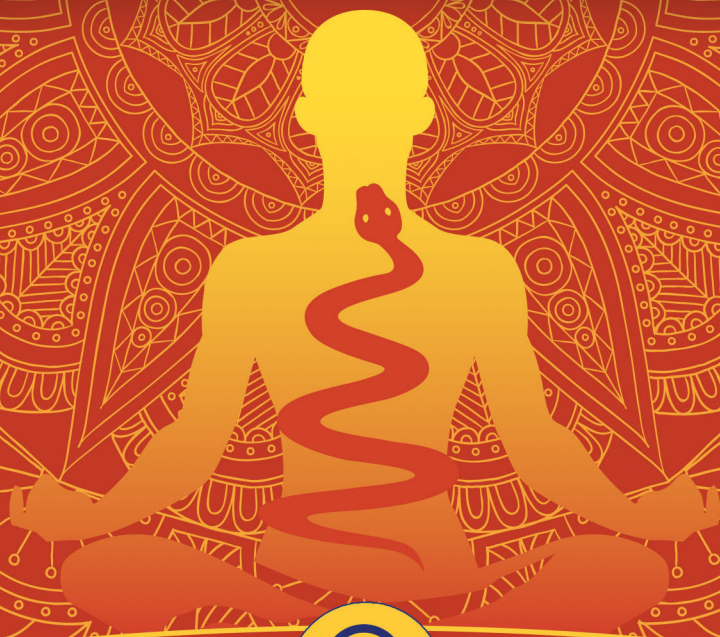


Cyndi Dale

KUNDALINI

ENERGIA DIVINA



Le Vie del
Dharma



Tecniche
Corporee

Indice

Introduzione

Kundalini: la porta segreta 5

Prima parte:

Risveglio nella luce 16

CAPITOLO 1 - Srotolare la luce: i primi maestri,
i primi insegnamenti. 17

CAPITOLO 2 - Dalla polvere di stelle alle stelle:
qualcuno ha una scala? 33

CAPITOLO 3 - È pazzia o è la kundalini? 65

CAPITOLO 4 - Come coltivare consciamente
l'ascesa della kundalini 89

CAPITOLO 5 - Idea antica, sapienza moderna:
la scienza dell'energia della kundalini 95

Seconda parte

Vivere con il serpente:

la kundalini nella vita divina. 104

CAPITOLO 6 - Pratiche della kundalini 105

CAPITOLO 7 - Risveglio per trasmissione:
come potenziare la kundalini radiosa 143

CAPITOLO 8 - Illuminazione tutti i giorni:
principi per una vita quotidiana divina 151

CAPITOLO 9 - Per sole donne (e il nostro sé femminile)	179
CAPITOLO 10 - Per soli uomini (e il nostro sé maschile).	191
CAPITOLO 11 - La kundalini nella vita di coppia. . .	203
Kundalini e spiritualità	217
 CONCLUSIONE - I latori della kundalini	225
GLOSSARIO	229
NOTE.	235
BIBLIOGRAFIA	241
INDICE ANALITICO	250

Kundalini: la porta segreta

Introduzione

Immaginate che si apra una porta, una porta di cui non conoscevate nemmeno l'esistenza. Dall'altra parte splende una luce, e voi restate senza fiato. Che cos'è questa luce? Da dove proviene? E voi che cosa dovrete farne?

Non lo sapete bene, ma percepite trasformazioni immediate nel vostro corpo. Questa luce è forse il segreto di una dieta istantanea, di un po' di soldi in tasca in più, di cuori che pulsano insieme ritmicamente? E quello che percepite è forse un indizio di una migliore vita sessuale? Arrossite. Oltre al desiderio di festeggiare, di partecipare al galà della vita, percepite un altro bisogno incalzante, che potreste definire soltanto spirituale. L'unico modo per esprimerlo è questo: percepite un richiamo. Vi sentite convocati da una potenza sacra che vi sorveglia, che conosce la vostra vera anima. Vi è qualcosa di importante da fare e a tale scopo voi siete qui su questo pianeta, e questa luce vi aiuterà a scoprirlo e a realizzarlo.

Vi guardate attorno, non sapendo bene se desiderare che qualcuno noti tali effetti della vostra trasformazione, specialmente quel desiderio di "fare salti di gioia". Come potrete spiegare queste alterazioni ai vostri amici e parenti, e tanto più a voi stessi? Alla ricerca di una risposta, finalmente guardate la porta vera e propria. Sì, reca un'insegna: "Kundalini".

Qualunque cosa sia, ne volete ancora.



Tutti fanno così, da sempre, fin dalla notte dei tempi.

Chi non vorrebbe essere partecipe del segreto della longevità, della salute, della saggezza e anche, ebbene sì, dell'appagamento sessuale? Che abbiate già spalancato la porta della kundalini o vi troviate semplicemente sulla soglia, state facendo entrare una luce, un'energia, una potenza antica di ispirazione divina che da sempre è stata protagonista nelle comunità spirituali di tutto il mondo.

La kundalini è nota da tempo quale forza divina e chiave d'accesso all'illuminazione, nonché quale potenza segreta delle gioie e dei piaceri fisici. L'aspetto più bello è che per trovarne l'ingresso non è necessario salire una scalinata fino in cielo. Per abbracciarne la potenza non serve seguire certe scritture sacre o attendere che la morte vi separi dal mondo. Vi basta cercarla dentro voi stessi, e la sua intensa luce divina si farà più nitida. Vi basta invitare questa "energia degli dèi" a esaltare la vostra forza vitale.

Se foste in grado di attingere pienamente alla vostra kundalini, alla forza vitale che risiede dentro di voi, che cosa potreste fare? Be', potreste prendere al laccio le stelle e trascinarle sulla terra, piantare i vostri sogni nel terreno e far crescere l'amore, ridere nel vento e guarire il mondo. Potreste scrivere il vostro nome sull'acqua, essere autori della vostra vita e cantare insieme al Divino.

