

# Droga Kundalini

*„Bez formy, ale mimo to kompletna, istniejąca przed niebem i przed ziemią. Cicha i niezmierzona, samotna i niezmienna. Przenikająca wszystko, a mimo to nie-strudzona. To Matka wszystkich rzeczy pod niebem. Nie znam jej imienia, więc nazywam ją Tao.”*

- Lao Tse, Tao Te Ching, wers 25.

W ostatnich kilku latach 'Yoga' stała się niezwykle popularna i niestety przez wielu nie tylko jest nieprawidłowo rozumiana, ale co gorsza wykorzystywana do masowego zarabiania pieniędzy. Słowo yoga przybrało formę klocka, które dołącza się do wszystkiego, na czym chce się zrobić biznes. Dzięki temu proponowana aktywność przybiera bardziej subtelny charakter i w efekcie łatwiej nią zainteresować osoby ukierunkowane na rozwój osobisty.

Jaka jest zatem prawdziwa natura Yogi? Słowo 'yoga' w tłumaczeniu oznacza połączenie lub związek. Jest to stan połączenia naszej istoty z wszechogarniającą energią wszechświata (Viraty), jak również z naszym Duchem (Atma). Stan, do którego aspirujemy jako tzw. poszukiwacze duchowi, znany jako oświecenie, moksha, samorealizacja czy samourzeczywistnienie. No więc skoro yoga to stan połączenia, to formy yogi, które de facto nie prowadzą do owego połączenia nie powinny być nazywane yogami. Czy ktoś w tych czasach zastanawia się nad tym? Czy osoby świadome duchowych wartości oraz mechanizmów zauważają, iż mamy do czynienia ze swoistym bazarem, na którym sprzedawcy wymyślają coraz bardziej atrakcyjne produkty, aby zwabić klienta i na nim zarobić? Czysta duchowość nie jest na sprzedaż. Wszyscy oświeceni mistrzowie o tym wiedzą i dlatego też, tak jak Matka Ziemia zupełnie bezinteresownie obdarza nas obfitym pożywieniem i daje schronienie, tak oni obdarzają ludzkość wiedzą i umiejętnościami pozwalającymi nam świadomie kroczyć ścieżką wewnętrznego rozwoju.

Mówimy o yodze, jako o stanie połączenia, wyzwolenia, kompletnego rozpuszczenia się w oceanie spokoju, miłości i wiedzy, tylko pytanie jak go osiągnąć? W skrócie, stan ten w sposób spontaniczny kreuje energia Kundalini.

## CZYM JEST ENERGIA KUNDALINI?

Kundalini jest subtelną, żeńską energią znajdującą się u każdego człowieka w kości krzyżowej (sacrum), u podstawy kręgosłupa, zwinięta w trzy i pół zwoju. Zbudowana jest z tysięcy nitek energii, które mogą podnieść się od razu wszystkie lub etapowo w miarę postępu naszej praktyki medytacji. Jest to energia naszego pragnienia duchowego, która budząc się obdarowuje nas wspomnianą yogą i która z natury dokonuje w nas transformacji w oparciu o pierwotne wartości duchowe, ugruntowując zupełnie nowy stan świadomości i priorytety życiowe. Wiedza o Kundalini istniała w świadomości ludzi długo przed naszą erą, co bardzo widoczne jest w znaleziskach archeologicznych różnych miejsc na świecie. Symbolika spirali, często dokładnie przedstawiona w formie trzy i pół zwoju, pojawiała się całkiem często również na terenie obecnej Europy np. w Grecji czy na Ukrainie. Ludzie wiedzieli, iż jest to symbol pełen duchowego mistycyzmu, dlatego często zdobili nim swoje domostwa oraz wyroby.

## PRZEBUDZENIE KUNDALINI

Przed wszystkim należy sobie uświadomić, iż Kundalini budzi się spontanicznie w rezultacie naszego głębokiego pragnienia połączenia z energią wszechświata. Po drugie należy pamiętać, iż życie na ziemi podlegało i podlega ciągłej ewolucji, która najpierw zachodzi na poziomie subtelny, czyli na poszczególnych poziomach energetycznych. Tak więc, aby doszło do przełomu ewolucyjnego widocznego z poziomu materialnego, najpierw musi dojść do przełomu na poziomie energii. W ten właśnie sposób po kolei rozwijały się czakry w makrosmosie dając wyraz we właściwym rozwoju życia na ziemi. Uchwycenie tej zasady bardzo ułatwia późniejsze zrozumienie zmiany podejścia do procesu przebudzenia Kundalini.

