INSTAGRAM TELEGRAM YOUTUBE FACEBOOK

Ruhsal Uyanış®

KUNDALİNİ



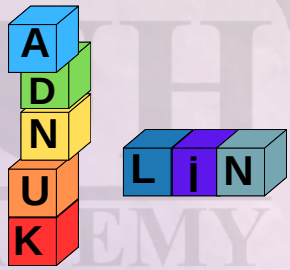
TANUH® ACADEMY

Kundalini Nedir?

Çağlar boyunca ve hemen hemen her din ve antik çağda yaygın olup, omurganın tabanında uykuda yatan ve uyanmayı bekleyen kozmik bir güç kavramıdır ve Sanskritçe terimi olarak bilinir. Kundalinin, diğer anlamlarından biri de 'sarmal' veya 'dairesel' anlamına gelen Sanskritçe bir sıfattır.

Kundalini'nin içimizdeki tezahür etmemiş potansiyeli temsil eden güçlü, ilkel bir enerji olduğu söylenir; zihnimizin sınırlarının ötesinde uzanan büyük bilinmeyen alanına gönderme yapılır. "Kundal" terimi "sarmal" anlamına gelir ve "ini" "güç" olarak tercüme edilebilir, bu da Kundalini'nin "omurganın tabanında kıvrılmış hareketsiz enerji" olarak tanımlanmasına yol açar.

Kundalinin kelime anlamı ise; hayatta çok sıkılıp, kendimizi hapsedilmiş gibi, gergin hissettiğimizde buna “kunda” denir, “lini” ise açılmak, zarından çıkmak anlamındadır.



Kundalini, Tantrik yoga geleneğinde doğuştan itibaren her birimizin içinde bulunduğuna inanılan ve omurganın tabanında kıvrılan enerjiyi ifade eder. Kundalini enerjisi, nihai yaşam gücü ve yaratıcı gücümüzün, ruhsal armağanlarımızın ve Shakti'nin veya ilahi dişil enerjinin kaynağı olarak kabul edilir.

Kundalini enerjisi, aynı zamanda Shakti veya tanrıça enerjisi ve bazen de yılan enerjisi olarak da bilinen ilahi dişil enerjidir. Hindu ve yoga felsefesinde evrenin yaratıcı gücü ve enerjisidir. Pek çok yoga geleneğinde kundalini enerjisinin omurganın tabanında uykuda olduğuna inanılır

Kundalini Nedir?

ve yoga uygulamasının amaçlarından biri de bu enerjiyi uyandırmaktır. Kundalini Shakti, her birimizin içinde yaşayan tüm bilincin enerjisi olarak görülebilir. Genellikle üç buçuk kez sarılmış bir yılan olarak tasvir edilen bu güçlü enerji, mantra, mudra, asana ve pranayama gibi yoganın fiziksel ve ruhsal uygulamalarıyla uyandırılabilir. Uyandığında, kundalini Shakti enerjik bedendeki çakralardan (enerji girdapları) yükselir ve seçim özgürlüğü, farkındalık ve kişinin hayatını dolulukla yaşaması için daha büyük bir fırsat olarak ortaya çıkan ruhsal uyanışa yol açar.



Tantrik yoga geleneği ise, uykuda olan kundalini enerjisinin bir uyanış sırasında serbest bırakıldığında, yedi çakra (enerji merkezleri) aracılığıyla yukarıya doğru akarak enerjik bedeni dengelediğini ve genişlemiş bilince eriştiğini savunur.

Tüm varlığınızın (zihniniz, bedeniniz ve ruhunuz) büyük bir enerjisel değişimden geçtiğine ve bunun yaşamda çok farklı bir şekilde ilerlemenize neden olduğuna inanılıyor. Kundalini uyanışı, kişisel farkındalığın artmasında güçlü bir deneyimdir. Geleneğe göre, bir uyanış aşağıdakiler de dâhil olmak üzere uzun vadeli değişiklikleri tetikleyebilir:

·Mutluluk duyguları
·Geliştirilmiş psişik yetenekler
·Daha fazla şefkat ve empati
·Artan yaratıcılık
·Artan manevi bağlantı
·Uyumlu ve akışta hissetmek

Kundalini Nedir?



Raja Yoga fizyolojisine göre, omurganın kökünde dev bir ruhsal enerji kaynağı vardır. Bu enerji kaynağı "kıvrılmış bir yılanın gücü" anlamına gelen Kundalini olarak bilinir. Bu akım aşağıdan yukarıya doğru yükseldikçe, çeşitli aydınlanma durumları yaratır.

Ramakrişna ise şu sözlerle açıklamıştır:

"Kutsal metinlerde yedi bilinç merkezinden söz edilir. Zihin bu merkezlerden herhangi birinde işlevini sürdürüyor olabilir. Eğer fiziksel dünya ile ilgili konularda aşırı derecede bağımlı ise, zihin aşağı seviyedeki üç merkezin; göbek, üreme organı ve boşaltım organı, içindedir. Bu seviyedeki bir zihinde, daha yüksek derecedeki ruhsal tutkular ve görüşler yer alamaz. Çünkü o, şehvet ve açgözlülük özlemlerine dalmıştır.

Dördüncü merkez kalptedir. Zihin buraya ulaştığı zaman, kişi ilk ruhsal uyanışını fark eder. O zaman, çevredeki her şeyin ışığını görme gücüne sahip olur ve bu ilahi ışığı görerek, hayrete dalar. Artık onun zihni bir daha geriye, aşağı derecelere dönmez.

Beşinci merkez boğazdadır. Zihni bu merkeze ulaşan kişi, cehaletten ve gafletten (aldanmaktan) kurtulur. Tanrı'dan başka bir şeyden söz etmeyi ve işitmeyi katiyen kabul etmez.

Kundalini Nedir?

Altıncı merkez alındadır. Zihni bu merkeze ulaştığı zaman, kişi gece gündüz (yani her an, her şeyde)Tanrı'yı görebilme gücünü kazanır. Ama o zaman bile, kişilerde küçük bir ego duygusunun izi kalabilir. Onlar için Tanrı bir lambanın içindeki ışık gibidir; kişi bu ışığa dokunabileceğini hisseder, fakat bu işe engel olan cam fanus yüzünden başarılı olamaz.

Yedinci merkez başın üst tepesindedir. Zihin bu merkeze ulaştığı zaman, samadhi durumuna kavuşulmuştur. Kişi, Brahman'ı bilen, tanıyan ve O'nunla birleşmiş, özdeşleşmiş bir varlık haline gelmiştir."

Kundalini Yoga

Kundalini yoga, kozmik çağlarda, manevi güç ve kontrolün değerlerinden, artan farkındalık ve enerjiye geçişi vurgular.

11/11/11 tarihinde bir yaratma çağına girdik. Ve bu Kova çağı, dünya ile bağlantı kurmakla ilgilidir. Bu 2000 yıl dünya annenin yaşıdır. İşte bu, somut, genişletilmiş benliğinizi anlamak için, yaratma çağının anlamı budur. Bu genişletilmiş benliğimizi unuttuk. Ama şimdi yaratma çağında, insanlar Dünyanın farkına varmaya başladılar, bu genişletilmiş benliğinizle bağlantı kurmanızı kolaylaştıracaktır. Bu, yaratma çağının başlangıcıdır.

Kundalini Yoga

Kundalini yoga, 1968'den önce Yogi Bhajan olarak bilinen Harbhajan Singh tarafından modern çağa getirilinceye kadar gizlenildi. Daha sonra 1968'de Kundalini yoga formu, geliştirilerek büyük ölçüde etkilendi. Eski yazılar, Sih'i arayan, kim olduğunu bilmek isteyen, onu arayan kişi olarak tanımlar. Bunu arayan kişi Sih olarak bilinir. Bu bir tanımdır. Verilen asıl tanım, yürürken ayaklarının bilincinde olan kişinin olduğudur. Burada yaşayan, alçakgönüllü, burada olmak yerine dünyaya bağlı olan bir Sih'in tanımı budur.

Çoğu modern yoga stüdyosunda öğretildiği gibi Kundalini yoga, Yogi Bhajan tarafından öğretilen bilgilerdi. Ve bilim adamlarının tamamen Senkretistik bir uygulama biçimi dediği şey budur. Daha önce hiç birleştirilmemiş birçok farklı kaynaktan şeyleri birleştiriliyor. Yogi Bhajandan önce hiç birleşmemişti ve bu kadar Senkretistikti, sih dininden yararlanarak biraz Tantrik ve Guasi-Tantrik üzerine çizim yapıyordu. Ve Hint egzersiz formlarının 20. yüzyıldaki gelişimine dayanır. Yogi Bhajan, Batı için bilinci ana akım haline getirdi. Yogi Bhajan tarafından öğretildiği şekliyle Kundalini yoga, yoganın tüm unsurlarından, tüm yönlerinden oluşur. Yogi Bhajan tüm farkındalık yogası kavramını getirdi, çünkü bilincinizi yükseltmenin ilk adımı farkındalığınızı yükseltmektir. Kriya'nın yoga hareketleri, dinamik nefes alma, meditasyon ilahisi ve gevşeme pratiği bedeni, sinir sistemini ve zihni yükselen Kundalini'nin enerjisiyle başa çıkmaya hazırlamak için fiziksel ve ince farkındalığı geliştirmek üzere tasarlanmıştır.