A qualche livello la kundalini ha già realizzato per voi tutto questo e altro ancora. Ne avete già messo in pratica l'incanto per diventare le persone eccezionali che siete. Per quanto misterioso sia il suo nome e per quanto magica la sua origine, la kundalini pulsa nel vostro corpo da quando siete stati concepiti, svolgendo compiti fondamentali: dall'attivare l'energia nelle vostre cellule, al generare forze più elusive come l'attrazione. La kundalini è energia divina e in quanto tale nutre la vostra unicità e appoggia la vostra vocazione sacra. Poiché trae origine dalla Sorgente Divina, vi interconnette con tutti gli esseri viventi, nonché con lo stesso Divino. Per via di tali connessioni, attingere alla vostra kundalini significa aprire il canale dell'intuizione, cominciare a udire i messaggi nel vento, ricevere rivelazioni permeate di ispirazione e conoscere l'inconoscibile. Insomma, la kundalini vi consente di essere voi stessi e incoraggia gli altri a essere se stessi.

Vogliamo vedere perché fin dagli albori del tempo gli antichi impartivano insegnamenti riguardo a questa potenza? Perché l'abbiano utilizzata maestri, guru e santi di tutti i tempi e di tutti i Paesi? Perché perfino la scienza ora ne stia convalidando l'esistenza? Allora apriamo la porta e varchiamo la soglia. Abbracciamo questa energia divina e godiamoci una vita veramente divina.

Splendore del corpo

Che cos'è questa energia magistrale e splendente chiamata “kundalini”?

In sanscrito *kundalini* significa «energia vitale». Conosciuta come l'energia del serpente nell'induismo, la prima cultura conosciuta ad avere definito questa forza misteriosa, la kundalini è l'energia divina naturale dentro di noi. *La kundalini è la forza vitale dell'organismo che, se pienamente attivata, consente di vivere come un saggio illuminato.*

Etimologicamente, il termine *kundalini* può essere scisso nelle seguenti radici sanscrite, ciascuna delle quali chiarisce ulteriormente che cosa sia di preciso questa energia divina:

kundalin = attorcigliato, a spirale (dal termine *kunda-lam*, che significa “anello” o “spira”)

kun = terra

di = può voler dire “vasetto di terra” o “singola cellula” o in alternativa la radice

dā = dare o “Colui che conferisce”

lini = coscienza perpetua espressa in alfa e omega, ossia principio e fine.

L'insieme di queste espressioni conferisce maggiore ricchezza alla nostra comprensione della kundalini. Sulla base di queste etimologie, ora potremmo definire la kundalini come «l'energia attorcigliata della terra che ha inizio in un'unica cellula e, benedetta da Colui che conferisce, ci dona la coscienza».

In sanscrito, lingua in cui ad ogni nome viene assegnato un genere, il termine è femminile. Questa connessione conduce facilmente all'idea

di kundalini quale principio femminile di creazione, alle proprietà che nel nostro corpo danno la vita e conducono a una coscienza più elevata¹. La nostra kundalini è lo *yin*, ossia il femminile divino, opposto allo *yang*, ossia il maschile divino. È l'aspetto del ricevere in opposizione al dare, l'intuizione dietro la logica, l'appagamento nell'ambito dello sforzo, il sensuale all'interno del sessuale. È ciò che ci dà la vita e poi la mantiene, collegandoci con le fonti fertili, emotive e prospere di energia divina. La kundalini ci impone di percepire e danzare, unirci e creare, attrarre e fonderci. Poi, quando la kundalini (questa potenza pulsante, creatrice, femminile che è dentro ciascuno di noi) si unisce alla nostra qualità spirituale maschile, innesca l'unità al nostro interno e l'unità con il Divino².

Questa energia femminile è conosciuta in tutto il mondo con nomi diversi, fra cui *qi* in Cina e *ki* in Giappone. Le persone inclini alla spiritualità possono chiamarla "dea interiore". Le scritture cristiane ed ebraiche la chiamano Spirito Santo; il dottor Carl Jung chiama questa energia *Anima*. È la fonte del fuoco nel rovelto ardente di Mosè, il caduceo simbolo della medicina, la forza vitale del buddhismo e la fonte di intimità nel sesso tantrico. È il serpente chiamato Quetzalcóatl dai maya. Nell'induismo è il potere del serpente, personificato dalla Shakti, la dea. Molto probabilmente avete già sentito alcuni dei suoi numerosi altri nomi: al-Lat, Grande Madre, Ruach, Pachamama, Sophia, energia vitale, fiamma luminosa, energia cosmica, forza divina, fuoco dello spirito, fiamma vivente, intelligenza madre, mana, potenza suprema, coscienza di Cristo.

Pur essendo nota con nomi diversi nelle differenti culture, la kundalini è sempre la stessa forza. È il catalizzatore organico necessario per unificare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima. È la luce divina che invita la poesia a entrare nella nostra vita. È il segreto per vivere questa vita umana come esseri divini.

Per decenni cercai di capire questa potenza, non sapendo nemmeno come definirla. Nel corso delle mie ricerche una volta finii in una riserva che ospita gli indiani bribri, indigeni del Costa Rica. Lì lo sciamano locale operava in una capanna. Io avevo chiesto una guarigione generica, ma lo pregai di spiegarmi come intendeva procedere (un amico

faceva da interprete). Dopo avere seguito per un po' le operazioni, mi decisi a porgli la domanda che più mi stava a cuore:

«Qual è il segreto della guarigione?». Poi soggiunsi: «So che esiste una potenza divina che potrebbe trasformare tutta la nostra vita. Che cos'è?».

Lo sciamano sorrise e disse: «Tu sei la tua potenza segreta. Ma esiste un'energia al di là di tutte le energie che noi tutti condividiamo. È qui». Fece un gesto per indicare il mio bacino. «E qui e qui e qui». Spostò il dito verso l'alto passando dal bacino al cuore e poi alla sommità della testa, puntandolo alla fine verso il cielo. «Tutti questi punti devono riunirsi assieme, e allora...».

«Allora che cosa?» domandai.

«Allora sei una cosa sola».

Ebbi un'intuizione. «È la stessa cosa della kundalini?» domandai.

«Sì», annuì lo sciamano. «Ed è Dios (Dio). Ed è e basta».

