

LBRIS

We know
books

Kundalini Energy: Activate Your Power for Enlightenment

Copyright © 2022 Shannon Yrizarry

Published by Llewellyn Worldwide Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Darcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

YRIZARRY, SHANNON

Energia Kundalini : activează-ți puterea pentru iluminare / Shannon

Yrizarry; trad. din lb. engleză de Liliana Burghină. - București: For You, 2022

ISBN 978-606-639-456-7

I. Burghină, Liliana (trad.)

159.9

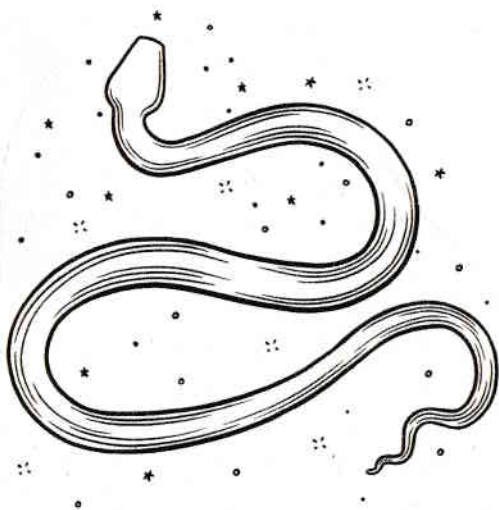
Shannon Yrizarry

Energia KUNDALINI

Activează-ți puterea pentru iluminare

Traducere din limba engleză
de Liliana Burghină





Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1 Ce este Kundalini?	9
Capitolul 2 Yoga și Kundalini	29
Capitolul 3 Respirația	42
Capitolul 4 Kriya-uri	55
Capitolul 5 Incantații	92
Capitolul 6 Meditația	102
Capitolul 7 Dieta, chimia corpului și iluminarea	124
Capitolul 8 Lucrul cu chakrele	142
Capitolul 9 Terapia cu apă rece	156
Capitolul 10 Cum să folosești astrologia	161
Capitolul 11 Visele și subconștientul	177
Capitolul 12 Căutarea noastră comună a identității	188
Concluzie	197
Referințe	200
Mulțumiri	203
Despre autoare	205



Introducere

Informațiile oferite în această carte nu trebuie considerate un substitut pentru consultarea unui medic, înainte de începerea unui program fizic sau unei diete noi. Nu toate practicile prezentate sunt adecvate pentru persoanele cu afecțiuni medicale. Este posibil ca anumite plante medicinale să interfereze cu eficacitatea metodelor de contracepție și sunt contraindicate împreună cu alte medicamente; verifică întotdeauna cu farmacistul sau cu medicul tău. Practicarea sau folosirea informației este la latitudinea cititorului. Nici autorul, nici editorul nu pot fi făcuți responsabili pentru orice prejudiciu ce apare din aceste informații. Menține-ți corpul și energia echilibrate și nu face nimic dureros. Practică Kundalini Yoga împreună cu un profesor certificat.

Cartea de față te ajută să privești dincolo de religie și dogmă, ca să rafinezi esența iluminării prin trezirea Kundalini. Vei afla prin intermediul ei cum să-ți trezești energia Kundalini ca să experimentezi satisfacția pură și lipsa fricii. Vei vedea căile prin care aceasta aduce beneficii vieții tale moderne și vei ști ce ai de făcut zilnic pentru a găsi fericirea durabilă.

Pe măsură ce observăm tema comună a Kundalini de-a lungul timpului și civilizațiilor, vedem că spiritualitatea unește toate culturile într-o experiență comună a păcii. Într-un moment în care lumea caută să se reconstruiască după pandemie, trebuie să înțelegem cum să lucrăm cu corpul nostru ca să producem sentimente de bucurie și liniște. În acest fel, nu mai este necesar să căutăm adevărata satisfacție în posesiunile

materiale, statutul social ori cel relațional. Când ne dezbrăcăm de atașamentele noastre și armonizăm energia corpului prin tehnici simple, ne conectăm la conștiința universală cu ajutorul căreia aflăm cine suntem cu adevărat.