Kundalini Yoga

Uyandıktan sonra kundalini enerjisinin, nadiler olarak bilinen ince kanallar yoluyla omurga bölgesinden yukarıya doğru ilerlediğine ve yol boyunca yedi ana çakranın her birini aktive ettiğine inanılmaktadır. Sonuçta uyanmış kundalini enerjisi, yoginin aydınlanmaya ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Kundalini enerjisinin şu faydalara da sahip olduğuna inanılıyor:

- Yoginin mevcut olmasına yardımcı olur
- Zihni temizler ve sakinleştirir
- Belleği geliştirir
- Mide, karaciğer, böbrek ve boğazla ilgili fiziksel rahatsızlıkları hafifletir.

Kundalini'nin Tarihi

Kundalini bilgisi çok eski zamanlardan beri var olmuştur. Spiritüel uyanış yolculuğunda sonuna kadar gitmiş olan insanlar Kundalininin nihai potansiyelini derinlemesine anlamışlardır. Eskiler Kundalininin sırlarını, gizemli geleneklerinin sembolizminde saklamışlar, genellikle sanat ve heykel yoluyla aktarmışlardır. Kadimlerin ezoterik gizemleri aktarma yönteminde olduğu gibi, bu bilgi esas olarak gizli tutulmuş, sadece seçilmiş bir azınlığa açılmıştır. Öğretmenden öğrenciye ağızdan kulağa öğretilirdi. Bu bilgiler yakın zama kadar yazıya bile dökülmemişti ve o yıllarda gerçek sırlara ulaşmak için bir gizem okulundan inisiye olmanız gerekiyordu.

Kundalini'nin Tarihi

Zamanla kendilerine olağanüstü bir şey olduğunu iddia eden bireyler ortaya çıktı ve "Bize Tanrı dokundu." dediler. Bu eşsiz insanların kundalinileri genellikle kazara uyanmıştı. Kitleleri hayrete düşüren, doğaüstü güçler sergileyen bu kişiler genellikle mistikler, hatta peygamberler olarak kabul edilirler.

Deneyimlerini tanımlayan girişimlerinde Kundaliniden ejderha gücü, yılan gücü, kutsal ateş ve bu arketiplerin diğer çeşitleri olan pek çok başka isimle bahsettiler. Kundalini'nin ilk referanslarının, Hatha Yoga Pradipika'da bulunabilecek fiziksel asanaların açıklamalarından çok önce, M.Ö. 500 ile M.Ö. 1000 yılları arasında Upanişadlarda bulunabileceği söylenir. Kundalini enerjisi kavramı Vedik, Tantrik ve Hindu sistemlerine uzanır ve sıklıkla ilahi, sınırsız güç anlamına gelen Kundalini Shakti olarak anılır. Hinduizm'de kundalininin, gücü uykuda olan, omurganın tabanında muladhara çakrada kıvrılmış, kök çakra olarak tercüme edilen bir tanrıça olduğuna inanılır. Kundalini aynı zamanda tüm yoga uygulamalarının amacı olarak 15. yüzyılda yazılmış bir Sanskritçe metin olan Hatha Yoga Pradipika'nın da ana odak noktasıdır.

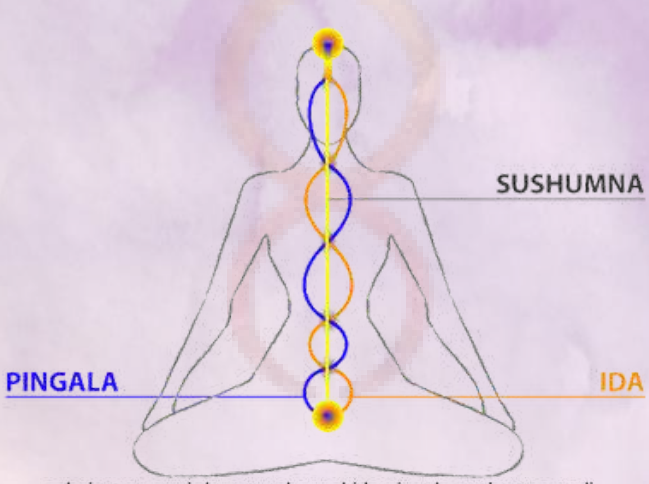
Günümüz yogasının gelişmesiyle birlikte, kundalini kavramı birçok yoga okulunda merkezi bir tema olarak kaldı ve Sih misyoneri Yogi Bhajan'a 1968'de "Kundalini Yoga"yı belirli bir yoga stili olarak icat etmesi, markalaması ve popülerleştirmesi için ilham verdi.

Kundalini Yılanının Sembolizmi



Tantra'da kundalini, Shakti'nin bir yönüdür. Shakti ilahi dişil enerjidir; o formdaki enerjidir ve evrenin kişileşmesidir. O, değişmeyen, biçimsiz ve saf bilinç olan eşi Shiva'nın yaratıcı gücüdür. Shiva ve Shakti kutuplardır ancak güçleri sonsuza dek birlik içindedir, çünkü biri olmadan diğeri var olamaz. Bu nedenle Kundalini, çakralardan yükselişi sırasındaki Şakti enerjisidir ve enerji taca ulaştığında saf bilinçle birleşerek biçimsiz Şiva haline gelir.

Çakra sistemini birbirine bağlayan kanallara nadiler denir. Omurga boyunca uzanan ve çakraların her birinde buluşan üç nadi (ida, pingala ve sushumna) vardır. İlginçtir ki, bu nadi'ler omurganın etrafında iki yılana benzer şekilde iç içe geçen bir yol oluşturur.



sahajayoga.org.in/energy-channel-ida-pingala-sushumna-nadi

Kundalini Yılanının Sembolizmi

Bu sembolojiyi sadece enerjinin yaptığı gibi vücutta sarmal bir şekilde dolaşan yılanların temsil edildiği kundalinide değil, aynı zamanda modern tıbbın sembolü olarak sıklıkla kullanılan Caduceus'ta da görüyoruz. Caduceus'a benzerliğinin yanı sıra, eski çağlarda Sahasrara'ya tırmanan yılan tasvirinin DNA'yı oluşturan çift sarmal yapıya da yakınlığını görebiliyoruz.



Kundalini'nin 5 Doğal Niteliği

Kişi Kundalini Shakti ile meşgul olmaya başladıkça, sınırsız enerji kaynağına daha yakın hale gelir. Bu, tezahür etmemiş olanın bütünlüğünün ve genişliğinin eşsiz niteliklerinin somutlaşmasına izin verir. Bu nitelikler şunlardır:

1. **Gyana Shakti:** Sınırsız bilgi ve içgörü.
   - *Bu niteliği somutlaştırmak, zorluklara karşı daha fazla çözüm ve yaşamdaki kolaylık olarak kendini gösterebilir.*

2. **Iccha Shakti:** İrade ve kararlılık.
   - *Bu niteliği somutlaştırmak, işleri sonuna kadar görme iradesine sahip olmanızı sağlar.*

Kundalini'nin 5 Doğal Niteliği

3.Ananda Shakti: Kendini gerçekleştirme ve gerçek mutluluk.

- *Bu niteliği somutlaştırmak, günlük hayata daha fazla neşe ve tatmin duygusu getirir.*

4.Chit Shakti: Bütünlüğün farkındalığı.

- *Bu niteliği somutlaştırmak bize daha fazla içgörü ve öz farkındalık sağlar.*

5.Kriya Shakti: Kendiliğinden doğru eylem.

- *Bu niteliği somutlaştırmak, doğru şeyi doğru zamanda yaparak eylemin zahmetsiz ve kusursuz bir şekilde akmasını sağlar.*

Kundalini Shakti ve Kundalini Yoga

Kundalini Shakti'nin yogik felsefede böylesine ayrılmaz bir kavram olması ve Kundalini Yoga'nın yaygın olarak popüler bir uygulama tarzı olması nedeniyle, ikisini birbirinden ayırmak ve temel farklılıkları anlamak önemlidir.

Kundalini Shakti her birimizin içinde yaşayan bilincin özüdür ve daha yüksek farkındalık durumlarına açılan kapı iken, Kundalini Yoga enerjiyi uyandırmak için çeşitli tekniklerin kullanıldığı sistemik bir uygulamadır. Öğretmenden öğrenciye aktarılan dizileri ve kriyaları kullanır.

Kundalini Shakti ve Kundalini Yoga

Kundalini Shakti'yi Kundalini Yoga'nın altında oturduğu bir şemsiye olarak düşünebilirsiniz. Klasik hatha yoga ile bazı ortak temaları paylaşır ancak kendi bilim ve tekniklerini takip eder. Sanskritçeyi kullanan klasik yoganın aksine, modern Kundalini yoga mantrası Sih kutsal kitabının dili olan Ghurmuki dilinde söylenmektedir. Kundalini Yoga, adaylarına benzersiz bir deneyim ve zengin bir kültür getiriyor ve bugüne kadar Batı dünyasında en popüler yoga tarzlarından biridir.

Kundalini yoga şu uygulamalardan oluşmaktadır;

- Yüksek bilince bağlılık için ilahilerin kullanıldığı "bhakti yoga"
- Meditasyon ağırlıklı "raja yoga"
- Güç ve enerjinin öne çıkartıldığı "shakti yoga"
- Bandha, pranayama ve asanaların yer aldığı "hatha yoga"
- Öz disiplin ve özveriyle tanrıya tapınma öneren Patanjali'nin ortaya koyduğu "kriya yoga"
- Tantrik canlandırmalar ve meditasyon uygulamaları olan "laya yoga"

Kundalini Uyanışı Nasıl Olur?

Yoga uygulayıcıları geleneksel olarak uzun zamandır beklenen uyanış olayına hazırlanmak için yıllarını harcadılar. Kundalini uyanışı, meditasyon, pranayama (nefes çalışması), yoga, geleneksel Hint dansı ve dua gibi uygulamalarla gerçekleşebilir veya uyarı vermeden gerçekleşebilir.

