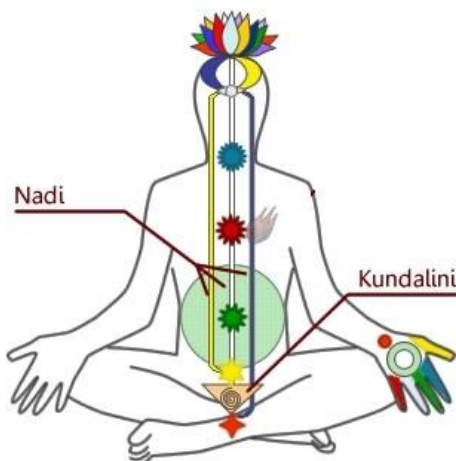


Kort om kundalini

Av Lars Sunnanå, www.visdomsskolen.no

Kundalini betyr «sammenrullet» (som en slange) og er ifølge Indias tantriske tradisjon en energi som strømmer fra den nederste del av ryggspylen og opp til hodet. Kundalini-energien kan aktiveres ved hjelp av spesielle yoga-teknikker. Den kan også vekkes på andre måter, og noen ganger blir den aktivert uten en synlig ytre årsak.

Etter at kundalini er aktivert, søker den å stige opp gjennom en energikanal i ryggspylen. Denne kanalen kalles «sushumna nadi» på sanskrit. Ifølge den tantriske tradisjonen har menneskets indre energisystem tre hovedkanaler, eller «nadier». Disse heter *sushumna*, *ida* og *pingala*, og går langs ryggspylen. Disse tre sammen med chakraene er «drivakselen» i menneskets energisystem, og alle de andre nadiene er tilknyttet denne sentrale stammen.



Når kundalini stiger helt opp og etablerer seg i hodet, vil man motta den spirituelle Opplysningen, eller Fullendelsen. Dette kalles «*nirvikalpa samadhi*» på sanskrit. Man er da fri fra karmas hjul og trenger ikke inkarnere flere ganger i den fysiske verden.

Ved praktisering av spirituelle øvelser som yoga, tai chi og meditasjon kan man oppleve energistrømninger i kroppen. Disse kan gi spontane kroppsbevegelser og sterke følelsesmessige opplevelser, men som regel er det ikke snakk om aktivering av kundalini. Når kundalini våkner vil det merkes permanent i kroppen, selv om man ikke gjør spirituelle øvelser.

Det finnes i dag mange bøker og nettsteder som beskriver kundalini. Noen av dem serverer lettvinde og lite dekkende forklaringer. Innholdet er kanskje basert på omtale av kundalini i tradisjonell litteratur, eller forfatteren skriver kun ut fra sine egne, subjektive opplevelser. Men kundalini kan oppleves veldig forskjellig fra person til person, alt etter egne forutsetninger og forhistorie. I boken «*Skyen foran Helligdommen*» fra Visdomsskolen blir hovedtrinnene i kundalini-prosessen beskrevet. Se også bokliste over foreslått litteratur som er lagt ut på Visdomsskolens nettside».

Symptomer på aktivering av kundalini

Nedenfor følger en liste over noen effekter og reaksjoner som kan komme i den første fasen etter aktivering. I den første perioden skjer det en kraftig utrensning og åpning av det indre energisystemet, og denne prosessen kan være veldig krevende. Hvor lenge den første fasen varer og hvilke symptomer som erfares, vil variere fra person til person. Er man godt forberedt før kundalini aktiveres, vil man merke lite eller ingenting til de negative symptomene.

Derfor er det viktig å rense og forberede seg før aktiveringen. Renselsen skal foregå både på fysisk, energetisk, følelsesmessig og mentalt nivå. Renselse på det *fysiske* nivå skjer gjennom blant annet et sunt kosthold, fysisk aktivitet og rensedieter. Man kan rense seg *energetisk* eller *energimessig* ved blant annet å utøve yoga, tai chi chuan og meditasjon. Slike øvelser fjerner slagg og blokkeringer i energikanalene. Renselse på *følelsesmessig og mentalt nivå* skjer gjennom personlig utvikling. I en personlig utviklingsprosess kan man bevisstgjøre seg og komme overens med komplekser og blokkeringer som ligger lagret i underbevisstheten.

