



AUSPROBIERT

## Danach beginnen die großen Ferien

*Zweimal\* jährlich zelebrieren die Kundalinis die Königsdisziplin für Meditierende – für das Weiße Tantra Yoga schmiss sich unsere Autorin Nicole Reese in ihre weißen Yogaklamotten*

**PURE ENERGIE:** Beim Weißen Tantra sitzt man sich paarweise in langen Reihen gegenüber, wie hier in Frankreich beim Kundalini Festival. Lohn der Übung ist ein klarer Geist und jede Menge Leichtigkeit

*\*Das Weiße Tantra findet zweimal jährlich in Deutschland statt: ➡➡➡ Berlin/Hamburg im Februar, Frankfurt/München im Oktober/November*

# W



Warum mache ich das eigentlich? Es ist stockdunkel, als der Wecker klingelt. Dass Yoga und frühes Aufstehen häufig miteinander verbunden sind, nehme ich normalerweise ohne großes Murren hin, aber heute bin ich ob der kurzen Nacht etwas unleidlich. Der gute Grund fürs frühe Aufstehen: Ich will meditieren, einen ganzen Tag lang und das gleich mit mehreren hundert Leuten gemeinsam. Einige davon erblicke ich bereits, als ich in der Morgendämmerung auf die Berliner S-Bahn warte: Weiß gekleidet und kunstvoll gebundene Turbane oder weiße Mützen auf dem Kopf, dicke Schafsfelle und gerollte Matten unter dem Arm. Die Männer häufig mit langen Bärten. Perfekt, so weiß ich, wo ich lang muss, denn wir haben dasselbe Ziel – das Weiße Tantra Yoga, eine besondere Gruppenmeditation, die heute erstmalig in Berlin stattfindet.

**EHRlich GESAGT** bin ich etwas aufgeregt. Halte ich die Meditationen durch? Mit wem mache ich sie? Ich bin alleine da und meditiert wird immer zu zweit. Kaum betrete ich den großen, hellen Meditationsraum, fragt mich eine Frau, ob ich mit ihr zusammen praktizieren möchte. Ja! Ich setze mich ihr gegenüber. Insgesamt haben sich rund 400 Yogis versammelt, die sich in langen Reihen immer paarweise gegenüber sitzen. Zwischen jeder Reihe wird ein schmaler Gang frei gelassen, durch den die so genannten „Monitore“ laufen. Diese nehmen, falls man die Meditation abbrechen und aufstehen möchte, den freien Platz ein. So kann der Partner weiter machen. Es ist wichtig, keine Lücken entstehen zu lassen, damit die gemeinsam aufgebaute Energie stabil bleibt.

**DENN DARUM GEHT'S** beim Weißen Tantra: Sich mit neuer Energie aufzuladen und den Geist von überflüssigem Ballast zu befreien. Die Meditationen sollen helfen, die Gedanken zu klären – eine Art Großreinemachen für die Seele sozusagen. „Das weiße Tantra ist gut, um den Kopf frei zu kriegen. Mein Unterbewusstsein wird aufgeräumt“, sagt eine Teilnehmerin zu mir. „Man kriegt die Tage danach viel klarer mit, was gut ist, und was überhaupt nicht mehr geht.“ Ich bin gespannt.

Wir beginnen mit Aufwärmübungen, bevor Yogi Bhajans Stellvertreterin Sat Simran Kaur, die das Weiße Tantra als „Massage für die Seele“ bezeichnet, humorvoll die erste Kriya – also die Meditationsübung – anleitet. Darauf folgt eine Video-Botschaft von Yogi Bhajan, in der er charmant die anstehende Kriya erläutert. Los geht's: Wir setzen uns Rücken an Rücken. Mit geschlossenen Augen, die Hände in Gyan Mudra auf den Knien, chanten wir gemeinsam ein Mantra. Für 62 Minuten! Das laut gesungene Mantra trägt mich durch die erste Stunde. Ich freue mich, das erste Set gemeistert zu haben. Vielen im Raum scheint es ähnlich zu gehen. Es herrscht eine gelöste Stimmung, während im Hintergrund Bilder von Yogi Bhajan an die Wand geworfen werden: beim Schwimmen und Tennis spielen, mit Politikern und seiner Familie.

Die zweite Runde beginnt, diesmal „nur“ 31 Minuten. Mich fordern vor allem die Meditationen, bei denen ich denke: „Cool, klingt ja easy“. Aber die Stunden im Schneidersitz lassen mich meine Knie spüren. Doch ich halte durch, konzentriere mich auf das dritte Auge, den Punkt zwischen den Augenbrauen, wo die Intuition sitzen soll.

