

# Inhalt

## Einführung 9

Yoga 9 – Die Verbindung 10 – Kundalini Yoga – das Yoga des Bewusstseins 11 – »Wenn der Eisenvogel fliegt, kommt das Dharma in den Westen.« 12 – Die Tore oder wie funktioniert Yoga? 13 – Schritt für Schritt 15 – Gott wartet auf mich 16 – Wie schwierig sind die Yoga-Übungen in diesem Buch? 17 – Zur Aussprache von Mantras 17

## Einstimmung 18

Wir öffnen den Raum des Yoga 18 – Einstimmen 19 – »Ong Namō Gurudev Namō« 19 – Der aufrechte Sitz ... 22 – Wie einfach ist die einfache Sitzhaltung? 23 – Ausklang 30

## TOR 1: ICH BIN 31

Ich bin bereits erleuchtet 34 – Erweitere dein Bewusstsein 40 – Selbstliebe 43 – Die Kunst des Eins-Seins 45

## TOR 2: ICH BIN DU 45

Die Welt ist weiblich 54 – Die Welt ist unsere Mutter 59 – Das Mantra zum Herzen der Welt 60 – »Erkenne, der andere bist du!« 63 – Menschlich kommunizieren 66

## TOR 3: DER GOLDENE TEMPEL 68

Der Goldene Tempel 70 – Der lebendige Körper 72 – Bewusst essen 75 – Schmerzen empfinden – Schmerzen überwinden 81 – Liebe heilt Schmerzen 85 – Schmerzen weichen der Liebe 85 – Bandhas – Die Energie-Schleusen unseres Körpers 85

## TOR 4: MUT 94

Was tun? 98 – Das Tor der Kraft 101

## TOR 5: DER LEBENSATEM 115

Bewusste Atemführung – Pranayama 116 – Langer, tiefer Atem 118 – Das Geschenk des Lebensatem 120 – Tiefer Atem – Tiefe Erfahrungen 123 – Das Mysterium 123 – Feueratem 131

## TOR 6: DER HEILIGE GEIST 138

Ein Atari und die Macht des Wortes 139 – Kontrolliere deinen Geist oder er kontrolliert dich 142 – Die Pflege des Garten des Geistes 145 – Wie reagiert der Geist auf Meditation 146 – Die Kraft eines einzelnen Wortes 150 – Der Weg nach innen 157 – Im Gebet 159

## TOR 7: SINGEN 161

Singen als spiritueller Weg 164 – Himmlische Kommunikation 168

## TOR 8: SADHANA 176

Ist meine Disziplin mein bester Freund? 176 – Sadhana ist Kommunizieren mit der Seele 180 – 7 Schritte zum Glück 182 – Das tägliche Sadhana im Kundalini Yoga 183 – Sadhana, Aradhana, Prabhupathi 198 – 10 Tipps für ein gutes Morgen-Sadhana 199

## TOR 9: AMRIT VELA 204

Der Nektar der frühen Morgenstunden 204 – Jede Nacht ist eine heilige Nacht 207 – Die »heilige« Zeit 211 – Spuren auf dem Weg zum Licht 217 – Die natürlichen Rhythmen verstehen 217 – Die verborgene Goldmine 219

## TOR 10: SANGAT – DAS TOR DER GEMEINSCHAFT 221

Der nächste Schritt auf dem Weg zum kosmischen Bewusstsein 221 – Die Kundalini steigt in einer wahren Gemeinschaft 223 – »Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammenkommen, da bin ich mitten unter ihnen.« 225 – »Der Tempel des Wassermann-Zeitalters wird erbaut durch unsere Gemeinschaft« 227 – »Die Wahrheit spricht durch unseren Kreis« 230 – »Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen« 232 – Zusammen im Tanz 236 – »Hami Ham – Brahm Ham« 239

## TOR 11: DAS 3. AUGE 241

»Schau auf dein 3. Auge!« 247 – »Ik Ong Kar Sat Guru Prasad« 250 – Ein Guru auf Zehenspitzen 252

## TOR 12: GURU 257

Guru im Kundalini Yoga 261 – »Wenn wir nur zu hören verstehen, ist jeder der Guru für uns« 263 – Der Guru arbeitet ununterbrochen daran, Menschen in Engel zu verwandeln 265 – Ein guter Führer 266 – Guru in einigen Mantras und Meditationen des Kundalini Yoga 267 – Tratakam 273 – Leiden ist Medizin 276 – Geduld zahlt sich aus 278

