

LBRIS

We know
CYNDI DALE

Kundalini

Energie divină

*

Viață divină

Traducere de Diana Ciornenschi



PRESTIGE

București - 2022

Despre autor	8
--------------------	---

Partea I

Trezirea în lumină

CAPITOLUL 1

Desfășurarea luminii:	25
Primii profesori, Primele învățături	27

CAPITOLUL 2

De la praf de stele până la stele: Are cineva o scară?	41
---	----

CAPITOLUL 3

Ești nebun sau este Kundalini?	67
--------------------------------------	----

CAPITOLUL 4

Cultivarea conștientă a urcării energiei Kundalini	87
--	----

CAPITOLUL 5

Concepție antică, Înțelepciune modernă: Știința energiei Kundalini	91
---	----

CAPITOLUL 6	
Practici Kundalini	101
CAPITOLUL 7	
Trezirea prin transmisie: Să vină kundalini radiant	133
CAPITOLUL 8	
Iluminarea zilnică: Principii pentru o viață zilnică divină	141
CAPITOLUL 9	
Doar pentru femei (Și părțile noastre feminine)	165
CAPITOLUL 10	
Doar pentru bărbați (Și părțile noastre masculine)	175
CAPITOLUL 11	
Kundalini în cuplu	187
CAPITOLUL 12	
Kundalini și spiritualitatea	199
Concluzie	207
Note	215
Bibliografie	219
Index	225

LBRIS

We know
books

În lumină

*

Desfășurarea luminii

partea I

Desfășurarea luminii:

*Primii profesori,
Primele învățători*

*În drumul spre Dumnezeu, piedicile
Măcinate-s parcă de o piatră de moară,
Precum noaptea care vine la prânz,
Precum un fulger printre nori de vară
Dar nu îți face griji!
Ce trebuie să vină, vine
Întâmpină totul cu dragoste,
Pe măsură ce mintea ta se dizolvă în Dumnezeu*

- Cântec mistic din Kashmir Tantra

Toate învățăturile însemnate au început cu marii învățători. Ceea ce face ca un învățător adevărat să fie și un predicator al adevărului este apropierea lui de Divinitate. În întreaga lume, prețuim înțelepciunea oferită de Sus: perspectivele care scad intensitatea suferinței, care răspândesc dragoste și dezvăluie o cale către tot ce este ceresc.

Reflecțiile noastre actuale despre *kundalini*, energia divină a vieții, au debutat în același mod ca fiecare filosofie puternică. A fost inițiată de Divinitate, împărtășită învățătorilor demni de această titulatură și scrisă de adepți care doresc să trăiască în adevăr. În timp ce conceptele despre *kundalini* pot fi găsite în culturi din întreaga lume și de-a lungul timpului, cele mai vrednice informații sunt înregistrate în scripturile hinduse.

Pentru a înțelege șarpele *kundalini* și rolul său în viața ta, trebuie să-i înțelegi pe primii învățători și ideile lor cele mai importante. Trebuie să vizitezi spațiul sfânt în care a apărut pentru prima dată cuvântul și s-au născut cei mai importanți cărturari ai săi și să urmărești firul timpului până astăzi, descoperind învățăturile și ideile specifice legate de ridicarea acestei forțe încolăcite. În timp ce descrierile cele mai elocvente sunt formulate în cuvinte antice, le vom actualiza definițiile, astfel încât să poți descifra mai bine sensul acestor

termeni și de ce conceptele conexe sunt importante în viața de zi cu zi. Nu trebuie să te pierzi în exprimările trecutului, fiindcă adevărul este etern - așa cum ești și tu, transportorul luminii divine *kundalini*. Trebuie doar să deslușești sensul lor pentru a te hrăni din izvorul vieții.

O poveste din înălțimi

Povestea lui *kundalini* începe pe un munte. Deschide-ți aripile de lumină și zboară sus cu mine, înapoi prin ceața timpului, pentru a căuta cele mai vechi adevăruri. Este de așteptat să fim încântați, în timp ce aterizăm deasupra văii Indusului, într-o zonă cunoscută astăzi sub numele de India de Est, unde versiunea hindusă a lui *kundalini*, darul luminii divine calibrate pentru corpul fizic, urmează să se desfășoare.

