

Leseprobe aus: **Kundalini Yoga als Seelenreise** von Satya Singh.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Kundalini Yoga als Seelenreise](#)

SATYA SINGH



# Kundalini Yoga als Seelenreise

Das Praxisbuch  
zur Psychosomatik  
der Wirbelsäule

Mit  
Übungen  
und  
Erfahrungs-  
berichten

allegria

Ein neuer Ansatz im Kundalini-Yoga: Die zentrale These dieses Buches ist, dass die Entwicklungsschritte, die bei den Übungen vollzogen werden, mit den Aufgaben der Seele identisch sind, die sie laut Yoga-Philosophie durchläuft. Jeder einzelne der 26 Rückenwirbel ist eine Station auf der Seelenreise in:

- 26 effektiven Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan
- Beschreibungen, ergänzt durch Videos zum Mitmachen auf der Website ([www.seelenreise.blog](http://www.seelenreise.blog))
- autobiografischen Kurzgeschichten

SATYA SINGH KHALSA, geboren 1949 in Haarlem, Niederlande, ist Diplom-Soziologe, Berufsastrologe und war Schüler von Yogi Bhajan. Seit 1977 ist er Yogalehrer und mittlerweile als Ausbilder und Koordinator der Kundalini Yogalehrer\*innen-Ausbildung im Yogazentrum Hoheluft (Hamburg) aktiv.

Von Satya Singh ist in unserem Hause außerdem erschienen:

*Das Kundalini Yoga Handbuch*

SATYA SINGH

# Kundalini Yoga

als Seelenreise

Das Praxisbuch  
zur Psychosomatik  
der Wirbelsäule

Mit Übungen und  
Erfahrungsberichten

Ullstein

**Wirbel** bezeichnet unter anderem

[...]

großes Aufsehen; Aufregung,  
die um jemanden, etwas entsteht,

[...]

einzelne, mit mehreren Fortsätzen versehene  
runde, das Rückenmark umschließende  
Knochen der Wirbelsäule

[...]

*Quelle: Duden*

---

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einführung .....	11
Die Seelenreise .....	13
Reisegepäck für 1040 Tage .....	23
Die Reise der 26 Wirbel .....	37
Wirbel 1: »Ich fange an« .....	44
Wirbel 2: »Ich habe Kraft« .....	50
Wirbel 3: »Ich bin auf einem guten Weg« .....	55
Wirbel 4: »Ich habe Geduld« .....	60
Wirbel 5: »Ich übe und spüre« .....	65
Wirbel 6: »Ich bleibe dran« .....	70
Wirbel 7: »Ich ruhe in meiner Mitte« .....	75
Wirbel 8: »Ich übernehme Verantwortung« .....	81
Wirbel 9: »Ich habe gute Weggefährten« .....	87
Wirbel 10: »Ich empfinde selbstlose Liebe« .....	92
Wirbel 11: »Ich liebe Kinder« .....	97
Wirbel 12: »Ich schütze mein Herz« .....	103
Wirbel 13: »Ich bleibe auf dem Weg« .....	109
Wirbel 14: »Ich liebe belebendes Essen« .....	115
Wirbel 15: »Ich bin Teil des neuen Zeitalters« .....	121

---

Wirbel 16: »Gott und ich sind eins« .....	127
Wirbel 17: »Ich kommuniziere bewusst« .....	133
Wirbel 18: »Meine Seele ist unsterblich« .....	140
Wirbel 19: »Ich kann loslassen« .....	145
Wirbel 20: »Ich spreche mit meiner Seele« .....	150
Wirbel 21: »Ich erschaffe mein Universum« .....	156
Wirbel 22: »Ich segne mich selbst« .....	161
Wirbel 23: »Ich mag es, alt zu werden« .....	168
Wirbel 24: »Ich kenne mein Karma« .....	174
Wirbel 25: »Ich bin Teil der Goldenen Kette« .....	180
Wirbel 26: »Ich bin vollkommen glücklich« .....	186
Prüfung .....	192
Dank .....	196
Anmerkungen .....	198
Quellen der Kriyas und Zeiten für Fortgeschrittene .....	199
Literatur .....	206
Adressen .....	207

## Vorwort

1975 begann ich mit Kundalini Yoga in der Tradition Yogi Bhajans. Seitdem habe ich es 44 Jahre intensiv praktiziert.

