo feinstoffliches und grobstoffliches Wirken ineinander greifen, stoßen wir auf das Modell der Kundalini. Mit Kundalini wird eine erfahrbare, in uns schlummernde spirituelle Kraft bezeichnet.

Sie ist zwar einerseits eine feinstoffliche Kraft, andererseits zeitigt sie beachtliche physiologische Wirkungen, wenn sie erst einmal geweckt ist. Es gibt verschiedene Methoden, Kundalini durch körperliche Übungen zu wecken. – Doch darüber in den folgenden Kapiteln mehr. Zunächst bleibt festzuhalten, dass der treibende Impuls unseres Strebens nach Glückseligkeit in der jedem Menschen eigenen Kundalini-Kraft zu vermuten ist. Jedenfalls haben wir in ihr ein ebenso transzendentes wie psychosomatisches Phänomen, das den Durst nach himmlischer Vereinigung stillt und zum Labsal wahrer Glückseligkeit wird.

Freilich liegt die Schwierigkeit, sich diesem Aspekt zu nähern, nicht in der Kundalini selbst, sondern in der maßlosen Mystifikation, die um dieses Phänomen gemacht wird. Da wird von schrecklichen körperlichen Folgen durch unsachgemäße Erweckung dieser Kraft ebenso berichtet wie von außerordentlichen okkulten Fähigkeiten, über die derjenige verfügen soll, in dem diese Kraft fließt. Nicht zuletzt spricht man von Kundalini in Verbindung mit Erleuchtung und einem allumfassenden Bewusstsein. Demgegenüber steht oft ebenso »monolithisch« eine aus alten Schriften übernommene scheinheilige und frauenverachtende Sexualmoral, die einem am spirituellen Gehalt einer sich entwickelnden Kundalini-Kraft zweifeln lassen muss. Zudem ist ein Großteil anempfohlener Körperübungen zur Erweckung der Kundalini derart abstoßend und in höchstem Maße gesundheitsgefährdend, dass man entweder ein Narr oder ein unbesonnener Held sein muss, um sich derartigen Prozeduren freiwillig auszusetzen.

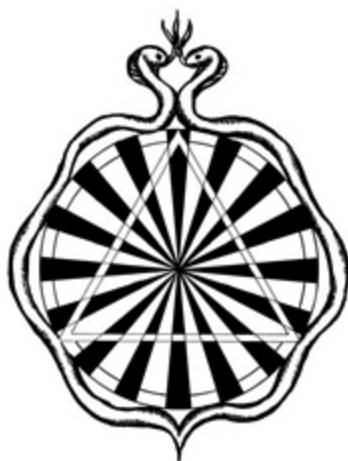
Dessen ungeachtet bleibt Kundalini im Gegensatz zu allen anderen theoretisch-philosophischen Erörterungen zum Phänomen der Glückseligkeit die einzig wirkende Erscheinung, die wir als Entsprechung zum Ursprünglichen in uns ausmachen können. Und es liegt nicht zuletzt an uns selbst, ob wir bei der Erweckung dieser Kraft dumpfen mittelalterlichen Ritualen nacheifern oder ob wir nüchtern und unbefangen versuchen, den Schlüssel zur Glückseligkeit in uns zu heben und hierdurch allmählich seelisches Heil und spirituelle Reife erlangen.

Es ist der Weg, der uns zum Ziel führt. Und wenn der alte Spruch, dass der Weg das Ziel sei, seine Gültigkeit besitzt, dann sollten wir insbesondere auf dem Pfad zur Glückseligkeit bedächtig voranschreiten und uns nicht durch Vorstellungen oder Glaubenssätze täuschen lassen. Wenn also Glückseligkeit höchste Freude ist, muss auch der Weg dorthin voll Freude sein. Und wenn wir in Glückseligkeit unser Heil finden, sollte uns auch der Weg dorthin heilen. Es sind also diese und andere Merkmale, die uns den Weg weisen, dementsprechend sollten wir uns nach ihnen richten, nur dann können wir Irrwegen ausweichen. Denn auf dem Weg zum vollendeten Glück wird man leider durch keinen Schaden klug. Nur in diesem Sinne verwirklichen wir die von den alten Griechen verstandene Bedeutung für den Begriff Glückseligkeit »Eudaimonia«, der besagt: »von einem guten Geist geführt werden!«

