



tredition®

www.tredition.de

Tara Springett

Erleuchtung durch den Pfad der Kundalini

**Ein Leitfaden für ein positives spirituelles Erwachen und
die Überwindung des Kundalini-Syndroms**

© 2016 Tara Springett,

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-2608-4

Hardcover: 978-3-7345-2609-1

e-Book: 978-3-7345-2610-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	6
Einleitung	7
Kapitel eins	
Kundalini und Erleuchtung	13
Kapitel zwei	
Wie man sich durch eine Kundalini-Erweckung verändert	31
Kapitel drei	
Vorbereitung auf die Erweckung der Kundalini	59
Kapitel vier	
Reinigung der Chakren	76
Kapitel fünf	
Erweckung der Kundalini	109
Kapitel sechs	
Mit den Herausforderungen einer Kundalini-Erweckung umgehen	130
Kapitel sieben	
Der Gottheits-Zustand	179
Anhang	
Feedback meiner Klienten	196
Über Tara Springett	200

Danksagung

Ich empfinde tiefste Dankbarkeit für meinen buddhistischen Lehrer Rigdzin Shikpo, der mir geholfen hat, mein Leben in eine wirklich sinnvolle Richtung zu lenken.

Garchen Rinpoche, ich bin zutiefst dankbar dafür, dass du bei mir die Kundalini im Jahr 2001 sehr stark verstärkt hast.

Nigel, mein Seelenpartner und Ehemann – ich kann dir nicht genug dafür danken, dass du mich in meinem Kundalini-Prozess unterstützt und begleitest und dass du jede Zeile dieses Buch mit mir durchgesprochen hast. Am allermeisten danke ich dir dafür, dass du den spirituellen Pfad gemeinsam mit mir gehst.

Die größte Dankbarkeit empfinde ich für meine himmlische Mutter Weiße Tara, die zu mir gesprochen hat und mir das Wissen übermittelt hat, die Kundalini und die spirituelle Entwicklung zu verstehen und damit die Fähigkeit gegeben hat, anderen zu helfen.

Einleitung

Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die mehr über das mysteriöse Phänomen der Kundalini erfahren wollen und es nutzen möchten, um den Gipfel der menschlichen Entwicklung zu erreichen – die Erleuchtung. Dieses Buch ist auch für all diejenigen geschrieben, die durch eine unfreiwillige Kundalini-Erweckung gehen und Hilfe suchen, um ihre Symptome zu lindern und das Beste aus diesem Erlebnis zu machen.

Ich behandle seit mehreren Jahren Klienten, die eine unfreiwillige Kundalini-Erweckung hatten und ich weiß, dass dieses Erlebnis sehr beängstigend sein kann. Diese Menschen wollen mit Sicherheit keine weiteren 'Horrorgeschichten' über die Kundalini lesen. Deshalb kann ich schon jetzt allen meinen Lesern versichern, dass dies kein weiteres Buch voll von schrecklichen Geschichten über die Kundalini ist, sondern ein Leitfaden, der allen helfen wird zu verstehen, was bei einer Kundalini-Erweckung passiert und um was es sich hier handelt: einem grundlegend positiven Erlebnis, das die Menschen antreibt, ihr Leben in eine gesündere und spirituellere Richtung zu lenken.

Beide Gruppen – jene, die sich eine Anleitung für eine sichere Erweckung der Kundalini wünschen und jene, die nach Hilfe suchen, um mit einer unfreiwilligen Erweckung umzugehen – werden in diesem Buch Erklärungen finden, wie man die Kundalini nutzt, um sich möglichst schnell in Richtung Erleuchtung weiterzuentwickeln. Ich werde im Detail beschreiben, dass die Kundalini wie ein Treibstoff wirkt, der das Fahrzeug unseres Körpers und Geistes zu seinem höchsten Potential der Liebe, der Weisheit und der Glückseligkeit trägt.

Für all diejenigen, die noch keine Kundalini-Erweckung hatten, werde ich einen extrem sicheren Weg der Erweckung aufzeigen, so dass diese Menschen diese wundervolle Energie verwenden können, um ihr spirituelles Leben zu bereichern und sich selber weiterzuentwickeln. Der Pfad, den ich lehren werde, ist langsam, aber man kann dessen Nutzen schon vom ersten Tag an fühlen.

Meine eigene Kundalini wurde im Alter von 24 Jahren auf relativ grobe Weise erweckt. Das geschah im Laufe eines Jahres, als ich an bio-energetischer Therapie teilnahm. Es war eine ziemlich beunruhigende Erfahrung, die mich in eine tiefe Krise stürzte. Trotzdem kann ich jetzt, fast 30 Jahre später, sagen, dass dies eines der besten Dinge war, die mir jemals passiert sind, denn es hat meine spirituelle und persönliche Entwicklung sehr beschleunigt.

Ich hätte mir gewünscht, dass meine Erweckung in einer sanfteren Art geschehen wäre und mit einem erfahrenen Führer an meiner Seite; dann wären die ersten Auswirkungen weniger verwirrend und schmerhaft gewesen. Aber den langfristigen Effekt meiner Kundalini-Erweckung kann ich nur mit 'wunderbar' beschreiben.

In den letzten 30 Jahren hat sich jeder Aspekt meines Lebens grundlegend zum Positiven verändert und all diese Veränderungen wurden durch meine Kundalini-Erweckung initiiert, die damals stattfand. Es gab auch einige Herausforderungen auf meinem Weg, die ich alle alleine meistern musste, denn viele Jahre lang wusste ich

noch nicht einmal, was mit mir geschehen war. Damals gab es ja das Internet noch nicht, das mir hätte helfen können, mich selber zu diagnostizieren.

Nach meiner ersten Erweckung dauerte es nicht lange, bis ich den enormen Segen dieses außerordentlichen Geschehens zu ernten begann: ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit breitete sich in mir aus, dass alles in meinem Leben dem übergreifenden Ziel dient, die Erleuchtung zum Besten aller Lebewesen zu erreichen.