Abordările experimentării iluminării lucrează cu o energie denumită diferit în rândul culturilor. Energia Kundalini este o temă comună printre cei mai avansați adepți în explorarea conștiinței umane. Dar cum ne ajută ea în viața cotidiană? Este esența împuternicirii modului în care ne alegem partenerii, mâncarea, slujbele și obiectivele. Pe măsură ce începi călătoria de trezire a lui Kundalini, aceasta îți va transforma mintea, corpul și sufletul ca să găsești adevărata fericire fără să fie nevoie să te abonezi la vreun sistem sau să cheltui bani pe următorul cel mai bun program spiritual la modă. Kundalini îi atinge atât pe cei bogați, cât și pe cei săraci și nu se deschide mai repede în funcție de aspectul tău sau de nivelul venitului. Este egalizatorul suprem, deoarece ne ajută să observăm că fericirea se găsește dincolo de ierarhiile vieții moderne.

Notă despre exerciții

Meditațiile, mantrale, kriya-urile și exercițiile de respirație Kundalini Yoga detaliate în cartea de față sunt accesibile gratuit, în general, prin intermediul site-ului www.3ho.org. Resursele din această carte reprezintă doar o mică parte din miile de exerciții predate de Yogi Bhajan, cel care a adus Kundalini Yoga în Occident la începutul secolului XX. Cuvinte-cheie pentru căutarea pe YouTube sunt incluse în carte ca să te ajute să înțelegi cum să efectuezi practicile oferite. Unele linkuri se pot schimba în timp, astfel încât și căutarea după numele exercițiului va oferi exemple video consistente.



Ce este Kundalini?

„Nu există nimic în afara noastră.
Totul este în noi.“

Yogi Bhajan

Experiența Kundalini este cea a conștiinței amplificate, în care dispui de creativitate înaltă și percepția sporită a realității. Ea permite atingerea stării de unitate care poate fi numită Nirvana, Rai ori Samadhi. În această stare, te simți conectat la diverse stări de conștiință în care îți observi egoul și vezi cum gândesc oamenii ca grup. Dincolo de ea, observi direcția care îi conduce pe oameni spre vindecare la nivel energetic. Este, la propriu, o stare de beatitudine în care te simți total împăcat, în care simți că înțelegi viața și rolul tău în cadrul ei. În această stare nu există divinități cărora să te închini, dar există spirite în formă nonfizică pe care le contactezi pe o frecvență energetică și telepatică.

Nu se poate discuta despre Kundalini fără menționarea celui de-al treilea ochi, locul în care apar viziunile intuitive.

Este o parte a corpului conectată cu glanda pineală, din creier. Deprinderea modului de accesare a energiei Kundalini se leagă, în mare măsură, de funcționarea acestei glande. Ca să înțelegem ce anume urmărim, să explorăm pe scurt modul în care conceptul de Kundalini a fost descris în diferite culturi din întreaga lume.

Simbolul grecesc al caduceului, cu aripi și doi șerpi înfășurați în jurul unui toiag, a apărut în domeniul medical după simbolul original al toiagului cu un singur șarpe reprezentând toiagul lui Asclepios, zeul medicinei și al vindecării. Există mai multe teorii academice cu privire la aceste simboluri. Caduceul, devenit sigla Asociației Medicale Americane, a reprezentat simbolul necombatantilor pentru corpul medical al armatei americane. Simbolismul unei spirale energetice în jurul unui toiag indică relația dintre energia Kundalini și coloana vertebrală. Odată cu viața modernă, sănătatea coloanei vertebrale este la un minimum istoric din cauza mușchilor fundamentali prea slabi ca să o mențină în poziție verticală, a lipsei de mișcare ce o menține mobilă, a posturii deficitare din cauza șederii și privirii în jos, a toxinelor care o afectează, prin intermediul diverselor sisteme din organism atacate de acumularea substanțelor toxice.

Fiziologia iluminării

Literatura mistică și mediul academic par să încline deseori spre stânga din punct de vedere ideologic, ceea ce creează o distanță mai mare între student și conceptul iluminării, prin adăugarea complexității. Această perspectivă tehnică a iluminării înclină spre dreapta, aducându-l pe cel care utilizează unealta mai aproape de însuși lucrul asigurat de tendință. Ne cufundăm în fiziologia iluminării văzută

prin prisma practicii similare care trezește energia Kundalini de-a lungul culturilor. Fiziologia reprezintă modul în care funcționează un organism viu sau o parte a corpului. Acest lucru ne va ajuta să înțelegem ce anume se întâmplă în corp atunci când experimentăm iluminarea, de ce există atât de multe metode fizice și mentale de obținere a ei, comune tuturor culturilor, și de ce Kundalini Yoga oferă o hartă rapidă și directă către extinderea conștiinței umane.