Kundalini Uyanışı Nasıl Olur?

Ancak bir kobrayı hipnotize eden yılan oynatıcısının mistik melodisinden farklı olarak kundalini uyanışı çağrılamaz. Yoga geleneği, kundalini enerjinizin ne zaman uyanacağı ve hatta uyanıp uyanmayacağı üzerinde kontrol sahibi olmadığınızı savunur.

50 yılı aşkın bir süredir yoga felsefesi öğreten Tantra ustası Alan Finger'a göre, Shakti'nin kilidini açmanın yolu avidya'nın veya "cehaletin" serbest bırakılmasıdır. Finger, avidya'yı sizi boğan zihnin inançları olarak tanımlıyor.

Bu yanlış algılamalar, özgünlüğünüze adım atmanızın önünde engellerdir çünkü ruhtan gözlemlemek yerine zihinden görmenize neden olurlar.

Finger, kundalini enerjisinin, Sanskritçe'de sadhana olarak bilinen düzenli, günlük uygulama yoluyla nazikçe ve zarif bir şekilde salındığını açıklıyor. Günlük sadhana insanlara zihnin dışına çıkmayı ve ruha giden yolu bulmayı, Brahman'ı veya evrensel bilinci bulmayı öğretir.

Vivekananda "Uzun süre uygulanan içsel bir meditasyon gücüyle biriktirilmiş olan büyük ölçüdeki bu enerji, harekete geçip, sushumna boyunca yol aldığı ve merkezlere çarptığı zaman, ortaya çıkan reaksiyon çok büyük olur.Bu anda düş görme ve zihinde canlandırma reaksiyonları, bilinen çok üstüne çıkar ve duyumsal algıların reaksiyonlarından çok daha üstüne çıkar ve duyumsal algıların reaksiyonlarından çok daha güçlü bir hale gelir.

Kundalini Uyanışı Nasıl Olur?

Olağan durumda “doğaüstü” veya “hikmet” adı verilen şeyin, her nerede herhangi bir oluşumu varsa, orada sushumnanın içine ulaşmış küçük bir kundalini akımının mevcut olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, bu gibi olayların büyük çoğunluğunda, insanlar kundalininin sadece küçük bir kısmını açığa çıkaran tek bir disiplin üzerinde tıkanıp, kalmışlardır. Bilinçli ya da bilinçsizce yapılan her tür ibadet, kişiyi bu sonuca ulaştırabilir.” der.

Kundalini uyanışının koşullarını geliştirmeye yönelik görüşler ve tavsiyeler farklılık gösterse de Finger asana, pranayama ve beş duyunuza uyum sağlama gibi basit uygulamalar öneriyor.

Bazıları için uzun yıllar süren özverili pratik gerektirebilir, bazıları için ise kendiliğinden gerçekleşebilir. Süreç benzersiz bir şekilde bireyseldir ve çoğu zaman öngörülemez.



Kundalini Uyanışının Genel Belirtileri Nelerdir?

Kundalininizin uyandığına dair birçok farklı gösterge olabilir. Kundalini "semptomlarını" deneyimlediğinizde enerjinin, dikkatinizi ve farkındalığınızı çekmek ve böylece ruhunuzun arzuladığı değişiklikleri yapabilmeniz için kapıyı çaldığı söylenir. Bu gerçekleştiğinde, olmanız gereken kişi haline gelebilir ve en yüksek çağrınızı yaşayabilirsiniz. Bu semptomlardan bazıları şunlardır:

- Sezgiye dair artan bir farkındalığı deneyimlemek
- Derin bir amaç ve kader duygusu
- Yaşamda değişiklik yapma dürtüsü
- Uyku bozuklukları, kaygı, enerji dalgalanmaları ve titreme dâhil olmak üzere fiziksel ve duygusal değişiklikler

Hangi semptomları yaşarsanız yaşayın, kundalini olup olmadığına ve neden orada olduğuna takılıp kalmamaya çalışın. Bunun yerine, enerjinin içinizden geçmesine izin vermeye ve rahatsız edici semptomları ortadan kaldırmaya odaklanın. Bu duygulara ne kadar az direnirseniz o kadar çabuk geçerler. Sizi gitmeniz gereken yere götürmesine izin verin. O senin öğretmenindir.

Kundalini Uyanışının Genel Belirtileri Nelerdir?

Günün sonunda, bir tür uyanış yaşayıp yaşamadığınızı yalnızca siz bilebilirsiniz. Ve uyanışınız, akıllara durgunluk veren "beyin orgazmları" yerine sessiz bir sessizlik olabilir. Deneyimlediğiniz şeyi anlamak ve işlemek için muhakeme yeteneğinizi ve kişisel farkındalığınızı kullanın. Kendinize güvenin.

Kundalini Uyanışı Ruhsal bir Uyanış Mı?

Bazı insanlar için ruhsal uyanış güçlü ve dönüştürücü bir deneyim olarak görülse de, hayatınızda otomatik olarak olumlu değişiklikler yaratacak sihirli bir değnek değildir. Anında sonuç arıyorsanız hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Kundalini uyanışı, zaman içinde kendini keşfetme ve büyüme sürecidir. Sabır, cesaret ve artık size hizmet etmeyen eski kalıplardan ve varoluş biçimlerinden kurtulma isteği gerektirir.

Kundalini Çakralar ve Nadiler

Çakralar ince bedenimizdeki enerji merkezleridir (bazen dönen enerji girdapları olarak düşünülür). Çakralar enerji iletkenleridir ve her çakra iç benliğimizi güçlendiren ve ifade eden farklı özelliklere sahiptir. Çakralar kim olduğumuzu oluşturan düşüncelerimizin, duygularımızın, irademizin, sezgilerimizin, hafızamızın ve diğer bileşenlerin çalışmasından sorumludur.

Kundalini Çakralar ve Nadiler

Süptil bedende 114 kadar çakranın olduğu düşünülür, ancak genellikle yedi ana çakraya odaklanırız:



Uyuyan Kundalini enerjisi, omurganın tabanında, Kök Çakramızın (Muladhara veya Temel Çakra olarak da bilinir) bulunduğu yerde, uyuyan bir yılan gibi kıvrılmış bir pozisyonda bulunur. Uyanış süreci sırasında Kundalini enerjisi, nadiler yoluyla çakralardan yukarıya doğru yükselir ve başımızın üzerinde bulunan taç çakraya ulaşır.



Tam bir kundalini uyanışından sonra çakralar kalıcı olarak ışık enerjisiyle aşılanır ve bireyin içindeki bilinç durumlarını etkinleştirirler. Çakralar ne kadar temiz, saf ve uyumlu olduklarına bağlı olarak ışık yayan ampuller gibi olurlar.

Kundalini Çakralar ve Nadiler

Kundalini uyanışları farklı ruhsal şifacılar tarafından çeşitli şekillerde yorumlanır. Bazı insanlar Kundalini uyanışını, yoğun duygular dalgasıyla sonuçlanabilecek pozitif iç enerjinin ani bir dalgalanması olarak görür. Diğerleri bunu bir kendini gerçekleştirme anı, bir insan olarak tüm potansiyelinize ulaştığınız bir zaman olarak görüyor.

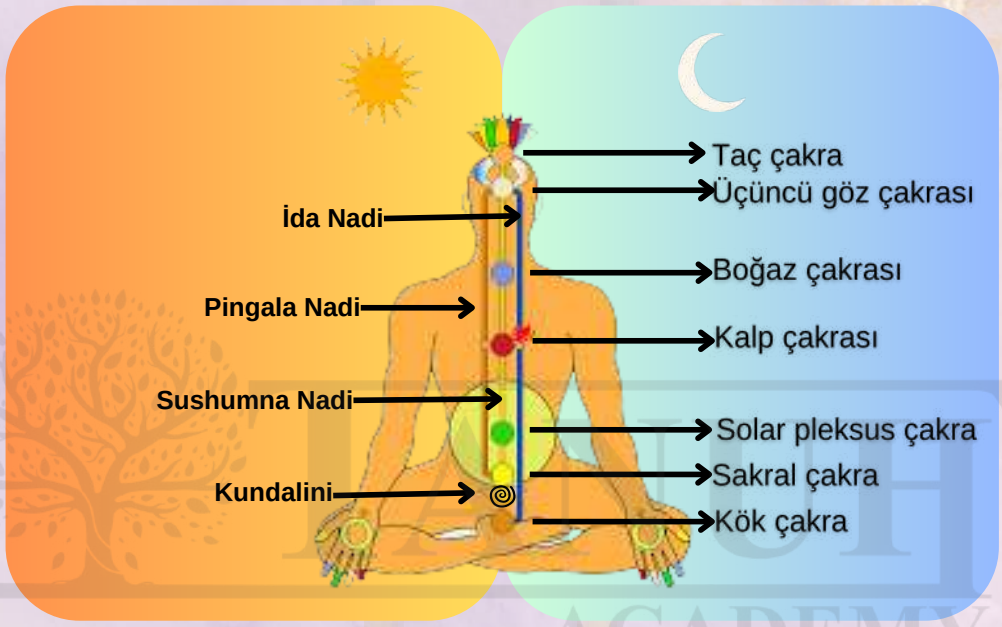
Başka bir yorum ise Kundalini uyanışının daha incelikli, kademeli bir süreç olduğu ve kişiden kişiye değişebileceği yönündedir. Ruhsal öğretmen Monique Rebelle, Transcendence Calling: The Power of Kundalini Rising and Spiritual Enlightenment adlı kitabında Kundalini uyanışını şu şekilde anlatıyor:

> *"İlk başta, ruhun zamansız olmasına rağmen, fiziksel gerçekliğin arka planında, kendi yaratıcısı olarak, benim uyanık, nefessiz ilham olarak tanımladığım bir patlamada göründüğünü fark ettim."*

Yani enerjik uyanış içeriden gerçekleşirken, tüm süreci deneyimlerken olaya dışarıdan bir bakış açısıyla tanık olmanızı sağlayan bilinçli bir tarafsızlık unsuru vardır. Kundalini uyanışı farklı insanlar için farklı şekilde tezahür eder ve yanlış ya da doğru bir deneyim yoktur. Bununla birlikte, yogik gelenekte anlatılan ve yaşamı değiştiren bu uyanışı deneyimleyip deneyimlemediğimizi belirlemek için kullanabileceğimiz bazı işaretler vardır.