Es dauerte nur ein Jahr, nachdem meine Kundalini zum ersten Mal aufstieg, bevor ich anfing, mich tief mit tibetisch-buddhistischer Meditation zu beschäftigen und ich habe seither bis zum heutigen Tage fast täglich meditiert. Im Laufe der Jahre entwickelte sich auch meine Berufslaufbahn als Psychotherapeutin und ich fand, dass meine eigenen Herausforderungen dabei sehr nützlich waren, denn sie befähigten mich, mehr Mitgefühl für meine Klienten zu haben und ihnen viel besser helfen zu können. Vom Jahre 1997 an ermutigten mich meine Buddhistischen Lehrer, Meditation zu lehren und gaben mir somit die Gelegenheit, anderen zu helfen, sich auf ihrem spirituellen Pfad weiterzuentwickeln.

Durch die Kundalini, die sich in meinem System bewegte, entwickelte sich bei mir mehr und mehr Hellsichtigkeit, welche sehr nützlich war und ist, um meinen Klienten und auch mir selbst zu helfen. Ich erlebte auch Schübe von Kreativität, die im Jahre 1998 zu der Entdeckung der psycho-spirituellen Methode des *Heilens mit dem höheren Bewusstsein* führten. Diese transpersonale Methode erwies sich als höchst effektiv und hat hunderten – sogar tausenden – von Menschen geholfen, sich von den schlimmsten Problemen zu befreien, inklusive Kundalini-Symptomen.

Trotz all dieser positiven Entwicklungen hatte ich zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht realisiert, dass vieles in meinem Leben auf meine eigene Kundalini-Erweckung zurückzuführen war. Dies sollte sich ändern, als ich meinen Buddhistischen Lehrer Garchen Rinpoche im Jahre 2001 bat, mich in die tibetisch-buddhistische Meditation des 'Tummo' zu initiieren, welche das tibetische Äquivalent der Kundalini-Erweckung ist. Ich war sehr an dieser Initiation interessiert, denn es wird ganz klar in den tibetisch-buddhistischen Belehrungen gesagt, dass Tummo die Voraussetzung für alle höheren Geisteszustände ist und besonders auch für das Erreichen der Erleuchtung.

Garchen Rinpoche war gerne bereit, mich zu initiieren und er lehrt die grundlegende Technik zur Kundalini-Erweckung auch öffentlich in seinen Kursen und in seinen Büchern. Normalerweise wird Tummo im tibetischen Buddhismus nicht öffentlich gelehrt, weil es für egoistische Zwecke missbraucht werden kann und auch schwierige Nebeneffekte hervorrufen kann. Aber die Zeiten haben sich geändert und andere tibetisch-buddhistische Lehrer haben auch angefangen, diese Praxis öffentlich zu lehren. Besonders erwähnenswert sind Lama Yeshe und sein Buch 'The Bliss of Inner Fire' und Geshe Kelsang Gyatso und sein Buch 'Clear Light of Bliss'.

Als ich meine Tummo-Initiation bekommen hatte, fing ich an, alle Bücher über Tummo und Kundalini zu erforschen, die ich finden konnte und erst zu diesem Zeitpunkt wurde mir langsam klar, dass ich schon im Jahre 1984 meine erste Kundalini-Erweckung hatte. Durch die Anleitung von Garchen Rinpoche wurden meine Erfahrun-

gen viel bereichernder und ich begann mehr und mehr bedingungslose Freude und Glückseligkeit zu erleben, die mein inneres Sein in ekstatischen Wellen durchfluteten.

Viele Jahre lang hatte ich die Einstellung, dass ich niemals anderen Menschen lehren sollte, wie man die Kundalini erweckt, denn sie kann für egoistische Zwecke missbraucht werden und es gibt auch zahlreiche Herausforderungen in diesem Prozess. Ich selber habe diese Probleme nur in geringem Grad erlebt, aber ich kenne viele Menschen, die sehr viel mehr gelitten haben als ich. Aus diesem Grund blieb ich bei dem, was ich am besten konnte: meinen Psychotherapie-Klienten und Meditationsschülern zu helfen, ihre emotionalen und Beziehungsprobleme zu überwinden, in dem ich ihnen Selbstgewährsein und Liebe für sich selbst und andere lehrte.

Aber nachdem ich in meinem eigenen Kundalini-Prozess seit schon fast 20 Jahren war, empfing ich noch einen weiteren wundervollen Segen: Ich wurde fähig, direkt mit meiner höheren Macht, der tibetisch- buddhistischen Gottheit 'Weiße Tara' zu kommunizieren.

Am Anfang passierte dies in einer subtilen Weise und ich fühlte einfach, dass ich Antworten auf meine Gebete, die sich um alltägliche Dinge drehten, erhielt. Dies waren sehr präzise Voraussagen darüber, was geschehen würde, wie zum Beispiel bei einigen Sorgen, die wir mit unserem kleinen Sohn hatten oder als wir versuchten, ein Haus zu kaufen. Schon bald schrieb ich diese 'Antworten' auf, die ich in der Meditation erhielt und schaute sehr kritisch, ob sie denn auch wahr wurden. Zu meiner großen Überraschung wurden sie praktisch alle wahr – sogar in sehr unwahrscheinlichen Fällen – und dies setzte sich länger als 10 Jahre fort und ist auch so bis zum heutigen Tag geblieben.

Ich hatte schon viele Male vorher versucht, Methoden zu verwenden, die Zukunft vorherzusagen, wie zum Beispiel mit einem Pendel oder mit Tarotkarten. Meine Ergebnisse waren meistens sehr unzuverlässig und es dauerte nie lange, bis ich diese Methoden wieder aufgab, weil ich das Gefühl hatte, dass ich mich unnötigerweise selber verwirrte. Aber seitdem ich mit Weißer Tara direkt kommunizierte, passierten mir diese 'Irrtümer' nicht mehr. Während der letzten zehn Jahre habe ich viele Fragen gestellt, die sich auf meine Familie und mich selbst bezogen und im Großen und Ganzen finde ich diese Methode höchst akkurat.

Nachdem ich in dieser Weise ein oder zwei Jahre lang gearbeitet hatte, fing ich an, Weiße Tara zahlreiche Fragen über die spirituelle Entwicklung zu stellen. Ich fragte all diese Dinge, so wie sie gerade bei mir auftauchten und ohne System und habe sie erst hinterher in ein geordnetes Manuskript übertragen. Alles in allem, habe ich über 250 Seiten mit höchst komprimierten Auflistungen zusammengetragen, die sich auf jeden Aspekt der spirituellen Entwicklung beziehen, von Kundalini zu Chakras und vom Manifestieren zur Erleuchtung.