Aber ich habe nie ein unerträglich helles Feuer im Bauch gespürt, das sich zum Becken ausdehnte, um dort einen inneren Vulkan zu aktivieren, der im Laufe der Tage immer mächtiger wurde, bis sein Feuer den Scheitelpunkt erreichte, worauf dann kühler, göttlicher Nektar nach unten tropfte, der meinen Körper, meinen Geist und meine Seele komplett verwandelt hat.

Bedeutet das, dass ich keine Kundalini-Erweckung erlebt habe?

Ich behaupte: ja, doch!

Ich spüre sie indirekt Tag für Tag durch die allumfassende Transformation meines Lebens, die sie ermöglicht. Und ich weiß, dass 99 Prozent der Kundalini-Yogis die gleiche Erfahrung machen.

Dieses Buch ist entstanden, um die »Slow Kundalini«, die ebenfalls die Wirbelsäule hochsteigt, aber statt drei Tage gerne auch drei Jahre oder drei Dekaden oder drei Leben dafür braucht, zu entfalten, zu begleiten und zu würdigen. Während dieses Prozesses verweilt sie lange und geduldig in jedem Wirbel, wobei sie dessen Themen genießt und bearbeitet.

Sat Nam,

*Satya Singh*

18.04.2019

Hamburg, Deutschland,

Bacalar, Mexiko,

Pathanjaliपुरi, Indien



# Einführung



## Die Seelenreise

Die Seelenreise ist die langsame, durch die Kundalini geführte Reise unserer Seele durch die Wirbelsäule hindurch. Diese Reise entsteht aus unserem Bedürfnis heraus, eine tief sitzende Spannung in uns aufzulösen, die uns daran hindert, vollkommen glücklich zu sein.

Diese Spannung manifestiert sich in allen unseren Handlungen und Gedanken, in dem Getrenntsein, das wir einander gegenüber empfinden, und vielleicht am deutlichsten in der Spannung zwischen Körper und Geist. Sie hat ihre Wurzeln in der Abspaltung unserer Seele vom göttlichen All-Bewusstsein.

Diese Abspaltung verfolgt das Ziel, das Verlangen des göttlichen Bewusstseins nach Erfahrung, Wachstum und Erkenntnis zu befriedigen. Dafür wurden wir in einem Prozess von 26 Schritten als individuelle Seelen isoliert.

Gleichzeitig wurden wir dabei mit den Eigenschaften<sup>1</sup> ausgestattet, die uns die Seelenreise ermöglichen, die Rückreise der Seele zur Einheit mit dem All-Bewusstsein.

Diese Eigenschaften, die in bestem Zustand sein müssen, um die Seelenreise zu vollenden, haben wir aber, so wie es nicht anders zu erwarten war, am Anfang der Reise aus Unwissenheit verletzt, beschmutzt oder blockiert – und jetzt ist es unsere Aufgabe, sie mit allmählich zunehmender Weisheit zu reinigen, zu heilen und zu befreien.

Die 26 Eigenschaften des Menschen	Die Aufgaben
<b>1: Seele</b> Teil des All-Bewusstseins, über Raum und Zeit erhaben, vollkommenes Glücklichein, Gott in uns.	Die Beschränkung des Bewusstseins in uns aufzulösen.
<b>2: Wille</b> Die drei göttlichen Impulse »HARI« (erzeugend), »HARE« (aufbauend), »HAR« (wegräumend).	Bewusst und geduldig mit unseren Bedürfnissen umzugehen.
<b>3: Geist</b> Die bewussten, unterbewussten und unbewussten Abläufe, die unser Leben bestimmen.	Unseren Geist von irrationalen Ängsten und falschen Glaubensvorstellungen zu reinigen.
<b>4: Intelligenz</b> Die Gedanken, die unser Leben und das von anderen steuern und planen.	Bewusste Kommunikation und positives Denken zu lernen.
<b>5: Ego</b> Die Identifikation mit »das ist meins«, »das bin ich«.	Unsere Verantwortung über die Grenzen des eigenen Selbst hinaus zu erweitern.
<b>6: Wahrnehmung</b> Das innere kreative Bild der äußeren Wirklichkeit.	Vorurteile und Diskriminierungen zu überwinden.
<b>7, 8, 9, 10, 11: Ätherischer Klang / ätherische Berührung / ätherische Form / ätherischer Geschmack / ätherischer Geruch</b> Die Erfahrung der feinstofflichen Ebenen, in denen wir zwischen Tod und Wiedergeburt zu Hause sind.	Sich der Reise zwischen Tod und Geburt bewusst zu werden.
<b>12, 13, 14, 15, 16: Erde / Wasser / Luft / Feuer / Äther</b> Die materiellen und psychischen Bedingungen der vollständigen Verkörperung.	Die Gesetze der Natur und des Karmas <sup>2</sup> zu berücksichtigen, die Erde zu schützen.