Klasyczne ścieżki prowadzące do przebudzenia Kundalini, właściwe poziomowi ewolucji duchowej czasów, w których powstawały, miały na celu całkowite oczyszczenie istoty ze wszystkich nieczystych pragnień, uwarunkowań czy emocji, zerwanie krępujących więzów z materią i oraz stanie się mistrzem swego ciała. W wyniku tej długotrwałej praktyki czakry miały całkowicie się otworzyć, aby osiągnąć swój najwyższy potencjał, a następnie Kundalini mogła się w pełni przebudzić, lub mogła zostać przebudzona przez oświeconego mistrza. Dodatkowo, wiedza

o Kundalini i praktyce prowadzącej do jej przebudzenia nie była wiedzą powszechną, więc tylko garstka wytrwałych poszukiwaczy mogła ją zgłębić.

Co zatem się stało, że obecnie Kundalini może się budzić inaczej aniżeli kiedyś? I tutaj wracamy do ewolucji. Otóż jednym z niezmiernie istotnych wydarzeń w drugiej połowie minionego wieku było otwarcie czakry Sahasrara na poziomie energii wszechświata, co zainicjowało przemianę świadomości ludzi, ale również umożliwiło pojawienie się prostej i efektywnej metody przebudzenia Kundalini w każdym człowieku na świecie, bez względu na jakim poziomie rozwoju się znajduje (Sahaja Yoga). To oznacza, iż dana osoba nawet nie musi mieć wcześniej nic do czynienia z duchowością czy medytacją, jak też nie musi nic wiedzieć o Kundalini. Metodę tę odkryła, a następnie rozwinęła Shri Mataji Nirmala Devi, która będąc w pełni oświeconym mistrzem duchowym doskonale znała naturę Kundalini i wiedziała jak należy ją przebudzić oraz co czynić gdy już się obudzi. Jak sama Shri Mataji twierdziła posiadamy wszystkie elementy, dzięki którym Kundalini może się przebudzić. Istnieje w nas w pełni rozwinięty „instrument” czyli system subtelny złożony z czakr oraz kanałów energetycznych, powstała metoda spontanicznego budzenia Kundalini, a nader wszystko nosimy w sobie owe czyste, głęboko skryte pragnienie rozwoju duchowego i połączenia się z energią kreującą wszechświat. Wystarczy tego w odpowiedni sposób użyć. Dlaczego to samo nie działało wcześniej? Ano właśnie dlatego, że w tamtych czasach

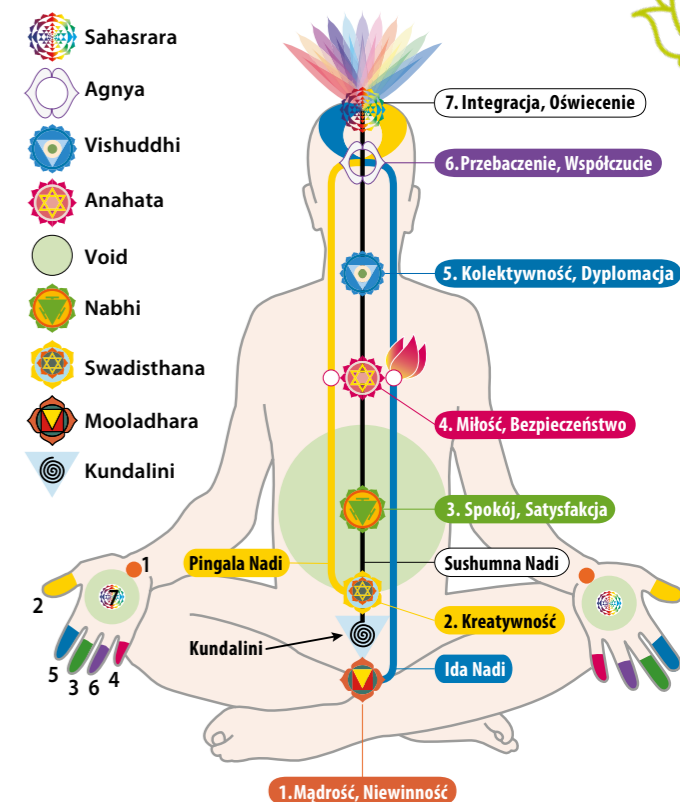
ewolucja duchowa nie dotarła jeszcze do poziomu otwarcia Sahasrara czakry w aspekcie makro, które mogło umożliwić masowe i bezwysiłkowe budzenie Kundalini. Jak więc