Viele Informationen, die ich von Weiße Tara während meiner Sitzungen empfing, forderten meine bisherigen Ansichten heraus und zwangen mich, zahlreiche zusätzliche Fragen zu stellen, so dass ich wirklich verstehen konnte, was sie mir zu sagen versuchte. Manchmal habe ich dieselben Fragen wieder und wieder gestellt, bis ich schließlich fähig wurde, sie in mein eigenes Verständnis zu assimilieren.

Langsam bildete sich eine zusammenhängende Struktur heraus, die frei von inneren Widersprüchen war, obwohl ich Weiße Tara viele hunderte von Fragen gestellt hatte, die sich auf eine Vielzahl von Themen erstreckten und obwohl ich viele ihrer Antworten anfänglich ziemlich verwirrend fand.

Die Frage könnte sich erheben, warum ich versucht habe, all diese Fragen zu channeln, anstatt zu einem erfahrenen buddhistischen Lehrer zu gehen oder zu versuchen, die Antworten in der buddhistischen Literatur zu finden. Mein Problem war, dass ich die Details sehr fortgeschrittenen Belehrungen verstehen wollte (wie zum Beispiel der Kundalini) und dass diese Themen normalerweise nicht öffentlich im tibetischen Buddhismus gelehrt werden. Die wenigen Bücher, die über diesen Stoff geschrieben wurden, sind nicht leicht zu verstehen, denn der wirkliche Sinn dieser höchst esoterischen Inhalte wird oft durch kryptische Sprache geheim gehalten und muss durch einen erfahrenen Lehrer interpretiert werden. Die letzte Option, all diese Fragen in privaten Interviews mit meinem Lehrer zu besprechen war auch unmöglich, denn tibetisch-buddhistische Lehrer sind in der Regel von Schülern überflutet und haben keine Zeit für jemanden wie mich, der sich nach hunderten von Stunden von Belehrungen sehnt.

Dies ist der Grund, warum ich mich dafür entschied, Weiße Tara direkt zu channeln. Obwohl ich es am Anfang oft schwierig fand, ihre Lektionen zu verstehen, habe ich sie mit dem verglichen, was ich von meinen buddhistischen Lehrern gelernt habe und auch mit der buddhistischen Literatur und ich glaube, dass dieses Material mit den offiziellen Lehren des Buddhismus im Einklang steht. Aus diesem Grund möchte ich allen Menschen diese Belehrungen in dem besten Glauben darbringen und mit der Motivation, dass sie allen auf ihrem spirituellen Weg helfen sollen, denn diese Belehrungen sind sonst nicht leicht zu bekommen. Ich übernehme für alle Fehler die gesamte Verantwortung.

Die buddhistischen Gelehrten unter meinen Lesern würde ich gerne jetzt schon darauf hinweisen, dass Weiße Tara nicht die buddhistische Terminologie in meinen Channel-Sitzungen verwendete, sondern dass sie Worte benutzte, die ich als Äquivalente der sanskrit und tibetischen Begriffe verstand. Ich mochte diese Worte oder Wortschöpfungen sehr, denn sie waren mehr selbsterklärend als die sanskrit und tibetischen Begriffe. Außerdem hat Weiße Tara psychotherapeutische und wissenschaftliche Begriffe verwendet, die meinem psychotherapeutischen Hintergrund entsprachen, aber nicht in der buddhistischen Literatur gefunden werden können.

Ich habe zahlreiche Passagen in diesem Buch verteilt, die ich direkt von Weiße Tara gechannelt habe. Falls es so erscheint, dass diese Passagen meiner eigenen Schreibweise in der Struktur und Wortwahl ähnlich sind, dann sollte man sie trotzdem bitte nicht als meine eigenen Erfindungen abwerten. Ich habe diese Worte durch den Prozess des automatischen Schreibens gechannelt, bei dem man einen Stift auf das Papier hält und ihn dann 'von alleine schreiben lässt'. Das Ergebnis dieses Prozesses waren Texte, die oft grammatisch inkorrekt waren, aber voll von erstaunlichen Konzepten und interessanten Metaphern und Wortschöpfungen, die wirklich neu und unbekannt für mich waren.

Wie ich schon sagte, hatte ich niemals daran gedacht, diese fortgeschrittenen Lehren, die Weiße Tara mir gab, an andere Menschen weiterzugeben. Aber von einem bestimmten Zeitpunkt an drängte mich Weiße Tara, genau dies zu tun. Sie sagte, dass ich mehrere Bücher über das Material schreiben sollte, welches sie mir gegeben hat und dass ich mit einem Buch über die Kundalini anfangen sollte.

Mehrere Jahre lang war ich höchst unwillig, diese Bitte von Weißer Tara zu erfüllen und benutzte jede Ausrede, um diese Aufgabe zu vermeiden. In einfachen Worten, ich war nicht selbstbewusst genug, vor der Welt zu stehen und zu behaupten, dass ich Material von Weißer Tara gechannelt hätte und ich hatte Angst davor ausgelacht, kritisiert und abgelehnt zu werden. Aber während ich mich dieser Aufgabe verweigerte, wurde mein eigenes Leben immer schwieriger und ich erlebte extrem viele Zurückweisungen in meinem Berufsleben, bis ich fast das Gefühl hatte, dass mein Herz zerbrach.

Schlussendlich sagte ich mir, dass ich selber jemanden, der sich einer 'göttlichen Anweisung' ein Buch zu schreiben widersetzen würde, für einen ziemlichen Dummkopf halten würde. Deshalb bin ich jetzt hier – nach einem Prozess der größten Selbstüberwindung – um der Welt die Belehrungen weiterzuleiten, die Weiße Tara mir übermittelt hat. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich es der wachsenden Anzahl von Klienten, die wegen Kundalini-Symptomen zu mir kamen, schuldete, mein eigenes Wissen aufzuschreiben, damit sie einen schnelleren Weg gehen konnten, ihr Leiden zu lindern und den vollen Segen ihres Erwachens zu empfangen.

