

## oorwoord

Kundalini is een woord waar tegenwoordig aardig wat mensen, vooral diegenen die met yoga of meditatie bezig zijn, wel van gehoord hebben. Maar als er iets over kundalini geschreven of gezegd wordt, dan gaat het meestal gepaard met waarschuwingen voor alle gevaren die aan het opwekken van de kundalini-energie verbonden zijn. En dat is niet zonder reden.

Als voorbeeld wordt vaak het verhaal van Gopi Krishna genoemd, die jarenlang, voordat hij naar zijn werk ging, een eenvoudige meditatie (het laten ontluiken van een lotus boven op zijn hoofd) deed. Op een dag voelde hij een bliksemschicht vanuit zijn stuitbeen door de ruggengraat naar zijn hoofd schieten. De gevolgen van deze ervaring waren op zijn zachtst gezegd, verschrikkelijk. Hij kreeg veel last van wat we tegenwoordig kundalini-symptomen noemen, zoals grote hitte, vreselijke pijnen, vreemde visioenen en heftige emotionele uitbarstingen (zie de titels van Gopi Krishna in de literatuurlijst). Het kundalini-proces was zo heftig dat hij dacht dat hij gek werd of zelfs doodging.

Ondanks het feit dat hij in India woonde, waar je zo ongeveer over de yogi's struikelt, was er eigenlijk niemand die hem met zijn onverwachte kun-

dalini-proces kon helpen. Na jaren van lijden en na de meest verschrikkelijke ervaringen te hebben meegemaakt is hij er niet alleen bovenop gekomen en heeft hij het kundalini-proces met succes doorlopen, maar heeft hij bovendien manieren gevonden om andere mensen, die ook in zo'n proces zijn terechtgekomen, te helpen.

Ondanks het feit dat er in het Westen genoeg oosterse en westerse leraren zijn die de mensen een spirituele ontwikkeling aanbieden, is het vaak zo dat als er bij iemand spontaan kundalini-verschijnselen optreden, (meestal in de vorm van energetische storingen in het lichaam en de geest), die betreffende leraren er niet adequaat mee omgaan. Als de mensen met kundalini-verschijnselen het zelf niet begrijpen en er ook nergens mee terecht kunnen, dan zou een authentiek spiritueel proces, een geestelijk transformatieproces, wat eigenlijk door de kundalini teweeg wordt gebracht, kunnen eindigen in psychische gestoordheid.

Dit boekje is een poging om die mensen met kundalini-symptomen die zelf niet weten wat ze hebben, bewust te maken van wat het proces inhoudt, een eerste (zelf)hulp te geven, waardoor de onzekerheid en angst weggenomen kunnen worden, en ze te wijzen op allerlei manieren om adequaat met de kundalini om te gaan. Het is speciaal geschreven voor hen die problemen hebben met de kundalini-energie omdat ze er totaal onwetend mee te maken kregen, of omdat ze haar in hun onwetendheid zelf hebben veroorzaakt.

Het is gebaseerd op de persoonlijke ervaring van de schrijver met verschillende kundalini-leraren (guru's) in India en het Westen (swami Yogananda Giri, swami Rameshwarananda Giri, swami Hariharananda Giri, Hariakhan Baba, Baba Muktananda, Devaraha Baba, Konkhandi Nath, en Dashera Giri Maharaj), die met hun wijsheid, kennis en energie zijn transformatieproces, door de jaren heen, op allerlei manieren in goede banen hebben geleid.

Hoewel er inmiddels genoeg in het Nederlands vertaalde literatuur over kundalini verschenen is, vond de auteur het nodig, een boekje te schrijven met merendeels praktische tips voor het omgaan met een onvoorbereid kundalini-transformatieproces. Hij grijpt daarbij terug op twaalf jaar ervaring in het begeleiden van mensen die last hebben van kundalini-energetische storingen. Zonder hun problemen en vragen was er geen aanleiding geweest om het te schrijven. Dit boekje is dus speciaal geschreven voor mensen die kundalini-problemen hebben, maar ook voor hun naasten en de hulpverleners die er mee te maken krijgen.