Visse spirituelle øvelser kan fremprovosere en for tidlig aktivering av kundalini. Det vil si at kraftige energier slippes løs i kroppens energisystem før man er klar til å tåle påkjenningen. Det kan gi en svært tøff innledende fase.

Listen nedenfor over symptomer er ikke komplett, og man kan oppleve mange av de opplistede symptomene uten at det er tale om kundalini-aktivering. Hver enkelt person vil som regel ikke oppleve alt som er nevnt.

- ❖ Kraftige energistrømmer eller energibølger gjennom kroppen. Disse beveger seg gjerne fra underlivet eller føttene og opp til hodet. Energien kan også gå ovenfra og ned, eller sideveis gjennom kroppen.
- ❖ Ufrivillige kroppsbevegelser, som risting, skjelving, vugge overkroppen, trampe i gulvet, skjære grimaser og lignende. Dette skjer parallelt med at man opplever energi som strømmer i kroppen.
- ❖ Brennende varme eller iskalde strømmer som beveger seg opp langs ryggraden.
- ❖ Fornemmelsen av «luftbobler», «vannstrømninger», «elektrisitet», eller eventuelt en slange, som beveger seg forskjellige steder inni kroppen.
- ❖ «Elektrisk» pirring eller vibrering, særlig i underliv, ryggrad og hode.
- ❖ Hodesmerter, og spenninger eller stivhet i nakke.
- ❖ Følelse av overtrykk og varme inni hodet.
- ❖ Vibrasjoner, uro eller kramper i beina eller andre steder i kroppen.
- ❖ Rask puls, eventuelt en mye saktere puls.
- ❖ Forandringer i pustefunksjonen. Pusten kan stoppe helt opp i lange perioder.

- ❖ Det kan komme mange andre fysiske og psykiske symptomer. For eksempel opplever noen at neglene på stortærne blir blå og faller av gjentatte ganger. Det er fordi mye energi passerer ut gjennom energikanaler som ender i føttene.
- ❖ Overfølsomhet i forhold til visse sanseinntrykk, som lyd, lys og lukter. Man kan også reagere veldig sterkt på andre menneskers nærvær.
- ❖ Opplevelse av lysfenomener i eller utenfor kroppen.
- ❖ Orgasmeopplevelser forskjellige steder i kroppen, for eksempel i hjertet.
- ❖ Noen opplever åndelige ekstaser som involverer hele kroppen og sinnet. Erfaring av enhet, fred og dyp mening.
- ❖ Bølger av sterk kjærlighet, medfølelse og glede som ikke er relatert til konkrete hendelser eller opplevelser.
- ❖ Mystiske og religiøse opplevelser, åpenbaringer, visjoner, møte med åndelige vesener og lignende.
- ❖ Utvikling av oversanselige evner, som telepati og synskhet.
- ❖ Problemer med å finne en balanse mellom kraftig forsterkede seksuelle impulser og ønsket om å vie seg til et spirituelt liv.
- ❖ Angst, fordi man ikke forstår hva som skjer.
- ❖ Søvnløshet, på grunn av sterke energier som jobber i kroppen.
- ❖ Sterke følelsesmessige svingninger. Manisk oppstemthet eller dyp depresjon. Tap av energi.
- ❖ Vansker med å finne en balanse og utføre plikter i det daglige livet.
- ❖ Underbevisste psykiske konflikter og blokkeringer, for eksempel fra barndommen, kan komme til overflaten. Det blir nødvendig å forholde seg til dem.
- ❖ Aktivisering av latente sykdommer. Disse har ligget latent i systemet og blir nå rensset ut. Noen får symptomer som ligner hjerteproblemer, andre får magesmerter eller problemer i strupe og hals.
- ❖ Spiseforstyrrelser og fordøyelsesproblemer. Mange må legge om dietten.
- ❖ Redusert konsentrasjonsevne og hukommelse.
- ❖ Følelse av isolasjon, fordi de sterke indre opplevelsene ikke kan kommuniseres ut og forklares til andre.