Gli scienziati potranno descrivere la kundalini in termini di elettricità o di qualche aspetto del sistema nervoso o endocrino, oltre ad altri concetti esaminati nel Capitolo 5 riguardo a scienza e kundalini. Certi praticanti la spiegheranno come nient'altro che un mezzo in vista di un fine, un propellente per lanciare l'anima fuori dal corpo, mentre altri suggeriranno che il modo migliore per farne esperienza è attraverso una sessualità fondata sull'amore, un controllo dell'alimentazione, una disciplina fisica oppure un servizio devoto. Ognuno cerca di assaporarne il gusto, la sensualità portata alle stelle e la beatitudine spirituale che apporta, ma quando si tratta di definirla o spiegarla... Quanto più ho studiato e compiuto ricerche sulla kundalini e più persone ho interpellato al riguardo, tanto più ampia e impegnativa si è fatta la sua definizione. Posso dire questo, però: voi probabilmente avete già sperimentato l'energia della kundalini.

Se avete mai praticato lo yoga, meditato, respirato profondamente per rilassarvi (o per tenere sotto controllo la collera), cantilenato o cantato per motivi spirituali, utilizzato l'esercizio fisico per sentirvi meglio o provato un formicolio durante la preghiera, avete avuto esperienza della kundalini.

Se avete praticato *Pilâtes*, *Tai Chi*, esercizi tantrici, *Qi Gong*, esercizi respiratori, buddhismo zen, concentrazione, *Karaté* o altre arti marziali,

massaggi, agopuntura o altre pratiche di medicina alternativa, avete avuto esperienza della forza della kundalini.

Se siete mai stati colti dall'ispirazione, siete sopravvissuti a un'esperienza di premorte, avete sofferto una "notte buia dell'anima", vi siete spaventati per un calore che vi infiammava la colonna vertebrale, avete viaggiato fuori dal corpo, avete sognato un serpente, avete avuto un incontro sessuale estatico o avete realizzato una prodezza sovrumana, avete avuto esperienza della kundalini.

Se avete percepito il pulsare di un'energia curativa, vi siete sentiti una cosa sola grazie all'amore o baciati dall'Infinito, o se siete stati colpiti da un'improvvisa ondata di empatia, capacità psichica, conoscenza, prosperità, forza, creatività, fortuna, calma, saggezza, carisma, fascino sessuale o coscienza, siete stati benedetti dalla kundalini.

Se la colonna vertebrale vi formicolava per un'ondata elettrica, o se lo Spirito Santo, il Buddha, il Grande Spirito o una luce dall'alto hanno acceso la beatitudine dentro di voi, siete stati abbracciati dalla kundalini.

L'energia della kundalini è tutte queste manifestazioni e molto altro.

Il serpente divino interiore

In tutto il mondo, la descrizione più tipica della kundalini è quella di un serpente: un serpente di luce rossa e pulsante che si innalza nel nostro corpo fisico. La prima descrizione della kundalini in quanto tale compare in antichi testi vedici e tantrici, che saranno esaminati più in dettaglio nel Capitolo 1. In tali scritture, le più antiche del mondo, si ritiene che il serpente kundalini sia attorcigliato e assopito alla base della colonna vertebrale, nella zona del coccige, finché non viene attivato, ossia risvegliato. Quando la kundalini si sveglia, si sposta principalmente verso l'alto attraverso i nostri vari corpi e canali energetici, componenti dell'anatomia energetica che creano e sostengono il nostro corpo fisico. L'energia è informazione che vibra, e indovinate che cosa fa la kundalini? Scuote dal sonno l'energia del nostro corpo, della nostra mente e della nostra anima.

La kundalini si innalza prima di tutto attraverso canali energetici situati lungo la colonna vertebrale. Tali canali energetici vengono chia-

mati *nadi*, e la kundalini, salendo attraverso di essi, attiva i sette chakra, centri energetici anch'essi ubicati lungo la colonna vertebrale, il nostro asse centrale, che collegano il nostro sé spirituale a quello fisico.

Nel suo percorso verso l'alto, la kundalini deve attraversare tre sbarramenti speciali, o *granthi*, come vengono chiamati in sanscrito. I *granthi* sono analoghi alle chiuse di un canale o di un fiume navigabile. In ciascuno di essi sono racchiuse lezioni di vita (maledizione a queste lezioni di vita! Le conosciamo bene). La nostra kundalini non può proseguire verso l'alto finché noi non apriamo questi *granthi* con il giusto "codice segreto", rivelando di avere appreso le lezioni. Queste lezioni di vita spesso corrispondono a vecchie questioni che sono trattenute all'interno dei chakra e compaiono sotto forma di blocchi. A volte, l'ascesa della nostra luce divina può essere difficoltosa. Quando vengono stimolati i blocchi nei chakra, noi dobbiamo provare sentimenti, affrontare convinzioni e perfino trattare disturbi fisici che stavamo trascurando. In questo sforzo, però, la kundalini è nostra alleata. Fare luce nel buio significa scacciare l'oscurità. Come possiamo non emergerne più luminosi, più felici e purificati?

Apprendo le *nadi* bloccate, facendo proprie le lezioni dei *granthi* e sbloccando e nutrendo i chakra, il processo di attivazione della kundalini sveglia e guarisce tutte le nostre questioni nascoste: fisiche, mentali, emotive, spirituali e psicologiche. Inoltre dischiude le nostre doti intuitive e ci incoraggia a esprimere meglio ciò che siamo realmente nella vita quotidiana. Così quando la kundalini finalmente raggiunge il vertice della colonna vertebrale e la sommità della testa, entrando nel chakra più elevato del corpo, il chakra della sommità del capo, noi siamo pronti per l'illuminazione. L'illuminazione è chiamata *samadhi* in sanscrito. Nel settimo chakra, sulla sommità del capo, la kundalini femminile si unisce al suo equivalente maschile, che dimora in questo punto sacro per tutta la nostra vita. I nostri sé fisico e spirituale cominciano a fondersi. Con il *samadhi*, tutti gli aspetti del nostro vero essere, ora pienamente attivati dalla kundalini, possono conseguire uno stato di unione con il Divino e conferirci la potenza per realizzare il nostro vero sé.

