

Cuprins:

Introducere ... 1

Partea I - Deșteptarea în lumină

Capitolul 1 Descolăcirea luminii: Primii învățători, primele învățături ... 13

Capitolul 2 De la pulbere de stele la stele: Are cineva o scară? ... 30

Capitolul 3 E oare nebunie, sau e kundalini? ... 62

Capitolul 4 Cultivarea conștientă a energiei kundalini ... 85

Capitolul 5 Idee antică, înțelepciune modernă: Știința energiei kundalini ... 90

Partea a II-a - Traiul cu șarpele: kundalini în viața divină

Capitolul 6 Practici kundalini ... 101

Capitolul 7 Trezirea prin transmisiune: Să intre radiantă energie kundalini ... 139

Capitolul 8 Iluminare zilnică: Principii pentru o viață de zi cu zi divină ... 147

Capitolul 9 Exclusiv pentru femei (Și pentru latura noastră feminină) ... 177

Capitolul 10 Exclusiv pentru bărbați (Și pentru latura noastră masculină) ... 188

Capitolul 11 Kundalini și viața de cuplu ... 201

Capitolul 12 Kundalini și spiritualitatea ... 214

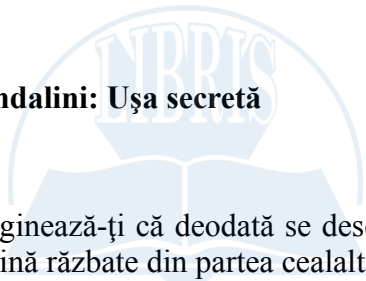
Concluzie ... 224

Glosar ... 228

Note ... 235

Bibliografie ... 241

Index ... 251



Kundalini: Ușa secretă

Imaginează-ți că deodată se deschide în fața ta o ușă despre care nici nu știai că există. O rază de lumină răzbate din partea cealaltă luându-ți răsuflarea. Ce e această lumină? De unde vine?

Ce ar trebui să faci cu ea? Nu ești prea sigur dar simți în trup niște schimbări imediate. E oare lumina aceasta un secret care te ajută să slăbești peste noapte îți umple buzunarele sau îți aduce iubirea neîmpărtășită? În plus, simți oare că viața ta sexuală s-ar putea îmbunătăți?

Roșești. În afară de dorința de a Sărbători de a participa la banchetul îmbelșugat al vieții, mai simți și o altă nevoie crescândă, o nevoie pe care n-o poți considera altfel decât spirituală.

Singurul mod în care se poate descrie ceea ce simți este acesta: simți o chemare. E chemarea unei forțe sacre care te urmărește, una care îți cunoaște adevăratul suflet. Te afli pe această planetă pentru a îndeplini ceva important iar această lumină te va ajuta să descoperi și să realizezi acest lucru.

Te uiți în jur și nu prea vrei ca persoanele apropiate să observe transformările care au loc în tine, în special senzația de participare la o sărbătoare. Cum să explici aceste schimbări prietenilor și rudelor, ba mai mult, ție însuși? În căutarea unui răspuns te uiți, în cele din urmă, la ușa însăși. Da, pe ușă există un semn: kundalini.

Orice ar fi acest lucru, vrei mai mult din el.

Toată lumea vrea mai mult, și a vrut mai mult, dintotdeauna. Cine nu ar vrea să afle secretul longevității, al sănătății, al înțelepciunii și, da, al împlinirii sexuale? Fie că ai deschis deja larg ușa spre kundalini sau doar stai la intrare, ai lăsat să pătrundă o lumină, o energie, o putere ancestrală de inspirație divină, o idee care a stat în centrul spiritualității diferitelor comunități de-a lungul timpului.

Kundalini a fost recunoscută de multă vreme ca o forță divină și o cheie a iluminării, dar și ca putere secretă a plăcerilor și a bucuriilor trupești. Iar partea cea mai bună e că nu trebuie să urci o scară până la cer, pentru a găsi intrarea. Pentru a avea parte de puterea sa, nu trebuie să urmezi un set de reguli sau să aștepti să-ți dai ultima suflare. Nu trebuie decât să cauți în tine însuși, și lumina sa divină, intensă, devine tot mai clară. Nu trebuie decât să inviți această „energie divină” să contribuie la propria ta forță vitală.