<p>17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26: Sehen / Hören / Riechen / Schmecken / Tasten – Mund / Hände / Füße / Sexualorgan / Anus</p> <p>Die 10 Schnittstellen, die in unserem System von außen nach innen (Wahrnehmung) führen und von innen nach außen (Handlung).</p>	<p>Verantwortungsvoll mit dem umzugehen, was wir aufnehmen und abgeben.</p>
---	---

Wenn wir diese 26 Aufgaben erledigt haben, erreichen wir das Ziel unserer Seelenreise, lösen unsere Spannung endgültig auf und kommen beim Wieder-eins-Werden mit dem All-Bewusstsein nicht mit leeren Händen an, sondern bringen unseren ganzen Schatz an Geschichten und Schönheit mit.

Folgende Allegorie kann uns die Vorstellung der Seelenreise vielleicht nahebringen:

Gott überlegte, wie er seine Langeweile überwinden könnte.

Daraufhin fing er an zu tanzen. Sein Tanz war so ekstatisch, dass er dabei Teilchen seiner Substanz verlor – unendlich viele kleine göttliche Seelen spritzten wie Schweißtropfen von ihm ab. Schließlich hörte er auf zu tanzen und blieb im Kreis dieser Seelen stehen.

Er sagte: »Meine Kinder, ich bitte euch, auf eine wunderbare Reise zu mir zu gehen. Ich werde euch für diese Reise mit allem ausstatten, was ihr an Eigenschaften braucht. Während dieser Reise werdet ihr unendlich viele verschiedene wunderbare Erfahrungen machen. Und wenn ihr wieder zurückkommt, werden wir alle wunschlos glücklich sein.«

Die kleinen Seelen waren nicht gerade begeistert, als sie entdeckten, dass sie bis zum Ende dieser Reise getrennt von Gott auf sich selbst gestellt sein würden. »Wir brauchen nicht auf die Reise zu dir zu gehen«, sagten sie. »Wir sind schon bei dir. Und wir wollen bei dir bleiben! Hier gefällt es uns am besten.«

Selbst als Gott versprach, sie keinen Moment aus den Augen zu lassen, wollten sie sich nicht fügen.

Schließlich versprach Gott: »Jeder von euch kriegt eine Locke aus meinem Haar mit auf den Weg. Solange ihr diese Locke nicht braucht, liegt sie verschlungen in euch und ruht. Wenn ihr sie aufweckt, führt sie euch aber jederzeit zu mir zurück.«

Die Seelen nannten die Locke »Kundalini«, was »die Locke im Haar des Geliebten« bedeutet. Immer etwas Göttliches dabeizuhaben gab ihnen Vertrauen, und sie stimmten jetzt zu, die Seelenreise anzutreten.

Darauf begann Gott, das Mantra ONG zu singen. Die Seelen hörten wie verzaubert zu. Das Mantra entfaltete 26 schöpferische Eigenschaften in ihnen und um sie herum: Wille, Geist, Intelligenz und schließlich Körper und Elemente. Als Letztes legte Gott, so wie er es versprochen hatte, seine Kundalini in dreieinhalb Windungen um das unterste Chakra der Seelen, die jetzt Menschen geworden waren.

Als Menschen konnten sie Gottes Anwesenheit nicht mehr spüren. Dadurch fühlten sie sich unglücklich und machten sich sofort auf den Weg zu Gott, um zurück in den Zustand des vollkommenen Glücks zu gelangen. Sie hatten aber leider die in ihren Körpern schlafende Kundalini vergessen, und ohne ihre Führung wussten die Menschen nicht, wie sie ihre neuen Eigenschaften richtig anwenden sollten. Sie verstrickten sich in Nebensachen, Egoismus, Karma und unreine Handlungen.

Erst nach endlos vielen Umwegen erinnerten sich die Menschen an die Kundalini am Anfang ihrer Wirbelsäule, und sie begannen, sie allmählich die Wirbelsäule hochzubringen. Jetzt fing die Seelenreise an.