Nella maggior parte delle tradizioni il connubio di energia maschile e femminile, ossia l'unione dei nostri sé fisico e divino, ora si trasferisce più in basso per risiedere nel sesto chakra, chiamato anche terzo

occhio. Adesso vediamo la realtà attraverso occhi di luce, e mediante azioni pratiche trasformiamo la realtà in luce. Adesso diventiamo partecipi di un matrimonio divino, della fusione non solo dei nostri sé maschile e femminile ma anche della nostra essenza fisica e spirituale. Come potremmo non volere ricercare questa stessa connettività al di fuori di noi stessi?

Quasi ogni maestro di kundalini offre consigli riguardo ai rapporti affettivi e alla beatitudine sessuale. Non c'è da meravigliarsene. La brama che nutriamo per il nostro sé si rispecchia nel desiderio di altro, nell'esigenza di venire soddisfatti ma anche, cosa ancora più importante, di soddisfare. In questo libro affronteremo tale attrazione per l'unità sessuale e sensuale e i vari modi per abbracciarla.

L'ascesa della kundalini può produrre effetti fisici come caldo, freddo, formicolio, brividi o perfino lievi ondate di sensazioni. Può anche innescare ogni genere di reazioni non fisiche, fra cui beatitudine spirituale, tendenze altruistiche, un desiderio di cambiare la propria vita, oppure capacità o comportamenti inattesi, dal saper cantare alle facoltà paranormali. La kundalini può anche rispecchiare sintomi tradizionalmente associati a disturbi psicologici o fisici. Quando le nostre reazioni all'ascesa della kundalini si fanno troppo stressanti, sgradevoli o perfino dolorose, allora dobbiamo chiedere aiuto e rallentare o moderare il nostro processo di ascesa della kundalini. Il Capitolo 3 descrive i vari sintomi o effetti dell'ascesa della kundalini e offre suggerimenti per come gestirli (o affrontarli).

La kundalini si può attivare in maniera naturale o spontanea, cogliendoci di sorpresa. Possiamo coltivare il risveglio della kundalini con una pratica intenzionale, utilizzando tecniche orientali o perfino occidentali, guidandola verso l'alto un passo per volta. Possiamo partecipare a cerimonie, ricevendo il dono di questa luce divina attraverso la trasmissione da parte di un guru. La kundalini può prorompere verso l'alto, per ricadere poi giù, lasciandoci senza fiato, oppure raggiungere la sommità e poi stabilizzarsi, prendendosi un lungo periodo di vacanza. Possiamo trascorrere tutta la vita a guardare l'orologio, attendendo la comparsa della kundalini, oppure possiamo nascere avendo già un accesso parziale o totale a questa energia femminile. Non tutti hanno sperimentato l'ascesa della kundalini, e non tutti ne hanno bisogno.

Alcuni sono già diventati i saggi che devono essere. Per certe persone il risveglio della kundalini rappresenterebbe un deterioramento anziché un incremento della vita. I Capitoli 4, 6 e 7 esaminano alcuni metodi per risvegliare delicatamente la kundalini e prepararsi alla sua ascesa, se così dev'essere, affinché possiate coltivare il vostro "giardino" per questo serpente divino nei modi più semplici e gioiosi possibili.

Ma sappiate una cosa: con la kundalini non potete sbagliare. Il Divino ha modo di sapere che cosa ci serve e sa come offrircelo.

Che cosa può fare per noi la kundalini

Per quanto la kundalini possa essere misteriosa, magica, fisica, sacra, illuminante e istruttiva, esiste per un'unica ragione: per essere usata. Esiste per essere impiegata nella vita quotidiana e favorire la salute, i rapporti affettivi e il lavoro. È una luce divina che è qui per risplendere su ciò che siamo e in tutto ciò che facciamo. In tal modo unifica tutti i nostri aspetti, ci collega ovunque con la vita. Si potrebbe dire che partecipare della kundalini sia come bere dal calice della comunione con il Divino.

Fin da quando sussurrai un titubante sì alla prima visita di cortesia della kundalini, ho visto questa energia trasformarmi la vita. Una volta concentrai la potenza della mia kundalini per scrivere un libro di cinquecento pagine in tre mesi. La impiegai per respingere un aggressore, e la uso ancora quotidianamente per cavarmela (o quasi) con due figli maschi, cinque animali e una casa che non si pulisce da sola. Nella mia attività di guaritrice energetica e consulente intuitiva, ho osservato sgomento come la kundalini attinga alla promessa latente nell'intimo dei miei clienti. Sono rimasta sopraffatta dalla gioia nell'osservare un uomo che stava morendo lentamente di diabete guarire quasi da un giorno all'altro, e un altro cliente, disoccupato da sei mesi, procurarsi una sana fonte di reddito.

Fra le ricompense più profonde dell'attivazione della kundalini vi sono:

- un desiderio dinamico di migliorare la propria salute;
- l'abbraccio dell'energia sessuale e della sua potenza sacra;
- l'educazione all'autocontrollo;

- la trasformazione delle tentazioni in azioni gioiose;
- il risanamento di vecchie questioni;
- un invito all'integrità;
- l'appello a una finalità spirituale;
- una travolgente fiducia in se stessi;
- più consapevolezza e amore delle necessità fisiche, da quelle relazionali a quelle sessuali a quelle alimentari;
- un'intensificazione delle doti paranormali;
- l'unità con il Divino.

Tuttavia io so che grazie alla kundalini noi possiamo fare molto di più. Questa è la potenza che Gesù utilizzò per risuscitare i morti, moltiplicare pochi pani e pesci in razioni per centinaia di persone e placare una tempesta che infuriava. Questa è l'energia che i guru usano per guarire gli infermi, ridurre la propria temperatura corporea e far comparire monete dal nulla. Questa è la forza che gli aborigeni australiani evocano per riparare all'istante le ossa rotte o tracciare un sentiero nel deserto spazzato dal vento.

Sorprendentemente, questa è un'energia che abbiamo tutti. La conoscenza antica permane nel sangue di ciascuno di noi, al pari della saggezza che sa come abbracciare e rispondere a questa forza primordiale. Dobbiamo soltanto capire la kundalini per invitarla ad attraversare la porta fra cielo e terra, e basta invitarla per raccoglierne le ricompense.