Epoca noastră modernă a zgărzilor electronice, alimentelor procesate, apei fluorurate, șederii excesive pe scaun și sedentarismului, precum și a unui stil de viață de tipul „muncește mult/joacă dur/petrece“ contribuie la asurzirea sistemului nostru senzorial. Dintr-o perspectivă mai analitică decât este prezentată de obicei, iluminarea este o funcție naturală a corpului. Abilitatea noastră de a simți la capacitate deplină este amortită atunci când corpul nu funcționează optim. Vestea bună este că obiceiurile alimentare și stilul de viață al persoanelor sănătoase sunt răspândite prin intermediul domeniului stării de bine, prin internet, rețele sociale, influenceri din social media și tendințele industriei de fitness. Meditația, yoga și programele mixte de fitness educă masele să-și recupereze capacitatea de a se simți bine și a atinge în mod regulat o stare de conștiință extinsă. În loc să fie rezervată celor care își permit o alimentație sănătoasă sau luxul meditației ample, iluminarea devine o parte obișnuită a obiectivelor noastre zilnice, mai mult ca niciodată în această epocă modernă.

Biopiratarea minții și corpului nostru de către alimentele și stilurile de viață toxice reprezintă o tendință culturală dezvoltată din pasiunea dezlănțuită a visului american, în care satisfacția instantanee a schemelor de îmbogățire rapidă este mai importantă decât starea de bine a clienților. Tendințele

culturale se schimbă, din fericire, astfel încât oamenii înțeleg cum reacționează organismul lor la toxine și cum sunt capabili să-și deblocheze sau *bioback* energia. Este o informație care se răspândește și tot mai multe mărci alimentare își asumă un rol activ în promovarea unor produse mai sănătoase. Tendința nu se mișcă suficient de repede, însă. Și, la fel cum unii se străduiesc să le ofere oamenilor puterea de a-și recupera energia, există și companii care fac presiuni în favoarea normalității programelor culturale toxice, profitabile pentru numeroase industrii.

O modalitate de ocolire a sistemului constă în înțelegerea pașilor pentru atingerea iluminării în viața noastră. Cartea de față te ajută să înțelegi lucruri foarte simple pe care ai posibilitatea să le faci ca să-ți revendici cunoașterea faptului de a fi cea mai bună versiune a ta, în care te simți fericit, ești intuitiv și știi cum să-ți reglezi starea de conștiință astfel încât să faci alegeri mai bine informate în privința stilului de viață. Nu credem, probabil, că alimentele procesate de la tonomat sunt o mare problemă dacă le consumăm. Dar dacă ele îți amortesc simțurile, astfel încât te zbați să dobândești vitalitatea, fericirea și iluminarea, atunci această decizie aparent mărunță nu este de fapt întâmplătoare. Ci este una desul de importantă și necesită o examinare mai amănunțită.

Conceptul de Kundalini arată că organismul este conceput să ne ofere starea de iluminare, dar noi nu am pornit întrerupătoarele. Trebuie să determinăm cele 8 sisteme principale ale corpului să funcționeze bine, astfel încât energia să curgă și să ne extindă traficul mental și energetic. Nu te simți descurajat dacă acest lucru ți se pare încă un concept îndepărtat. Îți va fi mai limpede pe măsură ce continui să citești această carte. Vei înțelege mai bine sistemul nervos, glandele, nivelul de oxigen din sânge și energia pe care o poți obține.

Vei vedea cum să folosești hrana, exercițiile fizice, somnul, respirația, mișcarea și exercițiile de concentrare ca să-ți amplifici inteligența, energia și fericirea. Dacă până acum ai simțit că iluminarea este prea complexă și alunecoasă, fii pregătit să o găsești simplificată și accesibilă.