## Die Navigation der Reise

Bezeichnenderweise hat sich die Kundalini als Schlafplatz nicht die Fußsohlen – vielleicht die demütigste Stelle des Körpers – oder den Nabel – möglicherweise die mächtigste Stelle – ausgesucht, sondern den Platz knapp vor dem Steißbein am Anfang der Wirbelsäule. Damit hat sie Weg und Richtung ihrer Entwicklung vorgegeben, wie es

auch die Praxis der Kundalini-Erweckung bestätigt: Die Kundalini-Energie bewegt sich, wenn sie geweckt wird, die Wirbelsäule hoch.

Und so wie die vollständige menschliche Verkörperung 26 Eigenschaften brauchte, so besteht auch die durch die Kundalini geführte Seelenreise zurück zur vollkommenen Einheit aus 26 Schritten. Fortgeschrittene Yogis wissen, dass es üblich ist, Kundalini-Yogaübungen wie zum Beispiel Frösche, Krähe und andere 26-mal zu machen. Jede Bewegung steht symbolisch für einen Schritt zurück zum göttlichen Bewusstsein.

Da kann es kein Zufall sein, dass die Wirbelsäule aus 26 Wirbeln besteht. Jeder Wirbel ist eine Station der Kundalini-Reise, und bei jeder dieser Stationen müssen wichtige Aufgaben gelöst werden, um weiterreisen zu können und schließlich unseren kostbaren Schatz an Lebenserfahrung zum All-Bewusstsein beizutragen.

Deshalb ist es für die Navigation unserer Seelenreise wichtig, die psychosomatische und spirituelle Bedeutung der Wirbel besser kennenzulernen.

### *Die Wirbel von unten nach oben*

Anatomische Bezeichnung	Eigenschaften	Psychosomatische Ausrichtung	Wird im Buch gezählt als
Steißbein	Der kleine, innere Schwanz, hält den Beckenboden	Anfang	1
Kreuzbein	Kontakt zu Becken und Beinen	Kraft	2
5 Lendenwirbel L5, L4, L3, L2, L1	Beweglich, tragend, massiv	Gleichgewicht, die Körpermitte	3, 4, 5, 6, 7,
12 Brustwirbel Th12, Th11, Th10, Th9, Th8, Th7, Th6, Th5, Th4, Th3, Th2, Th1	Verbindung zu Rippen, Herz und Atem, etwas steif	Vitalität, Liebe, Schutz, Öffnen und/oder Verschießen des Herzens, Rhythmus, Wachstum, Atmen, Verlangen	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

Anatomische Bezeichnung	Eigenschaften	Psychosomatische Ausrichtung	Wird im Buch gezählt als
7 Halswirbel C7, C6, C5, C4, C3, Axis (C2), Atlas (C1)	Verbindung zum Kopf, vielseitig bewegbar, verletzlich	Singen, Austausch, Sprechen, Verstand, Entspannen, das Höchste, Sterblichkeit	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

## Die Nervenverbindungen der Wirbel

Zwischen den Wirbeln treten die Nerven des sympathischen Nervensystems aus.

Sie bündeln sich in den vorgelagerten Nervenknäuten und übertragen die Impulse des Gehirns an die Muskeln sowie Organe und umgekehrt.

Außerdem gibt es zahllose querverbindende Nerven zwischen Wirbeln, Knochen, Organen, Muskeln und Hautabschnitten – als ob jeder Wirbel einen eigenen kleinen Körper und ein eigenes Gehirn hätte.



## Die Wirbel und die Chakras

Die Chakras, übersetzt »Räder«, sind besonders wichtig für das psychosomatische Verständnis der Wirbel, weil sie als feinstoffliche, sich drehende Gebilde die Verbindung zwischen der Wirbelsäule und psychischen Strukturen herstellen.

Sie sind zwar anatomisch (noch) nicht auffindbar, aber fast jeder von uns kennt subjektive Wahrnehmungen, die mit ihnen zu tun haben, wie beispielsweise

- Schmerzen in der Brustmitte, wenn eine Beziehung zerbricht und das Herz-Chakra verletzt ist,
- oder ein Ziehen zwischen den Beinen, wenn bei Angst das erste Chakra, das mit dem Thema Sicherheit verbunden ist, unter Druck gerät.

