

# Turban und Schlangenkraft

Kundalini-Yoga kam mit Yogi Bhajan 1969 nach Europa. Bei dieser Yoga-Form gilt es, kreative Energien zu wecken und das Bewusstsein auf allen Ebenen zu transformieren. Ardas Kaur folgt diesem Weg seit Jahrzehnten.

VON EVA ROSENFELDER

«**D**ie einzige Chance, die du heute hast, ist, dich total zu verändern. Wenn es dir gelingt, dich in deiner Gesamtheit zu verändern, dann wird sich auch die Zeit mit dir ändern. Das ist unsere Chance und das Schönste, was der Mensch auf Erden schaffen kann.»

Es war 1969, als Harbhajan Singh, der zur Religionsgemeinschaft der Sikhs gehörte, diese Botschaft von Indien nach Amerika brachte und damit begann, erstmals öffentlich Kundalini-Yoga zu unterrichten. Eine Yoga-Form, die in Indien als «Königsweg» gilt und nur in hohen Kasten direkt von Lehrer zu Schüler weitergegeben wird. Der Mann, der den Schritt an die Öffentlichkeit wagte, zog sich damit die herbe Kritik traditionell eingestellter indischer Meister auf sich. Doch Yogi Bhajan, wie er sich fortan nannte, war in den Westen gekommen, um sein spirituelles Wissen an suchende Menschen der westlichen Kultur weiterzugeben und hier Lehrer auszubilden.

Dabei gilt es, die Kundalini-Kraft zu erwecken, eine feinstoffliche Energie, die wie eine zusammengerollte Schlange

am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Durch entsprechende Praktiken steigt diese Kraft der Wirbelsäule entlang auf bis zum obersten Chakra. Dort vereinigt sie sich mit der kosmischen Seele, und der Mensch erlangt höchstes Glück. Als Vorbereitung für das bevorstehende Wassermannzeitalter unterrichtete Yogi Bhajan in praktischer und zeitgemässer Form.

Seine Empfehlungen von Diäten, Gewürzen und Tees haben bis heute grosse Resonanz. Die in sich geschlossenen Übungsreihen, die stets einen bewegten Rhythmus haben, das Singen von Mantras vorwiegend aus der Sikh-Tradition, sowie die verständlich übermittelte Philosophie holten viele Menschen ab. Jetzt und heute ein neues Leben zu beginnen und dadurch eine Welt des Friedens, des Glücks und der Glückseligkeit zu erschaffen, entsprach nicht nur dem Geist der Blumenkinder. Das Anliegen ist aktueller denn je.

## FREIWILLIG UNTER DEM JOCH

Bettina Enser, mit spirituellem Namen Ardas Kaur, «lebt» diese Yoga-Form seit zwanzig Jahren. Die heute 44-Jährige unterrichtet in Winterthur sowie international. Sie ist Präsidentin des Dachverbandes 3ho und bildet Kundalini-Yoga-Lehrer aus, unter anderem an der internationalen Schule Amrit Nam Sarovar (ANS) von Karta Singh, einem

Schüler des 2004 verstorbenen Yogis Bhajan.

Ihr Leben hat sich durch die intensive Praxis über die Jahrzehnte spürbar verändert. In den 80er Jahren war sie in der Pharmaforschung tätig, dokumentierte Nebenwirkungen von Medikamenten und erfasste die entsprechenden Informationen der Beipackzettel. Die Einsicht, dass mit Chemiekeulen der «Teufel mit dem Belzebug ausgetrieben wurde» und dass sogenannte «Heilmittel» nichts als ein grosses Geschäft waren, liess sie neue Wege gehen.

Auch persönlich rückte ihr das Schicksal zu Leibe: Die Ärzte rieten ihr dringend zu einer Bandscheibenoperation. Voraussichtlich werde sie mit den Jahren einen Wirbel nach dem anderen operieren müssen, wurde ihr vorausgesagt. Sie, die in ihrer Kindheit ein Rückenkorsett getragen hatte, verfügte nur noch über eine schwache Rückenmuskulatur. Es war die Scheuermann'sche Krankheit. Ohne Operation würde sie mit 30 Jahren im Rollstuhl sitzen, mutmassen die Mediziner.

Doch darüber spricht sie ungerne. «Es klingt so reisserisch!» Kein Wunder geriet Bettina Enser damals in Panik: «Ich hatte wahnsinnige Angst vor einer Operation und ergriff die Flucht nach vorn.» Kaum zwanzig, reiste sie für



über ein Jahr nach Asien. Ihr Suchen führte sie nach Indonesien, Nepal und Indien, wo sie an verschiedenen Orten Yoga praktizierte. «Touristenyoga», wie sie heute sagt. Doch da war ein Schlüsselerlebnis: Während der Asienreise waren die Rückenbeschwerden komplett verschwunden. Yoga bedeute in Sanskrit yuga: das Joch. Tatsächlich habe ihr Rücken sie dazu «unterjocht», neue Wege zu gehen. «Sonst hätte ich wohl kaum diese Disziplin aufgebracht.» Wieder zu Hause in Deutschland, durchstöberte sie sämtlichen Yoga-Angebote und fand direkt vor der Haustüre im Bereich einer Cross-WG in Konstanz «ihre» Yoga-Form.