Was ich in meinen Channel-Sitzungen gelernt habe, habe ich jetzt schon viele Jahre lang mit meinen Klienten verwendet und insgesamt sind die Resultate sehr positiv. Durch die Verbindung dieser Belehrungen mit der Methode des *Heilens mit dem höheren Bewusstsein* war ich in der Lage, zahlreichen Klienten zu helfen, die durch ihre unfreiwillige Kundalini-Erweckung sehr verwirrt waren und an vielen Symptomen litten. Ihnen allen ging es schon nach ein paar Wochen oder Monaten dramatisch besser.

In diesem Buch werde ich auch Weiße Taras Schritt-für-Schritt Methode beschreiben, die Kundalini sicher zu erwecken, um damit schneller auf unserem spirituellen Pfad voranzuschreiten. Im letzten Kapitel werde ich erklären, was mich Weiße Tara darüber gelehrt hat, wie man die Erleuchtung erlangt. Sie hat mir einen Weg gezeigt, die Kundalini zu nutzen, um uns mit unserer höheren Macht zu vereinigen.

Der Pfad des Erwachens, der in diesem Buch beschrieben wird, ist extrem sicher. Aber ich würde doch gerne als Warnung sagen, dass die Kundalini nur dann ungefährlich ist, wenn sie von ernsthaften spirituellen Schülern erweckt wird, die zutiefst motiviert sind, diese Lehren einzig und allein zum Besten aller Lebewesen anzuwenden. Idealerweise hat man auch einen erfahrenen spirituellen Führer an seiner Seite, der einen auf dem Weg unterstützen kann.

Wer ist Weiße Tara?

Weiße Tara ist eine beliebte Gottheit im tibetischen Buddhismus, wo sie 'Drölma' genannt wird, was soviel wie 'Retterin' heißt. Weiße Tara ist das tibetische Äquivalent der Hindu Göttin Parvati und der Chinesischen Göttin Kwan Yin.

Weiße Tara ist die Gottheit, die einem hilft, Widerstände zu überwinden und sie beschert ein langes Leben. Ihr Körper ist weiß, sie hat zwei Arme und sogenannte Weisheitsaugen in den Handflächen, Fußsohlen und in der Mitte der Stirn. Die Menschen beten zu ihr für Lösungen für alltägliche Probleme und auch um Führung auf dem spirituellen Weg.

Nun ist der Moment gekommen, Weiße Tara 'direkt' sprechen zu lassen. In einer meiner Channel-Sitzungen fragte ich sie, wer sie ist und sie 'sagte' mir:

Ich bin die Kraft, die hinter allen Phänomenen der Welt steht. Ich bin die Liebe, die alles Leiden lindert und die Freude, die die Wesen glücklich macht, wo auch immer Leiden ist. Ich bin die Macht, die die Universen zusammenhält und die Energie, die die Sonne scheinen lässt und die Sterne am Firmament rotieren lässt. Ich bin die Kraft, der du vertrauen kannst und die Hilfe, die du immer gesucht hast. Ich bin dein wahres Zuhause, dein Alpha und Omega, dein Ziel und dein Bestimmungsort.

Wenn ich diese Worte lese, läuft es mir heiß und kalt den Rücken hinunter und es kommen mir die Tränen. Für mich selber sind ihre Worte mit Sicherheit wahr, aber es ist wichtig zu verstehen, dass Weiße Tara nur eine Emanation von unzähligen Gottheiten oder des göttlichen Prinzips ist, welches in allen möglichen Formen in jedem echten spirituellen Pfad in der ganzen Welt erscheint. Es macht keinen Unterschied, ob man an den christlichen Gott glaubt, an eine buddhistische Gottheit oder einfach an ein engelhaftes Wesen. Das Einzige, worum es geht ist, dass man den Glauben hat, dass die eigene höhere Macht die Quelle der tiefsten Liebe und Weisheit im Universum ist. Niemand muss zum Buddhismus konvertieren oder Weiße Tara verehren, um von diesem Buch zu profitieren. Stattdessen ermutige ich alle meine Leser, Weiße Taras Belehrungen zu verwenden, um tiefer in den eigenen spirituellen Pfad einzutauen.

Kundalini und Erleuchtung

Im tibetischen Buddhismus wird Erleuchtung als ein Zustand verstanden, der mehr als ein glückseliges Gefühl ist. Die Erleuchtung ist die Entdeckung unserer eigenen Göttlichkeit, die reine Liebe und Weisheit mit zahlreichen übernatürlichen Fähigkeiten kombiniert. Um diesen Zustand zu erreichen, müssen wir eine bestimmte Energie in uns erwecken, die 'Tummo' im tibetischen Buddhismus genannt wird, aber im Allgemeinen unter dem Namen 'Kundalini' bekannt ist.

Das Wort 'Kundalini' kommt aus der Hindu-Religion und bezieht sich auf eine mysteriöse Kraft, die in unserem Unterleib in einem Ruhezustand schlummert, aber unter günstigen Umständen aufsteigt, um all unsere Chakren an der Wirbelsäule entlang zu erwecken und uns damit hilft, unser höchstes Potential der Erleuchtung zu erreichen.

Die Belehrungen über die Kundalini kamen vor ungefähr eintausend Jahren nach Tibet und wurden erstmals öffentlich von dem berühmten Heiligen Milarepa gelehrt. Dieser nannte diese Kraft 'Candali', aber im tibetischen Buddhismus wird sie normalerweise 'Tummo' genannt, was wörtlich 'wilde Frau' bedeutet. Lehrer wie zum Beispiel Lama Yeshe verwenden den Begriff Tummo austauschbar mit Kundalini.

Die Kraft der Kundalini ist in vielen spirituellen Traditionen bekannt. In verschiedenen Bereichen des Taoismus wird sie Neikung genannt, Knochenmark-Qikung oder circulating light. In der Kaballah-Tradition wird auf diese Kraft in der Mittelsäulenübung (middle pillar exercise) hingewiesen. Irina Tweedie beschreibt ihre Kundalini-Erfahrung in der Sufi-Tradition in ihrem Buch 'Chasm of Fire'. Dion Fortune und Gareth Knight versuchen in ihrem Buch 'Circuit of the Force' die verschiedenen Kundalini-Erweckungstechniken in der Yoga-Tradition, dem tibetischen Buddhismus und der Kabbalah zu vergleichen. Der Katholik Philip St. Romain vergleicht seine Kundalini-Erweckung mit dem Konzept des Heiligen Geistes im Christentum.