Lo scopo di questo libro è aiutarvi a capire queste cose. Offre dei collegamenti fra gli insegnamenti classici o tradizionali sulla kundalini e le esigenze di oggi, e rivela anche dei metodi per alleviare le difficoltà della sua intensa magia. Inoltre, illustra delle modalità per trarre beneficio dalla propria trasformazione con la kundalini. Le mie fonti includono non soltanto i testi più antichi, i più noti maestri di kundalini e le fonti scientifiche contemporanee, ma anche le esperienze di vita mie e dei miei clienti. E poi, se posso essere così audace, a volte mi piace pensare di essere istruita dalla kundalini stessa, poiché, per

quanto la kundalini sia un'energia fisica e concreta, è anche un aspetto della fiamma vivente che chiamiamo Divino.

Questa luce divina pulsa in tutti noi, parlando a noi e tramite noi, accendendo una torcia nei tempi più bui, fornendoci gioia e amore nei momenti più toccanti. Mentre la kundalini vi illumina la via, sappiate che potrà condividere con voi molte altre cose, essendo la fonte di ispirazione che fa la differenza tra una vita “normale” e una vita divina.

Pratiche della kundalini

Il giovane mette assieme i suoi materiali per costruire un ponte verso la luna, o forse un palazzo o un tempio sulla terra, e alla fine l'uomo di mezza età decide di costruire con questi materiali una legnaia.

– Henry David Thoreau

La realtà della vita quotidiana rende particolarmente importante imparare ad avvalerci della nostra kundalini. Altrimenti come possiamo ricavare energia sufficiente per mantenere il ritmo della nostra vita indaffarata... e godercela? La kundalini è energia, e pertanto è cruciale trovare pratiche della kundalini che ci connettano a questa energia affascinante.

Vi sono molti metodi differenti di intendere l'energia della kundalini e la filosofia per gestirla. Sebbene vi siano centinaia di procedure per affrontare la kundalini, inevitabilmente si adotterà una disciplina attraverso una di queste due vie: la filosofia vedica e quella tantrica. (Il Vedanta, esaminato nel Capitolo 1, potrebbe essere considerato un gemello delle altre due, oppure una parte del sistema vedico). Da qui si verrà indirizzati a varie pratiche yoga.



Tutte le pratiche yoga, comunque vengano chiamate, cominciano e finiscono con un'interpretazione della kundalini, l'energia fondamentale della vita⁴². Accedere alla kundalini significa praticare lo yoga; essere allievi di qualsiasi forma di yoga significa toccare la propria kundalini. Per questo motivo il presente Capitolo studia a fondo la via dello yoga; non le differenti pratiche in sé, ma le idee trasmesse dagli yogi. Questo Capitolo presenta alcune delle varie pratiche yoga che possono accrescere la potenza della kundalini nella vita reale. Esamineremo l'uso del *pranayama* (inspirazione ed espirazione profonde), della meditazione, dei *mantra* (cantilene e affermazioni), degli *asana* (movimenti e posizioni), dei *mudra* (gesti), della visualizzazione e dei *bandha* (contrazioni posturali). Ogni tecnica è benefica per coltivare il risveglio della kundalini, per assisterci quando ne sperimentiamo l'ascesa e per aiutarci a incorporare le lezioni e le doti che derivano dalla sua attivazione.

Sappiate che vi sono migliaia di libri, siti internet, corsi e insegnanti che possono aiutarvi a comprendere e a lavorare con la kundalini. Rammentate che è importante personalizzare la pratica e continuare a farlo. A mano a mano che la kundalini ascende, vi trasforma. A mano a mano che voi vi trasformate, cambia anche il vostro rapporto con la kundalini e in definitiva con il Divino. Vivere la luce della propria divinità significa continuare a trasformare la via verso la propria divinità. I metodi di questo Capitolo possono fornirvi le basi per cominciare, integrare la vostra pratica facendovi passare da un livello intermedio a uno avanzato o semplicemente assistervi nella riduzione dello stress. Soprattutto, godetevi le pratiche e le tecniche che adottate, poiché la kundalini è in definitiva un modo per aprire la porta alla gioia.

Sappiate inoltre che non è necessario usare una disciplina orientale per gestire l'energia della kundalini. Esaminare la kundalini per conto proprio tramite metodi terapeutici, eseguendo il *Tai Chi* o il *Qi Gong*, oppure praticando una religione importante, fra cui Islam, ebraismo e cristianesimo, vi avvicinerà agli stessi concetti fondamentali e perfino a pratiche simili. (Il Capitolo 12 esamina più in dettaglio la spiritualità della kundalini).

Pranayama: la kundalini respira

Noi respiriamo fin dal momento in cui nasciamo, ma molti di noi hanno scarsa considerazione per questo atto o per la sua importanza, almeno finché non rimangono a corto di fiato. La respirazione è uno degli strumenti più vitali per salire la scala verso la nostra illuminazione, e le pratiche della kundalini sono sempre intrecciate con la respirazione consapevole. Il *pranayama* è una respirazione profonda che consente l'attivazione e l'ascesa della kundalini. Quasi tutti gli yogi concordano sul fatto che la respirazione sia essenziale per un risveglio non pericoloso della kundalini. Un procedimento respiratorio particolarmente efficace viene insegnato nel *kriya yoga*, una pratica incentrata sulla kundalini che viene facilmente incorporata nella vita quotidiana.

Il termine *kriya* in sanscrito significa “azione, atto o sforzo”. Molti praticanti integrano vari *kriya* nella loro vita normale. Il *kriya yoga* è un procedimento importante per attivare la kundalini, che solo di recente sta emergendo all'attenzione del pubblico. Prediletto da Paramahansa Yogananda, autore di *Autobiography of a Yogi* [trad. it. *Autobiografia di uno yogi*; N.d.T.], il *kriya yoga* ha contribuito a dischiudere al mondo occidentale l'importanza dello yoga durante il XX secolo. Fondato sui principi del *karma yoga*, oltre che su certe altre forme di yoga tantrico e kundalini yoga, il *kriya yoga* afferma che all'anima intrinseca, *ya*, va consentito di regolare tutte le nostre azioni, *kri*. Il termine affine *kri* è anche la radice della parola *karma*. Mentre *karma*, principio di causa ed effetto, si riferisce all'azione, *kri* significa “fare”. Il *kriya yoga* è pertanto l'unione con l'Infinito attraverso azioni specifiche⁴³.