## TOR 13: YOGA DER LIEBE 279

Innen und Außen – Alles ist Gott 280 – Lerne zuerst, dich selbst zu lieben 282 – Liebe als innerer Weg 283 – Wie Liebe gelingt 284 – Jin Prem ki-o 286 – Das Salz der Erde 287 – Neues Lernen 289

## YOGI BHAJAN 290

Yogi Bhajan und Kundalini Yoga 290 – Die 7 Eigenschaften von jemand, der Kundalini Yoga gemeistert hat 291 – Wer Kundalini Yoga unterrichtet, muss Folgendes beachten 291

## Nachwort 293

Die Reise der Seele 294 – Das Gelöbnis des Bodhisattwa 295

Anhang 296: *Danksagung* 296 – *Quellen der Yoga-Übungsreihen und Meditationen* 296 – *Fußnoten* 299 – *CD-Hinweis* 303

# Einführung

## *Yoga*

Als ich 1979 erste Informationen über Yoga suchte, gab es selbst in den größten Hamburger Buchläden und Antiquariaten noch kein einziges Buch über Yoga. Seitdem ist viel passiert. Yoga hat erfolgreich Einzug in viele Bereiche unseres Lebens gehalten. Es ist kein Tabu mehr. Es wird sogar in Kindergärten und Grundschulen angeboten. Auch in Modemagazinen sitzen Fotomodelle im Lotussitz. Sie haben ihre Augen geschlossen und sehen aus wie Buddhas. Sie, die beruflich die äußerlichen Reize der Mode repräsentieren, stellen die Schönheit des Inneren zur Schau. Angebote für Yoga gibt es inzwischen im Sportverein sowie in fast allen Fitnessclubs. Auf der Suche nach Entspannung soll es bei der Regeneration helfen. Und natürlich hat die Werbung längst Yoga für sich entdeckt. Anzeigen werben mit der Faszination des Yoga, sei es für Joghurt oder Aktienfonds. In einer Welt, die weiter ins Äußere driftet, wächst die Sehnsucht nach Geborgenheit und die Ahnung, dass Harmonie und Erfüllung in der Hinwendung zum Inneren zu finden ist. Yoga ist populär geworden, aber was ist Yoga eigentlich?

»Yoga ist meine Tankstelle.«

Kundalini Yoga-Studenten in Düsseldorf erzählen,  
was Yoga für sie ist.

»Yoga ist meine Tankstelle.« »Yoga ist mein Zuhause.« »Yoga ist mein Alltag.« »Yoga ist mein Weg.« »Yoga ist die Kraft und die Ruhe.« »Yoga ist die gespürte Verbindung von Himmel und Erde.« »Yoga ist die Umarmung Gottes, die ich immer spüren möchte.« »Yoga ist Entspannung und Energie.« »Yoga ist Neugier auf mich.« »Yoga ist Zugang zur Spiritualität.« »Yoga tut mir gut.« »Yoga ist der Gesang der Seele.« »Yoga ist Blockaden lösen.« »Yoga ist Liebe

zum Leben.« »Yoga ist höchstes Abschalten und innere Ruhe.«  
»Yoga ist Gleichgewicht.« »Yoga ist mein Weg zu Gott – glücklich  
und in mir selbst zufrieden sein.«

*»Wenn körperliche Flexibilität das Wichtigste am Yoga ist,  
wären die Clowns im Zirkus die größten Yogis.«<sup>1</sup> Yogi Bhajan*

Yoga hat viele Seiten, viele Aspekte. Es wirkt auf Körper, Geist und Seele. Das macht es im besten Sinne ganzheitlich. Auch wenn es bisweilen sehr sportlich gelehrt wird, ist klar, dass es mehr ist als nur eine weitere Sportart. Und wenn Yogaübungen benutzt werden, um wieder fit zu werden, steht es außer Frage, dass Fitness erst der Anfang von Yoga ist. Yoga ist vielschichtig, es spricht verschiedene Ebenen in uns an, und gerade das macht es so faszinierend. Yoga führt uns in immer tiefere Schichten unseres Seins. Es wirkt letztendlich sogar auf unser Denken, auf unser Bewusstsein. Es schenkt uns vollkommen neue Erfahrungen und Einsichten. Und damit zieht es immer mehr Menschen auf den Weg des Yoga.

## *Die Verbindung*

Das Wort Yoga kommt vom indogermanischen Wort *Joch*, das soviel bedeutet wie *Verbindung*. Oft wird das Bild des Ochsen, der verbunden (angejocht) mit einem Wasserrad im Kreise geht, damit assoziiert. Seine beständige Bewegung fördert Leben spendendes Nass aus der Tiefe der Erde und lässt es auf grüne Felder fließen.