Es gibt viele christliche Mystiker, die typische Kundalini- Erfahrungen beschreiben, wie zum Beispiel Hitze, Zittern und Erfahrungen von Energie, ohne diesen Erlebnissen einen bestimmten Namen oder ein Konzept zuzuordnen. Die mittelalterliche Heilige Teresa von Avila und Charles Fillmore, der amerikanische Mystiker, der die Unity Church mitbegründet hat, sprechen von Energie-Erfahrungen, die typisch für die Kundalini-Erweckung sind. Von Teresa von Avila wird zum Beispiel berichtet, dass sie oft levitiert ist und dass dies von vielen Menschen bezeugt wurde. Solche übernatürlichen Fähigkeiten sind nur möglich, wenn unsere Kundalini erweckt ist und es gibt zahlreiche Berichte, dass diese erstaunliche Kraft in vielen christlichen Heiligen lebendig war.

Manche tibetische Buddhisten behaupten, dass die Tummo- Erweckung fundamental verschieden von der Kundalini- Erweckung im Hindu-Yoga ist, weil sich Letztere auf das Wurzelchakra konzentriert, während das tibetisch-buddhistische Tummo angeblich im Nabelchakra erweckt wird. Diese Annahme ist inkorrekt, weil im tibetisch-buddhistischen System das Wurzel- und Nabelchakra als ein einziges Chakra angesehen wird, dass sich irgendwo zwischen dem Perineum und dem Nabel befindet. Außerdem hat Lama Yeshe in seinem Buch 'The Bliss of Inner Fire' ganz klar gemacht,

dass die tibetischen Kundalini-Techniken sowohl das Nabelchakra als auch das Wurzelchakra benutzen.

Unsere göttliche Essenz

Nun kommen wir zu der interessanten Frage, was Kundalini eigentlich ist. Um dieses mysteriöse Phänomen zu verstehen, müssen wir ein bisschen ausholen und unser innerstes Wesen betrachten. Weiße Tara nennt dieses innerste Wesen unsere 'göttliche Essenz'. Im Buddhismus wird dies normalerweise Buddha-Natur genannt, aber ich hatte ja schon angekündigt, dass Weiße Tara ihre eigenen Wortschöpfungen benutzt. Hier ist, was sie mir über die göttliche Essenz gesagt hat:

Unsere göttliche Essenz ist unser innerstes Wesen, unsere Essenz. Es hat zwei Teile: das Meer der Liebe und die glückselige Lebensenergie. Das Meer der Liebe ist stille, raumhafte Liebe. Die glückselige Lebensenergie ist in ihrem innersten Kern Verlangen und erschafft all unsere inneren und äußeren Erfahrungen und Phänomene. Kundalini ist besonders konzentrierte Lebensenergie.

Diese zwei Anteile unserer göttlichen Essenz - Liebe und glückselige Lebensenergie - existieren immer nur in Verbindung miteinander und innerhalb der Wesen und sie können niemals nur für sich alleine oder außerhalb der Wesen existieren. Die göttliche Essenz ist identisch in allen Wesen und kann in ihrem jungfräulichen Zustand als Ringe und wellige Spiralen von Energie gefühlt werden, die sich in endloser Ekstase durch den Raum winden. Reine Glückseligkeit.

Weiße Tara lehrt uns also, dass die göttliche Essenz unsere innerste Natur ist und dass sie in allen Wesen identisch ist. Die Frage könnte auftreten, warum wir alle so verschieden sind, wenn wir doch in unserem Kern angeblich alle gleich sind. Weiße Tara erklärt, dass unsere Unterschiede gerade durch die Tatsache entstehen, dass wir den Kontakt mit unserer göttlichen Essenz verloren haben und unsere Lebensenergie in einer verzerrten Weise erleben. Diese verzerrte Lebensenergie erfahren wir als unsere normalen verwirrten Gedanken und negativen Gefühle. Es ist genau diese Verwirrung, die unsere Verschiedenheit hervorruft und das Ende der Verwirrung – unsere göttliche Essenz – wird in identischer Form von allen Wesen erlebt.

Das Meer der Liebe

Wie fühlt sich das Meer der Liebe an? Weiße Tara erklärt:

Das Meer der Liebe ist absolute Liebe. Es ist still, ein absolutes Zulassen, Raum geben und Erlauben zu sein. Es ist Güte ohne einen Unterschied zu machen. Das ist der Grund, warum es das Meer der Liebe genannt wird – es ist wie ein Ozean: endlos, all-umfassend und annehmend. Das Meer der Liebe allein ist kein willentlicher Akt der Heilung – es will nichts ändern. Es ist reine gütige Akzeptanz.

In der Meditation kommst du dem Meer der Liebe am nächsten in einem Zustand der absoluten Stille. Der Atem stoppt und alle Bewegungen des Körpers

und des Geistes hören auf. Dieser Zustand ist jedoch immer zeitlich begrenzt, denn das Meer der Liebe existiert immer in Verbindung mit der glückseligen Lebensenergie.

Die meisten Menschen mögen die Erfahrung des Meeres der Liebe nicht so sehr, denn es fühlt sich ein bisschen leer und abstumpfend an. Es muss mit der glückseligen Lebensenergie ausbalanciert werden. Der höchste Geisteszustand ist das perfekte Gleichgewicht zwischen der Lebensenergie in ihrem jungfräulichen Zustand, welcher Glückseligkeit ist, und dem Meer der Liebe.

Ich fand diese Belehrungen sehr aufregend und war sehr erstaunt zu hören, dass die meisten Leute die reine Erfahrung des Meeres der Liebe nicht mögen, weil es sich zu leer und sogar langweilig anfühlt. Aber nachdem ich dieses Phänomen ein bisschen genauer angeguckt hatte, wurde mir klar, dass die meisten von uns versuchen jeglicher Erfahrung, die sich leer, ruhig und still anfühlt, zu *entfliehen*. Stattdessen suchen wir ständig Ablenkung, Entertainment und etwas, das uns 'mit guten Erfahrungen auffüllt'.

