

A woman is shown from the chest down, wearing a white lace-trimmed dress and an orange shawl. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. A bright light flare emanates from the point where her hands meet. The background is a soft, out-of-focus orange and white. On the left side, there are decorative white floral and scrollwork patterns.

CYNDI DALE

# *Kundalini*

BOSKA ENERGIA W TWOIM ŻYCIU

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

*Kundalini*



CYNDI DALE

# *Kundalini*

BOSKA ENERGIA W TWOIM ŻYCIU



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Martyna Chwaszczewska  
ILUSTRACJA NA OKŁADCE: © jd-photodesign - Fotolia.com

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-7377-593-0

Przetłumaczono z:  
KUNDALINI:  
DIVINE ENERGY, DIVINE LIFE  
Copyright © 2011 Cyndi Dale  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Ci, którzy tańczą uważani są za głupców przez tych,  
którzy nie słyszą muzyki.*

– Angela Monet



# Spis treści

Pochwały dla książki .....	9
Wstęp: Kundalini: <i>Sekretna ścieżka</i> .....	11

## **Część pierwsza** ***Przebudzenie w światłości***

Rozdział 1	Rozwijanie światła: <i>Pierwsi nauczyciele, pierwsze nauki</i> .....	25
Rozdział 2	Od gwiazdznego pyłu do gwiazd: <i>Czy ktoś tu ma drabinę?</i> .....	45
Rozdział 3	Oszalałeś, czy to kundalini? .....	81
Rozdział 4	Świadoma pielęgnacja wspinającego się kundalini .....	107
Rozdział 5	Starożytna myśl, współczesna mądrość: <i>Nauka o energii kundalini</i> .....	113

## **Część druga** ***Życie z węzłem:*** ***Kundalini w niebiańskim życiu***

Rozdział 6	Praktyki kundalini .....	127
Rozdział 7	Przebudzenie poprzez transmisję: <i>Zapodaj emanujące kundalini</i> .....	169
Rozdział 8	Codziennie oświecenie: <i>Zasady codziennego niebiańskiego życia</i> .....	179



Rozdział 9	Tylko dla kobiet ( <i>oraz dla osób o kobiecej jaźni</i> ) .....	213
Rozdział 10	Tylko dla mężczyzn ( <i>oraz dla osób o męskiej jaźni</i> ) .....	227
Rozdział 11	Kundalini związków .....	243
Rozdział 12	Kundalini i duchowość .....	259
	Podsumowanie: Nosiciele kundalini .....	269
	<i>Słowniczek</i> .....	273
	<i>Przypisy</i> .....	281
	<i>Bibliografia</i> .....	287
	<i>O Autorze</i> .....	297

# Pochwały dla książki

Według Cyndi, uzdrawianie energią ma moc przemiany wszechświata.

– Dr Scott Peck oraz Shannon Peck,  
założyciele organizacji Love Center.

Cyndi Dale ma dar ukazywania ludziom tego, w jaki sposób przeistoczyć filozofie duchowe w praktyczne, codzienne procesy. Jej wspaniałe książki uczą, jak uzdrowić umysł, ciało oraz duszę, tworząc życie, którego od zawsze pragnęliśmy.

– Tina Johnson, pomysłodawca i producent  
programów telewizyjnych oraz radiowych  
*Mind, Body & Spirit* (Umysł, ciało oraz dusza).



## Kundalini: Sekretna ścieżka

Wyobraź sobie, jak otwierają się drzwi – drzwi, o których istnieniu wcześniej nie wiedziałeś. Zza drzwi dociera do ciebie struga światła, z trudem udaje ci się złapać oddech ze zdziwienia. Czym jest to światło? Skąd pochodzi? Co powinienesz z nim zrobić?

Nie jesteś pewien, jednak odczuwasz natychmiastowe zmiany w ciele. Czy to światło jest sekretną, błyskawiczną dietą, dodatkowym kieszonkowym, sercem bijącym w tym samym rytmie? Czy wydaje ci się, że to wskazówka do lepszego życia seksualnego? Rumienisz się. Poza pragnieniem świętowania, wzięcia udziału w gali życia, dostrzegasz również narastającą potrzebę, którą mógłbyś nazwać wyłącznie duchową. Jedyny sposób, w jaki można to opisać jest taki: czujesz się wezwany. Czujesz się powołany przez świętych, którzy obserwują twoją energię i znają twoją prawdziwą duszę. Jest coś niezmiernie ważnego, co musisz zrobić na tej planecie, a to światło pomoże ci to osiągnąć.

Rozglądasz się, nie będąc pewnym czy chcesz, aby ktokolwiek dostrzegł efekty twojej przemiany, zwłaszcza ci, którzy „kopią pod tobą dolki”.



Wstęp

Jak wytłumaczysz tę poprawę swoim przyjaciołom i bliskim, a co ważniejsze samemu sobie? W trakcie poszukiwania odpowiedzi, w końcu spojrzalesz na drzwi. Tak, widnieje na nich napis: KUNDALINI.

Czymkolwiek ono jest, chcesz tego więcej.

Każdy tego pragnie – i pragnął – odkąd zaczął się czas. Któż nie chciałby poznać sekretu długowieczności, zdrowia, mądrości oraz, tak, spełnienia seksualnego? Niezależnie od tego, czy przekroczyłeś próg kundalini, czy dopiero stoisz przed jej bramą, znajdujesz się w świetle, w energii, niebiańsko zainspirowanej, starożytniej mocy, która była centralnym punktem każdego społeczeństwa duchowego w historii świata.

Kundalini znana była od dawna jako niebiańska moc i klucz do oświecenia oraz sekretny klucz do przyjemności cielesnych radości. Najlepsze jest to, że nie musisz wspinać się po schodach do nieba, aby odnaleźć wejście. Aby uzyskać jej moc, nie musisz przestrzegać zbiorów poszczególnych ksiąg ani też czekać aż śmierć odegra swoją rolę. Musisz tylko odnaleźć środek siebie samego, a twoje dzikie, niebiańskie światło stanie się czystsze. Musisz zaprosić tę „energię od bogów” do rozświetlenia własnej siły życiowej.