Kundalini Çakralar ve Nadiler

Kundalini bir kez uyandığında, üç ana nadi aracılığıyla omurga sütunundan yukarıya, başın tepesine kadar yükselir. “Nadi” terimi Sanskritçe bir sözcük olup tüp, kanal veya akış anlamına gelir. Basitçe söylemek gerekirse, Nadiler bedende enerji taşıyan kanallardır.



Çin tıbbında Nadiler, meridyenler olarak bilinir. İkili sistem arasındaki temel fark, meridyenlerden farklı olarak nadilerin uvuzlarda değil, sadece başta ve gövdenin merkezinde tanımlanmış olmasıdır.

Merkez nadiye Susumna denir. Esasen omurganın içindeki boş tüptür. Sushumna etrafında iç içe geçmiş, iki adet yardımcı ve tamamlayıcı Nadi olan İda ve Pingala bulunur. İda, bedendeki soğuğu düzenleyen, dişil, Ay Nadisi iken, Pingala sıcağı kontrol eden, eril, Güneş Nadisidir. Bu iki Nadi evrendeki her şeyde bulunan eril ve dişili ilkelerini temsil eder. Sanskritçe İda ve Pingala kanalları genellikle Chandra (Ay) ve Surya (Güneş) Nadi olarak adlandırılır.

Kundalini Çakralar ve Nadiler

Sushumna Nadi : Kök çakradan başlayarak omurga merkezi boyunca alt beyine kadar yükselir. Ateş kanalı olarak da bilinir. Yoga, meditasyon ve pranayama ile yükseltilebilen kundalini enerjisinin taşınma kanalıdır.

Pingala Nadi : Omuriliğin sağ tarafında yer alır ve sağ burun deliği ile bağlantılıdır. Güneş enerjisi, yang elementi ve eril davranışlar ile uyumludur. Yaşam enerjisi “prana”yı temsil eder.

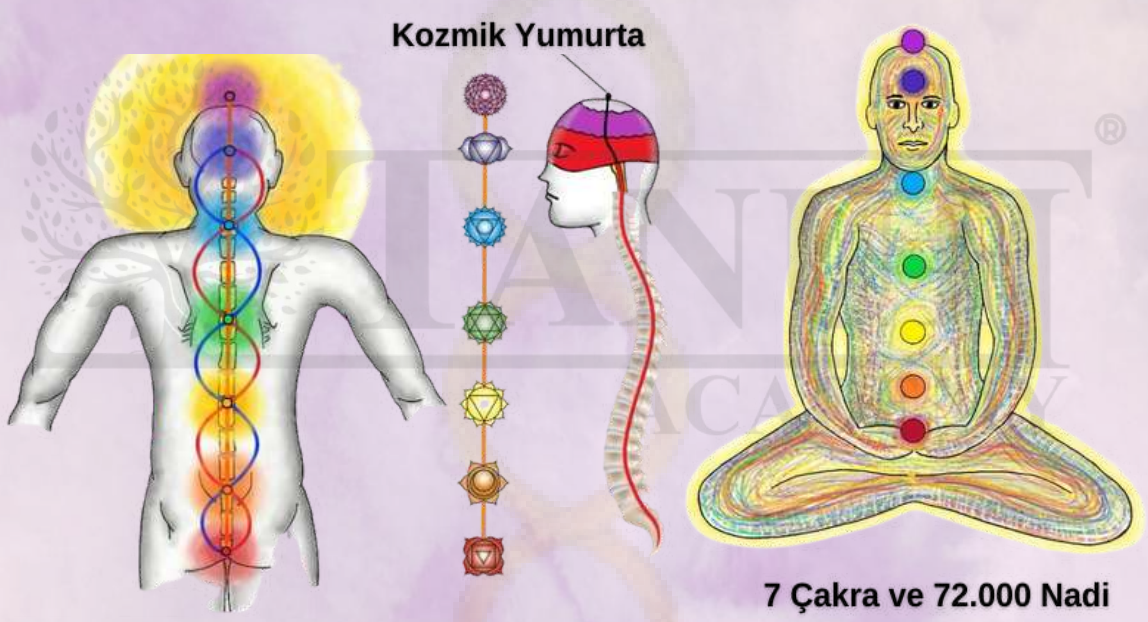
İda Nadi : Omuriliğin sol tarafında yer alan, ve sol burun deliği ile bağlantılı olup, ay enerjisi, yin elementi ve dişil davranışlar ile uyumludur. Zihin enerjisini temsil eder. Pingala ve ida enerjisi zıtlıkları dengeleyen iki farklı enerjidir. Sıcak veya soğuk, dışa veya içe dönük, aydınlık veya karanlık, negatif veya pozitif, Shiva veya Shakti gibi kavramların dengelenmesini sağlar.

Kundalini enerjisi sushumna nadi üzerinden yükseltilebilir. Ancak bunun için gerek ida, gerekse pingala nadilerinin dengeli ve açık olması gerekmektedir



Kundalini Çakralar ve Nadiler

Bir kundalin uyanışı sırasında, enerji üç ana Nadi boyunca eş zamanlı olarak yükselirken, omurganın kökünden beyin merkezine kadar çakraları sistemik olarak patlatarak açar. İda ve Pingala, çakra noktalarında karşılaşıp, Ajna (3. Göz) çakrada sonlanırlar. Kundalini yukarıya, merkeze, başın tepesine doğru yükselmeye devam ederek "kozmik yumurtayı" kırar ve holografik beden olan ışık bedeni tamamen etkinleştirir. Tantrik felsefede kozmik yumurta, Brahmarandhra ile ilişkilidir.



7 Çakra ve 72.000 Nadi

Kozmik yumurta Ambrosia nektarını tutan bir kaptır. Kundalini enerjisi yukarı doğru yükselirken onu delip geçtiğinde Ambrosia salıverilir ve yetmiş iki bin nadiye aşılanır. Bu ışık bedenin etkinleşmesini ifade eder. Sürecin bu kısmı, sanki biri başınızın üzerinde bir yumurta kırmış ve yumurtanın sarısı (Ambrosia) ayaklarınıza kadar akarak tüm bedenininiz kaplayıp sarmış gibi hissettirir.

Kundalini ve Işık Beden

Kundalini enerjisinin amacı, ışık beden ve ona karşılık gelen süptil bedenleri etkinleştirmektir. Bu gerçekleştiğinde,tüm hayat ağacı bireyin içinde uyanır ve bütün kozmik planlar, bilinç halleri olarak erişilebilir hale gelirler. Işık beden, ruhun aracı olduğundan, bir kez tam olarak etkinleştiğinde, ruh fiziksel bedenden kalıcı olarak özgürleşir. Dolayısıyla zaman içinde ruh, spiritüel bedeniyle hizalanmalıdır, orada ruh ve eter bir olur.

Tüm süptil bedenler arasında spiritüel beden en önemlisidir çünkü bilinciniz onunla hizlandığında, ruhunuz acı ve ıstırabın ötesine geçer. Böyle bir başarıya ulaşabilen bir kişi kalıcı olarak karma çarkının üzerine yükselir. Karma, hala işler durumdadır çünkü kişi onun etkilerinden asla kaçamaz. Yine de ikliklik dünyasında yaşamaktan dolayı zihnin deneyimlediği korku enerjisinden artık duygusal olarak etkilenmez.

Işık beden, kişinin iç kozmik planları algılamasını ve tam olarak deneyimlemesini sağladığı için, insanın evrimi sürecinde bir sonraki bilinç aracıdır. Bununla birlikte, spiritüel beden, maddi dünyanın göz açıcı gerçekliğinde yaşarken, bilinç aracımız olsun diye hizalanmaya çalıştığımız aşkın kılıf veya katmandır. Bu doğu sisteminde nedensel beden denilen anandamaya koshadır. Bilincimizin kanlı canlı yaşarken somutlaştırabileceği en yüksek ifade şekli olan ışık bedenle ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

Kundalini ve Işık Beden

Bilinç, meditasyon ve uyku sırasında içsel planlara girdiğinde ışık beden, ruh için bilincin aracıdır. İçsel planlar, sezgi ve duru görü ile ilgili üç spirit çakradan biri olan ajna (3. Göz) çakra aracılığıyla deneyimlenir. En belirgin iç plan deneyimleri, rüya gördüğümüzün bilincinde olduğumuz ve rüyalarınızın içeriğini kontrol edebildiğimiz, lusid rüyalar sırasında meydana gelir. Ayrıca bu rüya durumları, içsel planları keşfetmenize ve gerçek hayatta aynısını yapamayacağımız inanılmaz spiritüel deneyimler yaşamanıza da olanak tanır. Lüsid rüya görmek temelde istediğiniz her şeyi, sonuçlarına maruz kalmadan deneyimlemenizi sağlar. Bu, kundalini uyanış yolculuğunda verilen en değerli spiritüel armağanlardan biridir.