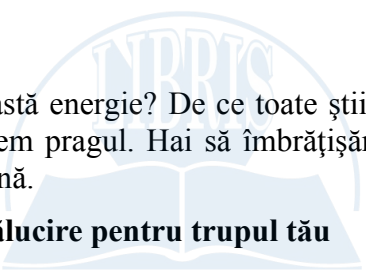
Dacă ai putea să te folosești pe deplin de propria energie kundalini, forța vitală dinăuntru fiecăruia din noi, ce fapte ai putea săvârși?

Ai putea „culege” stelele de pe cer, aducându-le pe pământ, ai putea semăna vise în țărână și ai crește din ele dragoste, ai putea râde în fața vântului și ai putea tămădui lumea. Ți-ai putea desena numele în apă, ți-ai putea scrie propriul destin și ai putea cânta cu Divinul.

La un anumit nivel, kundalini a făcut deja toate acestea pentru tine, și chiar mai mult de atât. Ai avut deja parte de deliciile pe care le oferă și ai devenit astfel persoana specială care ești. Oricât ar fi de misterios numele său și de magică originea sa, kundalini pulsează în corpul tău din momentul conceperii tale. Kundalini pune în mișcare electricitatea din celulele tale și tot datorită acestei energii sunt unii oameni atrași de tine.

Kundalini e o energie divină și, prin urmare, te ajută să fii unic și îți susține vocația sacră. Deoarece își are originea în Sursa Divină, te ajută să te conectezi cu toate fapăturile din lume și cu divinitatea însăși. Din cauza acestor legături, a-ți accesa energia kundalini înseamnă a deschide ușa spre capacitatea de intuiție, a auzi mesaje purtate de vânt, a primi revelații pline de inspirație și a ști neștiutul. Pe scurt, kundalini îți permite să fu tu însuși – și îi încurajează pe ceilalți să fie ei înșiși.

Să vedem oare de ce învățații de demult vorbeau despre această putere încă de la începutul timpurilor? De ce învățătorii, guru și sfinții din întreaga lume și din toate timpurile au folosit



această energie? De ce toate științele îi recunosc acum existența? Hai să deschidem deci ușa și să trecem pragul. Hai să îmbrățișăm această energie divină și să ne bucurăm de o viață cu adevărat divină.

Strălucire pentru trupul tău

Ce este această energie măiastră, splendidă, numită kundalini?

În sanscrită, kundalini înseamnă „energia vieții”. Cunoscută în hinduism – prima cultură care a pus un nume acestei forțe misterioase – ca energia șarpe, kundalini e energia divină, naturală, din interiorul tău. Energia kundalini este forța vitală a corpului nostru, o forță care, dacă este activată în întregime, ne ajută să ne trăim viața ca magi iluminați.

Din punct de vedere etimologic, cuvântul kundalini poate fi descompus în următoarele rădăcini sanscrite. Fiecare dintre acestea aruncă mai multă lumină asupra esenței acestei energii divine:

kundalin = răsucit, spiralat (din cuvântul kundalam, însemnând „inel” sau „spirală”,

kun = pământ

di = poate însemna „ghiveci mic cu pământ” sau „celulă unică” sau o altă rădăcină:

da = a da sau „cel care conferă”

lini = conștientizarea continuă care se exprimă prin alfa și omega, adică prin început și sfârșit.

Suma totală a acestor expresii îmbogățește felul în care înțelegem energia kundalini. Bazându-ne pe aceste cuvinte de bază, putem acum defini energia kundalini ca „energia terestră, încolăcită, care începe într-o singură celulă și care, dacă este binecuvântată de Cel care conferă, ne prezintă darul cunoașterii”.

În sanscrită, o limbă în care toate substantivele au gen, cuvântul este feminin. Prin urmare energia kundalini poate fi asociată cu principiul feminin al creației și cu proprietățile creatoare de viață ale trupurilor noastre care ne ajută să conștientizăm lucrurile de dincolo. Energia noastră kundalini este yin, pentru femininul divin, iar pentru masculinul divin, este yang. Este primitul din dăruit, intuiția din spatele logicii, mulțumirea din zbatere și senzualul din sexual. Este ceea ce ne dă mai întâi viața și apoi o menține, conectându-ne cu izvoarele de fertilitate, emoție și prosperitate ale energiei divine. Kundalini ne îndeamnă să simțim și să dansăm, să ne unim și să creăm, să ne lăsăm atrași și să devenim una. Apoi, când kundalini – puterea feminină și creatoare din fiecare din noi – se unește cu aspectul masculin al spiritului nostru, dă scânteie unității din noi înșine și unității cu Divinul.