Aceasta este culmea peste care Divinul s-a manifestat în cele patru ere ale omenirii, împrăștiind înțelepciunea necesară tuturor. Oamenii din prima eră, sau Epoca de Aur, au integrat cu plăcere și rapid aceste cunoștințe în viața lor. Au înțeles bucuria de a trăi ca ființe divine în formă umană. Nu exista nicio boală, traumă sau suferință, nicio vinovăție în privința sexului în relație, plăcerilor vieții sau dragostei ce-ți încălzește sufletul. Viața era bună, iar *kundalini*, energia luminii divine, pulsa curat prin fiecare persoană, legându-le de sinele lor divin, precum și marele Divin.

Apoi, necazul a izbucnit, iar oamenii au uitat de bunătatea lor înnăscută. Epoca de Argint începuse. Oamenii încă îmbrățișau adevărul divin, dar înțelegerea lor devenise ușor difuză. Divinul a zâmbit pur și simplu, ca părintele unui copil rătăcitor, și a luat o nouă formă. Strălucitor pe muntele sacru, Divinul a dăruit din nou învățătura secretă. Oamenii care au îmbrățișat această cunoaștere a Divinului au trăit vieți temeinice. Din păcate, nu toată lumea a urmat preceptele divinității și, după scurt timp, aproape cu toții respingeau înțelepciunea *kundalini* - adevărul divinității umane. Încă o dată, întunericul a căzut și astfel a început Epoca Bronzului.

Suspînând, Divinul a împărtășit din nou învățăturile sacre, adevărul trupului prezentat ca un templu sfânt al luminii. Cu toate acestea, lucrurile au mers chiar mai rău decât înainte; ceea ce fusese întunecat era acum negru și dragostea se pierduse în coșmaruri. Întristat, Divinul a privit căderea cortinei și a așteptat ocazia de a iniția învățătura încă o dată, de data aceasta la începutul epocii a patra, numită Epoca de Fier sau Epoca Kali, cea în care ne aflăm acum (acest nume nu trebuie confundat cu Epoca preistorică a Fierului, la care fac referire istoricii; ci este mai degrabă o perioadă de 432.000 de ani ai dezvoltării

spirituale). Această cunoaștere a fost primită de înțelepți numiți *rishis*, precum și de femei cu abilități șamanice.

Perspectiva divină potrivită pentru realitatea în care trăim - pentru viețile noastre aglomerate, agitate, deconectate - a fost expusă în trei filosofii principale: Vedele, Tantra și Vedanta. Aceste trei corpuri de cunoștințe sunt cele la care apelează cei care tânjesc după dragoste și speranță, chiar și acum. Prin aceste căi este explorat adevărul - adevărul numit *kundalini*.

Leagănul Kundalini: Vedele, Tantra și Vedanta

Cei mai mulți dintre noi ne cunoaștem data nașterii. Dacă mama a fost puțin confuză din cauza stresului, momentul nașterii noastre este înregistrat pe certificatul de naștere. Cunoașterea antică a energiei *kundalini* a luat naștere cu siguranță cu mult timp în urmă, dar momentul exact - și originile umane ale lui *kundalini* - sunt puțin tulburi.

Știm că rădăcinile acestei cunoașteri sunt împământate în zona cunoscută astăzi sub numele de India și au fost preluate de mai multe tradiții. Unii experți urmăresc conceptul *kundalini* înapoi la Upanishade, sau „învățăturile secrete”, ale textelor religioase ale hinduismului Indiei de est, care sunt datate la aproximativ 400 î.Hr. Aceste scripturi sunt de obicei numite Veda, termen asociat și cu oamenii din acea regiune. Alte indicii duc la învățături budiste anterioare sau chiar la practici yoghine din Pakistanul anului 3300 î.Hr. În Valea Indusului, arheologii au descoperit o imagine preistorică a unei prezențe care practică yoga; această sculptură a fost pretinsă atât de tradițiile Tantrice, cât și de cele Vedice, văzute de cei mai mulți drept pilonii principali ai învățăturilor *kundalini*.