Işık beden etkinleşmesi fiziksel bedende, elektrikle şarj ediliyormuş gibi hissettirse de salınan Ambrosia sadece süptil bir seviyede çalışmaktadır. Yine de bu olayı deneyimleyen insan kendisini bir biyoelektirik akımı tarafından şarj edilen ve sonsuz şekilde genişleyen bir pil gibi hisseder. Işık beden etkinleşmesiyle, süptil beden ve ilahi beden de dâhil olmak üzere, tüm süptil bedenler etkin olur. Aslında ışık beden içinde çok sayıda süptil beden vardır. Ancak tam bir Kundalini uyanışından sonra zihin ikiliği aştığı için bireysel bilinci yalnızca süptil bedenle hizalamak esastır.

Kısmi ve Kalıcı Kundalini Uyanışı

Bir kundalini uyanışı birçok farklı şekilde ve çeşitli nedenlerle gerçekleşebilir. En yaygın olanı madde kullanımı yoluyla veya yaşamınızda ciddi bir travma geçirdikten sonra kendiliğinden olan uyanıştır. Travma söz konusu olduğunda ruh bedende neden olunan acıdan bıktığında, bir savunma mekanizması olarak kundalini uyanışı meydana gelir.

Kundalini, uyanmış bir kişiden Shaktipat olarak bilinen bir aktarım yoluyla gerçekleştirmektir. Kundalini ayrıca dini ve spiritüel kitaplar okuyarak ve evrenin ve yaratıcı Tanrı'nın doğası hakkındaki bazı derin bilgileri anlayarak da uyarılabilir.

Kundalininin uyanması için bir şeyin tetiklemesi gerekir. Bu tetikleyici, sizin ya da bir başkasının düşünce ya da duygusu olabilir. Shaktipat aktarımı, uyanmış bir ustanın düşüncesinin gücü ve bilinçaltınıza düşünce aktarma yeteneği sayesinde gerçekleşir.

Bir de bu enerjiyi uyandırmaya yönelik olan spiritüel uygulamaların bir sonucu olarak ortaya çıkan kundalini uyanışları vardır. Yogik uygulamalar, meditasyon, çeşitli geleneklerden ritüel çalışmaları tantrik seks gibi yöntemlerde vardır.

İki tür kundalini uyanışı vardır; kalıcı ve kısmi olanlar. Spiritüel evrim sürecinizde nerede olduğunuzu bilmek için ikisi arasındaki farkın bilinmesi gerekmektedir.

Kısmi ve Kalıcı Kundalini Uyanışı

Kalıcı uyanışta, kundalini enerjisi omurganın tabanındaki muladharadan yükselir, sushumna'dan geçerek beyne doğru ilerler ve başın tepesindeki Sahasraraya ulaşır.

Yol üzerinde kundalinin akışını engelleyen psişik düğümler olan 3 Granthi vardır. Tam bir uyanışın gerçekleşmesi için bunların her birinin sistematik olarak çözülmesi gerekir.

Uyanmış kundalini yeterli güçle yükselirse, başın tepesindeki kozmik yumurta kırılacaktır. Kozmik yumurta kırıldığında, nektar benzeri sıvı bir madde olan ''ambrosia'' başın tepesinden aşağıya doğru bedenin üzerine dökülür ve ışık bedenin 72.000 nadisini canlandırır.



Bu kalıcı bir uyanış teşkil eder çünkü kundalini asla muladharaya geri inmez. Bunun yerine, yaşamınızın geri kalanı boyunca beynin merkezinde kalır.

Kısmi bir uyanışta kundalini asla beyin merkezine yükselmez. Üç granthiyi çözmek ve kozmik yumurtayı kırmak için, başın tepesine yükselecek kadar gereken en az gücü üretemez.

Kısmi ve Kalıcı Kundalini Uyanışı

Bunun yerine, kundalini enerjisi gelecekte yükselme sürecini tekrarlamak üzere muladharaya geri düşer. Kundalini başın tepesine yükselmek ister ve üç granthinin tümünü çözerek bu hedefine ulaşana kadar denemelerine davam eder.

Bu sebeple, kademeli ya da kısmi bir uyanışta, kundalini genellikle sistematik olarak yukarı doğru olan hareketinde belirli bir çakraya kadar yükselir.

Bunu o belirli çakrayı açmak için yapar yani kişinin o çakra içinde depolanmış olan karmik enerjisini kademeli olarak arındırmak için çalışılabilir.

Kundalini Uyanışı Ne kadar Sürer?

Bir kundalini uyanışının sürmesi gereken standart bir süre yoktur, çünkü bu kişiye bağlıdır. Ancak çoğu insan Kundalini uyanışının birkaç yıl sürdüğünü fark eder.

Bazı insanlar modern, hızlı tempolu yaşantılarını terk ederek tapınaklara ve aşramlara giderler ve kundaliniyi uyandırmak amacıyla yıllarca inzivada yaşarlar. Birçoğu kundaliniyi uyandırmak için bir düzine veya daha fazla yıl meditasyon ve spiritüel uygulamalar yapmaktadır ama başarılı olamamaktadır.

Ayrıca Kundalini uyanışının gerçekten başlaması için belirli bir zaman çizelgesi yoktur.

Kundalini Uyanışı Ne kadar Sürer?

Çoğu insan için, ilk uyanış aşamasının işaretlerini almadan önce, deneyimli bir Kundalini yoga öğretmeninin rehberliğinde birkaç yıl süren derin manevi pratik ve Kundalini yoga gerekir. Öyle olsa bile, bazı insanlar kendiliğinden Kundalini uyanışlarını bildirmişlerdir. Bu kişiler bunu Kundalini yoga veya diğer uyanış tekniklerini uygulamadan deneyimliyorlar.

Kundalini uyanışının ne kadar süreceği konusunda belirlenmiş bir süre olmasa da süreci tamamlamak için üç aşamadan geçilmesi gerekir. Üç uyanış seviyesinin her birini daha ayrıntılı olarak inceleyelim.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

Kundalini uyanışında yaygın olarak bulunan üç temel aşama vardır: Arambha, Ghata ve Üçüncü Göz Uyanışı.

Aşama 1 – Arambha – Başlangıç Noktası

Bu aşama kök çakra temizliği veya iyileşmesi olarak bilinir ve fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıkla ilişkilidir. Bireyin aşırı fiziksel ve duygusal acı çekmesi nedeniyle bu üç aşamadan en az hoş olanıdır. Bu gereklidir, çünkü bu, ruhun ilerideki yoğun ruhsal yolculuğa hazırlanma şeklidir. Kundalini uyanışını yaşayan Yogiler genellikle başlangıçta depresif, endişeli ve çaresiz hissettiklerini fark ederler.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

Peki bu neden oluyor?
Acı ve ıstırabın geçmiş yaşam travmalarından ve atalarınızın travmalarından geldiğine inanılıyor. Ruhun tamamen iyileşmesi için bu şeylerin yüzeye çıkması gerekir.

İlk enerji noktası olan kök çakramız (muladhara) istikrarı, dengeyi ve gücü simgelemektedir ve burası uyuyan yılanın bulunduğu yerdir. Kundalini uyanışı sırasında kozmik enerji bu çakra noktasını temizlemeye ve blokajı kaldırmaya başlar.

Bazı insanlar Arambha'nın acı verici yan etkilerini bildiriyor ve bu özellikle tıkalı bir kök çakradan muzdaripseniz doğru olabilir. Bu nedenle birçok enerji şifacısı, Kundalini uyanışını denemeden önce muladharanızın engelini kaldırmanızı ve dengelemenizi önerir.



Kundalini inananları bu acıları, iyileşme sürecini başlatmak için deneyimlenmesi gereken geçmiş yaşam travmalarının tezahürleri olarak görürler.

Ağrı düzeylerinin değiştiğini anlamak bir kez daha önemlidir. Uyanış yolculuğuna başlayan herkes ağrı ve rahatsızlık yaşamaz ancak bazı yaygın semptomlar şunlardır:

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

- Kırılganlık duyguları
- Korku
- Endişe
- Baş ağrıları
- Kas seğirmesi
- Depresyon
- Çaresizlik duyguları

Arambha bir hazırlık aşaması olarak kabul edilir. Bu üç aşama arasında en nahoş olanı olsa da, aynı zamanda uyuma yönelik ruhsal sürecin başlangıcını da temsil eder.

Aşama 2 – Ghata – Temizlik

Yoğun ıstırap sizi, fiziksel ve psikolojik deneyimlerin ötesine geçeceğiniz ve ruhsal alemin derinliklerine gireceğiniz, Ghata olarak bilinen ikinci aşamaya götürecektir.

Ghata, bu aşamada gerçekleşen eleme anlamına gelir. Kundalini enerjisinin omurganızdan yukarı serbestçe akmasını engelleyen her şeyi serbest bırakır ve temizlersiniz. Bu süre zarfında geçmiş inançlarınızın çoğu da dahil olmak üzere, bırakmanız gereken çok şey olduğunu görebilirsiniz.

Ghata, Sanskritçe'de yok etme anlamına gelir ve başlangıçtaki acının sona ermesine ve yenilenmenin başlangıcına işaret eder. Bu aşamada Kundalini enerjisi sakral çakranız ve solar pleksus çakranız boyunca hareket eder.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?