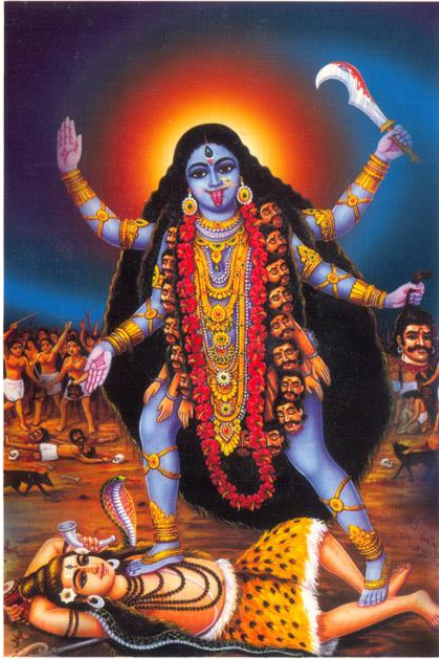
Ting som kan hjelpe i den første fasen

Den første fasen av kundalini-aktivering vil være krevende for mange, fordi kundalini søker å løse opp blokkeringer og rense gammelt slagg ut av systemet. Og hun kan gå hardhendt frem! Har man unnagjort hele denne prosessen i forkant, vil aktivering av kundalini oppleves som utelukkende positiv. Dersom man erfarer negative bi-effekter, kan forslagene nedenfor være til hjelp.

- ❖ Forståelse og kunnskap om kundalini er viktig. Se bokliste på denne nettsiden, hvor du kan finne informasjon om kundalini.
- ❖ Ha tillit til prosessen. Selv om det stormer og kan være tøft i den innledende fasen, går det som regel godt. Ofte er det frykt for det ukjente og forsøk på å kontrollere prosessen som skaper de største problemene. Reduser stress og forenkle livet ditt.
- ❖ Kundalini er en intelligent og målrettet energi, selv om det ikke alltid virker slik. Det går an å kommunisere med kundalini gjennom indre samtale eller bønn. Spør hva hun ønsker fra deg, og hva du skal gjøre. Du kan også foreslå for henne ting som kan gjøre prosessen lettere for deg. Noen klarer å etablere et «samarbeid» med energiene, gjennom å foreslå avtaler som dette: *«nå legger jeg meg på sofaen en halvtime, og du får dure på som du vil. Men etterpå må du ta en pause, for jeg har arbeid som må gjøres!»*
- ❖ I kommunikasjonen kan du gjerne «personifisere» kundalini, og tenke på eller visualisere henne som for eksempel Kali, Durga, Guan Yin eller Jomfru Maria. (Den hinduistiske gudinnen Kali er en personifisering av kundalini i den innledende fasen, før energiene har stabilisert seg. Hindugudinnen Durga, ridende på en tiger eller løve, personifiserer de senere faser av kundaliniprosessen, da energiene er under kontroll. Guan Yin er en kinesisk kvinnelig Buddha og avbildes ofte stående oppå en drage som tilsvarende hinduismens kundalini.)



Guan Yin



Kali



Durga

- ❖ I den første fasen etter aktiveringen er det noen som har utbytte av spirituelle øvelser, men for de fleste blir dette som å helle bensin på bålet. Energiene blir for kraftige og man kommer i ubalanse. Prøv deg frem og finn ut hva som passer best for deg. Ikke følg velmente råd fra andre hvis du merker at det blir feil. De fleste yogainstruktører, meditasjonslærere og alternative terapeuter har ingen erfaring med denne energien, og derfor er det vanskelig for dem å gi deg gode råd. For eksempel er det svært få eller ingen instruktører innen «Kundalini Yoga» som har erfaring med kundalini.
- ❖ Det samme gjelder behandling med akupunktur, healing, massasje, osv. Noen har godt utbytte av å motta slik behandling, for andre blir symptomene verre.
- ❖ Lange spaserturer i skog og mark gjør som regel godt.
- ❖ Moderat fysisk aktivitet hjelper med å stabilisere energiene. Prøv med spaserturer, dans, svømming og annet. Merker du at energiene står og stanger, kan det hjelpe å strekke og tøyse. Om du orker, kan du også prøve med jogging og annen trening.
- ❖ En yoga-øvelse du kan teste ut, er «Sol-hilsen» eller Surya Namaskara. Den balanserer energiene i kroppen, og mange vil ha godt utbytte av den. Men får du negative reaksjoner av øvelsen, lar du være. Instruksjonsvideoer til denne øvelsen kan du finne på internett.
- ❖ Kontakt med naturen er viktig for å jorde seg. Ta en tur i skogen, gjør hagearbeid, legg deg ned på bakken eller sett deg inntil et tre. (Treet energi stabiliserer dine egne. Her er furu og eik særlig velegnet).