Yoga schafft eine Verbindung mit einer tieferen Dimension in uns. Dann fließt Wasser aus den immergrünen Gärten unserer Seele in unsere Tage und macht sie heiter und erfüllt. Yoga verbindet uns mit dem unsichtbaren Ort der Ruhe und des Friedens in unserem Inneren. Einen sichtbaren Ausdruck dieser Verbindung finden wir im anmutigen Gesicht Buddhas. Aus Tausenden von Abbildungen, die es mittlerweile von Buddha gibt, leuchtet dieser innere Frieden.

Er wird durch seine geschlossenen Augen symbolisiert. Sie schauen nach innen. Wir hängen uns seine Bilder auf, stellen seine Figuren in unsere Wohnräume, weil wir davon angezogen sind und uns selbst nach diesem Zustand des inneren Friedens sehnen. Denn dieselbe Harmonie ist auch in uns. Die Kunst, uns mit ihr zu verbinden, führt uns in das Herz des Yoga.

*»Yoga ist nicht Körperarbeit. Yoga ist keine Philosophie. Yoga ist Vereinigung, es ist die bewusste Vereinigung mit dem höchsten bewussten Geist. Ein Yogi ist ein Mensch, der bewusst die Grenze zum höchsten Bewusstsein überschreitet und dann damit eins wird.«<sup>2</sup>*      Yogi Bhajan

## *Kundalini Yoga – das Yoga des Bewusstseins*

*»Yoga wurde entwickelt, damit Menschen gesund, glücklich und heilig leben können. Kundalini Yoga wurde entwickelt, damit die Menschen gesund, glücklich, heilig und bewusst leben können. Das Geheimnis der Seele ist Bewusstheit.«<sup>3</sup>*      Yogi Bhajan

Die Essenz, das ›Herz‹ des Yoga, ist der Weg zum eigenen Herzen, zum Eins-Sein mit dem Unbeschreiblichen, Unergründlichen und Unfassbaren, das darin wohnt. Im meinem eigenen Herzen ist Gottes Wohnung. Würde mir das bewusst sein, könnte ich selbst dort einziehen. Bis dahin jedoch bleibe ich wohnungslos, ja obdachlos. Ich irre umher, suche bei Wohnungsämtern und Immobilienmaklern und finde mein Zuhause nicht.

Gott lebt in mir und Gott lebt in dir, aber erst wenn wir es auch spüren, wenn unsere Wahrnehmung weiter verfeinert ist, wenn wir gelernt haben, uns zu erinnern, dass ›Er‹ im Inneren ist, wenn wir verstehen anzuklopfen, damit sich das Tor zu Seinem Heiligtum in uns öffnen möge, werden wir uns dessen bewusst.

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Praktizieren wir es, gelangen wir an den Schatz, den uns kein Dieb stehlen kann: unser Bewusstsein. Wir erkennen langsam die Wahrheit hinter dem Netzwerk falscher Vorstellungen. Wir begreifen, wer wir sind. Wir erkennen unsere Bestimmung und beginnen, sie zu leben.

Das auslaufende Fische-Zeitalter war geprägt vom Suchen nach Wissen und Information. Jetzt, im Übergang zum Wassermann-Zeitalter, erleben wir eine Wissensexplosion. Ehemals geheime Quellen des Wissens öffnen sich. So wird auch Kundalini Yoga, das niemals offen unterrichtet werden durfte, seit 1968 von Yogi Bhajan erstmals allen Interessierten vermittelt. Das Wissen ist jetzt verfügbar und zugänglich. Die Suche ist zu Ende. Das, worum es jetzt geht, ist, dieses Wissen zu praktizieren und eigene Erfahrungen damit zu machen.

*»Yoga ist im Wesentlichen eine Wissenschaft, in der du mit dir selbst arbeitest, du bekommst Hilfe. Wenn du nicht mit dir selbst arbeiten und die Qualität deiner Energie messen möchtest und auch nichts über deine energetischen Blockaden wissen willst, dann ist das in Ordnung. Es ist nicht für jeden.«<sup>4</sup>*