İnsanlar Ghata'dan geçerken her şeyi sorgulamaya ve daha derin cevaplar aramaya başlarlar. İnançlarına ve ebeveynleri ve toplum aracılığıyla deneyimledikleri koşullanmalara meydan okumaya başlarlar. Bu inançların davranış ve eylemlerini nasıl şekillendirdiğini görür ve düşünce kalıplarını değiştirerek olumsuz davranış özelliklerini nasıl değiştirebileceklerini anlarlar.

Bu ikinci seviyede, gerçekte kim olduğunuzu öğrenmek için kimliğinizi de sorgulayabilirsiniz. Kendinizi fiziksel görünümle daha az ilişkili hissedebilir ve ilahi olanla daha derin bir bağlantı deneyimleyebilirsiniz Bu, düşünce sürecinizi bilinçaltınızda yeniden ayarlamaya başladığınız aşamadır. Çocukluğunuzdan ve çevrenizden edindiğiniz önceden var olan bazı inançları sorgulamaya başlarsınız. Ayrıca başınızın üst kısmından akan enerji hissini de fark edebilirsiniz.

Bu artan farkındalık, sizi gerçek potansiyelinizi gerçekleştirmekten alıkoyan her şeyi bırakmaya teşvik eder.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

Aşama 3 – Üçüncü Gözün Uyanışı



Son aşama olan üçüncü göz uyanışı, uyanış sürecinin en önemli ve en keyifli kısmıdır. Kundalini enerjisinin kalp çakrası ve boğaz çakrasından üçüncü göz çakrasına geçmesini içerir. Artık size hizmet etmeyen her şeyi bıraktığınıza göre, her şeye bakış açınızı değiştirmeye başlayacaksınız.

Ancak bu mutlu duruma ulaşmak için kalp çakrası ile üçüncü göz çakrası arasında bulunan Rudra düğümünü çözmelisiniz. Bu düğüm dualite duygusunun sorumlusudur ama çözülmesi en zor olanıdır. Rudra düğümü çözüldükten sonra üçüncü göz çakranıza kozmik enerjinin aktığını deneyimleyeceksiniz ve ayrıca kaşlarınızın arasında bir karıncalanma hissedebilirsiniz.

Bu aşamaya ulaşan insanlar yalnızca yenilenmiş bir öz değer duygusuna sahip olmakla kalmaz, varlıkları da kelimenin tam anlamıyla farklı hissettirir. Dişi yılan kalp çakranızın engelini kaldırırken, artık gerçek özünüzün dualitesiyle karıştırılmazsınız. Siz ruhsal olduğunuz kadar fiziksel bir varlıksınız. Günlük yaşam kararlarınızda evrenin bilgeliğinden faydalanabildiğinizde derin içgörüler kazanırsınız.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

Dışarıdan birinin bakış açısından, bu göksel göz uyanışını deneyimleyen herhangi bir kişi, derin bir sakinlik duygusu yayar. Bu aşama aynı zamanda beyninizin kendi isteğiyle meditasyon durumuna girme doğal yeteneği ile de işaretlenir. Odaklanma doğal olarak gerçekleşir ve bu da günlük, gerçekçi öncelikleri belirlemenize yardımcı olur.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

Kundalini uyanışı hafif ya da yoğun olabilir. Her iki durumda da, bu ruhsal uyanış sürecinin bazı derin etkilerini deneyimlemeniz kaçınılmazdır. Daha önce de belirttiğimiz gibi belirtiler farklılık göstermektedir. Rahatsız edici duyguların, fiziksel semptomların, mutluluk verici duyguların ve aradaki her şeyin bir karışımı olabilirler.

Kundalini aktivasyon süreci sırasında insanların deneyimlediği bazı yaygın semptomlar (bazen Kundalini Sendromu olarak da adlandırılır):

- *Artan hassasiyetler:* Her şey daha da güçlenir ve kendinizi her zamankinden daha fazla hissedebilirsiniz.

- *Kas spazmları:* Ani, yoğun ve istemsiz kas seğirmeleri yaşayabilirsiniz.

- *Geçmiş travmaları bırakmak:* Geçmiş travmaları ve olumsuz duyguları işleyebilirsiniz. Bu deneyimler hafızanızda kalabilir ancak artık sizi duygusal olarak tutsak tutmazlar.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

- *Yaratıcılık dalgalanması:* Kendinizi ifade etmenin bir biçimi olarak bir şeyler yaratma ve inşa etme konusunda açıklanamayan bir arzu hissedebilirsiniz.

- *Omurgada ağrı:* Kundalini enerjisi çakra noktalarınıza doğru ilerlerken omurganızdaki ağrı da buna eşlik edebilir.

- *Kundalini baş ağrıları:* Beyne giden kan dolaşımının artması ve enerji titreşimleri Kundalini baş ağrılarına neden olabilir. Derin nefes alma veya alternatif burun deliği nefesi ile bununla mücadele edebilirsiniz.

- *Fiziksel ısı ve titreşimler:* Vücudunuzun etrafında uyarı vermeden gelip giden bazı iç ısı ve titreşimleri hissedebilirsiniz.

- *Lucid rüyalar:* Rüyalar daha sık ve daha detaylı hale gelebilir.

- *Duygusal dalgalanmalar:* Bir anda kendinizi heyecanlı hissedebilir ve dakikalar sonra kendinizi moralsiz hissedebilirsiniz. Bu duygusal salınım sizi yorgun ve tükenmiş hissetmenize neden olabilir.

- *Anksiyete ve depresyon:* Belirgin bir sebep olmadan aniden depresif bir duruma düşebilirsiniz.

Kundalini Uyanışının Aşamaları Nelerdir?

- *Yemek isteği:* Sık sık yemediğiniz yiyeceklere karşı alışılmadık istek duyabilirsiniz. Veya en sevdiğiniz yiyeceklerden bazılarını aniden bırakabilirsiniz.

- *Odaklanmanın artması:* Öte yandan, bazı insanlar uyanış sırasında odaklanmanın arttığını hissederler. Artık tek seferde tek bir görevi tamamlamakta sorun yaşamıyorlar ve bir proje üzerinde çalışırken bölgeye odaklanmayı daha kolay buluyorlar.

- *Özgürlük duyguları:* Egonun artık günlük yaşamınızda yeri yok. Ruhsal gelişiminizle daha fazla ilgilenmeye başladıkça maddi şeyler önemsiz hale gelir.

- *Keyifli duygular:* Bazı insanlar, çakralar hizalanırken vücutta zevk veren hislerin yayıldığı, derin bir mutluluk hissinin olduğunu bildirirler.

- *Uyku sorunları:* Bu uyanma sürecinde iyi bir gece uykusu almakta zorlanabilirsiniz.

Bu belirtiler ilk bakışta anlamlı gelmeyebilir. Desenleri yoktur ve hep birlikte veya teker teker görünebilirler. Bazen yoğunlukları o kadar düşüktür ki, bu belirtileri yaşadığınızı ancak uyanışın son aşamasına ulaştığınızda fark edersiniz.

Kundalini Uyanışın Çakralar İçin Faydaları

Kundalini aktivasyon süreci, özellikle yoga ve çakra meditasyonu uygulamaya devam eden kişiler için kanıtlanmış faydaları olan güçlü bir deneyimdir. Çakra uygulayıcıları için temel fayda, enerjinin uyumlu hale getirilmesidir; yaşam gücü enerjisi tüm çakralarınızdan eşit şekilde akacak, enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracak ve uyumlu iyi enerji akışını destekleyerek sağlıklı bir refahla sonuçlanacaktır.

Kundalini uyanışının dört alandaki faydalarına bakalım: fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal.

Kundalini Uyanışın Fiziksel Faydaları

Bu, enerjik uyanışın en belirgin tezahürü olabilir. Yaygın fiziksel faydalar şunları içerir:

- Güçlendirilmiş bağışıklık sistemi
- Artan fiziksel enerji
- Daha fazla cinsel enerji
- Daha iyi uyku
- Daha az fiziksel ağrı
- Geliştirilmiş duruş

Kundalini Uyanışın Zihinsel Faydaları

Kundalini uyanışı sırasında üst çakralarınız (üçüncü göz çakranız ve taç çakranız) etkinleştirilir ve bu, düşünce süreçlerinizi yükseltir. Faydaları şunları içerir:

- Daha iyi karar verme becerileri
- Geliştirilmiş iletişim becerileri
- Azalan kaygı
- Gelişmiş odaklama
- Geliştirilmiş hafıza

Kundalini Uyanışın Çakralar İçin Faydaları

Kundalini Uyanışın Duygusal Faydaları

Uyanış, zihinsel sağlığınızın geliştiği kadar duygusal zekânızı da artırır. Diğer duygusal faydalar şunlardır:

- Daha yüksek benlik saygısı
- Geliştirilmiş ruh hali
- Başkalarıyla daha fazla bağlantı
- Kendinden daha az şüphe
- Daha fazla empati
- Eleştiriye karşı dayanıklılığın artması
- Daha fazla şefkat

Kundalini Uyanışın Manevi Faydaları

Belki de tüm faydalardan en önemlisi, aşağıdakileri içeren manevi yönlerdir:

- Hayatınızın amacını ve gerçek doğasını anlamak
- Evrenle birlik duygusu
- İlahi bilgeliğe erişim
- Hayatın ilahi döngüsünün daha iyi anlaşılması
- Derin meditasyon yapma yeteneği
- Psişik deneyimler

Kundalini uyanışının birçok faydası vardır ancak bunlar her zaman aynı anda ortaya çıkmaz. Enerji bir çakra noktasından diğerine akarken yavaş yavaş ortaya çıkarlar ve semptomlar her kişi için farklı şekilde ortaya çıkabilir.