Lo scopo del praticare riti di *kriya yoga* è diventare maggiormente sensibili alla propria anima intrinseca. Il nucleo del *kriya yoga* è la respirazione consapevole: una respirazione che riempie non soltanto il corpo ma anche l'anima. Nel divenire “piena”, l'anima può imporre la propria autorità sulla mente e alla fine liberarsi del corpo, conseguendo in definitiva lo stato di *samadhi*, ossia di realizzazione dell'Assoluto⁴⁴. Frattanto il praticante di *kriya yoga* vive una vita di servizio, donando se stesso per assistere gli altri.

Perché non vedere come perfino la semplicità della respirazione possa trasformare la nostra vita?

RESPIRAZIONE KRIYA

Questo esercizio è adattato da uno simile reperibile sul sito internet *Spiritual Path of Yoga* di Furio Sciano, ministro del Center for Spiritual Awareness incentrato sul *kriya yoga*.

- Sedetevi su una sedia senza braccioli e ispirate per dieci secondi. Ora fate quanto segue.
- Trattenete il respiro per dieci secondi, quindi espirate con una doppia espirazione, sempre per dieci secondi (una doppia espirazione comporta una prima espirazione, poi una pausa, quindi una nuova espirazione. Suona come «ah aaahhh»).
- Ripetete per cinque o sei volte.
- Chiudete gli occhi e concentratevi sul punto fra le sopracciglia.
- Connettetevi con il Divino (nel modo in cui voi intendete il Divino).
- Semplicemente osservate il respiro. Non cercate di controllarlo o di modificarlo.
- Mentre ispirate, ripetete mentalmente questa parola: *hong*.
- Mentre espirate, ripetete mentalmente questa parola: *so*. *Hong-so* in sanscrito significa «io sono lui».
- Praticate questa inspirazione/espirazione *hong-so* per dieci minuti.
- Ora riportate la concentrazione sul punto fra le sopracciglia. Svuotate la mente.
- Diventate consapevoli della luce e soltanto della luce. Scrutate questa luce e abbandonatevi al Divino.
- Gradatamente concludete la seduta e riprendete le vostre attività quotidiane⁴⁵.

La meditazione diviene meravigliosa

La meditazione è una delle attività più importanti che si possano svolgere per operare con la kundalini. Come indicato dall'esperto di *Tantra* e *Chakra* Harish Johari, la meditazione da sola non può suscitare l'attivazione della kundalini, il che la rende sicura per quanti si spaventano all'idea di attivarla inaspettatamente⁴⁶. Usare la meditazione per favorire il processo della kundalini rende insensibili di fronte a un "attacco della kundalini".

Vi sono molti tipi di meditazione che fanno uso di posizioni, *bandha*, tecniche respiratorie, visualizzazioni, mantra, silenzio e perfino azioni di camminare e parlare. Qualunque sia la forma, la meditazione può essere spiegata con una semplice definizione: *la meditazione è una modalità di risveglio*.

Per molti di noi meditare non è facile. È difficile concentrarsi, che è l'aspetto più importante della meditazione. È anche difficile trovare il tempo e un ambiente tranquillo. Allora non bisogna provare: bisogna farlo e basta. Semplicemente bisogna rendersi consapevoli del proprio respiro in tutta la vita quotidiana. Questo aiuta a concentrarsi e ad accrescere la capacità di essere una cosa sola con se stessi e con gli altri. Si possono aggiungere altre procedure e tecniche, ma ogni meditazione comincia con la respirazione, un atto che si compie comunque di continuo.

Respirate nel momento presente. Respirate nelle parole che pronunciate. Respirate in un progetto o nelle palme delle mani aperte o nell'aroma del pane fresco. I termini che significano "respiro" e "spirito" sono gli stessi in molte religioni. Ogni respiro è un'esperienza spirituale. Respirate.

Fra vari suggerimenti, importanti tanto per il principiante quanto per l'esperto di meditazione, vi sono i seguenti.

Fate cose semplici, e sempre uguali: impiegate la stessa procedura nello stesso momento di ogni giorno e nello stesso luogo, se possibile. Se usate strumenti, usate sempre quelli quanto più spesso possibile. I rituali acquietano la mente e il corpo.

Eseguite piegamenti e allungamenti: mettetevi a vostro agio prima di accomodarvi. Le *asana*, o posizioni fisiche, dello yoga sono

stati studiati appositamente per aiutare il corpo a prepararsi a stare seduto in meditazione. Così se praticate lo yoga fisico valutate se eseguire alcune semplici posizioni prima di trovare la vostra posizione preferita per la meditazione.

Occupate il corpo: voi vivete nel vostro corpo. Respirate in tutta la sua pienezza e visitatene ogni angolo.

Vagate per un po': il modo migliore per evitare che la mente vaghi è concederle il permesso di farlo. Lasciatela giocare prima di imporre un periodo di astensione dal pensiero.

Respirate: usate qualsiasi tecnica di respirazione vi piaccia o semplicemente respirate. Se la vostra mente dimentica di essere in vacanza, concentratevi sul respiro.

MEDITAZIONE INCENTRATA SUI CHAKRA

Un modo utile di meditare consiste nell'usare un metodo basato sui chakra. Sfruttando i chakra, possiamo fare quanto segue.

Favorire i nostri chakra essenziali: tutti noi abbiamo chakra che servono a scopi vitali più per noi che per altri. Per chi è un cantante d'opera, per esempio, il quinto chakra è congenitamente più forte degli altri. Un giocatore di football impiegherà per la maggior parte delle sue imprese il primo chakra, quello dell'abilità fisica. Ciascun chakra si rafforza meglio con certi tipi di meditazione anziché con altri. Selezionando lo stile meditativo che favorisce i chakra più attivi della nostra vita possiamo incrementare le nostre qualità migliori.