### DAS WAR'S!

«Da war einfach etwas, das mich hinzog, eine grosse Kraft. Diese meist dynamischen Bewegungen, oft begleitet durch Musik; das Mantra-Singen; das «ONG Namó», das am Anfang jeder Sitzung rezitiert wird, um den Kanal für die Energie zu öffnen, diese «goldene Kette zur Unendlichkeit». Viele Kundalini-Praktizierende treten freiwillig zum Sikhismus über und tragen dann einen Turban, hier im Westen auch viele Frauen. Sie alle schneiden sich die Haare nicht mehr, denn sie stehen für die Verbindung zur Kraft.» Doch alle seien sie frei und dürften auch unterrichten, ohne zum Sikhismus überzutreten. So wie Ardas Kaur, die zwar keine Sikh ist, jedoch gerne und oft den Turban trägt: «Er zentriert die Energie, gibt Halt und Schutz, verbindet mit dem höheren Selbst.»

### IM FLUSS DER KREATIVITÄT

Durch die Krankheit und diese Art von Bewusstseins-Yoga erkannte sie ganz neue Zusammenhänge: «Plötzlich machte der Hippie-Stil keinen Spass mehr. Er schien mir gegen das Leben, nicht mit und im Leben zu sein.» Statt wie einst morgens um 5 Uhr nach einer durchfeierten Nacht ins Bett zu fallen, stand sie nun morgens um 5 Uhr auf und praktizierte Yoga. Zwischen 3 Uhr 40 und Sonnenaufgang seien die «am-

brodischen Stunden». Die Sonne stehe dann in einem bestimmten Winkel zur Erde und setze besondere Energien frei. Sie praktizierte nun täglich, achtete auf ihre Ernährung und sang regelmässig die traditionellen Mantras.

Bis zu 84 Reflexpunkte befanden sich im Gaumen bei den Zähnen. Das Singen der Mantras löse Botenstoffe im Gehirn aus und verändere dadurch die Emotionen. Mit einiger Übung könne diese Praxis in einen ekstatischen Zustand führen: zum Einssein mit allem. «Ich bin recht schnell und tief eingestiegen. Das gab mir unglaublich viel Energie. Oft musste ich die Energie in mir abtanzen, um überhaupt müde zu werden.» Tatsächlich ersetze eine Stunde Kundalini-Yoga zweieinhalb Stunden Schlaf. «Es ist eine unglaublich kreative Energie.» Begeistert absolvierte sie die Ausbildung bei Karta Singh Khalsa und lebte zwei Jahre in seinem Ashram in Frankreich.

### INTENSITÄT DER HEUTIGEN ZEIT

Bei ihren eigenen Schülerinnen und Schülern stellt sie während der Jahresausbildung enorme Veränderungen fest. «Da ist ein Strahlen, so viel Lebenslust und Leuchten. Sie sind da, sind bei sich selber, gleichzeitig aber in Beziehung und mitten im Leben. Es ist ein Erweitern der eigenen Grenzen, durch die man sich oft kleinmacht. Kundalini-Yoga aktiviert eine starke Verbundenheit mit der Erde, bringt einen zur Selbstverantwortung, macht einen aber gleichzeitig mit dem Prozess des Loslassens vertraut.»

Ardas Kaur selbst ist – abgesehen davon, dass sie mit ihren 44 Jahren so beweglich ist wie noch nie – durch ihren Weg toleranter geworden: «Früher glaubte ich stets, für meine Überzeugungen missionieren zu müssen. Heute fühle ich mich freier von eigenen Mustern. Das Vertrauen, dass es ist, wie es ist, sei gewachsen. «Natürlich kommen immer wieder Krisen, doch der Umgang damit hat sich verändert.»

### IN FRIEDEN

Den Überbringer dieser Kraftquelle, Yogi Bhajan, hat sie nur einmal persön-



Yoga kann überall praktiziert werden. Gomukhasana auf dem Wochenmarkt.

lich erlebt. «Ich hatte viele Fragen und Zweifel im Gepäck, als ich mit dem Nachtzug nach Hamburg reiste. In einer Pause wollte ich mir den Weg bahnen durch die 500 bis 600 Leute, die vor der Bühne sassen. Er war da, tat nichts, schaute nur. Die Menschen brachen in Tränen aus. Je näher ich dieser Bühne kam, umso mehr fühlte ich nur noch Frieden, alle Fragen waren aufgelöst. Entfernte ich mich, flammten Zweifel und Skepsis auf. Bewusst spielte ich mit Nähe und Distanz, liess mich wieder und wieder von diesem Frieden berühren.» Heute weiss ich: «Wie du selbst praktizierst, so zeigt sich dir die Kraft. Die Herausforderung ist es, sich dabei wirklich mitzunehmen ...» ■

[www.ardas.ch](http://www.ardas.ch)