Yogi Bhajan

*»Wenn der Eisenvogel fliegt,  
kommt das Dharma in den Westen.«<sup>5</sup>*

Eine Handvoll Meister schaffte in unserer Zeit das Ungeheure: Sie brachten die Saat des Dharma – die Jahrtausende Jahre alten Lehren der Veden, der Yogis, Rishis und Gurus – in die westliche Welt. Sie säten sie aus unter den Blumenkindern der Sechziger und Siebziger, die dafür offen waren. Sie hegten und pflegten eigenhändig die ersten Schösslinge, gaben ihnen ein Heim (Ashram) und förderten nach Kräften ihr Wachstum. So gelangte das Weisheitsdenken

des Ostens, die nach innen gewandte, meditative orientalische Kultur, in Tausenden von Yoga-Kriyas, Meditationen und Belehrungen in die ganze Welt und auch in unsere Nähe. Heute, auf der Schwelle zum Wassermann-Zeitalter, stehen die gerade noch gänzlich unbekanntes Lehren des Yoga schon in voller Blüte. Millionen von Menschen studieren sie. Die Weltenüberquerung ist geglückt. Das Dharma ist im Westen angekommen.

Mit diesem Buch verneige ich mich in Dankbarkeit vor der ungeheuren Leistung der Meister, im Besonderen vor meinem Lehrer Yogi Bhajan, der mich im Innersten berührte. Möge ich seinem Weg eines glücklichen, gesunden und gottbewussten Lebens dienen und ihm ein gutes Beispiel sein.

## *Die Tore oder wie funktioniert Yoga?*

Wieso beruhigt es mich, wenn ich durch das linke Nasenloch atme? Wieso kann das Singen von vier einfachen Silben mich in einen Zustand der Ausgeglichenheit versetzen? Wir haben uns wohl schon daran gewöhnt, dass es im Yoga mehr gibt, als unsere Schulweisheit sich erträumen konnte. Yogi Bhajan liebte es, seine Erklärungen des Yoga für uns »Westler« mit den Worten »Technisch gesprochen ...« zu beginnen. Von Technik verstehen wir im Westen etwas. Viele dieser Techniken des Yoga sind im Orient seit Menschengedenken bekannt. Allerdings unterliegen sie nicht immer unserer westlichen Logik und unseren Vorstellungen von Technik. Aber wir sollten nicht vergessen, dass die Denk- und Lebensweisen, auf denen die Techniken des Yoga beruhen, schon seit mehreren tausend Jahren funktionieren und sich mit den Erfahrungen von Millionen Menschen im Orient in Übereinstimmung befinden. Wir können diese Techniken heute, wo Informationen über Yoga frei zugänglich sind, unvoreingenommen ansehen und ihre Wirkungsweise entschlüsseln.

Yoga und Ayurveda sind universelle Lehren und werden jetzt überall auf der Welt unterrichtet. Jetzt haben wir die Möglichkeit, die mysteriösen Übungen, mit denen wir ein erweitertes Bewusstsein erlangen können, auch mit unserer Logik zu verstehen. Wir können die verschiedenen zeitlichen, örtlichen und spirituellen Momente, durch die diese Transformation geschieht, genau benennen und gezielt mit ihnen arbeiten.

Es gibt bestimmte Bedingungen und Voraussetzungen, damit eine solche Transformation in ein erweitertes Bewusstsein passiert. In diesem Buch nennen wir diese besonderen Konstellationen ›Tore‹. In diesem Buch geht es darum, einige dieser Tore ausfindig und kenntlich zu machen, und in Theorie und Praxis zu beschreiben, wie wir sicher durch sie hindurchschreiten können.

Diese Tore sind offen. Die Tore zu uns selbst, zu unserer inneren Freiheit und Einheit, sind geöffnet. Das ist ihr erstes Charakteristikum. Sie werden nicht geschlossen, der Zugang ist immer möglich. Jeder von uns muss allerdings selbstständig und aus eigenem Antrieb durch die Tore hindurchgehen. Im Gleichnis heißt es, wir werden eingelassen, wenn wir anklopfen, nicht, wenn wir abwartend vor der Tür stehen. Ein fester Entschluss ist nötig. Eine vage Absicht, eine Laune, aus der heraus wir eben ›mal Yoga machen‹, genügt nicht, um Einlass zu finden.

Einmal entschlossen, bietet sich Hilfe und Unterstützung, genau in der Weise, in der sie gebraucht ist, um auf dem Weg voranzuschreiten. Der erste Schritt ist immer der schwerste, er ist Ausdruck meiner gerade beschlossenen inneren Verpflichtung mir selbst gegenüber.

Dieses menschliche Leben birgt große Chancen in sich. Es ist kostbar. Als Menschen haben wir das Geburtsrecht, zu wachsen und ein wirklich glückliches und erfülltes Leben zu führen. Es war niemals einfacher als in diesem historischen Augenblick, wo das ganze Zeitalter gleichsam mit uns zusammen durch ein großes Tor geht und zu einem neuen Bewusstsein aufbricht.