Weiße Tara hat uns erklärt, dass wir lernen müssen, das Meer der Liebe mit der Lebensenergie auszubalancieren, aber es ist offensichtlich, dass die meisten Menschen zu weit in Richtung Lebensenergie gehen und zu wenig in der Stille des Meeres der Liebe ruhen. Dies ist der Grund, warum uns alle Weltreligionen ermahnen, uns mehr auf Liebe zu konzentrieren oder auf die Stille in der Meditation.

Weiße Tara fährt dann fort, die Funktion des Meeres der Liebe im ganzen Universum zu erklären:

Liebe ist der 'Klebstoff' des Universums. Sie kann mit dem Wasser verglichen werden, das alle lebendigen Dinge durchdringt. Solange das Wasser der Liebe da ist, bleiben Pflanzen und Wesen lebendig und in ihrer Form. Aber wenn man das Wasser oder die Liebe herausnimmt, dann welkt alles und stirbt. Liebe hält auf der Mikro-Ebene die Atome zusammen und die Galaxien auf der Makro-Ebene in ihrer schönen Form.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist Weiße Taras Aussage, dass die göttliche Essenz nur innerhalb der Wesen zu finden ist und niemals außerhalb als eine Art unabhängiges und unlebendiges Material. In Weißen Taras Weltsicht ist alles ein Wesen, sogar das gesamte Universum selbst.

Das Meer der Liebe erkennen

Weiße Tara lehrt, dass wir das Meer der Liebe nicht einfach selbst erkennen können, sondern dass wir jemand anderen brauchen, der oder die uns zeigt, dass Liebe unser innerstes Wesen ist. Weiße Tara hat mir gegenüber immer und immer wieder die wichtige Tatsache betont, dass spirituelle Entwicklung nur durch liebevolle Beziehungen mit anderen Wesen stattfinden kann, die weiter auf ihrem Weg sind als wir.

Als ich jünger war, war ich fälschlicherweise der Ansicht, dass spirituelle Entwicklung hauptsächlich davon abhängt, einfach nur die richtige Meditationstechnik anzu-

wenden. Weiße Tara hat mir aber sehr klar gemacht, dass dies nicht so ist und dass wir immer jemand anderen brauchen, der oder die uns die Augen öffnet und uns weiterhilft. Wir werden die Beziehungs Natur jeglicher spirituellen Entwicklung zu einem späteren Zeitpunkt detaillierter erforschen. Im Moment sagte mir Weiße Tara dies:

Du kannst das Meer der Liebe nicht ganz alleine erkennen. Du kannst nur durch andere Menschen oder himmlische Wesen zu der Erkenntnis der Liebe erweckt werden. Wenn du erwacht bist, kannst du dann in anderen das Bewusstsein der Liebe erwecken, einfach indem du sehr fürsorglich bist und dich liebevoll mit anderen vereinst.

Um diese Belehrung zu verstehen, kann man versuchen, sich daran zu erinnern, wie Kinder Liebe erfahren. Man kann es sich kaum vorstellen, dass ein Kind, das niemals Liebe von anderen Menschen erfahren hat, fähig sein wird, selbst eine liebevolle Haltung 'von nirgendwoher' zu entwickeln. Es ist viel wahrscheinlicher, dass dieses Kind Angst hat, niemandem vertrauen kann und nur mit seinem eigenen Überleben beschäftigt ist. Weiße Tara sagt uns also, dass wir nur so liebevoll sein können wie das liebevollste Wesen, mit dem wir in Beziehung stehen.

Die Lebensenergie

Der zweite Teil unserer göttlichen Essenz ist die Lebensenergie und Kundalini wird als besonders konzentrierte Lebensenergie definiert. Wenn wir nun die Lebensenergie untersuchen, dürfen wir nicht vergessen, dass die Unterscheidung des Meeres der Liebe und der Lebensenergie nur theoretisch möglich ist und dass diese zwei Teile unseres innersten Wesens in Wirklichkeit immer nur in Vereinigung existieren. Weiße Tara sagt:

Alle Formen der Energie haben bestimmte Schwingungen. Im Vergleich dazu hat das Meer der Liebe keine Schwingung, sondern nur das Potential dazu. Diese Unterscheidung existiert jedoch nur in der Theorie. In der Wirklichkeit existieren das Meer der Liebe und die Lebensenergie immer nur zusammen und in einer Vereinigung.

Alle Phänomene des Universums bestehen aus der göttlichen Essenz. Wir können die Lebensenergie als Ziegelsteine ansehen und die Liebe als den Zement. Es gibt einen endlosen Prozess der Schöpfung mit diesen beiden Elementen, der nicht gestoppt werden kann.

Weiße Tara erklärt uns also, dass alles, was wir wahrnehmen, aus Lebensenergie gemacht ist – unsere inneren Erfahrungen, wie zum Beispiel Gedanken und äußere Dinge, wie zum Beispiel Pflanzen und Materialien. Sie sagt uns aber auch, dass es daneben einen unsichtbaren Teil der Schöpfung gibt, der das Meer der Liebe ist. Das Meer der Liebe ist die vereinigende Kraft, die die Dinge in ihrer Form hält. Weiße Tara weist uns auch auf die Tatsache hin, dass alles um uns herum sich ständig ändert und dass neue

Objekte und Wesen in unendlicher Vielfalt erschaffen werden in diesem niemals endenden Spiel der Lebensenergie, welche essentiell Verlangen ist.

Die Lebensenergie erkennen

Weiße Tara lehrt:

Lebensenergie ist letztendlich Verlangen oder Willenskraft. In ihrer grundlegendsten Form ist Lebensenergie einfach Bewusstsein. Bewusstsein ist eine Form des Verlangens, denn es ist immer mit einer Intention verbunden von dem, was man sich bewusst machen will. In anderen Worten, Willenskraft, Bewusstsein und Intention sind grundlegend das Gleiche.