Este posibil să nu fi auzit de reprezentanții Veda sau de scripturile vedice, dar cuvântul *Tantra* este destul de cunoscut. Cel mai adesea, este asociat cu sex, iar „sexul tantric” conturează formule pentru atingerea celui mai înalt vârf al orgasmicului. Poți ghici numele energiei care alimentează această intensă plăcere senzuală? Corect. Este *kundalini*.

În timp ce *kundalini* este cu siguranță o sursă divină de plăcere fiziologică, Tantra urmărește mult mai mult decât atingerea apogeului sexual. După cum vom explora, majoritatea sectelor tantrice contemporane reduc la minimum importanța orgasmicului, punând în schimb accentul pe dezvoltarea personală. Cu mult timp în urmă, Tantra era într-adevăr o tradiție șamanică, o contopire de credințe și practici asiatice diverse, având unele influențe budiste. În general, este caracterizată printr-o acceptare a corpului și a spiritului, și a

bunătății fiecăruia. Mulți experți îi consideră pe inițiatorii Tantra ca fiind primii care au recunoscut *kundalini*. Aproape de natură și de procesele naturale ale corpului fizic, practicantii Tantra au fost capabili să observe și să venereze o energie precum *kundalini*, bazată pe propriul corp.

Alți istorici atribuie începutul cunoștințelor *kundalini* Vedelor, primele scripturi antice indiene, care au enunțat yoga și cunoașterea *kundalini* în scris, aproximativ în anul 2000 î.Hr. Conform legendei, aceste scripturi, cele mai vechi de pe Pământ, au fost dezvăluite de Divinitate mai multor oameni sfinți, numiți rishis. Așa cum ați putut deduce din relatarea erelor de la începutul acestui capitol, aceste învățături sunt moștenite dintr-o epocă anterioară și dezvăluie cele mai bune modalități de a obține pace în comuniune, iluminare individuală și o sănătate puternică. De obicei, practicile *kundalini* care decurg din tradiția vedică subliniază eliberarea sufletului de trup. Deoarece toate practicile yoga, indiferent de denumirea lor, se desprind din Vede, toate sunt înrădăcinate în conceptul *kundalini*.

Deși practicile tantrice și vedice sunt împletite între ele, au abordări distincte ale energiei *kundalini* și a particularităților sale. Timpul a interconectat aceste două tradiții și deși știm că s-au născut amândouă înainte de cuvântul scris, nu există nicio modalitate de a ști care a fost prima. Între cele două, există multe puncte de conflict și de acord. Unii tantriști resping principiile vedice; alții cred că principiile vedice sunt prea complexe pentru cultura de astăzi. Unii dintre cei care urmează tradiția vedică refuză autoritatea sistemului Tantric. În recenzia sa despre literatura tantrică, istoricul Maurice Winternitz subliniază că deși textele tantrice indiene nu sunt complet ostile față de tradiția vedică, acestea oferă o doctrină mai abordabilă.³ În ceea ce mă privește, principalele diferențe dintre cele două sunt:

- Calea vedică încearcă să elibereze sufletul de trup și să antreneze mintea.
- Tradițiile tantrice îmbrățișează corpul și încurajează conexiunea cu tot ceea ce ne înconjoară.

Tradițiile vedice și tantrice sunt ca doi frați gemeni, uneori crescuți împreună, alteori separați pentru o perioadă lungă de timp. De fapt, tradiția tantrică este o paralelă la sistemul vedic. Este imposibil să-l examinăm pe unul fără să-l analizăm pe celălalt. Ambele sisteme îmbrățișează energia *kundalini* ca una dintre cheile atingerii aspirațiilor practicantului.

Unii experți cred că există o a treia filosofie *kundalini*, filosofia Vedanta. Cei care urmează învățăturile Vedanta dețin concepții oarecum unice despre lumina divină a lui *kundalini*.

Indiferent de calea pe care te găsești călătorind sau explorând, *kundalini* reprezintă întotdeauna sacralitatea feminină, iar scopul ei final este întotdeauna același: dizolvarea sinelui în unitatea universală.