Die in den nachfolgenden Abschnitten vorgestellte Abfolge von Mudras ist *eine* erprobte Übung, die auf schonende Weise die Kundalini-Kraft anregt. Da sie im wesentlichen auf Geist, Seele und Körper stimulierenden Handbewegungen und Handhaltungen aufbaut, ist sie ihrem Prinzip nach *eine* Mudra (dieser Begriff wird zu Beginn des zweiten Teils dieses Buches ausführlich erläutert) und wird infolgedessen fortan als »Kundalini-Mudra« bezeichnet. Sie wirkt subtil auf verschiedenen Ebenen und in verschiedene geistige Sphären hinein. So ist sie einerseits Chakrenarbeit und

andererseits Therapie unseres Lichtkörpers als auch wirksamer Schlüssel zum weißmagischen Raum und somit Anstoß zu einem ins Transzendente greifenden Geschehen. All dies geschieht durch die äußerst sanfte Anregung mittels des feinstofflich-energetischen Potentials unserer Hände. Hierdurch werden Geist, Seele und Körper belebt. Der Übende erfährt nach und nach durch die von der Kundalini-Mudra angestoßenen Impulse seine transzendente Wesenheit, und lernt in der Folge auf eine selbstverständliche Art und Weise, seine Kundalini zu wecken und zu lenken. Alsdann wird er den Schlüssel zur Glückseligkeit heben und wenn er es versteht, der gesammelten Erfahrung zugunsten einer Wiederfahrung zu entsagen, mag er in den Zustand der Begnadung rücken; dann mag sich womöglich für ihn das richtige Tor öffnen, hinter dem das Traumland der Glückseligkeit, unser aller Schangri-La, liegt.

Auf den anschließenden Seiten lade ich Sie ein, die Kundalini-Mudra, diese Andacht an die Glückseligkeit, für sich zu übernehmen. Nehmen Sie diese Einladung an, so folgen Sie Ihrem guten Geist ins Unbekannte ...



SIEBEN MINUTEN SAMMLUNG, UM LICHT ZU SCHÖPFEN

Die Kundalini-Mudra ist eine Übung, mit der Sie von der feinstofflichen Ebene aus über Ihre Aura auf Ihre Psyche und Ihren Körper einwirken können. Insofern handelt es sich um eine »spirituelle« Übung, denn über unsere Aura kommunizieren wir mit dem Transzendenten. Gleichwohl ist die Kundalini-Mudra eine leicht erlernbare und wenig zeitraubende Übung. Beschränken Sie sich bei ihrer Anwendung auf ihre Grundelemente, benötigen Sie nicht mehr als sieben Minuten Zeit pro Tag.

»Sieben Minuten, mehr nicht?«, mögen Sie sich fragen. »Wie kann eine solch kurze Übung überhaupt Wirkung zeigen?« - Nun, seien Sie versichert, sie wirkt. Doch erlauben Sie eine Gegenfrage: Wer hat heutzutage schon viel mehr Zeit? Wer hat noch die Zeit für eine tägliche Meditation, die mit Vorbereitung, Versenkung und abschließender Kontemplation mindestens eine Stunde dauert? Wer verfügt noch über die hierzu nötige Muße in all dem schnelllebigen Trubel und der Hektik um uns herum? Sind Sie nicht selbst oft genug an einer Kirche vorbeigeeilt und haben sich dabei so manches Mal die Zeit gewünscht, um dort nur für wenige Minuten der Besinnung verweilen zu können?

Ein jeder von uns ist auf die eine oder andere Art dieser unentwegten Hast ausgesetzt und nicht enden wollende Geschäftigkeit hält uns zudem noch in Beschlag, sei es unsere tägliche Arbeit, unsere sozialen Verpflichtungen oder unsere kurzweiligen Freizeitaktivitäten. Mit viel Mühe bringen wir gerade noch all unsere Verabredungen und

Termine unter einen Hut, und dennoch beschleicht uns oft das Gefühl, andere oder uns selbst zu vernachlässigen. Und so fühlt sich in gewissem Sinne wohl ein jeder von uns reif für die Insel, sehnt sich nach einem Ort der Ruhe und Beschaulichkeit. Doch was steht dem alles im Wege! Bei allen Hindernissen dürfte der größte Brocken, über den wir dabei stolpern würden, wohl wir selbst sein. Und solange dies so ist, werden wir auch den inneren Frieden und die Muße in uns selbst nicht finden und ebensowenig auch den Frieden und die Muße im Äußeren entdecken können. Wir bleiben rastlos und werden diese Rastlosigkeit nur dann verkehren können, wenn wir bereit sind, uns unsere fehlende Muße bedingungslos einzugestehen.