Kundalini în diferite culturi

Hermetismul egiptean: Simbolul Kundalini este reprezentat ca toiagul lui Hermes (cunoscut și sub numele de Mercur, zeul mesager). Hermes l-a înviat pe Osiris cel dezmembrat într-un mod asemănător energiei dătătoare de viață sau regeneratoare asociate domeniului medical de astăzi. Alte simboluri Kundalini din cultura egipteană reflectă mitologia energiei creatoare din alte culturi. Pilonul Djed al lui Osiris reprezintă polaritățile corespunzătoare cu energia masculină și cea feminină; toiagul din mâna lui Osiris reprezintă coloana vertebrală. Precum în alte culturi, trezirea creierului și a sistemului nervos pentru a ajunge la supraconștiință este descrisă sub forma zeiței Isis ca sferă circulară asemănătoare unui pântec, unde este activată energia creatoare. Isis are globul lunar pe cap, reprezentând energia feminină; simbolul *ankh* din mâna ei reprezintă energia masculină. Împreună, acestea creează fluxul energiei Kundalini. Arta înfățișează și șarpele care iese din al treilea ochi al faraonului.

India: Fericirea resimțită prin ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale, prin centrii energetice, este evident expusă în operele de artă care îl înfățișează pe Shiva. Arta hindusă prezintă un șarpe în jurul gâtului lui Shiva, care poartă luna pe cap. Un sigiliu cultural sumerian timpuriu arată o persoană care meditează având un falus în erecție, întruchipând energia reproductivă ridicată pentru evoluția spirituală.

Icoane din istoria îndelungată a numeroaselor culturi din India înfățișează polaritățile și tema extazului, inclusiv pe Shiva dansând înconjurat de flăcările iluminării. Tantra Yoga îi antrenează pe adepți să-și convertească energia sexuală în putere spirituală. Practicile yoghine înfățișează un șarpe adormit care se trezește și activează, apoi, centrii energetici ale corpului.

Taoismul chinez: Simbolul dansului energiilor yin și yang reflectă tema echilibrării energiei în tot corpul. În taoismul ezoteric, picioarele rămân înrădăcinate în pământ în timp ce te antrenezi să experimentezi Tao. Yoga taoistă se concentrează pe o abordare metodică pentru a-ți aduce mai multă energie în sistem, astfel încât să înțelegi și să stăpânești puterea. Capacitatea de deprindere a manevrării emoțiilor și a trăirii blânde în lume cu această conștiință sporită este un proces îndelungat, care este predat de mii de ani. În acest sistem, discipolul necesită mult timp ca să-și stăpânească energia și să înțeleagă starea de unitate accesată prin practicile sale de yoga.

Budismul: Starea de Nirvana este obținută prin devotamentul purificării minții, care reflectă yoga taoistă chineză și filosofiele yoghine indiene de a deveni un slujitor smerit al umanității. Recitarea mantrelor, combinată cu meditația, are ca scop atingerea stării de pace și a compasiunii supreme, în care nu ne este teamă de moarte și dorim să-i ajutăm pe ceilalți. Starea extinsă de compasiune constituie rezultatul energiei armonizate din corp, minte și spirit. Ea se atinge prin ridicarea conștiinței cu ajutorul sunetelor și activarea celui de-al treilea ochi.

America de Sud: Al treilea ochi este reprezentat în arta vechilor culturi mayașă, incașă, aztecă, toltecă și altele. Quetzalcoatl, care înseamnă „șarpele cu pene”, simboliza moartea și învierea și era patronul marilor preoți. Această divinitate

reprezintă energia forței vitale și se spunea că este focul din sânge, ceea ce permite perceperea atât a lumii fizice, cât și a celei spirituale, precum și controlul asupra centrilor energetici din corp.



Este răspândită la nivel universal ideea că există o energie creatoare cumva supraîncărcată care poate fi adusă în corp pentru extinderea conștiinței și trezirea celui de-al treilea ochi. S-a scris pe larg despre această temă în întreaga lume și în principalele religii și sisteme spirituale. Pentru scopul cărții de față, voi prezenta conceptul într-un mod accesibil unei persoane care are slujbă și responsabilități, dar necesită ceva care să o ajute să se simtă bine în timp ce trăiește în „lumea reală”.

Trăim într-o societate centrată în jurul tehnologiei și suntem afectați constant de frecvențele electromagnetice (EMF). Învățăturile din această carte îi ajută pe oameni să-și consolideze câmpul energetic pentru a face față energiei electromagnetice amplificate într-un ritm accelerat din cauza turnurilor de telefonie mobilă. Aceste practici ajută la stimularea regenerării rapide a funcției sistemului imunitar și amplifică abilitatea de reacție și adaptare la stres a sistemului nervos. Aplicațiile de anvergură ale activărilor din Kundalini Yoga sunt mai relevante ca niciodată. Și am scris această carte pentru a fi ușor adaptată cu practici simple, care pot fi efectuate acasă.