- ❖ Mange får avlastning av svømming og bading, fordi vannet leder energiene ut av kroppen. Men andre har opplevd at bading, særlig i varmt vann, stimulerer energiene og gir sterkere symptomer.
- ❖ Lettere fysisk arbeid som ikke krever mye konsentrasjon vil lede tankene bort fra prosessen og kan bidra til at du jorder deg.
- ❖ Sang, «chanting» og lytting til rolig musikk kan hjelpe.
- ❖ Prøv å finne ut hva kroppen behøver av næring og matinntak. En kundalini-prosess krever ofte at man må legge om dietten. Det kan være at du må kutte ut rusmidler, spise vegetarisk, eller eventuelt inkludere mer kjøtt i kostholdet for å jorde deg.
- ❖ Merker du store og tilbakevendende problemer med kundalini-energien, så prøv å finne ut hva som skaper problemene. Er det kanskje en aktivitet du ikke har godt av, eller bør du holde deg unna visse steder, miljøer og folk? Spiser du kanskje noe du ikke tåler, eller trenger du mer søvn og hvile? Lytt til kroppen.
- ❖ Er problemet kroppsvarme, så kan et kjølig bad hjelpe. Brenner det i hodet, kan du knytte et vått håndkle rundt. Blir du overfølsom for lys, kan du bruke solbriller.
- ❖ Noen må legge om sexlivet sitt. Lysten kan forsvinne helt, eller den blir kraftig forsterket i perioder. I den mest intense fasen kan det være vanskelig å ha et vanlig sexliv, fordi energiene blir for kraftig stimulert og skaper store problemer. For de aller fleste vil dette bare være en midlertidig fase.
- ❖ Fokuser mer i hjertet og magen enn i hodet. Unødvendig bekymring bør unngås. Ta én dag om gangen, og ikke forsøk å kontrollere prosessen for mye. Prøv å innta rollen som *observatør*, i stedet for å dykke for dypt ned i ubehagelige og smertefulle bieffekter av energiene som romsterer i ditt indre.
- ❖ Forsøk å flyte med smerten. Noen ganger kan slike «flyte med»-forsøk transformere smerten til en behagelig, strømmende opplevelse.
- ❖ Prøv mentalt å lede energiene. Hvis de for eksempel jobber i magen og underlivet når du skal sove, så forsøk å styre dem ned gjennom beina og ut via føttene.
- ❖ Antidepressiva, smertestillende tabletter og sovemedisin kan delvis roe ned prosessen, men det kan gi andre komplikasjoner. I stedet for at man står løpet ut, kan prosessen bli frosset og fastlåst i et mellomstadium. Allikevel opplever noen at legemidler er til god hjelp i de mest intense fasene av kundalini-aktivering.
- ❖ Man er ikke immun mot vanlige sykdommer under en kundalini-prosess. Tvert imot kan kundalini utløse latente sykdommer. Har du langvarige smerter eller andre problemer, så oppsøk lege. Men det er som regel liten vits i å fortelle legen hva du ellers gjennomgår.
- ❖ I roligere perioder kan du bruke meditasjon, yoga eller kreative aktiviteter som poesi, tegning, maling og lignende for å integrere underbevisst og overbevisst materiale.

- ❖ Har du mulighet, spor opp en spirituell lærer som har erfaring med prosessen og som kan gi råd og støtte. Det er også til stor hjelp å finne sammen med andre som har opplevd eller opplever det samme.
- ❖ Den første intense og ubalanserte fasen kan vare alt fra noen få uker til mange år. Når prosessen går over i et roligere spor, er tiden gjerne inne for å ta opp spirituelle øvelser. Men lytt til det indre, og finn ut hva som passer *deg*.