Gdybyś mógł w pełni wykorzystać moc kundalini, siłę życiową, która się w niej kryje, co mógłbyś zrobić? Mógłbyś schwytać wszystkie gwiazdy i przyciągnąć je do Ziemi, zasadzić swoje marzenia w żyznej glebie i wyhodować miłość, śmiać się do wiatru i uzdrowić świat. Mógłbyś napisać swoje imię na wodzie, stworzyć swoje życie oraz śpiewać wraz z niebiosami.

Na pewnym poziomie, kundalini osiągnęła dla ciebie to, a nawet więcej. Przecież dzięki niej wypracowałeś to, jak wspaniałą jesteś osobą. Tak tajemnicza jak jej nazwa oraz tak magiczna jak jej pochodzenie, kundalini pulsowała w twoim ciele od momen-

tu twojego poczucia, wykonując zadania tak podstawowe, jak rozpalanie elektryczności w twoich komórkach oraz tak niezwykle, jak przyciąganie do siebie innych osób. Kundalini jest dobrą energią i jako dobra energia wzbogaca twoją niepowtarzalność oraz podtrzymuje twoje niebiańskie powołanie. Jej niebiańskie pochodzenie pozwala ci łączyć się ze wszystkimi żywymi istotami oraz z samym Niebem. Właśnie dzięki tym połączeniom, pukając w drzwi kundalini, otwierasz nową część swojej intuicji, aby słyszeć wiadomości przekazywane przez wiatr, otrzymywać odkrycia zabarwione inspiracją oraz poznać nieznanne. W skrócie, kundalini pozwala ci być *sobą* – i zachęca do tego również innych.

Czy powinniśmy zastanowić się nad tym, dlaczego starożytni nauczali o tej mocy od początku ludzkości? Dlaczego nauczyciele, guru oraz święci używali jej przez wszystkie czasy, na całym świecie? Dlaczego nawet nauka potwierdza obecnie jej istnienie? Otwórzmy więc drzwi i przejdźmy przez ich próg. Niech ogarnie nas ta niebiańska energia. Nauczmy się cieszyć z iście niebiańskiego życia.

## ***Doskonałość w twoim ciele***

Czym jest mistrzowska, olśniewająca energia zwana kundalini?

W sanskrycie *kundalini* oznacza „energię życiową”. W hinduizmie znana jest jako energia węży. Hinduizm był pierwszą religią, która nazwała tę niezwykle siłę. Kundalini jest naturalną, niebiańską energią znajdującą się wewnątrz ciebie. *Twoja kundalini jest mocą życiową twojego ciała, która po pełnej aktywacji może doprowadzić cię do życia jako oświecony mędrzec.*

Etymologicznie, słowo kundalini może być podzielone na korzenie sanskrytu, które pozwalają wyjaśnić czym właściwie jest ta niebiańska energia:

**kundalin** = spiralny, zawinięty (od słowa *kundalam*, oznaczającego „pierścień” lub „spiralę”),

**kun** = Ziemia,

**di** = może oznaczać „niewielki kawałek ziemi” lub „pojedynczą komórkę” oraz jego alternatywną część,

**da** = podarować lub „darczyńca”,

**linii** = wieczna świadomość wyrażona poprzez alfę i omegę, lub początek i koniec.

Suma wszystkich powyższych fraz dodaje głębi naszemu rozumieniu kundalini. Na podstawie tych słów moglibyśmy opisać kundalini jako „spiralę energii ziemi, która powstaje w pojedynczej komórce, pobłogosławionej przez darczyńcę, obdarzającego nas świadomością”.

W sanskrycie, języku, w którym każdy wyraz przypisany jest do płci, słowo to wyrażane jest płcią żeńską. To połączenie ukazuje kundalini jako kobiecą zasadę tworzenia, stwórczych umiejętności naszego ciała, które dają początek życiu i prowadzą do większej świadomości<sup>1</sup>. Nasze kundalini jest *yin* lub boską kobiecością przy naszym *yang*, boskiej męskości. Jest niczym otrzymywanie przy dawaniu, intuicja przy logicznym myśleniu, radość w naszych zmaganiach oraz duchowość w naszej seksualności. Jest tym, co daje nam życie oraz je utrzymuje, łączy nas z urodzajnymi, emocjonalnymi i dostatnimi źródłami energii. Kundalini sprawia, że odczuwamy, tańczymy, łączymy się, tworzymy oraz scalamy. Gdy kundalini – ta pulsująca, kreatywna, kobieca siła znajdująca się w każdym z nas – łączy nas z męskim duchem jakości, w nas samych oraz w Niebie iskrzy jedność<sup>2</sup>.

Ta kobieca energia rozpoznawana jest na całym świecie pod różnymi nazwami. W Chinach nazywa się ją *chi*, w Japonii *ki*. Duchowni mogliby nazwać ją „boginią w samej sobie”. Chrześcijaństwo i Żydzi nazywają ją Duchem Świętym, dr Carl Jung nazwał

ją animą. Jest ona źródłem ognia płonącego krzewu Mojżesza, kaduceuszem – symbolem medycyny, mocą życia w buddyzmie oraz źródłem intymności w seksie tantrycznym. Jest również wężem, nazywanym przez Majów Quetzalcoatl. W hinduizmie jest mocą węży spersonifikowaną jako bogini Shakti. Najprawdopodobniej słyszałeś już kilka innych nazw: Al-Lat, Wielka Bogini, Ruah, Pachamama, Zofia (gr. – mądrość), energia życiowa, światło płomienia, energia kosmosu, boska siła, ogień duchowy, żywy płomień, matczyzna inteligencja, mana, najwyższa moc oraz nadświadomość.