Kundalini Blokajına Ne Sebep Olur?

Kundalini'nin fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığımıza derin faydaları olabileceği açıktır. Peki, neden hepimiz tam potansiyelimize ulaşabilmek için Kundalini'mizi uyandırmıyoruz?

Birçoğumuzun içsel gücümüze erişmemizi engelleyen enerji blokajları vardır ve çoğu zaman bunların farkında bile olmayabiliriz. Kundalini tıkanıklığının yaygın nedenleri şunlardır:

- Geçmiş yaşam travması
- Olumsuz yaşam tarzı seçimleri (örneğin, zayıf beslenme, uyku eksikliği, egzersiz eksikliği, stres, bağımlılıklar)
- Aile değerlerinin sınırlandırılması
- Kültürel sistemler ve gelenekler

Çakra sistemine aşina iseniz, Kundalini'mizi engelleyebilecek sorunların çoğunun, çakralarımızın dengesizleşmesine ve bloke olmasına neden olabilecek faktörlerle aynı olduğunu fark edeceksiniz; bunun nedeni, tüm enerji sistemimizin birbirine bağlı olmasıdır. Çakralarımızdaki tıkanıklık Kundalini'nin nadilerden diğer çakralarımıza geçmesini kaçınılmaz olarak engelleyecektir.

Bu tıkanıklıkların üstesinden gelmek her zaman kolay değildir. Çoğu zaman bilinçaltımıza o kadar kazınırlar ki, en başta bizi geride tuttuklarını bile fark etmeyiz.

Kundalini Uyandırmak İçin 4 İpucu

1.Enerji verici hatha yoga uygulamalarıyla göbek deliğinizde ve karın merkezinizde ateş (agni) yaratın. Göbek merkezi alt çakraları yönettiği için buradan başlıyoruz ve kundalini akışının yükselişini engelleyecek her türlü engeli kaldırmaya başlıyoruz.

2.Alternatif burun deliği nefesi gibi pranayama uygulamaları yoluyla pranaya karşı duyarlılığı geliştirin ve merkezi enerji kanalını (sushumna nadi) netleştirin.

3.Kendini teslim etme, alçakgönüllülük ve şükranla bağlantı kurarak bhakti veya adanmışlık unsurlarını uygulamanıza getirin. Günlük bir günlük tutma uygulamasını deneyin veya her gün birkaç dakikanızı ayırıp, daha geniş bir varoluş alanının parçası olduğunuzu hatırlayın.

4.Meditasyon uygulamaları ve kendi kendini sorgulama yoluyla zihinsel berraklığı ve farkındalığı geliştirin.

Kundalini uyanışıyla ilgili dikkat edilmesi gereken şeylerden biri, Kundalini Shakti'yi uyandırmak için özel olarak Kundalini Yoga stilini uygulamaya gerek olmamasıdır. Yoganın birçok türü, seçtiğiniz stil ne olursa olsun, kundalini enerjisinin uyanmasını kolaylaştırır.

Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Kundalini ruhunuza ulaşmakta zorluk çektiğinizi düşünüyorsanız cesaretinizi kaybetmeyin. Çoğu manevi çabada olduğu gibi, bunu sadece düşünerek başlatamazsınız; zaman, pratik ve sabır gerektirir.

Kundalini ruhunu harekete geçirme konusunda çeşitli teoriler vardır, ancak aşağıdaki uygulamalar çakra şifacıları tarafından ruhsal enerji akışını desteklemek ve Kundalini uyanışını desteklemek için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Kundalini Meditasyonu

Kundalini meditasyonu, manevi uygulamanın en popüler ve erişilebilir biçimlerinden biridir. Derin nefes alma tekniklerini, mantraları ve mudraları (el hareketleri) içeren dikkatli bir egzersizdir.



Amaç Kundalini ruhunu uyandırmak olmasa bile meditasyonun araştırmaya dayalı faydaları vardır ve bu faydalar hayatın her kesiminden insanlara fayda sağlayabilir.

Tutarlı Kundalini meditasyonu, iç dünyanızı zenginleştiren manevi bir uygulamayı geliştirmenin etkili bir yolu olarak görülüyor. Uzmanlar bu istikrarlı enerji akışının Kundalini enerjisinin ortaya çıkması için ideal bir alan yarattığına inanıyor.

Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Evde uygulayabileceğiniz basit bir kundalini meditasyon akışı:

Yere veya düz sırtlı bir sandalyeye oturun.

Gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın.

“Gerçek benim kimliğimdir” anlamına gelen “sat nam” Kundalini mantrasını söyleyerek başlayın. Bu mantra söylendiğinde zihni temizlediği ve ruhu uyandırdığı söylenir. Nefes alırken “sat” deyin ve nefes verirken “nam”ı telaffuz edin.

Dikkatinizi nefese (Pranayam olarak da bilinir) verin. Nefesinizi yavaşlatın, böylece 4 saniye boyunca nefes alın ve 6 saniye boyunca nefes verin. Aralarından seçim yapabileceğiniz pek çok başka Pranayama tekniği var; bu nedenle size hangi pranayama tekniği iyi geliyorsa onu deneyin.

Kundalini enerjinizin kök çakranızdan yükseldiğini ve çakralarınız aracılığıyla taç çakranıza yayıldığını, sizi ışık ve ruhsal gerçekle doldurduğunu hayal edin.

Sadece 5 dakika meditasyon yaparak başlayabilir ve daha rahat hale geldikçe süreyi artırabilirsiniz.

Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Kundalini Yoga Pozları

Kundalini, Hatha yogada merkezi bir kavramdır ancak diğer yoga geleneklerinde de bulunabilir. Genellikle altı farklı adımdan oluşur:

1. Açılış ilahisi
2. Pranayama (omurga germe ile birlikte nefes egzersizleri)
3. Kriya (duruşlar, mudralar, sesler ve meditasyonlar)
4. Gevşeme
5. Meditasyon
6. Kapanış ilahisi

Kundalini yoga pozları özellikle ilgi çekicidir çünkü her duruş bir çakra noktasını temsil eder. Bunları karşılık gelen ilahilerle birlikte sırayla uygulamak çakraları harekete geçirmeye yardımcı olur.

Gelin bunların nasıl yapıldığına daha yakından bakalım.

Duruş No. 1 – Kök Çakra için Ağaç Duruşu veya Vrikshasana

Vrikshasana, yogada dengeyi ve istikrarı iyileştirmeyi amaçlayan klasik bir ayakta durma pozudur. Rahatça ayakta durarak, sağ dizinizi bükerek ve sağ ayağınızı sol uyluğunuza koyarak başlayın. Daha sonra kollarınızı kaldırırsınız ve avuçlarınızı dua pozisyonunda birleştirirsiniz.



Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Omurganızı dik tutmalı ve vücudunuzun dengeli olmasını sağlamalısınız. Derin nefesler almaya ve yavaşça bırakmaya başlayın. Adımları diğer bacağınızla tekrarlayın.

Duruş No. 2 – Sakral Çakra için Tanrıça Duruşu veya Utkata Konasana

Bu duruş kadın gücüyle ilişkilidir ve kalça kasları, baldırlar ve ayak bilekleri de dahil olmak üzere vücudun alt kısmını güçlendirir.



Geniş bir duruşla ayakta başlayın. Vücudunuzu geniş bacaklı bir çömelme pozisyonuna getirmek için ayak parmaklarınızı dışarı çevirin ve dizlerinizi bükün. Avuç içlerinizi dua eder pozisyona getirin. Rahat, ayakta durma pozisyonuna dönmeden önce bu pozisyonu bir dakika kadar tutun.

Duruş No. 3 – Solar Pleksus Çakra için Tekne Duruşu veya Navasana

Navasana, çekirdeğinizi güçlendirmek ve sindirimi iyileştirmeye yardımcı olmak içindir. Aynı zamanda omurgayı güçlendirmek için mükemmel bir yoga duruşudur.

Sırt üstü yatarak, ayaklarınızı bitişik ve kollarınızı yanlarınızda tutarak başlayın. Eş zamanlı olarak göğsünüzü ve ayaklarınızı yerden kaldırarak vücudunuzla V şeklinde bir oluşum oluşturun. Kollarınızı ayaklarınıza doğru uzattığınızdan emin olun. Sabit, derin nefesler alırken pozisyonu yaklaşık iki dakika koruyun.



Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Duruş No. 4 – Kalp Çakrası için Deve Duruşu veya Ustrasana

Ustrasana, genellikle uzun süreli kambur durmadan kaynaklanan sırt veya omurga sertliğini azaltan güçlü bir Kundalini yoga pozudur.

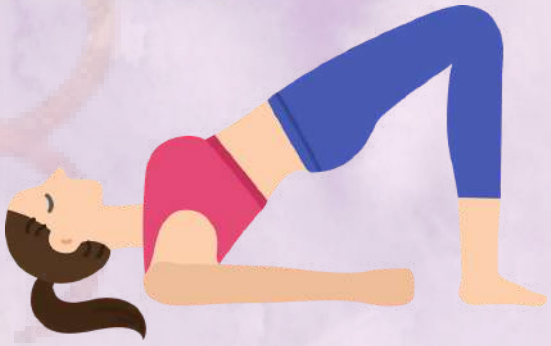


Tabanlarınız yukarı bakacak şekilde yere diz çökerek başlayın. Dizlerinizi ve omuzlarınızı aynı hizada tutun. Yavaşça sırtınızı bükün ve dengeyi sağlamak için ayak bileklerinizi ellerinizle tutun.