Această energie feminină poartă diferite nume în diverse părți ale lumii. Ea se numește ehi în China și ki în Japonia. Persoanele spirituale o numesc „zeița din noi”. Scripturile creștine și iudaice o numesc Sfântul Duh, Cari Jung numește această energie anima. Ea este sursa de foc pentru tufișul arzător al lui Moise, caduceul ca simbol al medicinei, forța vieții din budism și sursa intimității în sexul tantric. Este șarpele numit Quetzalcoatl de către maiiași. În hinduism este puterea șarpe, personificată în zeița Shakti. Cu siguranță ați auzit măcar unele dintre celelalte nume ale sale: Al-Lat, Marea Mamă, Ruah, Pachamama, Sophia, energia vieții, flacăra luminoasă, energia cosmică, forța divină, focul spiritual, flacăra vie, inteligența maternă, mana, puterea supremă și conștientizarea lui Cristos.

Deși a primit nume diferite de la grupuri diferite de oameni, kundalini este întotdeauna aceeași forță. Este catalizatorul necesar pentru a ne unifica trupul, mintea și sufletul. Este lumina divină ce invită poezia în viața noastră. Este secretul ce ne permite să ne trăim viața de om asemenea unor creaturi divine.

Am încercat timp de decenii întregi să înțeleg această putere, fără să știu măcar cum să o numesc. Căutările mele m-au adus la un moment dat într-o rezervație a indienilor bribri din Costa Rica. Acolo, un șaman de-al locului tămăduia într-un șopron. Cerusem vindecare generală, dar îl rugasem pe șaman să îmi explice tot ce face (un prieten îmi traducea). După ce l-am urmărit o vreme, i-am

pus, în cele din urmă, întrebarea ce îmi stătea pe limbă: „Care este secretul tămăduirii?” Apoi am adăugat: „Știu că există o putere divină care ne poate schimba viețile. Ce este această putere?”

A zâmbit și mi-a răspuns: „Tu ești propria ta putere secretă. Dar există energie mai mare decât toate energiile și toți ne împărtășim din ea. E aici. Și mi-a arătat spre șolduri. „Și aici, aici și aici”. A trasat cu degetul o linie dinspre șold spre inimă și apoi spre creștetul capului. Apoi a arătat spre cerul de deasupra noastră. „Toate aceste puncte trebuie să se unească, și apoi...”

„Apoi ce?, am întrebat.

„Apoi ai devenit Una.”

În capul meu s-a făcut lumină. „E același lucru ca energia kundalini?”, am întrebat.

„Da”. a încuviințat el. „Și este Dios (Dumnezeu). Și există.”

Oamenii de știință numesc energia kundalini electricitate sau un aspect al sistemului nostru nervos sau endocrin, ori o identifică cu alte concepte ce vor fi examinate în capitolul cinci, despre știință și kundalini. Unii susțin că nu e mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop, combustibil capabil să lanseze sufletul afară din corp, pe când alții sugerează că energia kundalini poate fi cel mai bine experimentată prin sexualitatea bazată pe dragoste, o dietă strictă, austeritate fizică sau închinare plină de devotament. Toată lumea vrea să se bucure de kundalini, de senzualitatea crescută și de beatitudinea spirituală pe care le oferă, dar când vine vorba de a defini sau explica efectiv această energie... cu cât am studiat și am cercetat mai mult acest domeniu și cu cât am intervievat mai mulți oameni, cu atât mai expansivă și mai dificilă a devenit definiția sa. Pot afirma însă următoarele: probabil că ai experimentat deja energia kundalini pentru tine însuși.

Dacă ai practicat vreodată yoga, ai meditat, ai inspirat adânc pentru a te relaxa (sau pentru a te calma) dacă ai recitat incantații, dacă ai făcut exerciții fizice pentru a te simți mai bine sau ai simțit furnicături în timp ce te rugai, ai experimentat deja energia kundalini.

Dacă ai participat la lecții de Pilates ori de tai chi, la exerciții tantrice, qi gong, exerciții de respirație, budism zen, karate sau alte arte marțiale, masaj, acupunctură sau alte tratamente medicale alternative, ai experimentat deja forța energiei kundalini.