Znana przez różne grupy pod wieloma nazwami, kundalini zawsze stanowi tę samą moc. Jest organicznym katalizatorem niezbędnym do zjednoczenia ciała, duszy oraz umysłu. Jest niebiańskim światłem, które wprowadza w nasze życie poezję. Jest sekretem do istnienia w tym cielesnym świecie jako boskie stworzenie.

Przez dekady szukałam różnych źródeł, które mogłyby mi pomóc w zrozumieniu tej mocy, nie wiedząc nawet, jak ją nazwać. W czasie moich poszukiwań trafiłam pewnego razu do rezerwatu, który jest domem dla Indian Biribi, rodzimych mieszkańców Kostaryki. Poprosiłam miejscowego szamana o ogólne uzdrowienie, jednak on nalegał, aby oprócz tego opowiedzieć mi o swojej pracy (mój przyjaciel był tłumaczem). Po chwili podążania za nim, wypowiedziałam słowa, które tak bardzo paliły mój język.

„Jaka jest tajemnica uzdrawiania?” Po czym dodałam: „Wiem, że istnieje niebiańska moc, która może odmienić nasze życia. Czym ona jest?”

Uśmiechnął się i powiedział: „To ty jesteś swoją sekretną mocą. Istnieje jednak energia ponad wszystkie energie, które dzielimy. Znajduje się tutaj”. Wskazał na moje biodra. „I tu, i tu, i tu”. Przeniósł palec wskazujący z moich bioder w stronę serca a potem aż do czubka głowy, po czym wskazał niebo. „Wszystkie te punkty muszą się połączyć, a wtedy...”



„Co wtedy?” – zapytałam.

„Wtedy to ty nią będziesz”.

W mojej głowie natychmiast pojawiła się myśl. „Czy jest ona tym samym co kundalini?” – zapytałam.

„Tak” – przytaknął. „Jest również Dios (Bogiem). Ona po prostu *jest*”.

Naukowcy mogliby opisać kundalini jako prąd bądź jako aspekt twojego układu dokrewnego lub nerwowego, albo jako inne koncepcje opisane w rozdziale piątym o nauce i kundalini. Niektórzy praktycy opisaliby ją po prostu jako stosunek środka do końca, paliwo raketowe, które wystrzeli duszę z ciała, podczas gdy inni sugerują, że najłatwiej jest jej doświadczyć poprzez seksualność opartą na miłości, kontrolę diety, rygor dla ciała lub oddaną służbę. Każdy szuka sposobu, aby cieszyć się jej smakiem, zmysłowym paliwem raketowym, które przynosi duchowe błogosławieństwo. Jeżeli jednak chcemy to zdefiniować lub wytłumaczyć... im więcej studiowałam i próbowałam się czegoś dowiedzieć, tym bardziej obszerna i skomplikowana była jej definicja. Mogę tylko stwierdzić, że zapewne już poczułeś swoją energię kundalini.

Jeżeli kiedykolwiek praktykowałeś jogę, medytację, oddychałeś głęboko w celu relaksacji (lub by ujarzmić swój temperament), śpiewałeś w celach duchowych, ćwiczyłeś, aby poczuć się lepiej, albo jeżeli czułeś mrowienie podczas modlitwy, doświadczyłeś kundalini.

Jeżeli brałeś udział w zajęciach pilatesu, tai chi, ćwiczeniach tantrycznych, qigong, ćwiczeniach oddechu, buddyzmie Zen, ćwiczeniach nad świadomością, karate lub sztukach walki, masażu, akupunktury i innych, alternatywnych technikach uzdrawiania – doświadczyłeś mocy kundalini.

Jeżeli kiedykolwiek poczułeś inspirację, otarłeś się o śmierć, cierpiełeś na „noc ciemną”, przeraziło cię uczucie pieczenia w kręgosłupie, wychodziłeś z ciała, miałeś sny o węzłach, doznałeś eks-

tatycznej wymiany seksualnej, posiadałeś ponadludzką zdolność – doświadczyłeś kundalini.

Jeżeli kiedykolwiek doświadczyłeś pulsu uzdrawiającej energii, jedności poprzez miłość lub pocałunku Nieskończoności, jeśli nagle uderzyła cię fala empatii, możliwości psychicznych, wiedzy, powodzenia, siły, twórczości, szczęścia, spokoju, mądrości, charyzmy, piękna seksualnego lub świadomości, zostałeś pobłogosławiony przez kundalini.

Jeżeli doznałeś elektrycznego mrowienia w kręgosłupie, jeżeli Duch Święty, Budda, Wielki Duch lub światło z niebios zajaśniało w twoim wnętrzu, zostałeś obdarzony kundalini.

Energia kundalini zawarta jest w każdym z tych wydarzeń.

### ***Niebiański wąż we własnej osobie***

Na całym świecie, najbardziej typowym opisem kundalini jest wąż – czerwony, pulsujący wąż światła, który wschodzi ponad nasze ciało fizyczne. Pierwsze tego typu określenie kundalini pojawiło się w starożytnych Wedach oraz tekstach tantrycznych, które zostaną dokładniej omówione w rozdziale pierwszym. W tych najstarszych pismach na świecie, wąż kundalini drzemie zwinięty u podstawy naszego kręgosłupa, w rejonie kości ogonowej, aż do momentu przebudzenia. Budząc się, kundalini przemieszcza się w górę poprzez różne części ciała oraz kanały energetyczne, części anatomii energetycznej, które tworzą oraz podtrzymują nasze ciało fizyczne. Energia jest wibrującą informacją, zgadnij więc co robi kundalini! Potrząsa energią naszego ciała, duszy oraz umysłu.

Kundalini powstaje w przewodach energetycznych i stopniowo wznosi się wzdłuż kręgosłupa. Te przewody energetyczne nazywamy *nadis*. Gdy kundalini wspina się wzdłuż nich, aktywuje się siedem czakr, środków energetycznych również ulokowanych

wzdłuż kręgosłupa, środkowej osi, łączącej nasze duchowe oraz fizyczne *ja*.