działa to teraz? Działa nieco inaczej niż kiedyś. Zaczynamy od doświadczenia przebudzenia Kundalini, które wykorzystuje mechanikę naszego systemu subtelnego, afirmacje związane z pierwotnymi wartościami zakodowanymi w czakrach oraz co najważniejsze nasze wewnętrzne pragnienie. W odpowiedzi na to działanie Kundalini się budzi. Ponieważ jest to energia matczyna, a osoby które mają pragnienie doświadczyć jej przebudzenia mogą być w różnym stanie energetycznym, Kundalini budzi się w takiej intensywności, na jaką pozwalają czakry i kanały energetyczne tej osoby. Zazwyczaj Kundalini budzi się zaledwie kilkoma nitkami energii, które po kolei przechodzą przez czakry, by na końcu przebić się przez Sahasrara czakrę oraz Brahmarandhrę i połączyć naszą istotę z Param chaitanyą (wszechogarniającą energią stworzenia) czyli

ustanowić Yogę. Całe doświadczenie trwa dosłownie kilka minut, a sama Kundalini jest w stanie przebudzić się w ułamku sekundy. Już podczas tego doświadczenia Kundalini zaczyna pracować w naszym systemie subtelny oczyszczając i przywracając równowagę energetyczną czakr i kanałów – co oznacza, iż „wyłapuje”, a następnie usuwa energetyczne przeszkody. Ogromnym osiągnięciem ewolucji duchowej w aspekcie Kundalini jest fakt fizycznego odczuwania wibracji (energii) w ciele. Ten proces rozpoczyna się już podczas budzenia Kundalini, a wraz z praktyką medytacji intensywność i klarowność odczuwania wzrasta. Możemy nazwać to świadomością wibracyjną. Dłonie zaczynają przekazywać nam weryfikowalne fizycznie sygnały w postaci chłodu, ciepła lub mrowienia. Dzieje się tak, gdyż Kundalini pokonując system subtelny po przejściu przez szóste centrum energetyczne (Agyňa czakrę), wkracza w obszar limbiczny (Sahasrara czakra) i dokonuje tam niesamowitej rzeczy – oświeca mózg i pozwala, by ośrodki współczulnego układu nerwowego mogły odbierać sygnały pochodzące z systemu energetycznego. Wibracje, które zaczynamy odczuwać na dłoniach, w ciele czy też nad głową (ponad Sahasrara czakrą) wskazują nasz stan subtelny i stanowią narzędzie do weryfikacji co jest dobre, a co złe dla naszego rozwoju duchowego.

## SKUTKI PRZEBUDZENIA KUNDALINI

Nieco uwagi chciałbym poświęcić wątkowi dotyczącemu skutków procesu budzenia Kundalini, gdyż wokół tego tematu istnieje wiele mitów. Przebudzenie Kundalini metodą opisaną pokrótce powyżej przede wszystkim skutkuje natychmiastowym odczuwaniem wibracji systemu subtelny (w postaci chłodu, ciepła czy mrowienia). Oczywiście intensywność odczuwania może być różna, w zależności od stanu energetycznego naszego systemu subtelny, na który wpływa cały bagaż dotychczasowego życia, a nierzadko również obciążenia poprzednich wcieleń. Dodatkowo, pomijając bardziej mistyczne doświadczenia tego procesu, zdecydowana większość osób po przebudzeniu Kundalini mówi, iż odczuwa przenikający ich organizm spokój oraz zadowolenie. Niestety istnieje wiele źródeł, które ostrzegają przed negatywnymi skutkami budzenia Kundalini. Opiswane następstwa w rzeczywistości nie są objawami jej przebudzenia. Kundalini nigdy nie obudzi się w wyniku antyduchowych działań osób nie będących w stanie połączenia z wszechprzenikającą energią boskiego stworzenia (Adi Shakti), czyli w stanie Yogi. W takiej sytuacji Kundalini pozostaje niewzruszona w swej siedzibie, ale za to w wyniku nieautoryzowanych duchowo działań przeciwko zasadzie Matki, uaktywnia się współczulny układ nerwowy wywołujący tak szeroko opisywane skutki domniemanego przebudzenia Kundalini. W następstwie tego



łańcucha zdarzeń osoby biorące udział w tego typu doświadczeniach uważają, iż faktycznie doznali przebudzenia Kundalini, choć w rzeczywistości zostali jedynie ostrzeżeni, że próby budzenia Kundalini poprzez praktyki stojące w opozycji do duchowych wartości naszej istoty zawsze będą kończyć się takim schematem. Tylko osoba z przebudzoną Kundalini może przebudzić Kundalini u innych. I tak jak wcześniej wspomniano, Kundalini to matczyna energia, a matka nigdy nie będzie działać przeciwko swojemu dziecku. Jako matczyna energia, będąc nieoderwalną częścią naszej istoty, wie o nas wszystko i w swej wewnętrznej pracy cechuje się dużą delikatnością i czułością, reagując na nasze subtelne ograniczenia.