Vedele

După cum am menționat anterior, yoga a luat naștere odată cu scripturile sacre vedice, cele mai vechi texte religioase ale hinduismului, în jurul anului 2000 î.Hr. În formele sale incipiente, yoga era o filosofie caracterizată de ritualuri menite să depășească limitările minții și ale egoului și să se conecteze cu Divinul prin rugăciune, ritual și cântec. Pe măsură ce s-a dezvoltat, meditația și îndrumările pentru viață, inclusiv modul de a-i trata pe ceilalți și pe noi înșine, au devenit părți integrante yoga. Posturile fizice și exercițiile - principalul obiectiv al majorității claselor de yoga de astăzi - au fost concepute inițial pentru a pregăti corpul pentru meditație, iar acestea au devenit o componentă a aproape tuturor versiunilor moderne ale yoga.

Apoi, începând cu anul 800 î.Hr., într-o perioadă cunoscută sub numele de perioada yoga preclasică, yoghini (maestrii yoga) au început să cerceteze puterile ascunse ale corpului, iar mulți yoghini menționează energia *kundalini* în scrierile lor. Învățăturile principale au fost consemnate în Upanishade, ceea ce înseamnă „revelații sacre”. Mai multe tipuri de yoga pot fi urmărite până în această perioadă, inclusiv bhakti yoga, care pune accentul pe devotamentul plin de iubire; karma yoga, în care se vorbește despre acțiunea dezinteresată; și jnana yoga, care se concentrează pe contemplația plină de iubire. Fiecare dintre aceste tipuri de yoga au integrat *kundalini* ca o modalitate de a atinge o finalitate mai înaltă: înălțarea condiției umane la o stare divină.

Începând din secolul al II-lea d.Hr., o altă eră, numită perioada clasică de yoga, a adus noi interpretări energiei *kundalini*. În acea perioadă, maestrul yoga Patanjali a creat Yoga Sutre, un text de referință pentru obținerea iluminării. Lucrarea sa prezintă *Eightfold Path of Yoga*, care conține opt pași spre iluminare. Astfel, a apărut hatha yoga, care a preluat - și încă folosește - acești opt pași ca modalități de a susține trezirea *kundalini*, astfel încât să putem atinge fericirea spirituală, sau samadhi, și longevitatea. Acești pași includ diverse *asane* sau posturi; *pranayama* sau tehnici de respirație; relaxare și curățare.

Ultima eră importantă în dezvoltarea yoga este numită perioada post-clasică, care a început practic după integrarea meditației de către Patanjali. *Eightfold Path of Yoga* a stârnit mare interes pentru practicarea yoga, cu scopul de a prelungi viața și a întineri corpul.

Un alt tip important de yoga, practicat și astăzi, a fost lansat de Yogi Bhajan. Numit *kundalini* yoga, este o practică sistematică de curățare a corpului pentru a ridica *kundalini*. Încorporează mulți dintre cei opt pași, inclusiv posturi, respirație și meditație, precum și vizualizare și afirmații. Tantra Yoga a devenit de asemenea populară, adăugând ritualuri și mantră, punând accent tot mai mare pe practicile *kundalini*.

Idealurile antice Veda încă ne uimesc, chiar și în contextul înțelegerii moderne despre yoga sau chiar pe cei care facem exerciții acasă, în fața televizorului. Datorită învățătorilor din Antichitate, îmbrățișăm acum multe practici orientate către sănătate și dezvoltare personală, care folosesc *kundalini* ca forță vitală ce energizează corpul, mintea și sufletul. Aceste practici se bazează pe relaxare, exerciții fizice, respirație, dietă, gândire pozitivă și meditație. Ceea ce a luat naștere în vârful unui munte este încă foarte prezent și astăzi pe Pământ.