W drodze na górę, kundalini musi przedostać się przez trzy wyjątkowe blokady lub *granthis*, jak nazwano je w sanskrycie. Granthis są niczym tamy na kanałach lub rzekach. W każdej z nich kryją się życiowe lekcje. (Staw im czoła! Przecież wiemy o nich wszystko). Nasza kundalini nie może kontynuować wędrówki ku górze, dopóki nie odblokujemy granthis specjalnym „sekretnym kodem” świadczącym o tym, że wynieśliśmy nauki z tych lekcji. Lekcje te zazwyczaj odpowiadają starym problemom, które odkładają się w naszych czakrach i występują w formie blokad. Czasami proces wstąpienia naszego niebiańskiego światła może być niezwykle wymagający. Gdy blokady w czakrach zostaną poruszone, musimy skoncentrować się na naszych uczuciach, stawić czoło przekonaniom, a nawet zmierzyć się z problemami fizycznymi, które ignorowaliśmy. Kundalini jest naszym sojusznikiem w tych zmaganiach. Smuga światła rozprasza ciemność. Jak więc możemy z tego nie wyjść rozświetleni, szczęśliwi i oczyszczeni?

Poprzez otwarcie zablokowanych nadi, pojęcie lekcji naszego granthiego oraz odblokowanie i uzdrowienie naszych czakr, proces aktywacji kundalini odkrywa i uzdrawia wszystkie ukryte problemy – fizyczne, umysłowe, emocjonalne, duchowe oraz psychologiczne. Otwiera również dar intuicji i zachęca nas do głębszego wyrażania naszej istoty w codziennym życiu. Kiedy więc kundalini osiągnie wierzchołka naszego kręgosłupa oraz wierzchołka naszej głowy, docierając do najwyższej położonej czakry w naszym ciele, czakry korony, wtedy jesteśmy gotowi na oświecenie. Oświecenie znane jest w sanskrycie jako *samadhi*. W siódmej czakrze – czakrze korony, damska kundalini łączy się z jej męskim odpowiednikiem, który mieszkał w tym błogosławionym punkcie przez całe nasze życie. Nasze fizyczne oraz duchowe „ja” zaczyna się scalać. W samadhi wszystkie aspekty naszego prawdziwego istnienia, całkowicie już

aktywowane poprzez kundalini, mogą osiągnąć stan zjednoczenia z Niebem oraz umożliwić nam ujawnienie prawdziwego „ja”.

W większości kultur, połączone energie męska i żeńska, nasze połączone fizyczne oraz niebiańskie „ja” wędrują w dół, by zamieszkać w szóstej czakrze, zwanej trzecim okiem. Na tym etapie postrzegamy rzeczywistość oczami światłości, a poprzez nasze działanie przetwarzamy ją w światłość. Staliśmy się teraz uczestnikami niebiańskiego małżeństwa, scalenia nie tylko jaźni męskiej i żeńskiej, lecz także esencji fizycznej oraz duchowej. Jakże moglibyśmy nie chcieć szukać takiego połączenia poza nami samymi?

Prawie każdy mistrz kundalini posiada ogromną wiedzę na temat związków oraz rozkoszy seksualnej. Zastanów się więc. Tęsknota za prawdziwym „ja” objawia się jako potrzeba posiadania kogoś bliskiego, potrzeba zaspokojenia – lub nawet bardziej istotna – potrzeba, aby zaspokajać. W tej książce ukażę wiele aspektów tej seksualnej oraz zmysłowej jedności oraz wyjawię sposoby jej osiągnięcia.

Wzbudzanie kundalini może powodować różne fizyczne efekty takie jak uczucie gorąca, zimna, mrowienie, dreszcze lub nawet delikatne wyczuwanie fal wibracji. Może ono również spowodować powstanie wielu niefizycznych reakcji, takich jak rozkosz duchowa, zachowania altruistyczne, potrzeba zmian życiowych bądź niespodziewane zachowania i możliwości: od śpiewania po zdolności psychotroniczne. Kundalini może również wywoływać reakcje tradycyjnie uznawane za problemy fizyczne lub psychiczne. Gdy nasza reakcja na wzrost kundalini stanie się zbyt stresująca, niewygodna, czy nawet bolesna, musimy sięgnąć po pomoc, aby zwolnić lub złagodzić proces powstawania kundalini. Rozdział trzeci opisuje różne symptomy i efekty budzenia kundalini oraz sugeruje, jak sobie z nimi radzić.

Kundalini może powstać niemal natychmiast, bez naszej wiedzy. Możemy jednak wspomóc przebudzenie kundalini poprzez świa-

domą praktykę, używając zachodnich a nawet wschodnich technik, które prowadzą moc kundalini coraz wyżej. Możemy wziąć udział w ceremonii, otrzymując dar niebiańskiego światła poprzez transmisję od guru. Może ono wystrzelić w górę tylko po to, aby po chwili znów opaść w dół, zapierając nam dech w piersiach. Może też osiągnąć szczyt, osiąść na nim i zapaść w sen. Możemy spędzić całe życie, patrząc błagalnie na zegarek, w oczekiwaniu na przebudzenie kundalini; możemy również urodzić się z częściowym lub całkowitym dostępem do tej kobiecej siły. Nie każdy doświadcza rozbudzenia kundalini, nie każdy potrzebuje tego doświadczenia. Niektóre osoby posiadają już mądrość, która jest im pisana. Możliwe są również przypadki, w których kundalini osiągnie efekt odwrotny od zamierzonego. Rozdziały czwarty, szósty oraz siódmy odkrywają tajemnicę przebudzenia kundalini i przygotowują na jego powstanie, jeżeli jest ci ono pisane, będziesz miał czas oraz wiedzę na przygotowanie swojego „ogrodu” na przyjęcie tego niebiańskiego węża w najprostszy i najprzyjemniejszy sposób.

Bądź jednak świadom tego, że nie istnieje zły sposób przyjęcia kundalini. Niebo wie co jest dla nas najlepsze oraz niezbędne i właśnie to nam oferuje.