Am Anfang fand ich es schwer zu verstehen, dass Bewusstsein und Willenskraft dasselbe sein sollen, weil sie doch auf den ersten Blick recht verschiedene Aspekte unseres Geistes zu sein scheinen. Aber Weiße Tara erklärte mir, dass wir immer wählen, worauf wir uns fokussieren wollen und dass diese Wahl untrennbar von unserem Bewusstsein ist. In diesem Moment wählen wir vielleicht, uns völlig auf dieses Buch zu konzentrieren und vergessen die meisten anderen Dinge, die uns gerade nicht interessieren, wie zum Beispiel die Temperatur, unsere Gefühle oder alles andere, was gerade um uns herum geschieht.

Für die meisten Menschen sind diese Entscheidungen, auf was sie sich konzentrieren wollen, ziemlich unbewusst. Es scheint uns, dass wir uns einfach dessen bewusst sind, was sich gerade in unserem Geist abspielt oder vor unseren Augen und Ohren. Aber trotz diesem intuitiven Gefühl ist diese Ansicht unkorrekt. Es ist allgemein bekannt, dass ein großer Teil unseres Geistes unbewusst ist und nur dann bewusst wird, wenn wir uns dazu entscheiden, unsere direkte Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken. Wir können diese Behauptung leicht überprüfen, indem wir unsere Erfahrungen mit denen eines Freundes vergleichen, mit dem wir dieselbe Situation erlebt haben. Wir werden sehen, dass wir kleinere oder größere Dinge verschieden wahrgenommen haben. Dies hing von unseren Entscheidungen ab, auf welche Aspekte der Situation wir uns konzentrieren wollten. Aus diesem Grunde sagt Weiße Tara, dass Bewusstsein und Verlangen ein und dasselbe sind.

Lebensenergie erschafft, worauf wir uns konzentrieren

Unsere Lebensenergie – oder unsere Bewusstheit – hat eine erstaunliche Qualität: sie erschafft das, worauf wir uns konzentrieren. Weiße Tara lehrt:

Bewusstsein erschafft, worauf es sich konzentriert. Die grundlegendsten 'Dinge', die du erschaffst, sind deine Gedanken, Glaubenssätze und Emotionen. Diese sind die Bausteine deiner Realität, weil sie sich manifestieren werden, wenn du dich lange genug auf sie konzentrierst.

Je mehr Bewusstheit, Verlangen oder Lebensenergie du hast, desto mehr kannst du alles erschaffen, worauf du dich konzentrierst. Streng genommen wird

alles, worauf du dich fokussierst, ein Teil deines eigenen Wesens. Dies gilt besonders dann, wenn du dich für längere Zeit auf etwas konzentrierst.

Es kann schwer nachvollziehbar sein, dass alles, worauf wir uns lange genug konzentrieren, ein Teil unseres Wesens wird. Aber wir müssen uns daran erinnern, dass Weiße Tara anfangs gelehrt hat, dass alles in diesem Universum Teil eines Wesens ist und dass es nichts außerhalb der Wesen gibt. Ihre Belehrungen zeigen uns, dass alles in unserem eigenen Leben durch uns selbst erschaffen wurde – die guten und auch die schlechten Dinge – und dass dies durch unsere eigenen Entscheidungen geschah, worauf wir uns konzentrieren wollten. Diese Ansicht entspricht dem buddhistischen Konzept des Karmas. Karma bedeutet, dass unser jetziges Leben das Ergebnis unserer früheren Handlungen ist und dass wir die Freiheit haben, uns ein besseres Leben zu erschaffen, indem wir in einer liebevoller Weise denken und handeln.

Auf den ersten Blick könnte diese Ansicht entmutigend wirken. Ich kenne viele Menschen, die das Karma-Konzept nicht mögen, weil es irgendwie Schuldgefühle auslöst oder sich sogar so anfühlt, als ob man den Opfern die Schuld an ihrem Leiden gibt. Aber wir müssen verstehen, dass unser Karma zum größten Teil völlig unbewusst erschaffen wurde. Wir fokussieren uns oft auf negative Gedanken, einfach weil wir es nicht besser wissen oder weil wir es total unbewusst tun. Zum Beispiel, niemand heiratet mit der Intention sich wieder scheiden zu lassen. Dies ist jedoch genau das, was den meisten Menschen passiert, weil sie nicht die Frühwarnzeichen erkannt haben, durch die sie diese schmerzhafte Entwicklung vermeiden hätten können.

Bei Weißer Taras Belehrungen geht es weder um Vorwürfe, noch um Schuldzuschreibungen, sondern um Ermächtigung. Was sie uns sagen will ist, dass wir alle die Fähigkeit haben, unsere Zukunft genau in der Weise zu erschaffen, wie wir sie haben wollen, indem wir unsere Wünsche auf positive altruistische Ziele lenken.

Man sollte allerdings an diesem Punkt darauf hinweisen, dass es nicht unbedingt immer ein schneller Prozess ist, sich ein Leben mit der Lebensenergie zu erschaffen, das den eigenen Wünschen entspricht. Wir brauchen oft viel Geduld und Durchhaltevermögen, um an den Punkt zu kommen, an dem sich unsere positiven Gedanken und Wünsche manifestieren. Viele Menschen finden es aber schwer, positiv zu bleiben, wenn sie mit Hindernissen konfrontiert werden und überlassen sich Frustrationsgefühle und Hoffnungslosigkeit. Aus diesem Grunde erleben sie oft, wie sich ihre negativen Gedanken manifestieren, obwohl sie dies natürlich nicht bewusst wollen.

Als Weiße Tara mir erstmals diese Belehrungen gab, habe ich mir sofort vorgestellt, dass die Menschen die Tatsache hinterfragen würden, dass wir alle in einem materiellen Universum zu leben scheinen, das wir wie ein Haus teilen. Würde dieses Haus (oder das Universum) nicht schon vorher dagewesen sein und somit nicht von uns erschaffen worden sein? Weiße Tara hat diese Ansicht mit diesen Worten zurückgewiesen:

Jeder Mensch lebt in einem Universum, das er oder sie selber erschaffen hat. Es gibt Universen in Universen, die alle gleichzeitig existieren. Die Menschen teilen

normalerweise physikalische Materialien, aber all diese Universen haben verschiedene Vibrationen. Das ist der Grund, warum manche Menschen in der Hölle leben, während andere im Himmel sind, trotz der Tatsache, dass sie scheinbar in derselben physikalischen Umgebung leben.