Fotos Nicole: Johannes Némecky, Schnappschüsse Weißes Tantra: Nicole Reese, Weißes Tantra: Peter Engel/3HO

**LANGMACHEN**, ausruhen, bewegen und quatschen: Die Pause zwischen den Kriyas nutzt jeder auf seine Art, ob beim Kundalini Festival in Frankreich (ganz links) oder im Adlershof in Berlin (links)

“Die Meditationen sollen helfen, die Gedanken zu klären – eine Art Großreinemachen für die Seele sozusagen.”

## Weißes Tantra

Die eintägige „Weiße Tantra Yoga Meditation“ findet weltweit jährlich in über 30 Städten statt. In Deutschland organisiert die Fachorganisation für Kundalini Yoga (3HO) die Meditationen. Das Weiße

Tantra wird als Gruppenmeditation in Paaren synchron ausgeführt und besteht aus mehreren Kriyas. Das sind Meditationsübungen, die aus Mantren (Konzentrationsworten), Mudras (Handpositionen) und entsprechenden Yogahaltungen bestehen und häufig Armbewegungen umfassen.

Diese sind jeweils 31 oder 62 Minuten lang. Geübt wird in weißer Kleidung, da Weiß unser Energiefeld, die Aura, stärken soll. Der Kopf ist dabei bedeckt, um das Kronenchakra zu schützen und so tiefer in die Meditation zu gelangen. Das Weiße Tantra ist eine intensive Reinigungsmeditation, die innere Blockaden lösen soll, um zu mehr Klarheit und Selbstverständnis zu gelangen. Mitmachen kann jeder.

**YOGI BHAJAN**, der Ende der 60er-Jahre Kundalini Yoga im Westen bekannt machte und als „Mahan Tantric“ die Lehren des Weißen Tantra weitergegeben hat, bezeichnete es als die Wissenschaft vom Bewusstsein, dass dir „die Meisterschaft über dein Leben schenkt“.

### ★ TIPP

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM WEISSEN TANTRA, YOGI BHAJAN UND KUNDALINI YOGA UNTER [WWW.3HO.DE](http://WWW.3HO.DE)**

**WÄHREND DER MITTAGSPAUSE**, in der es für alle Kitcherie, ein Gericht aus Mungbohnen, gibt, tausche ich mich mit meiner reizenden Meditationspartnerin aus, die mir von ihren Erfahrungen mit dem Weißen Tantra berichtet: „Ich fühlte mich nach dem letzten Mal so stark und kraftvoll. Ich hatte das Gefühl, es ist alles möglich.“ Okay, davon bin ich noch weit entfernt. Ich gehe während der Kriyas am Nachmittag durch diverse Emotionen. Ich bin wütend, genervt, gelangweilt und schweife ab. Doch ich mache weiter, schreite gemeinsam mit meiner Yogapartnerin immer leichter hindurch. Irgendwann merke ich, dass ich lächle, ein Gefühl der Freude steigt in mir auf – es bleibt für den Rest des Tages.

Der Moment vor der letzten Kriya fühlt sich an, als beginnen danach die großen Ferien. Ich freue mich auf das, was vor mir liegt. Am Ende des langen Tages fühle ich mich leicht und stark, bin stolz und froh die Herausforderungen angenommen zu haben. Dieses Gefühl trägt mich durch die nächsten Wochen. Ich bin fokussierter, lasse mich weniger schnell ablenken. Und: Ich habe fabelhafte Laune, gehe alles mit Leichtigkeit und Zuversicht an, schein genau zu wissen, was mir wichtig ist. Das fühlt sich großartig an. Bis zum nächsten Weißen Tantra halte ich es mit Yogi Bhajan: „Keep up and have fun!“ ✨



**NICOLE REESE** liebt Berlin im Februar, weswegen sie das Weiße Tantra in Hamburg regelmäßig verpasste. Doch dieses Jahr zählten keine Ausreden mehr, da das Weiße Tantra erstmalig in Berlin stattfand. Ihre Leidenschaft fürs Yoga weckte Kundalini, seither übt und unterrichtet sie meist Vinyasa Yoga ([www.urbanyogafLOW.de](http://www.urbanyogafLOW.de)). Kundalini Yoga fühlt sich für sie immer ein bisschen so an, als würde sie nach einer Reise nach Hause kommen.