### *Die sieben Haupt-Chakras*

Name	Die »Pforte«, durch die das Chakra die Haut durchdringt	Wirbel und Organe, die mit dem Chakra verbunden sind	Psychische Muster, die mit dem Chakra zusammenhängen
Wurzel-Chakra	Perineum, auch der Damm: Region zwischen After und den äußeren Geschlechtsorganen	Steißbein, Beckenboden, Beine	Sicherheit, Grenzen wahren, Erdung, Selbstdisziplin, Umgang mit Geld und Besitz
Sexual-Chakra	Mitte des Schambeins	Kreuzbein, L5, L4, L3, Unterleibsorgane	Lust, Kreativität, Fantasie, sexueller Ausdruck, Lebenslust, gerne Bewegung und Tanz



Name	Die »Pforte«, durch die das Chakra die Haut durchdringt	Wirbel und Organe, die mit dem Chakra verbunden sind	Psychische Muster, die mit dem Chakra zusammenhängen
Nabel-Chakra	3 bis 5 cm unter dem Nabel	L2, L1, Th12, Organe im oberen Bauchraum	Macht, Wut, Ausdauer, Disziplin, Klarheit, gut in seiner Mitte sein
Herz-Chakra	Mitte des Brustbeins	Th11, Th10, Th9, Th8, Th7, Th6, Brustkorb, Herz, Lunge, Thymusdrüse	Wertschätzung, Harmonie, Kompromiss, lieben und geliebt werden
Kehl-Chakra	Im Hals unter dem Kehlkopf	Th5, Th4, Th3, Th2, Th1, C7, C6, C5, Schilddrüse, Speiseröhre, Luftröhre, Ohren	Sprechen, zuhören, gerne Gesang, verstehen und verstanden werden
Stirn-Chakra	Zwischen den Augenbrauen	C4, C3, C2, Gesicht, Augen, Nase, Mund, Hirnanhangsdrüse	Intuition, klare Entscheidungen treffen, einen guten Weg finden
Kronen-Chakra	Am Scheitelpunkt	C1, Gehirn, Zirbeldrüse	Sinnfindung, ein großes Bewusstsein haben, Erfahrung der Einheit mit »Alles-was-Ist«

Die untersten fünf Chakras entsprechen den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther<sup>3</sup>. Die Abbildungen zu den Kriyas (die Haupt-Übungen) in diesem Buch haben jeweils als Hintergrund die entsprechende Atmosphäre, um die Beziehung zu den Chakras sichtbar zu machen:

Wurzel-Chakra (Erde) – der Strand; Sexual-Chakra (Wasser) – das Meer; Nabel-Chakra (Feuer) – die Sonne; Herz-Chakra (Luft) – die atmenden Pflanzen; Kehl-Chakra (Äther) – die Nacht.

## Die Wirbel und die Padas

Das Sanskrit-Wort Pada bedeutet »Schritt«. Der Begriff wird in der Philosophie des Kundalini Yogas für die fünf Entwicklungsschritte gebraucht, die es in jedem Prozess gibt. Es ist eine hilfreiche Einteilung, um das Fortschreiten der Seelenreise durch die 26 Wirbel zu beschreiben.

Entwicklungsstufe und dazugehörige Wirbel	Ja, mache es ...	Sei aber vorsichtig, weil ...
1. »Sharam Pad«: die romantische Zeit eines Neubeginns. Phase des Anfängers. Steißbein, Kreuzbein.	Fang was Neues an. Es ist aufregend. Du bist verliebt, verzaubert. Es ist die Zeit der Hochzeitsreise. Das Leben ist auf eine neue Weise sinnvoll und befriedigend.	Du hast noch keine Wurzeln. Probiere erst mal aus. Wenn dir ein anderes Übungssystem begegnet, wechsle nicht, sondern gehe in die Tiefe mit dem, was du bereits machst.
2. »Karam Pad«: die Konfrontation mit schlechten Gewohnheiten und falschen Glaubensvorstellungen. Phase des Lehrlings. L5, L4, L3.	Durch deine Übungen hast du jetzt mehr Kraft als früher. Du kannst mehr tragen und dementsprechend wirst du in kurzer Zeit mit mehr Karmas, also mehr Lernprozessen, konfrontiert.	Es ist schwer zu verstehen, dass du trotz deiner Übungen und der Verbesserung deines Lebensstils noch so viele Probleme hast. Gib nicht auf, es wird noch richtig gut.