### ***Co kundalini może zrobić dla ciebie***

Tajemnicza, magiczna, fizyczna, święta, oświecająca oraz ucząca moc kundalini istnieje wyłącznie z jednego powodu: aby jej używać. Istnieje po to, aby wykorzystywać ją w codziennym życiu w celach zdrowotnych, w związkach oraz w pracy. Jest niebiańskim światłem, które oświeca to, czym jesteś i wszystko, co robisz. Kundalini jednoczy wszystkie aspekty twojego bytu, twoje życie łączy zaś ze wszelkimi innymi bytami. Można by powiedzieć, że uczestniczenie w kundalini jest niczym picie wina ze wspólnego, świętego kielicha komunijnego.

Odkąd wypowiedziałam niepewne i zalęknione „tak” na gościnne zaproszenie kundalini, widzę, jak ta energia odmienia moje życie. Pewnego razu skupiłam całą moją moc kundalini na napisaniu pięciuset stronicowej książki w ciągu trzech miesięcy. Zatrudniłam ją, aby przepędzała wszelkie słabości i „widzi mi się”, korzystam więc z niej do tej pory, by dać sobie radę z dwoma synami, pięcioma zwierzakami oraz z domem, który sam się nie posprząta. Jako osoba uzdrawiająca energią oraz doradca intuicyjny, pełna podziwu przyglądałam się, jak kundalini wypełnia obietnicę złożoną moim klientom. W widziałam, jak mężczyzna umierający na cukrzycę został uzdrowiony w ciągu jednej nocy; oraz jak inny klient, bezrobotny przez sześć miesięcy, zaczął dobrze zarabiać.

Najgłębszymi darami otrzymanymi za pomocą aktywacji kundalini są między innymi:

- Dążenie do natychmiastowej poprawy zdrowia.
- Uświetnienie energii seksualnej oraz jej świętej siły.
- Kulturowanie samokontroli.
- Zamiana pokus w radosne poczynania.
- Uzdrawianie starych problemów.
- Zaproszenie do integralności.
- Uczucie powołania.
- Powalająca pewność siebie.
- Zwiększona świadomość, akceptacja oraz pokochanie potrzeb swojego ciała, od tych podstawowych poprzez potrzeby seksualne po potrzeby dietetyczne.
- Otrzymanie i wzmocnienie darów psychicznych.
- Jedność z Niebieskim.

Wiem jednak, że poprzez kundalini jesteśmy w stanie osiągnąć to wszystko, a nawet o wiele więcej. To moc, której Jezus używał do wskrzeszania zmarłych, rozmnożenia ryb i bochenków chleba, tak by wystarczyło setkom ludzi, czy nawet uciszenia ogromnej

burzy. To energia, której guru używają do uzdrawiania chorych, obniżenia temperatury ciała oraz wyjmowania monet znikąd. To dar, dzięki któremu australijscy Aborygeni potrafią naprawiać złamane kości lub odnaleźć ścieżkę na bezkresnej pustyni.

Niezwykłym jest fakt, że my wszyscy posiadamy tę energię. Antyczna wiedza płynie w naszych żyłach, podobnie jak mądrość, która potrafi odebrać oraz odpowiedzieć na zawołanie znajomej nam mocy. Wkrótce zrozumiesz kundalini i przeprowadzić ją ścieżką pomiędzy niebem a ziemią, zrozumiesz ją po to, aby korzystać z jej darów.

Celem tej książki jest przyniesienie ci tak niezmiernie ważnego zrozumienia oraz pomoc w połączeniu klasycznych i tradycyjnych nauk kundalini z potrzebami, które rodzą się w tej chwili; książka ta odkrywa również sposoby na złagodzenie wyzwań zawartych w tej intensywnej magii. Pokażę ci też, jak korzystać z twojej własnej przemiany. Źródła, z których czerpałam wiedzę, to nie tylko starożytne księgi, wiedza przekazana mi przez znanych mistrzów kundalini czy też źródła naukowe, lecz również doświadczenia zdobyte przeze mnie i moich klientów. Gdybym tylko była wystarczająco odważna, śmiałabym wierzyć, że czasami otrzymuję instrukcje od samej mocy kundalini. To właśnie energia kundalini w swojej fizycznej i niezwykle specyficznej postaci jest również częścią żywego ognia, który nazywamy Niebieskim.

Niebiańskie światło pulsuje w każdym z nas, przemawiając do nas i przez nas, rozpalając pochodnię w najciemniejszych momentach, przynosząc radość i miłość w najbardziej wzruszających chwilach. Wtedy gdy kundalini oświeca ci drogę, wiesz, że ona sama z chęcią podzieli się z tobą swoją mocą, będzie źródłem inspiracji, które wprowadza różnice, pomiędzy „normalnym” życiem a życiem niebiańskim.

## Codziennie oświecenie: Zasady codziennego niebiańskiego życia

*Jesteśmy odpowiedzialni za to, czym jesteśmy, a posiadamy moc czynienia samych siebie takimi, jakimi chcemy być. Jeżeli to, czym jesteśmy teraz, stanowi rezultat naszych przeszłych czynów, to dzięki czynom obecnym możemy w przyszłości stać się takimi, jakimi chcemy być.*

– Swami Vivekananda

Gdy już doświadczymy przebudzenia kundalini, czy nasze życie się odmieni? W rzeczy samej. Nawet motyle muszą wylądować na twardym łądzie, jeżeli chcą się napić nektaru, trochę odpocząć i może pogawędzić ze znajomymi motylami. Istnieje powiedzenie, które opowiada o tym, co mamy zrobić przed oświeceniem:

*Rąb drewno, noś wodę.*

Istnieje też inne powiedzenie o tym, co dzieje się *po* oświeceniu:

*Rąb drewno, noś wodę.*

Wiele osób wierzy, że po oświeceniu, nasze życie ulega kompletnej przemianie. Bynajmniej. Bardzo kusząca jest również wiara w to, że to już koniec naszej pracy, jednak zupełnie mija się to z prawdą. Integracja jest niekończącym się pro-



cesem; jak mówi mądre przysłowie Zen: „Po oświeceniu, pranie”. Przypomina to bardziej moment, w którym mamy za sobą już część podróży, jednak pozostała nam jeszcze druga część. Kompletny proces kundalini jest niczym podróż dookoła świata. Wyobraź sobie swój start w Dubuque w stanie Iowa. Kupujesz bilet lotniczy na czas nieokreślony, taki, który pozwala ci polecieć, gdzie tylko zechcesz, kiedy tylko zechcesz; pakujesz walizkę i lecisz. Jedyną rzeczą, której jesteś pewien, jest to, że już nigdy nie powrócisz do Dubuque w stanie Iowa. Wyobraź sobie, że twoim celem jest nauka rzeźbiarstwa, cel podobny do uwolnienia prawdziwego siebie z uciążliwego życia.

Za pierwszy cel swojej podróży obierz Paryż. Nauczysz się tam stylu życia, jaki prowadzą artyści: dowiesz się w co się ubierać, co jeść, jak wybierać odpowiednie narzędzia oraz materiały. Można to porównać do oczyszczania i przygotowywania się na proces kundalini. Wprowadź zdobytą wiedzę w życie i ruszaj w dalszą podróż.

Potem poleć do Włoch, gdzie będziesz uczył na zajęcia nauczycielki, która pokaże ci jak rzeźbić. W pewnym momencie zdasz sobie sprawę z tego, że ty też możesz stać się wspaniałym artystą. To odpowiada przebudzeniu kundalini. Tę część nauczania również musisz wprowadzić do swojego stylu życia.

Znowu wylatujesz w inne miejsce, tym razem do Moskwy, gdzie jesteś praktykantem u doświadczonego rzeźbiarza. Na początku uczysz się na wstępnych pracach, jednak z czasem, tworzysz swoje własne dzieło sztuki. „Wybiłeś się”.

Czy już skończyłeś? Nie. Odwracasz swój bilet lotniczy na drugą stronę i widzisz mały druczek: PRYZSTANEK KONCOWY, DUBUQUE W STANIE IOWA. Teraz możesz wrócić do punktu, w którym zaczynałeś, i nauczyć się tego, jak być światowej klasy rzeźbiarzem w zwykłym mieście.

Energetycznie integracja jest częścią każdego stopnia oświecenia. Podczas oczyszczenia musimy przyzwyczać się do myśli, że sami jesteśmy odpowiedzialni za te zmiany. W trakcie przygotowań musimy wcielić w życie nasze nowe standardy oraz przekonania. Podczas przebudzenia musimy przyspieszyć naszą umiejętność unoszenia się, przepływu oraz nauczyć się zmiany poglądów wraz z rozwojem. Podczas wznoszenia musimy zwracać szczególną uwagę na nasze umiejętności integracji, ponieważ każdy dzień może przynieść nam nowe okazje. Jednego dnia jest nam zimno i wyciągamy ciepłą piżamę i swetry. Następnego dnia jest nam gorąco, więc zakładamy krótkie spodenki i sandały. Gdy osiągniemy najwyższy stopień doświadczenia kundalini, odkrywamy, że jesteśmy dokładnie tą samą osobą, którą zawsze byliśmy, tylko bardziej. Teraz musimy przyzwyczać się do tego pomysłu – i utrzymać wszystko, czego się nauczyliśmy i czym się staliśmy. Jakby to powiedział Lakota musimy „robić to, co mówimy”. Musimy również odczuwać nasze uczucia.

### ***Integracja emocji: odnalezienie wolności w odczuwaniu***

Jednym z najczęstszych pytań, które dotyczą reakcji kundalini – jest pytanie, co należy robić z emocjami. Najprostszą (i prawdopodobnie najbardziej podstawową) odpowiedzią – jakiej mogę udzielić – jest : *odczuwajcie*.

Jednak proces ten jest nieco bardziej skomplikowany i wymaga od nas ogromnej odwagi. Oświecenie nie jest dla tchórzy.

Byłam skonsternowana tym, ile osób dowiaduje się, że „wykonują duchowość” źle, ponieważ okazują uczucia. Moja klientka, która doświadczyła przebudzenia kundalini, podzieliła się ze mną tym, jak bardzo czuła się zawstydzona ilością uczuć, których

doznała, odkąd została „oświecona”. Powiedziano jej bowiem, że prawdziwy mędrzec może odciąć się od uczuć.

Ja jednak nie dostrzegłam takiego podejścia wśród wielkich, zarówno Wschodnich, jak i Zachodnich autorytetów kundalini. Moim zdaniem, takie podejście może wywodzić się z patriarchalnej natury wielu Wschodnich religii. Pozbawione niebiańskich, kobiecych aspektów, religie te były również pozbawione emocji, prawdziwej namiętności, nie dostrzegały wagi związków i połączenia. Otwarcie się na kundalini zapewnia nam jednakowy dostęp do energii kobiecych i męskich, intuicyjnych i logicznych, fizycznych i duchowych, emocjonalnych i myślowych. Wiara ta dotyczy związku oraz połączenia. Bliskie, wewnętrzne kontakty z innymi oraz z Niebieskim zależą od naszej wrażliwości.

Związek przynosi ze sobą emocje. Udane przebudzenie kundalini i integracja zawierają ciągle interakcje w związkach. Oznacza to, że prawdopodobnie doświadczymy większego zaangażowania w emocje podczas naszej drogi do oświecenia.