Dacă ai avut vreodată un moment de inspirație profundă, dacă ai fost vreodată la un pas de moarte, dacă ai trecut prin perioade de „noapte neagră a sufletului”. dacă ai simțit un val brusc de căldură în șira spinării, dacă ai călătorit în afara trupului, dacă ai visat șerpi, dacă ai experimentat extazul sexual sau ai înfăptuit un act supranatural, ai experimentat deja energia kundalini.

Dacă ai experimentat pulsul unei energii tămăduitoare, unitatea prin dragoste sau sărutul infinitului, sau dacă ai simțit vreodată un val brusc de empatie, capacitate fizică, înțelepciune, prosperitate, putere, creativitate, noroc, calm, cunoaștere, carismă, farmec sexual sau un nivel ridicat de înțelegere, ai fost binecuvântat de kundalini.

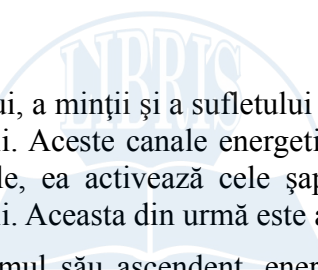
Dacă ai simțit cum îți trece prin șira spinării un val de electricitate, dacă Duhul Sfânt, Buddha, Marele Spirit sau o lumină din ceruri au aprins beatitudinea din tine, ai cunoscut îmbrățișarea energiei kundalini. Kundalini se găsește în toate aceste experiențe și în multe altele.

Șarpele divin din interiorul nostru

În întreaga lume, energia kundalini este cel mai des reprezentată sub forma unui șarpe – un șarpe de lumină roșie arzătoare ce se ridică în trupul nostru fizic. Prima descriere de acest fel a energiei kundalini a apărut în textele vedice și tantrice, care vor fi discutate în amănunt în capitolul unu.

În aceste scripturi, cele mai vechi din lume, se spune că șarpele kundalini stă încolăcit și adormit la baza șirei spinării, în zona coccisului, până în momentul în care este activat sau trezit. În momentul în care șarpele kundalini se trezește, el călătorește în sus prin corpul nostru și prin diferite canale energetice. Acestea fac parte din anatomia noastră energetică și ne susțin corpul fizic.

Energia este informație care vibrează, Ghiciți ce face, deci, energia kundalini? Ea zgâlțâie energia



trupului, a minții și a sufletului nostru. Kundalini se înalță mai întâi prin canalele energetice din șira spinării. Aceste canale energetice se numesc nadi-uri, și, pe măsură ce energia kundalini se înalță prin ele, ea activează cele șapte chakre sau centre energetice, poziționate tot de-a lungul șirei spinării. Aceasta din urmă este axa noastră centrală și unește eul nostru fizic cu cel spiritual

În drumul său ascendent, energia kundalini trebuie să treacă prin trei porți sau noduri speciale, numite granthi în sanscrită. Aceste granthi sunt ca niște stăvilare ale unui canal sau ale unui râu. În fiecare din ele se află lecții de viață (Cu toții știm despre lecțiile acestea de viață!). Energia kundalini nu-și poate continua ascensiunea dacă nu deschidem aceste porți cu ajutorul „parolei” corecte, demonstrând că am învățat ceva din aceste lecții de viață. Ele au adesea legătură cu vechi probleme cu care ne-am confruntat și care sunt păstrate în chakre și apar în formă de blocaje. Uneori, lumina noastră divină nu se poate înălța cu ușurință. În momentul în care blocajele din chakre se declanșează, trebuie să ne confruntăm cu simțăminte, convingeri și chiar cu probleme fizice pe care am încercat să le ignorăm. Totuși, energia kundalini este aliatul nostru în această luptă. Dacă aprindem o lumină în întuneric, acesta este alungat. Cum să nu ieșim din această experiență mai luminoși, mai fericiți și mai puri?

Dacă aceste canale energetice sunt deblocate, dacă ne asumăm lecțiile de viață din nodurile granthi și dacă ne deblocăm și ne hrănim chakrele, procesul de activare al energiei kundalini duce la dezgroparea și vindecarea tuturor problemelor noastre ascunse – fie ele fizice, mentale, emoționale, spirituale sau psihologice. Acest proces ne ajută să ne dez-