Kundalini te ajută în viața cotidiană

Vreau să transmit cât mai clar posibil că tot ceea ce vei afla din cartea de față are potențialul de a-i oferi vieții tale o revizie energetică. Energia este baza a tot ceea ce există în viața noastră – de la interacțiuni la percepții și capacitatea de

a experimenta bucuria. Această carte nu are ca scop promovarea unui sistem în detrimentul altuia. Ci îți va arăta, mai curând, cum numeroase sisteme spirituale tind către aceeași stare de pace.

Kundalini nu este doar o idee la care să te gândești și să sperî că este reală. Este ceva real, iar experimentarea lui directă și efectivă va aduce aceste beneficii în viața ta. Vei observa o îmbunătățire considerabilă atunci când efectuezi unele dintre lucrurile din această carte. Nu spun că ea este resursa cea mai cuprinzătoare pentru trezirea Kundalini, dar este un bun început și o cale concisă.

Cartea constituie un punct de plecare și o perspectivă globală pentru dezvoltarea ta spirituală. Vei găsi instrucțiuni mai detaliate pentru meditații și exerciții pe site-ul www.3ho.org, care a reprezentat sursa pentru o mare parte dintre cele prezentate aici. Profesorii avansați oferă și servicii de transmisiuni, având cursuri zilnice la prețuri foarte accesibile. TejTV.yoga și Rama-TV.com oferă cursuri online, iar pe YouTube găsești unele gratuite. Cursurile față în față sunt tot mai ușor disponibile la nivel global, precum și la studiourile locale de yoga. O mare parte din Kundalini Yoga predată astăzi, precum și practicile din această carte provin din descendența lui Yogi Bhajan, învățator venit din India care a răspândit în Occident această practică, anterior secretă.

Și tu, în lumea reală, poți să obții niveluri mai înalte de energie, mai multă încredere în tine, stare de sănătate îmbunătățită, optimism mai puternic, instinct creator sporit, capacitatea de a te conecta cu ceilalți în mod pașnic, relații mai profunde cu alții și cu tine, abilitatea de a atrage mai multă bogăție, o mai mare conștientizare a potențialului tău și energia de a trăi la înălțimea lui. Vei reuși să faci față dificultăților cu mai multă forță, să treci prin schimbări fără

teamă și să efectuezi alegeri care să fie cu adevărat în interesul tău, în loc să-ți alimenteze viciile.

Kundalini nu te determină să fugi de lume, ci te ajută să simți bucuria de a avea grijă de ceilalți și de a sprijini fericirea globală a omenirii. Este ca și cum te-ai simți dintr-odată parte din suma totală a fericirii din lume. Și, pe măsură ce contribui la ea prin sprijinirea altora, te simți și tu la fel de bine. Învățătorii spirituali din numeroase și diferite descendențe nu au avut nicio problemă în a renunța la posesiunile materiale întrucât, odată cu trezirea Kundalini, au resimțit o bucurie intensă din sprijinirea altora.

Fiecare gram de energie pus în această carte a meritat dacă lumea devine mai pașnică, mai fericită și mai blândă. Este posibil, la început, să nu înțelegi de ce să faci exercițiile, pentru că nu ai experimentat senzația Kundalini. Când ai parte de ea, te va atrage ca o mâncare delicioasă pentru sufletul tău. De fiecare dată când ajungem în acea clipă de pace, începem să ne amintim cine suntem și de ce ne aflăm aici. De fiecare dată când simțim fericirea provenită din interior, lumea se vindecă odată cu noi.

Experimentează supranaturalul

Trezirea Kundalini îți permite să experimentezi stări superioare de conștiință în care simți lucruri în mod intuitiv și le cunoști prin extragerea din conștiința universală. Este ca și cum îți conectezi mintea la un document uriaș cu informații pe care le folosești ca să te descurci în viață. Poate fi vorba despre precogniție, intuiție cu privire la ceva cu care se confruntă o persoană sau abilitatea de manifestare și vindecare. Kundalini acționează ca o lumină care te ajută să vezi prin al treilea ochi și să pășești în tărâmurile spirituale.