Na emocje składają się odczucie oraz myśl. Wspólnie tworzą one „energię w ruchu” (ang. „energy in motion”), lub emocje (ang. emotion) – energię, której potrzebujemy, i którą musimy wprowadzić w ruch. Uczucia przemawiają za nasze ciało. Mówią nam czego potrzebujemy. Jeżeli słuchamy uczuć innych, umiemy dostrzegać to, czego sami potrzebujemy. Każde uczucie, niczym język, posiada swoje znaczenie. A oto kilka przykładów:

**Złość:** Potrzebuję granic.

**Strach:** Ta sytuacja mi zagraża, muszę się poruszać do przodu lub jej uniknąć.

**Smutek:** Nie potrafię wyczuć miłości w tej sytuacji, chociaż tego potrzebuję.

**Radość:** Mogę wyczuć obecność miłości i chcę ją powiększyć.

**Wstręt:** To nie jest dla mnie dobre i muszę się tego pozbyć.

**Poczucie winy:** Zrobiłem okropną głupotę i od teraz chcę stać się lepszym.

**Wstyd:** Myślę, że jestem złą osobą, muszę dopuścić do siebie więcej miłości.

**Obwinianie:** Myślę, że ktoś inny jest zły, muszę wybaczyć tej osobie i sobie.

Myśli tworzą podstawowe przekonania. Przekonania są niezwykle – tak długo, jak nie utkną w środku emocji i nie będą kontynuować swojego obiegu naszym kosztem. Myśl „pszczoły robią miód” oraz „miód sprawia, że jestem szczęśliwy” uraczy nas pozytywnym, delikatnym mrowieniem, gdy zobaczymy pszczołę. Myśl, że „pszczoły żądają” oraz „ból sprawia, że staję się smutny” może sprawić, że będziemy uciekać za każdym razem, gdy zobaczymy pszczołę.

Emocje pomagają nam podejmować decyzje. Jeżeli tego nie robią, musimy je przeformułować. Jak możemy cieszyć się zielenią ogrodu, jeżeli za każdym razem, gdy zobaczymy pszczołę będziemy z niego uciekać?

Mogę ci obiecać, że proces kundalini wydobędzie z ciebie emocje – prawdopodobnie wydobędzie więcej emocji niż mogłoby ci się wydawać. Jak pięknie! Gdy odczuwamy nasze uczucia i słuchamy ich prawdziwych przesłań, na twarzy Niebieskiego pojawia się uśmiech. Gdy oddzielamy prawdę od fikcji i działamy na podstawie emocji, które nas wspierają, zamiast nas osłabiać, Niebieski promienieje.

Zazwyczaj zalecam, aby moi klienci, gdy pojawią się w nich emocje, praktykowali zasadę pięciu kroków – zwłaszcza tych niezwykle silnych, które przedstawiają nam nasze najgłębsze nauki.

1. Zaakceptuj emocje.
2. Poczuj je.

3. Słuchaj ich: jakie niosą ze sobą dary?
4. Poproś o niebiański wkład.
5. Bądź otwarty na spełnianie potrzeb kierowanych emocjami.

Kroki te mogą pomóc ci przebrnąć przez stany emocjonalne wywoływane kundalini.

### *Żyjące zasady kundalini*

Starożytni jogini nigdy nie chcieli, aby kundalini zostało zdegradowane do aśramu lub zagubione pomiędzy zwykłymi osobami. Idea jogi, praktyki oplecionej wokół kundalini, jest jedną z metod, która umożliwi samodzielne, nieustanne odkrywanie życia poprzez życie.

Zgodnie z wierzeniami joginów, my stanowimy już prawdziwe *ja*, którym, jak uważamy, musimy się stać, bez względu na stopień procesu kundalini, którego doświadczamy. To bez znaczenia, czy skupiamy się na oczyszczaniu, zmaganiu się z przebudzeniem, inicjowaniem przebudzenia, pracą nad integracją, czy też wszystkim po trochu, my już jesteśmy sobą; możemy jednak być nieświadomi tego faktu. W konsekwencji nie doświadczamy optymalnego zdrowia, radości oraz samorealizacji.

Aby pomóc nam w okazaniu samych siebie w sposób autentyczny, sutry jogi Patanjaliniego określają zasady Ośmiostopniowej Ścieżki, które omawiają realizację oświecenia w codziennym życiu. Dwa z ośmiu stopni, *yamas* oraz *niyamas* złożone są z dziesięciu etycznych przykazań wprowadzających pokój w nas samych, w nasze rodziny oraz nasze społeczeństwo. Gdy znajdziemy praktyczne sposoby na wprowadzenie tych dziesięciu przykazań w życie, zaczynamy ucieleśniać ducha kundalini, jak powiedziała ekspert jogi, Donna Farhi w swojej książce *Yoga Mind, Body & Spirit*<sup>59</sup>. Te zasady pomogą nam zarówno w utworzeniu odpo-

wiedniej i dynamicznej odpowiedzi na kundalini, jak i w stworzeniu planu na życie, który skieruje naszą energię wewnętrzną na zewnętrzne cele oraz zaprosi zewnętrzne doświadczenia życiowe pasujące do naszego wewnętrznego ja.

## *Zasady dobrego życia*

Yamas bardzo troszczą się o naszą energię (włącznie z kundalini) w związkach. Niyamas zwiększają nasze uduchowienie oraz umiejętność podejmowania etycznych wyborów. Połączenie tych idei pomaga osiągnąć sukces.

Czym jest sukces w odniesieniu do zdrowia, związków oraz pracy? Nie chodzi tu o posiadanie idealnego ciała ani o stworzenie bardzo spokojnych związków. (Jeżeli by tak było, nikt nie miałby dzieci). Nie jest to również kwestia posiadania kontroli nad ogromnymi kwotami pieniędzy, wielkimi pałacami i nieskończoną liczbą służby. Życie może podarować nam chwile wypełnione każdą z tych, tak zwanych, miar sukcesu; jednak najbardziej liczy się to kim jesteśmy i jak wyrażamy siebie w codziennym życiu i różnych okolicznościach. Gdy zapoznasz się z tymi zasadami, pomyśl nad tym, w jaki sposób mogą one określić przebieg twojego życia pod kątem jego prawdziwego celu – życia niebiańskim żywotem.