În general, calea vedică prezintă *kundalini* ca o energie feminină, divină, care, atunci când este contopită cu energia spirituală masculină, „ne propulsează spre cer”, ridicându-ne sufletul din trup și urcându-l în ceruri. Conform filosofiei vedice, orice tehnică ce îndrepta mintea către Dumnezeu era considerată yoga, nu numai tipurile de meditații sau exerciții efectuate în studiourile de yoga astăzi. Atât timp cât tehnica conferă experiența conștiinței divine, poate fi considerată yoga.⁴

Tantra

După cum am menționat, există o versiune Tantra care ajută la ascensiunea *kundalini* pe coloana vertebrală, astfel încât să putem atinge culmile plăcerii sexuale (vom împărtăși câteva dintre secretele acestei versiuni mai târziu, în carte). Chiar și aceste tehnici sunt mai mult decât simple sfaturi interesante din revistele pentru femei sau lucruri care îi amuză pe băieți, înainte ca mamele lor să îi prindă. Sexul tantric, atunci când este practicat, nu este doar o modalitate de a ajunge la stele sau de a prelungi orgasmele, ci este, de asemenea, și o modalitate de a crea intimitate și de a ridica *kundaliniul* din motive spirituale. În timp ce corpul adoră să simtă *kundaliniul* prin extaz sexual, iar plăcerea senzorială îi încurajează ascensiunea, Tantra este de fapt o filosofie religioasă. Unii practicanți Tantra nici măcar nu se angrenează în plăceri sexuale.

Tantra are două căi oficiale: tradițiile tantrice celibatate sunt cunoscute sub numele de calea de dreapta, iar tradiția sexuală, calea de stânga. Chiar și această delimitare este un pic înșelătoare, întrucât practicile tantrice s-au

dezvoltat în Asia și au apărut ca o combinație de gânduri și practici divergente și complexe din întreaga lume, inclusiv din Tantra budistă tibetană și Tantra clasică hindusă.⁵

În toate variațiile sale, Tantra reprezintă o practică divină și ne invită și pe noi să participăm. Cei doi actori principali sunt la fel de fascinanți ca orice personaje ale lui Shakespeare. Rolul principal feminin îl are zeița Shakti, forța feminină sau *kundalini*. Echivalentul ei masculin - pentru că toate marile tragedii sunt povești de dragoste - este Shiva, zeul masculin. Ascensiunea lui Shakti prin corp reprezintă parcursul fecioarei către Sfântul Graal și către perechea ei. La rândul său, Shiva așteaptându-și dragostea este o imagine de referință a legendelor.

Tantra este, de asemenea, și numele scripturilor tantrice care explică cultul lui Shakti și susține practicile spirituale și ritualurile menite să conducă la renaștere și eliberare din ignoranță.⁶ Toate tipurile de Tantra implică activarea energiei *kundalini*, ca o modalitate de unificare a femininului Shakti cu masculinul Shiva. Considerați separați și distincți, acești doi zei sunt totuși interconectați. Așa cum Divinul nu este niciodată cu adevărat separat de noi, deși am putea să-l percepem așa, Shakti nu este niciodată cu adevărat separată de Shiva. Pentru a ne ajuta să ne însușim acest adevăr – să ne limpezim ochiul interior, astfel încât să putem vedea natura reală a universului – un panteon al altor zeițe și zei are darul de a ne ajuta la descoperirea adevăratelor noastre calități și a harului necondiționat care curge peste tot în noi și în jurul nostru.

Majoritatea practicienilor tantrici folosesc mai multe tehnici menite să îi conecteze cu Divinul și să le confere forță magică. Practicienii trec adesea printr-un proces de pregătire îndelungat pentru a convoca și a stăpâni mai bine energia *kundalini*, forța creatoare care culminează cu abilități aproape miraculoase. Procesele includ asane sau posturi; *mudras* sau gesturi ale mâinii; vizualizare; respirație; meditație; scandarea mantrelor sau a sunetelor și cuvintelor repetitive; folosirea *yantras* și *mandalas* sau a simbolurilor puternice; monitorizarea conștiințioasă a dietei și a altor nevoi fizice. Practicile pot include, de asemenea, manipularea controlată a energiei sexuale fie singur, fie în contextul unei relații. Foarte puține practici tantrice implică sex nedisciplinat. Capitolul 11 explorează mai detaliat majoritatea acestor practici tantrice, ca mijloc de cultivare a trezirilor *kundalini* și ca metodă de lucru cu *kundalini* în ascensiune.

Ce au în comun toate aceste procese? Practicanții Tantra cred că gestionarea corpului și a forțelor naturale facilitează unirea cu cosmosul și cu Divinul. În consecință, multe dintre aceste metode implică invocarea unei