*„Kundalini jest matczyną energią całego stworzenia, która zamieszkuje każdą istotę ludzką. Leży uspięta w świętej trójkątnej kości znajdującej się u nasady kręgosłupa, w 3 1/2 zwoju. Ale kiedy jest odpowiednio obudzona, natychmiast podnosi się do regionu Voidu wokół pępka. Następnie Kundalini przepływa przez serce, do dłoni i podeszw stóp. Tam wyptywa z ciała jako chłodny powiew i manifestuje swoją potężną siłę. Jest boskim tchnieniem w ludzkie istoty. Ta czysta siła Kundalini uwalnia wszystkie części ciała od choroby.”* Jnanadeva, Gyaneshwari, rozdział 16

## CO SIĘ DZIEJE PO PRZEBUDZENIU KUNDALINI?

Obudzenie Kundalini jest początkiem mistycznej ścieżki naszego wewnętrznego rozwoju.

Mając na względzie fakt, iż po przebudzeniu do Sahasrary zazwyczaj dociera zaledwie kilka nitki energii, należy wiedzieć jak pracować z Kundalini, aby jej potencjał sukcesywnie uwalniał się w naszej istocie. Kundalini niezwykle silnie reaguje na stan świadomości bez myśli (Nirvichara samadhi) stąd regularna medytacja jest idealnym narzędziem pozwalającym Kundalini wzmacniać swój przepływ. A czym częściej jesteśmy w stanie medytacji, tym efektywniej Kundalini oczyszcza i równoważy czakry oraz kanały energetyczne. Jak opisano wyżej, Kundalini obdarza nas również świadomością wibracyjną, czyli możliwością odczuwania poprzez układ nerwowy stanu energetycznego zarówno swojego jak też innych ludzi (świadomość kolektywna). Kiedy nauczymy się odpowiednio interpretować sygnały wysyłane przez Kundalini będziemy mogli niezwykle trafnie i skutecznie niwelować przyczyny wszelkich tzw. problemów, które spotykają nas w życiu. Począwszy od tych na poziomie fizycznym przez emocjonalno-mentalne, a także duchowe. Ku temu wykorzystywane są zarówno prastare techniki, jak też autorskie techniki Shri Mataji, które powstały w oparciu o moce natury. Po jakimś czasie praktyki medytacji oraz oczyszczania stajemy się mistrzami dla samych siebie i powoli budzi się w nas pragnienie, aby tę wiedzę przekazywać swojemu otoczeniu. I w tym miejscu warto wspomnieć o kolejnej istotnej sprawie, a mianowicie wraz z przebudzeniem Kundalini zostajemy automatycznie obdarzeni zdolnością budzenia Kundalini u innych osób. Jak tylko nasza świadomość wibracyjna rozwinię się w nas, a uwaga w pełni zostanie skierowana do wnętrza, będziemy w stanie budzić Kundalini u dowolnej liczby osób. Dokładnie będziemy znać naturę Kundalini i wiedzieć w jakim punkcie znajduje się w danej osobie. Mechanizm działania jest bardzo prosty. To tak jak byśmy zapalali niezapaloną świeczkę od zapalanej. Stajemy się światłem, które oświeca innych i nie tylko możemy o tym mówić, ale przede wszystkim działać. Jedynie nie zawsze od początku nasza świadomość i chęci są na odpowiednim poziomie by to robić, ale z czasem serce dochodzi do głosu i intuicyjnie wiemy co i jak należy czynić.