### ***Yamas: Rozważne charakterystyki***

Yamas pomagają nam kultywować mądrość we wszystkim co robimy. Poniżej przedstawiłam prostą prezentację każdej charakterystyki, wraz z kilkoma poradami na temat tego, w jaki sposób można zintegrować je z twoją praktyką kundalini.

(1) Miłosierdzie wobec wszystkich żywych istot (sanskryt: *ahimsa*)

Unikanie stosowania przemocy, ten pomysł nie mówi o byciu pacyfistą. Zachęca nas do powstrzymania się od krytycyzmu,

oceniań oraz uprzedzeń zarówno wobec nas, jak i innych, oraz wobec wszystkiego, co istnieje na świecie. Ta postawa nie jest wymówką do stłumienia tak zwanych negatywnych emocji lub ich zaprzeczania. Każde niepokojące odczucie może być wołaniem o miłość – aby ją dawać, otrzymywać lub stawać się miłością, którą jesteśmy.

Łatwym sposobem dalszego praktykowania ahimsy jest wyłapywanie negatywnych myśli. Jeżeli tylko możesz, podejdź do lustra. Naprawdę. Spójrz w oczy pięknej osoby, która patrzy na ciebie. Następnie wypowiedz na głos pomyślane przed chwilą osądy lub myśli. Obserwuj swoją reakcję. Zauważ to skrzywdzenie i ból. Powiedz „przepraszam” i zacznij od nowa. Przemawiaj z miłością, a nie ze strachem.

## (2) Zaangażowanie w prawdę (sanskryt: *satya*)

Głównym punktem *satya* jest jedna z prawd: *szczerłość*. To sekret zdrowych związków, każdego rodzaju, bez względu na to, czy jest to związek z ukochaną nam osobą, rodzicem, znajomością biznesowa, czy nawet związek z naszym zwierzęciem. Wszystko co jest niezgodne z prawdą krzywdzi nas i innych.

Skąd jednak znamy „prawdę”? Zaczynamy od serca, pielęgnując świadomość naszych wewnętrznych wartości. Wewnętrzna integralność prowadzi do etycznego zachowania zewnętrznego. Czasami podążanie za prawdą jest niezwykle ciężkie. Może będziemy musieli zakończyć zły związek. Możemy ryzykować odrzucenie przez „grupę”, gdy odmówimy plotkowania lub picia. Jeżeli będziemy słuchać naszego prawdziwego ja, będziemy wiedzieli co robić – a czego *nie* robić.

Jednym ze sposobów, który ja stosuję, gdy angażuję się w prawdę, jest używanie metody zamrożonego obrazu w celu przeczytania tego, co naprawdę znajduje się w sercu. Doc Childre z Instytutu HeartMath w Północnej Kalifornii wykształcił tę technikę, aby zredukować

stres, jednakże otwiera nas ona również na naszą wewnętrzną wiedzę. Składa się ona z pięciu prostych kroków, które pomogą nam żyć w zgodzie z wyższą prawdą, wiarą, nadzieją i miłością.

1. Uwolnij się od stresujących myśli i uczuć.
2. Skup się na okolicach serca, wciągaj powietrze przez klatkę piersiową (czwarta czakra) i wydychaj je poprzez splot słoneczny (trzecia czakra).
3. Aktywuj pozytywne uczucia, doceniaj osoby, na których ci zależy.
4. Zapytaj się, jaka postawa lub działanie mogłyby być efektywne w zrównoważeniu twojego układu (następnie, jeżeli będziesz tego potrzebował, zdecyduj się na podjęcie tej akcji).
5. Wyczuwaj i utrzymaj zmianę w swoich uczuciach i w postrzeganiu<sup>60</sup>.

### (3) Unikanie kradzieży (sanskryt: *asteya*)

Przemoc i wszystkie nadużycia powstają z uczucia niedostatku. Czujemy, że nie mamy wystarczająco dużo. Sprawiamy, że nasze szczęście staje się zależne od warunków zewnętrznych oraz dóbr materialnych. Podążanie za radami *asteya* rozpoczyna się od odmowy przyjęcia wszystkiego co nie jest nam darowane oraz zaprzestania rozdawania nas samych bez potrzeby.

To, że „rozdajemy siebie” jako dorośli wynika z układu, jaki stworzyliśmy z inną osobą, gdy byliśmy młodszy. Najczęściej dotyczy to mamy lub taty.

Współzależny układ jest energią, która psychicznie jest niczym wąż ogrodowy, który łączy nas z inną osobą. Energia może przez to połączenie przepływać w dwie strony, dzięki czemu możemy wymieniać się naszą energią z kimś innym. Takie połączenia ustala się, aby przetrwać: „Dam ci moją energię życia (kundalini) w zamian za to, ty będziesz mnie kochał/ utrzymywał przy życiu/ karmił/ nie odrzucisz mnie”.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Cyndi Dale** to międzynarodowa ekspertka specjalizująca się w dziedzinie metod energetycznego uzdrawiania. W swojej publikacji poświęconej energii kundalini ujawnia, jak wiele korzyści możemy dzięki niej odnieść.

Praktykujesz jogę? Medytujesz? A może ćwiczysz oddech lub ciało? Jeśli tak, jesteś na dobrej drodze by doświadczyć kundalini. Wiedza o tej energii i jej oddziaływaniu przez stulecia była zastrzeżona dla mędrców i wieloletnich praktyków medytacji. Teraz może z niej skorzystać nawet początkujący adept rozwoju duchowego.

Dzięki tej książce okiełznasz przepływ energii i zdobędziesz narzędzia niezbędne do przesycenia nią każdej sfery Twojego życia. Umożliwią Ci to między innymi tantra, mantry i praca z oddechem. Poprzez otwarcie nadi, zrozumienie zesłanych lekcji oraz odblokowanie własnych czakr uaktywnisz w sobie tę potężną moc.

### **Boska energia, boskie życie.**

*Uzdrawianie energią według Cyndi ma potęgę, aby uzdrowić Wszelchświat.*

– dr Scott Peck oraz Shannon Peck

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-593-0



9 788373 775930