Mit dieser Beschränkung fühlen wir uns vor allem dann konfrontiert, wenn wir nicht nur Momente der Entspannung und Erholung suchen, sondern wenn es uns nach seelischer Bereicherung und spiritueller Labsal dürstet. Gerade dann erfahren wir, welche beträchtliche Spannung, bedingt durch unseren Alltagsstress, zwischen Wunsch und Machbarkeit liegt. Wir mögen vielleicht in religiösen und esoterischen Schriften bewandert sein, doch im Grunde genommen bleibt es beim intellektuellen Verständnis fürs Metaphysische; in unsere Lebenswirklichkeit können wir dieses Wissen nur selten umsetzen. Selbst wenn wir uns darum bemühen und versuchen, den einen oder anderen Empfehlungen zu folgen, bleiben solche Versuche in ihrer Wirkung allzuoft ohne Nachhall. Was dagegen bleibt, ist das widrige Gefühl der Unzulänglichkeit. Weswegen wir dazu neigen, uns spirituell weiterhin aus dem Kopf, statt aus dem Herzen heraus zu entfalten. Diese Entwicklung führt dazu, dass sich die Kluft zwischen Wollen und erwünschter Wandlung weiter vergrößert. Das hintergründige Erleben solcher Diskrepanz und unsere vordergründige Anstrengung, dieselbe zu überwinden, hindert uns anhaltend, die innere Gelassenheit und Muße zu finden, die Voraussetzung dafür ist, dass das Transzendente auf uns einwirken kann.

So laufen wir buchstäblich weiter auf Hochtouren und seufzen von Mal zu Mal: »Ach, wenigstens einmal fünf Minuten Ruhe ganz für mich alleine!« Sie kennen diesen Satz, haben ihn oft genug gehört und vielleicht noch öfter selbst vor sich hingesagt. Doch seien Sie ehrlich, haben wir einmal fünf stille Minuten für uns selbst, und solche Augenblicke sind nicht einmal so selten, so sind wir allzu schnell geneigt, der aufkommenden Ruhe zu entfliehen. Überdreht wie wir sind, ängstigt uns die Stille, und wir fürchten uns, uns in ihrer Weite zu verlieren. Also bleiben wir lieber weiter geschäftig und nähren unsere Vorstellung, dass wir zu innerem Frieden und Stille nur allmählich über sich entwickelnde Reife gelangen können. Von daher dünkt uns auch die Annahme geradezu absurd, die kurzen Unterbrechungen in unserem Alltag stünden einer spirituellen Hinwendung in sinnvoller Weise offen.

Doch wer sich selbst den Brotkorb zu hoch hängt, der wird Hunger leiden. Deshalb sollten wir die Frage erwägen, ob unsere Ansprüche an unsere spirituelle Entwicklung nicht zu hoch geschraubt sind? Warum sonst verwerfen wir die Möglichkeit, in nur fünf stillen Minuten unsere Seele soweit erfrischen zu können, dass diese Belebung auch eine nachhaltige spirituelle Entfaltung bewirkt? Im Grunde genommen ist es wohl nur ein festgefügtes Vorurteil, das solches Geschehen auszuschließen scheint.

Beispielsweise vertreten wir allgemein die Anschauung, dass nur wenigen Mönchen, Yogis oder weisen Menschen, die ihr ganzes Leben ausschließlich dieser Aufgabe widmen, höchste spirituelle Reife widerfährt. Offensichtlich wissen wir zu viel von der Weisheit, so dass wir die Ahnung von ihr verloren haben. Folglich fehlt uns die Unbefangenheit, uns auf eine natürliche und selbstverständliche Art am Transzendenten zu versuchen. Dabei sind wir in anderen Bereichen, in denen wir uns schulen und trainieren, weit weniger befangen und folgen viel eher einem natürlichen Selbstverständnis. Nehmen wir nur das weite Feld