

Omgaan met Kundalini energie

In 1994 begon ik samen met een collega uit Utrecht een zelfhulpgroep "omgaan met Kundalini Energie". We kregen na wat adverteren in bladen als Onkruid een stuk of 10 mensen bij elkaar. Sommige van de deelnemers waren er niet best aan toe. Burn-out, uitgeput, allerlei klachten en enkelen zelfs met een zelfmoordpoging achter de rug. We kwamen een aantal malen bij elkaar en mijn yoga aanpak gecombineerd met de reading achtergrond van de collega kon de meeste van de deelnemers weer een beetje op weg helpen. Sinds die tijd komen er geregeld mensen bij me langs met hulpvragen over omgaan met Kundalini Energie. Ik heb inmiddels voor yogadocenten aan aantal malen bijscholingen gegeven en voor de erkende opleiding Tsondru in Heerlen geef ik hierover een module in het derde jaar. De mensen die langskomen hebben soms een yoga achtergrond, maar vaak ook zoiets als bio energetica, rebirthing, TM of tantra. Sommige mensen hebben helemaal nooit iets gedaan in de richting van yoga, maar hebben een schokkende gebeurtenis meegemaakt of hebben een fysieke schok opgelopen bij een ongelukje.

Eind 2016 en begin 2017 is er in de mainstream media weer wat aandacht gekomen voor het onderwerp Kundalini. Paul Witteman zocht het geluk en begon met een uitzending met Stine Jensen die vertelde over haar training tot docent kundalini yoga. Peter Kampschuur zat daar omdat hij een boek schreef over kundalini. Het Parool wijdde er een uitgebreid artikel aan en maandag 8 mei was Anne Bjorndal te gast bij 1 vandaag op radio 1 om er over te spreken. Dit is natuurlijk niet de eerste keer dat er in ons land iets gepubliceerd wordt over dit onderwerp. De Theosofen en antroposofen schreven er ruim honderd jaar geleden al over en Jung publiceerde er een boek en enkele artikelen over in de '30-er jaren. William Broad wijdde er wat tekst aan in zijn recente boek "Eerlijk over Yoga".

Toch is er veel onbegrip en verwarring over het onderwerp. Daarom dit artikel, als aanzet voor een discussie die mogelijk voor yogadocenten wat verheldering kan brengen.

Kundalini energie brak bij mij los in 1989 tijdens een periode van bijzonder intensieve yoga beoefening. Ik deed in die tijd zo'n 6 uur asana's per dag in combinatie met sterke pranayama's. Daarnaast had ik een vrij zware baan als internationaal management consultant en we waren pas ouders geworden van een zoon en een dochter. Tijdens mijn opleiding tot yogadocent in de '70-er jaren had ik alleen wat vage waarschuwingen gehoord over Kundalini. Toen ik te maken kreeg met sterke ervaringen die leken op de waarschuwingen die ik had gehoord, heb ik consult gezocht bij alle toen in ons land actieve yoga scholen. Geen van de geconsulteerde leermeesters kon me helpen. De boodschap die ik systematisch kreeg was: "René, hier wordt in de boeken wel over gesproken, maar in deze tijd en hier in Nederland gebeurt zoiets niet". Dat was niet makkelijk om te horen toen. Na lang zoeken vond ik boeken die wat hielpen. Het eerste was van Lee Sanella "Kundalini, psychosis or transcendence". Dat klonk niet echt bemoedigend. Daarna vond ik het boek van Gopi Krishna "Kundalini". Dat was zo mogelijk nog erger want hij beschreef in dat boek een verschrikkelijk traject van zijn eigen Kundalini ontwikkeling. Ik ging intussen door met mijn beoefening, want dat voelde als de enige manier waarop ik de intensieve ervaringen nog een beetje binnen de perken kon houden. Gelukkig vond ik daarna het boek van Bonnie Greenwell "Energies of transformation". Bonnie is gepromoveerd op onderzoek van een aantal gevallen van Kundalini ontwikkeling. In dat boek las ik een aantal ervaringen die overeenkwamen met wat ik