# Inleiding

Kundalini is een begrip dat haar oorsprong heeft in de hindoeïstische yoga- en tantratraditie van India. Het staat voor een in eenieder latent aanwezige vorm van subtiele energie, die door yoga en ademhalingsoefeningen of door de genade van een gerealiseerde leraar (guru) opgewekt kan worden. Het begrip zou ook geduid kunnen worden als de universele energie (prana, chi, ki), die in een individu uit haar sluimerende toestand is opgewekt en die in de yoga- en tantratradities het innerlijk vuur of kundalini-energie genoemd wordt. Vanuit christelijk gezichtspunt zou men het de Heilige Geest kunnen noemen.

Als de kundalini ontwaakt, dan komt er een geestelijk transformatieproces op gang dat kort of lang kan duren en onder begeleiding van een gekwalificeerde leraar en afhankelijk van de talenten van de leerling, uiteindelijk tot een staat van Verlichting zou kunnen leiden. Dit is mogelijk omdat de opgewekte kundalini-energie het bewustzijn schoont van allerlei verkleuringen (karmische formaties) die het in dit of andere levens heeft opgedaan. Hierdoor keert het bewustzijn terug naar een heldere staat van zijn, die altijd al aanwezig was. Voor het bereiken van de Verlichting is het ontwaken van de kundalini echter niet altijd noodzakelijk.

Enige duidelijke voorbeelden van zulke voltooide kundalini-transformatieprocessen zijn de Indiase heiligen Sri Ramakrishna, Anandamoyi Ma, Swami Muktananda en Sri Krishnamurti. De meest belangrijke voor mensen met spontaan ontwaakte kundalini is Gopi Krishna (voor zijn levensverhaal, zie de literatuurlijst). Als wat minder duidelijke voorbeelden van een kundalini-transformatieproces in het Westen kunnen genoemd worden: Theresa van Avila, Thérèse de Lisieux en Hildegard von Bingen.

De spontane opwekkingen van de kundalini doen zich in het Westen steeds meer voor omdat mensen die zich met hun spirituele ontwikkeling bezighouden, allerlei geestelijke methoden en technieken door elkaar toepassen zonder te beseffen wat het effect ervan zou kunnen zijn. Als de kundalini dan spontaan ontwaakt, en men is er niet op voorbereid, dan krijgt men te maken met een gestoord kundalini-transformatieproces.

# 1. De oorzaken

Het kundalini-proces kan door verschillende oorzaken spontaan beginnen: bijvoorbeeld het krijgen van kinderen (bevalling), ongelukken (een val op het stuitbeen), trauma (een groot verlies lijden), intensieve yoga of meditatie, het toepassen van allerlei spirituele ontwikkelingsmethoden door elkaar, maar ook door bezoeken aan een kundalini-guru die de kundalini-energie opwekt. Zelfs drugs (o.a. LSD) en seks zouden de kundalini-energie kunnen activeren.

Omdat er tegenwoordig steeds meer mensen allerlei vormen van healing, yoga en meditatie beoefenen, kan het voorkomen dat een aantal van hen last krijgt van bepaalde symptomen (lichamelijke en geestelijke verschijnselen) die voornamelijk energetisch van aard zijn en die tot het kundalini-proces behoren. Dit kan voorkomen bij mensen die aan reiki, transcendente meditatie of aan vipassana-meditatie doen, maar ook bij yoga of andere geestelijke ontwikkelingsmethoden. De Tibetanen noemen zo'n onvoorbereid kundalini-proces een windziekte (Lung).

In principe zouden de groeperingen of scholen waar deze mensen hun yoga of meditatie leren, ze moeten opvangen en begeleiden, maar als het kundalini-proces niet in hun systeem past, laten ze hen

vaak in de steek. Ook omdat de begeleiders vaak niet veel verder gevorderd zijn dan diegenen aan wie ze lesgeven, ontbreekt er dikwijls een adequate begeleiding en nazorg.

Naast al deze duidelijke oorzaken is er nog een wat onduidelijke, mogelijke oorzaak te vinden in de grote toename van energie die onder andere door de zon op de aarde wordt losgelaten, wat tot gevolg heeft dat veel mensen uit hun evenwicht raken. Voor mensen die er niet goed tegen kunnen en voor wie deze energie te veel wordt, kan psychisch gestoordheid het gevolg zijn, terwijl het bij anderen een geestelijk ontwikkelingsproces op gang kan brengen, zoals bijvoorbeeld het kundalini-proces.