Duruş No. 5 – Boğaz Çakrası için Köprü Duruşu veya Setu Bandhasana

Bu duruş bacakları, sırtı, göğsü ve boynu güçlendirir. Yere düz yatarak başlayın. Dizlerinizi bükün, ayaklarınızı kalçalarınıza yaklaştırın.

Vücudunuzu yavaşça kaldırırken kollarınızı yanınızda tutun ve kemerli bir pozisyon oluşturun. Bu duruşu yaklaşık 30 saniye kadar tutun.



Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Duruş No. 6 – Üçüncü Göz Çakrası için Kolay Poz veya Sukhasana

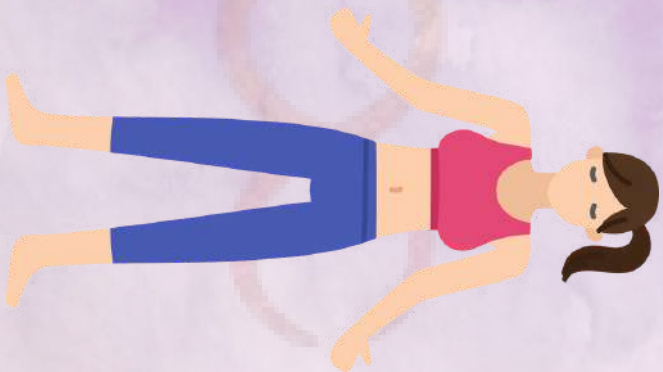
Bu, tüm zamanların favorisi ve Kundalini yoga pratiğinde hayati bir temel duruştur. Bağdaş kurup otursunuz ve kambur durmadan en rahat pozisyonunuza ulaşmaya çalışırsınız.



El hareketleri isteğe bağlıdır ve uygulayıcıların çoğu, önceki duruşlardan sonra nefeslerini düzenlerken sadece oturarak yetinirler.

Duruş No. 7 – Taç Çakra için Ceset Duruşu veya Shavasana

Shavasana tamamen onu hafifletmekle ilgilidir. Olumlu düşünceler düşünürken ve içsel gücünüzü uyandırmaya odaklanırken yere uzanıp nefesinizi düzenliyorsunuz.



Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Kundalini Mudra

Mudralar (kutsal el hareketleri) çakra şifasında bir başka popüler araçtır. Kundalini mudra, Kundalini'mizi uyandırmaya yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmış bir el hareketidir. Hem Kundalini'mize hem de alt çakralarımıza (kök çakra ve sakral çakra) enerji vererek Kundalini'nin akmasını sağlayan eril ve dişil yönlerimizi bir araya getirdiğine inanılır.

Kundalini Mudra'yı uygulamak için:



1. Rahat bir oturma pozisyonu bulun ve sırtınızı düz tutun
2. Ellerinizi karnınızın önüne doğru uzatın.
3. Her elinizle yumruk yapın
4. Sol işaret parmağınızı düzleştirin ve bir yumruğunuz diğerinin üzerinde olacak şekilde sağ yumruğunuza doğru kaydırın.
5. Sağ başparmağınızı sol işaret parmağınızın üstüne yerleştirin ve sağ elinizi sol işaret parmağınızın etrafına tamamen kaplayacak şekilde sarın.
6. Kundalini Mudra'yı yaklaşık 10 dakika tutun.

Kundalini Mudra'yı, Kundalini yoga uygulamanızla veya bu kılavuzdaki diğer uyanış araçlarından herhangi biriyle birlikte uygulayabilirsiniz.

Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Kundalini Tantra

Kundalini Tantra tamamen dengeye ulaşmakla ilgilidir. Uygulamasını evrenin birbirinden ayrılamaz iki farklı yöne bölündüğünü öğreten Tantra felsefesinden alır:

1. Shiva – Eril yön
2. Shakti – Kadınsı yön



Amaç, kişinin zihninin, bedeninin ve ruhunun aydınlanmasına ve özgürleşmesine giden yolu açmak için bu iki varlık arasındaki birliği sağlamaktır. Kundalini yoga gibi Kundalini Tantra da mudraları, duruşları ve pranayamayı içerir. Temel fark, Tantra'nın ritüelleri, görselleştirmeleri, mantra okumalarını ve duaları içermesinde ortaya çıkar.

Bu uygulama genellikle cinsel zevkle bağlantılı olsa ve çiftler tarafından uygulansa da, tek başına Kundalini Tantra da oldukça popüler hale geliyor. Kişinin kendi bedenini severek duygusallığını geliştirmeye yönelik meditasyon uygulaması olarak görülüyor.

Kundalini Ruhu Nasıl Uyandırılır ?

Kişinin duygusallığının bu derin takdiri, Kundalini ruhunun uygun şekilde aktive edilmesi ve çakralarımızın, özellikle de cinsellik ve yaratıcı enerjiyle ilgilenen sakral çakranın desteklenmesi için gerekli olan duyguların dengelenmesine yardımcı olur.

Kundalini Uyanışı Gerekli mi?

Ya tüm hayatınız boyunca yoga yaparsanız ve asla kundalini uyanışını deneyimlemezseniz? Zamanını boşa mı harcıyorsun?

Kesinlikle hayır. Uygulamanın amacı bir uyanış ya da çoğu kişinin “aydınlanma” olarak adlandırdığı şey ya da Yoga Sutra'nın egonun aşkınlığı ve zihinsel acının sonu olan samadhi olarak adlandırdığı şey değildir. Bunlar asil uğraşlardır ancak süreçten ziyade sonuca bağlılığı teşvik eden yüksek ve spesifik beklentilerdir.

Amaç, enerjinizi nereye odaklamanız gerektiğini, kendinize ve başkalarına ne zaman daha fazla şefkat duymanız gerektiğini ve kendi ihtiyaçlarınızın nasıl daha fazla farkına varacağınızı anlamanıza yardımcı olacak uygulamanın kendisidir.

Kundalini Uyanışı Güvenli midir?

Google "kundalini uyanış yogası tehlikelidir" ve kundalini yoganın karanlık güçlere bağlı okült bir uygulama olduğunu iddia eden web siteleri de dâhil olmak üzere bazı oldukça çılgın şeyler bulacaksınız. Diğer kaynaklar, bir uzmanın rehberliği olmadan bu kadar güçlü bir enerjinin serbest bırakılmasına karşı uyarıda bulunuyor.

Meditasyon öğretmeni Sally Kempton, 20'li yaşlarının sonlarında yoğun bir kundalini uyanışı yaşadı. Her ne kadar ilahi dişil enerji deneyiminin, onlara bu konuda rehberlik edecek deneyimli bir öğretmeni olmayan herkes için korkutucu olabileceğini kabul etse de, uyanışın bir hediye olduğuna inanıyor. "Geleneğimizde kundaliniyi onurlandırır ve saygı duyarız. Onun enerjisi sizi uyandırmaya, genişletmeye ve sizi kendi derin enerjinizle temasa geçirmeye çalışıyor ki bu temelde iyi niyetli bir süreçtir." diyor.

Bununla birlikte, manevi çalışmalarda uzmanlaşmış bir psikoterapist olan Kempton ve Stuart Sovatsky'ye göre, Batılı öğrencilerde kundalini uyanışları nadirdir çünkü yoga daha az spontan bir şekilde uygulanır. Sovatsky, "İnsanlar, vücutlarına özgü enerji bloklarını serbest bırakan pozlar yapmak yerine, pozları belirli bir şekilde tutmaya çalışıyorlar" diyor.

Herkesin deneyimi benzersizdir. Bazıları için bu deneyim, mutluluk duygularıyla ve her şeyin birbirine bağlı olduğu duygusuyla dolu olabilir. Bazıları için bu, daha çok kötü bir uyuşturucu bağımlılığı veya hatta değişen uyku düzenlerini,

Kundalini Uyanışı Güvenli midir?

kişilik değişikliklerini ve depresyonun başlangıcını tetikleyen psikotik bir mola gibi hissedilebilir. Bu tutarsızlık, birçok Batılının, omurgalarında duran sarmal yılanın sanki saldırmaya hazırmış gibi korkutucu olduğunu düşünmesine yol açtı.

Kundalini uyanışları bize bilincin çoğumuzun hayal ettiğinden çok daha geniş ve incelikli olduğunu hatırlatır. Sovatsky, bir uyanışın ardından psikotik bir kriz yaşayan kişilerin genellikle istikrarsızlık, yüksek düzeyde stres ve duygusal destek eksikliği ile ilgili geçmiş deneyimlere sahip olduğunu söylüyor. Hem Sovatsky hem de Kempton, kundalini uyanışının rahatsız edici yan etkilerinden endişe duyan herkesin destek almasını tavsiye ediyor.

Bu sorunun bir başka ilginç yönü daha var; o da kundalini uyanışının hayatınızın ve genel olarak toplumun statükosu açısından güvenli olup olmadığıdır. Kişisel farkındalık ve ruhsal gelişim sıklıkla kendi değerlerimizi, hedeflerimizi, ilişkilerimizi ve kariyerimizi yeniden düşünmemize neden olur ve yaşamlarımızı alt üst edebilir. Sistematik düzeyde, toplumun yapısını bir bütün olarak yeniden düşünmemiz için bize ilham verebilirler; özellikle başkalarına önem verme, kaynakları paylaşma ve baskı araçlarını ortadan kaldırma açısından. Bir uyanış hayatınızı değiştirmelidir ve muhtemelen değiştirecektir.

Ruhsal Uyanış®

SOSYAL MEDYA LİNKLERİMİZ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

TANUH ACADEMY®