meemaakte. Wat een opluchting! Ik was niet gek en er waren anderen die ook zoiets meegemaakt hadden en het in ieder geval hadden overleefd. Kort daarop vond ik de Hatha Yoga Pradipika in de uitgave van Satyananda. En dat hielp echt. In die uitgave wordt uitgelegd wat de rol van Kundalini is bij de yoga ontwikkeling. Tot mijn grote schrik echter ontdekte ik echter dat de interessante passages in veel eerdere vertalingen van de Hatha Yoga Pradipika en ook van de Shiva Samhita en Gheranda Samhita waren gecensureerd. Ik geloofde m'n ogen niet. De interessante passages waren weggelaten met soms een voetnoot dat alleen een laag soort tantra beoefenaren dit soort oefeningen toepassen.

In de jaren daarna heb ik een stevige serie oefeningen en meditaties geselecteerd waarmee ik mijn systeem kon schoonhouden en als dagelijkse onderhoudsdosis mijn eigen Kundalini ontwikkeling kon kanaliseren. Die serie werd ook de basis voor de oefeningen die we in de zelfhulp groep deden in 1994. De basis voor de serie is de Sivananda serie, ook wel Rishikesh serie genoemd, aangevuld met Kriya yoga zoals beschreven door Satyananada in zijn boek " Kundalini Tantra".

Het doorontwikkelen van de Kundalini energie heeft bij mij zo'n 25 jaar geduurd. Pas de laatste jaren is het redelijk tot rust gekomen. Of wellicht ben ik er inmiddels aan gewend. De ontwikkeling kost dus tijd.

In de bijscholingen en docenten opleiding gebruik ik het boek Kundalini Tantra van Sayananda. Dat boek is vanuit yoga perspectief veruit het beste boek over dit onderwerp dat ik gevonden heb. Het is op internet vrij beschikbaar als pdf, maar ik raad aan het aan te schaffen. In dat boek worden alle technieken beschreven die gebruikt kunnen worden om Kundalini los te maken. Kriya Yoga is de meest veilige methode en de 20 oefeningen worden goed beschreven. Kriya yoga is eerder vooral bekend geworden uit leer en boeken van Yogananda en wordt daar beschreven als een geheime praktijk die alleen van leraar op leerling wordt overgedragen. Gelukkig is de geheimhouding inmiddels doorbroken. De beschreven Kriya Yoga is relatief veilig omdat het de kanalen voor rondgang van de energie in omgekeerde volgorde schoon maakt. Eerst voorlangs omhoog en dan achterlangs omlaag. Als er dan wellicht iets loskomt in het bekkengebied is het kanaal waardoor de energie zou kunnen stromen in ieder geval redelijk schoon. Er is een onderverdeling in Pratyahara, Dharana en Dhyana (meditatie) oefeningen, met nadruk op schoonmaken en gronden.

Maar, en dat is een grote maar..... Werken met echte Kundalini energie is niet voor iedereen en zeker niet voor de "gewone" yogaklas. Ik moet er niet aan denken dat deelnemers van mijn yoga klasjes te maken zouden krijgen met het proces dat ik zelf heb moeten meemaken. En ik denk dat zoiets eigenlijk ook geldt voor de meest collega yogadocenten. Er is een Engels spreekwoord dat je de cake niet kunt hebben en tegelijk eten. Dit is niet iets om even te proberen en als het niet bevalt weer iets anders gaan doen. Als je hier mee te maken krijgt is het een levensbepalende ontwikkeling.

Dat betekent niet dat Kundalini ontwikkeling negatief is. De Hatha Yoga Pradipika noemt de Kundalini als een van de belangrijkste onderdelen van de Hatha Yoga. Ontwikkeling van Kundalini is wat Patanjali Tapas noemt, hier in de betekenis van hitte. De hitte is nodig om ons systeem schoon te branden. Dan komt men tot yoga, tot inzicht, tot meditatie. Uiteindelijk werkt dat zelfs sociaal maatschappelijk door tot een maatschappij waar we meer in vrede met elkaar samenleven. Namaste, René, www.yuj.nl