Eliminare un blocco: la kundalini si arresta nei chakra bloccati. Penetrando o attraversando con la meditazione tale inibizione, possiamo risanare la questione e incoraggiare l'ascesa della kundalini. (Si veda l'esercizio "Come alleviare i sintomi dei chakra innescati dalla kundalini" più avanti in questo Capitolo, dove è indicato un metodo in varie fasi).

Incrementare un chakra poco sviluppato: quando ci concentriamo su un chakra debole, risvegliamo le qualità latenti in tale chakra e favoriamo un nuovo modo di connetterci con il mondo e con la kundalini.

Insomma, un metodo basato sui chakra sviluppa le nostre doti, mitiga gli effetti della kundalini, elimina i blocchi, allevia le preoccupazioni, sviluppa le nostre qualità più deboli, ci fa “sbollire” e ci aiuta a elaborare le questioni così innescate.

Condurre una meditazione incentrata sui chakra non è diverso dall’eguire qualunque altra meditazione. Comincia e finisce con la respirazione, e in mezzo vi è un grande rilassamento con liberazione della mente. Focalizzandovi su un certo chakra, però, potete integrare il procedimento con attività e strumenti incentrati sui chakra, come indicato nel Capitolo 2. Per esempio, è possibile mettere le mani sulla relativa parte del corpo; indossare, disporre tutto attorno o immaginare il colore del chakra; oppure concentrarsi su un attributo o un tema del chakra (si veda nel Capitolo 2 un elenco di questi ultimi). È anche possibile pronunciare la sillaba-seme abbinata al chakra; concentrarsi su un numero, un simbolo o un’immagine associati al chakra; oppure tenere in mano una gemma legata al chakra (si veda qualche esempio nella tabella alle pp. 130-133).

Ecco alcune pratiche meditative che operano con i vari chakra. Questi suggerimenti si riferiscono al mio sistema a dodici chakra.

Primo chakra: fortemente fisico, questo chakra risponde a posizioni, *mudra* e meditazioni eseguite mentre ci si muove, per esempio camminando o correndo, oppure stando in piedi. Assicuratevi di tenere i piedi per terra. Le posizioni possono essere incentrate sulla funzione aerobica. Se questo è uno dei vostri chakra più forti, provate a diventare sempre più esperti nella meditazione.

Secondo chakra: meditate accanto all’acqua. Se usate le *asana*, impiegate quelli che sottolineano la fluidità e la grazia simili all’acqua. Usate una visualizzazione che adoperi tutti i cinque sensi. Prestate attenzione a ciò che indossate, poiché questo cha-

	Chakra 1	Chakra 2	Chakra 3
Sillaba-seme	LAM	VAM	RAM
Significato spirituale	Rinnovamento	Accoppiamento	Creazione
Immagine	Serpente, trasformazione	Pesce, flusso	Uccello, libertà
Gemme	Rubino, granato, eliotropio	Lunaria, corniola	Citrino, avventurina

kra ha una base sensuale. Quando meditate, prestate particolare attenzione alle sensazioni del vostro corpo.

Terzo chakra: questo chakra riguarda organizzazione, dettaglio e pensiero. Provate le meditazioni strutturate incentrate sulla respirazione che con il tempo aumentino di difficoltà. Le *asana* vanno praticate in serie. Valutate se utilizzare affermazioni e meditazioni che purificano la mente, poiché chi ha un terzo chakra dominante può tendere alla preoccupazione. Meditate ogni giorno alla stessa ora e nello stesso luogo.

Quarto chakra: questo chakra concerne amore, guarigione e rapporti affettivi. Meditate tenendo in mano l'immagine di una persona cara o del Divino, oppure assieme a un partner che vi guidi o vi sieda accanto. Eseguite in coppia le posizioni o i mantra. Immaginate fasci di luce che vi pongano in connessione con le persone care.

Quinto chakra: cantilene, *mantra* o ascolto di musica possono essere tecniche meditative ideali, così come la comunicazione con le guide spirituali o con il Divino tramite preghiere. Anche la lettura di poesie o la scrittura ispirata possono essere forme meditative per questo chakra.

	Chakra 4	Chakra 5	Chakra 6	Chakra 7
	YAM	HAM	AUM/OM (pronunciata con una O lunga)	Nessuna
	Equilibrio	Direzione	Scelta	Luce spirituale
	Mammiferi, connessione	Esseri celestiali, guida	Angelo, rapporto cielo-terra	Arcobaleno, riflesso divino
	Quarzo rosa, smeraldo	Topazio azzurro, turchese	Fluorite violetta, ametista	Diamante, quarzo trasparente

Sesto chakra: usate le visualizzazioni e la meditazione guidata; circondatevi di un ambiente che sia visivamente piacevole. Usate i colori che riflettono la meditazione. Potete anche usare gli *yantra*, simboli o disegni dotati di significato. Vi sono *yantra* con scopi ben precisi, usati da vari yogi e praticanti; se ne trovano parecchi su Internet. Si può anche mettere a punto un proprio *yantra* personale, con immagini appropriate.

Settimo chakra: concentratevi sulla luce bianca. Alcuni digiunano prima di una profonda meditazione incentrata sul settimo chakra. Lo sviluppo di questo chakra non va affrettato o incitato eccessivamente. Questo è l'ultimo chakra corporeo, sede dell'energia divina maschile. Qui la kundalini femminile si fonde e si mescola con la luce divina del maschile, e questo procedimento può richiedere del tempo. Percorrerlo rapidamente significa perdersi la gioia, ma potrebbe anche indurci a saltare una parte dell'importante procedimento di integrazione e renderci troppo "ebberi" o stralunati.

Ottavo chakra: l'obiettivo di questo chakra è la neutralità e la consapevolezza del servizio. La meditazione può comportare l'uso non pericoloso di visione a distanza, viaggi astrali, regressioni

e cerimoniali sciamanici. Potrebbe essere utile il cerimoniale chiamato *karma yoga*.

Nono chakra: questo chakra è incentrato sul servizio, favorendo l'armonia globale e l'amore fra tutti gli esseri, senzienti o no. Quando meditate, concentratevi su principi elevati e figure di luce che hanno fatto la differenza in questo mondo.