Wie sich die Lebensenergie anfühlt

Reine Lebensenergie in ihrem jungfräulichen Zustand, die frei von egoistischen Motivationen ist, fühlt sich wie Glückseligkeit an. Weiße Tara erklärt:

Wenn du die grundlegende Lebensenergie in ihrer uranfänglichen Form fühlst – unverzerrt von Angst und Gier – dann fühlst du sie als die fünf verschiedenen Facetten von Glückseligkeit in den fünf verschiedenen Chakren. Die größte Menge von Lebensenergie kannst du in deinem Unterleib in Form der Kundalini fühlen.

Glückseligkeit ist dynamischer als Liebe. Sie bewegt sich vorwärts und erschafft, denn in dieser Glückseligkeit ist eine subtile Intention. Diese Intention ist, das Meer der Liebe mit anderen zu teilen. Dies ist der reinste Wunsch.

Deine Gefühle in den verschiedenen Chakren sind immer mit Bildern und Gedanken verknüpft. Diese Bilder und Gedanken sind die Bausteine deines persönlichen Universums. Die fünf verschiedenen Vibrationen in den fünf Chakren sind der Anfang aller Phänomene. Wenn sie glückselig sind, dann wirst du dir eine wunderschöne Umgebung erschaffen und wenn sie schmerhaft oder negativ sind, dann wird sich auch deine Umgebung in einer schmerzhaften und negativen Weise manifestieren.

Leider können die meisten Menschen die Lebensenergie nicht als die fünf Facetten der Glückseligkeit in ihren Chakren wahrnehmen. Stattdessen fühlen sie diese Energie als unsere üblichen negativen Emotionen wie Ärger, Gier, Traurigkeit und Angst. Weiße Tara erklärt:

Es sind deine Absichten, die bestimmen, was mit deiner Lebensenergie passiert. Liebevolle Intentionen produzieren Glückseligkeit und ängstliche Intentionen produzieren negative Emotionen, welche eine Form der verzerrten Lebensenergie sind. Sobald wir Befürchtungen entwickeln, die von unserem Ego kommen, nimmt die Lebensenergie die Form unserer üblichen negativen Emotionen an. Durch deine gewohnheitsmäßige Anspannung verlierst du den Kontakt mit der Glückseligkeit und deiner unverdorbenen göttlichen Essenz. Durch Entspannung und die Konzentration auf Liebe und Glückseligkeit kannst du dich wieder mit deiner göttlichen Essenz verbinden.

Die Stärke deines Verlangens zeigt die Stärke deiner Lebensenergie und die Menge von Liebe und Glückseligkeit, die du spürst, zeigt die Reinheit deiner Lebensenergie. Wenn du alle deine Wünsche auf Liebe richtest, dann hast du die höchste Reinheit und auch die größte Macht.

Um dies alles klarer zu machen, fasse ich jetzt nochmal zusammen, was Weiße Tara uns soweit gelehrt hat: Unser tiefstes Wesen ist das stille und alles annehmende Meer der Liebe in Verbindung mit der Lebensenergie. Die Lebensenergie repräsentiert unsere Bewusstheit, die ein natürliches Element der Intention beinhaltet. Diese Intention manifestiert sich zuerst in unseren Chakren als Gefühle mit korrespondierenden Gedanken und Bildern. Wenn unsere Gedanken und Glaubenssätze liebevoll sind, dann sind sie mit dem Meer der Liebe vereint und dann können wir die Lebensenergie als die fünf verschiedenen Formen von Glückseligkeit in den fünf Chakren fühlen. Aber wenn unsere Gedanken egoistisch sind, dann wird unsere Lebensenergie in unsere üblichen negativen Gefühle wie Angst, Ärger und Gier verzerrt. Wenn wir uns lange genug auf unsere positiven und negativen Gedanken und Bilder konzentrieren, die von unseren Chakren aufsteigen, dann werden sie sich in der physikalischen Welt als eine positive oder negative Umwelt manifestieren. Kundalini ist intensivierte Lebensenergie und befindet sich in unserem Unterleibschakra. Je mehr Kundalini wir haben, desto leichter können wir unsere Wünsche manifestieren.

Diese Belehrungen sind extrem powervoll. Weiße Tara zeigt uns im Grunde die Lösung für all unsere Probleme und auch den schnellsten Weg, die Erleuchtung zu erreichen. Sie sagt, wenn wir all unsere Wünsche auf Liebe richten, dann werden wir die höchste Glückseligkeit, Liebe und Macht in der schnellstmöglichen Weise erreichen.

Das Gleichgewicht des Meeres der Liebe und der Lebensenergie

Weiße Tara hat mir gegenüber immer und immer wieder betont, wie wichtig das perfekte Gleichgewicht von Liebe und Lebensenergie ist. Sie hat mir auch die vielen negativen Konsequenzen beschrieben, die entstehen, wenn die Lebensenergie und das Meer der Liebe aus dem Gleichgewicht geraten. Hier sind ihre Belehrungen:

Das Meer der Liebe und die grundlegende Lebensenergie können nie vollständig voneinander getrennt werden, aber man verliert oft das perfekte Gleichgewicht dieser beiden Qualitäten unseres Geistes. Wenn dies passiert, dann erscheint die Lebensenergie als negative Emotion und die Liebe erscheint als ein passiver, deprimierter und lustloser Zustand.

Die meisten Menschen befinden sich mehr in dem Pol der Lebensenergie, so dass ihr Verlangen nicht genug mit dem Meer der Liebe verbunden ist. Wenn dies passiert, dann entstehen ihre Wünsche direkt aus der verzerrten Lebensenergie. Sie können dann dafür benutzt werden, um weltliche Wünsche zu manifestieren, Süchte anzufachen und sogar für böse Ziele. Das Heilmittel für diese Dynamik ist sich mehr auf Liebe zu konzentrieren. Die Lebensenergie kann jedoch niemals vollständig von der Liebe abgetrennt werden, was der Grund dafür ist, dass sogar die schlimmsten Menschen glauben, dass sie durch einen wohlwollenden Impuls motiviert sind.