Nirvichara samadhi to pierwszy kamień milowy na naszej ścieżce. Jeśli uda się nam ustabilizować ten stan, Kundalini będzie dynamicznie pracować wewnątrz



## "W stanie medytacji zachodzi CAŁKOWITA REGENERACJA naszego organizmu i sfery subtelnej."

nas. W stanie medytacji zachodzi całkowita regeneracja naszego organizmu i sfery subtelnej. Przez otwartą Sahasrara do systemu subtelnego wpływa odżywcza energia kosmosu (chaitanya), dzięki której nie tylko czakry zaczynają funkcjonować prawidłowo, ale w efekcie również fizyczne ciało jest bardziej odporne na choroby. Kolejny poziom, który osiągamy to Nirvikalpa samadhi czyli stan bez jakiegokolwiek wątpienia. To stan, w którym całkowicie i odczuwalnie jesteśmy połączeni ze swoim Duchem (Atma) i odczuwamy

bezkresną, wewnętrzną radość. Na tym poziomie rozwoju nie odczuwamy już słabości i uchybień na poziomie energii, bo po prostu ich nie ma. Nasza istota subtelna jest w pełni połączona z energią stworzenia, co ma swój odczuwalny efekt w głębi świadomości.

Droga Kundalini jest niezwykle fascynująca, ale jak każda droga rozpoczyna się od pierwszego kroku. Warto uczynić ten krok świadomie, ale też z otwartym umysłem bez zbędnych uwarunkowań, które mogłyby zablokować nam to unikatowe doświadczenie. Jak już dokonamy przebudzenia, pamiętajmy, że Kundalini ustanawia w nas owe duchowe połączenie (Yogę),

co w rezultacie oznacza, iż jesteśmy połączeni energetycznie z każdą żyjącą istotą, którą dzięki swojemu uwrażliwionemu systemowi subtelnemu możemy odczuć wibracyjnie. Wręcz zanurzamy się w kolektywnej świadomości wibracyjnej i stajemy częścią całości, tak jak kropla wody staje się jednością z oceanem. To doświadczenie jest kolejnym etapem w ewolucji świadomości ludzkiej, o którym to jest mowa w wielu świętych pismach, a mianowicie, iż człowiek musi otrzymać swe ponowne narodziny (Samorealizację). To oznacza, że dotychczas ukryta w nas nasza duchowa esencja, staje się rzeczywistością. Wraz z upływem czasu relacja z całością stworzenia wzmacnia się i zaczynamy odczuwać, że jest to jeden z najcenniejszych darów jakim mogliśmy być obdarzeni. Krocząc tą zrównoważoną ścieżką rozwoju, z dnia na dzień będziemy obserwować jak Kundalini wylewa na nas swe błogostawieństwa, nie tylko na poziomie fizycznym, emocjonalnym czy mentalnym, ale również materialnym, społecznym oraz zawodowym.

*„Ona jest w tobie. Ona jest w tobie wrażliwością. Ona jest mądrością w tobie. Ona jest tą, która opiekuje się tobą. I w końcu ona jest tą, która utrzymuje cię na właściwej ścieżce.”*

**Shri Mataji Nirmala Devi**

### PIOTR MUSIAŁ

Nauczyciel medytacji Sahadža Joga. Od ponad 10 lat pomaga ludziom odkrywać ich ukryty wewnętrzny potencjał i przemieniać życie w oparciu o duchowe wartości.

[www.sahajayoga.pl](http://www.sahajayoga.pl)



AUTOR

### Impresje osób, u których Kundalini została przebudzona metodą Sahaja Yogi.

*„Byłam spełnioną żoną i matką dwójki zdrowych dzieciaków. Realizowałam się zawodowo. Miałam ciekawe życie a jednak czegoś mi brakowało. Szukałam. Na mojej ścieżce rozwoju duchowego pojawiła się Sahaja Yoga. Tuż po obudzeniu Kundalini poczułam wielką ulgę: odnalazłam to, czego szukałam. Moje życie stało się kompletne. Wypełniła mnie bezgraniczna radość. Wkrótce odkryłam, że dzielenie się tą wewnętrzną bezwarunkową radością z innymi jest jeszcze większą radością.”*

**- Beata Nascimento**

*„Podniesienie się energii Kundalini spowodowało, że schematy myślowe, które były od wielu lat zakorzenione w mojej głowie zostały unicestwione. Przeprogramowanie umysłu nastąpiło bardzo subtelnie i stopniowo, ale jednak nie sposób jest nie zauważyć różnicy.”*

**- Robert Goślawski**

*„Od dziecka odczuwam radość z ciszy i pustki wewnętrznej. Impulsem do tego cudnego stanu były obrazy, muzyka, krajobrazy. Jednak nigdy nie wiedziałam kiedy to nastąpi i że jest to po prostu nasza siła życiowa, którą w Indiach zwą Kundalini. Teraz mam świadomość i wiedzę dzięki prostej technice i doświadczeniu które daje Sahaja Yoga. Dopiero wspólne odczuwanie tego stanu przynosi całkowite spełnienie”*

**- Kasia Sypień**