Decimo chakra: impiegate suoni e visualizzazioni tratti dalla natura. Conducete la vostra meditazione in un ambiente quanto più possibile naturale, stando in piedi o seduti quanto più possibile vicino alla terra. Valutate se meditare camminando in mezzo alla natura e usando per la focalizzazione gli elementi naturali. Accertatevi di affondare nella terra, percependovi come un albero con radici profonde e rami che puntano verso il cielo.

Undicesimo chakra: ponetevi degli obiettivi prima della meditazione e valutate se usarla come modo per diventare consapevoli di forze soprannaturali dentro di voi e attorno a voi, divenendo una cosa sola con la guida che può insegnarvi a indirizzare eticamente queste forze. Armonizzatevi con il movimento delle forze naturali, come il vento, le onde del mare e lo spostamento della sabbia per creare trasformazioni dentro di voi o per ricevere dei messaggi.

Dodicesimo chakra: svuotatevi completamente di ogni obiettivo o scopo per la meditazione tranne il dischiudersi al mistero e alla magia del Divino nel momento presente. Cercate voi stessi entro il Divino, e il Divino vi troverà.

Pronti per progettare la vostra meditazione chakra?

Prima di tutto, preparatevi per la meditazione valutando i dettagli seguenti.

- Scegliete un luogo per meditare in base al chakra con cui volete maggiormente connettervi.
- Scegliete una posizione; per esempio, seduti, in piedi, in cammino, di corsa, in posa o con l'impiego di una posizione yoga.
- Decidete se utilizzare o no un partner.
- Scegliete gli accessori, per esempio una gemma.
- Decidete che cosa indossare.
- Se lo desiderate, scegliete punti di focalizzazione, per esempio una zona del corpo, un simbolo, un numero, un suono o un tema.

Quando siete pronti per meditare, fate quanto segue.

In posizione comoda, respirate profondamente, tenendo in mano l'eventuale accessorio che avete scelto per aiutarvi a radicare la vostra energia. Mentre vi rilassate, rivolgete l'attenzione al chakra su cui vi state concentrando. Lo spirito del vostro respiro apre delicatamente questo centro energetico ad ogni livello, e voi entrate in risonanza con il chakra, insediandovi nella miriade di suoni, forme, colori e doti che vi offre. Cancellate completamente tutti gli obiettivi tranne quello di essere il "voi" che siete in questo posto speciale.

Dopo un certo tempo noterete che questo chakra risplende e arde. Attraverso tale chakra, il Divino ora vi invia un messaggio. Voi accettate amorevolmente questa intuizione, consentendole di illuminare l'intero vostro essere. Quando vi sentite completi, spostate la concentrazione dal chakra al cuore e respirate profondamente finché siete pronti a ricongiungervi al mondo conscio. La kundalini, a qualunque livello stesse fluendo, si sistema a un livello che non è pericoloso ed è confortevole per la vostra esistenza di ogni giorno, e voi vi ridestate al vostro sé quotidiano.

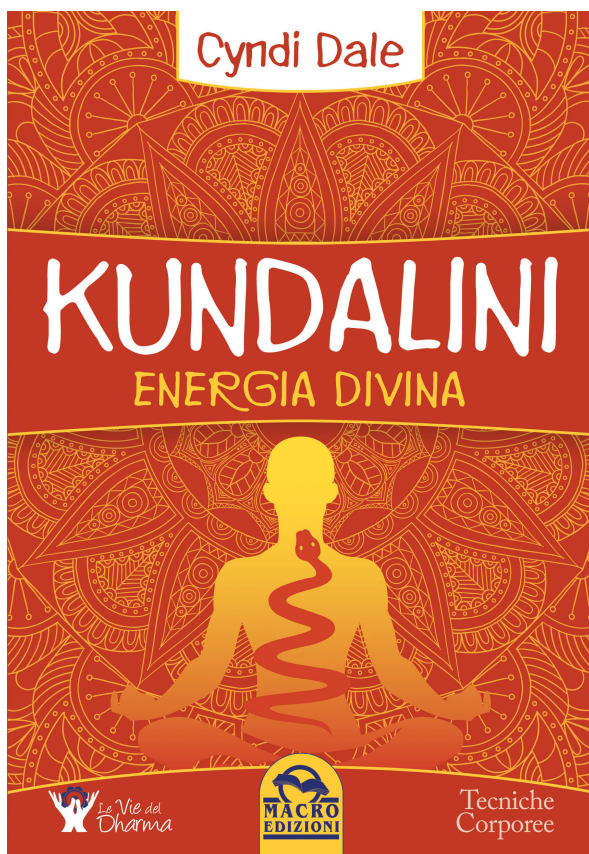
COME ALLEVIARE I SINTOMI DEI CHAKRA INNESCATI DALLA KUNDALINI

Questa è una meditazione semplice per affrontare i blocchi energetici all'interno di un chakra influenzato dall'attivazione della kundalini.

1. Respirate profondamente, traendo il respiro dall'addome.
2. Chiedete al Divino di accompagnarvi e guidarvi nel corso di questo esercizio.
3. Invitate la terra a sostenervi e a guarirvi mediante questo procedimento.
4. Ora concentratevi sul sintomo che vi provoca fastidio.
5. Seguite le tracce di questa energia fino al suo chakra d'origine.
6. Gradatamente spingetevi fino all'anello esterno di quel chakra. Respirate profondamente al suo interno e consentitevi di abbandonarvi a un'immagine, un ricordo, una sensazione, un sentimento, un suono o qualche altro messaggio intuitivo che spieghi l'origine di tale blocco.
7. Quando vi sembra di avere capito tale questione, chiedete al Divino di guidarvi verso il circolo interno di questo chakra, verso il luogo dello spirito interiore.
8. Da questo luogo chiedete di capire le ragioni per cui avete avuto esperienza di quel trauma o di quella percezione errata trattenuti nell'anello esterno del chakra. Quindi chiedete di ricevere la dote resa disponibile da quell'esperienza.
9. Perdonate voi stessi o gli altri per la difficoltà che ha apportato questo insegnamento, e chiedete al Divino di rimuovere i sintomi da cui eravate affetti.
10. Accettate la dote, eseguite qualche respiro e ritornate al vostro normale stato di coscienza.

Tratto da:
Kundalini - Energia divina

Autrice: Cyndi Dale



www.gruppomacro.com