

GUDRĪBAS GRĀMATAS · PIEKTĀ BURTNĪCA

Meditācija ar atvērtām acīm

Kundalini, čakras un deviņi soļi

BLUSABOOKS



Meditācija ar atvērtām acīm

KUNDALINI, ČAKRAS UN DEVIŅI SOĻI

Katrai nodaļai — četras daļas

KO MĀCA MĀCĪBA

mācība godīgi un bez izlaidumiem

**VIENKĀRŠIEM
VĀRDIEM**

tas pats vienā vai divos teikumos

SVEŠVĀRDI

nodaļas jēdzieni un to skaidrojumi

KO SAKA ZINĀTNE

*kas ir pierādīts, kas — tēls, kas prasa
piesardzību*

Šī grāmata neaizstāj ārsta padomu.

Gudrības grāmatas · MMXXVI

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Gudrības grāmatas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata un tajā iekļautās čakru kartes ir autordarbs. Tās aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publicēt pilnībā vai daļām bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu. Kartes drīkst izdrukāt tikai personīgai lietošanai.

SATURS

<i>Priekšvārds</i>	4
I Kundalini: saritinātā enerģija	5
II Pamošanās un tās augļi	8
III Vīrišķais, sievišķais un divas puslodes	10
IV Meditācija ar atvērtām acīm: deviņi soļi	13
V Krāsas, čakras un afirmācijas	16
VI Papildu prakses	19
VII Atbildīga prakse	21
<i>Noslēgums</i>	23
<i>Čakru kartes — septiņas lapas</i>	24
<i>Svešvārdu vārdnīca</i>	33



PRIEKŠVārds

Šī grāmata ir par vienu meditāciju un par mācību, kas ap to izaugusi. Meditācija ir vienkārša: sēdi rokas stiepiena attālumā no ģeometriskas zīmes, skaties tās centrā ar atvērtām acīm, elpo četri-četri-četri-četri, un pēc kāda laika ļauj acīm aizvērties un zīmei — ienākt tevī. Mācība, kas ap to izaugusi, ir plaša: kundalīni enerģija, kas guļ saritinājusies mugurkaula pamatnē; vīrišķais un sievišķais pols, kas jāsaskaņo; septiņas čakras ar krāsām un afirmācijām; smadzeņu pusložu sinhronizācija ar skaņu; un vesela rinda papildu prakšu — no alvejas sulas līdz zvērestu atsaukšanai.

Es to visu izstāstīšu, kā mācība to stāsta, bez izlaidumiem. Un katrā nodaļā pateikšu, ko par to saka zinātne un ārsti — jo šeit, atšķirībā no ģeometrijas vai afirmācijām, daļa padomu skar ķermeni un prātu tieši, un daži no tiem prasa piesardzību. Kundalīni pieredze var būt spēcīga; par to ir jārunā godīgi, ne tikai ar sajūsmu.

Katrai nodaļai ir četras daļas: ko māca mācība, tas pats vienkāršiem vārdiem, svešvārdi un — ko saka zinātne. Beigās ir septiņas čakru kartes — katrai čakrai sava krāsa, elements, tēmas un afirmācijas —, ko izdrukāt un lietot meditācijas piektajā solī. Meditācijas zīmes — dzīvības zieds, Metatrona kubs, merkaba — ir šīs sērijas trešajā burtnīcā par sakrālo ģeometriju.

I. NODAĻA

KUNDALINI: SARITINĀTĀ ENERĢIJA

KO MĀCA MĀCĪBA

Kundalini, tā māca, ir kosmiskā enerģija, kas guļ katrā cilvēkā, saritinājusies kā čūska mugurkaula pamatnē. Tā ir pati dzīvības spēka sakne, un, kad tā pamostas, tā ceļas augšup caur septiņām čakrām, aizdedzinot katru, līdz sasniedz vainagu — un tur notiek apskaidrība, savas patiesās dabas atpazīšana un savienošānās ar Avotu. Senie hindu un tantras teksti to sauc par cilvēka esamības augstāko mērķi.

Kundalini ir sievišķā enerģija — Šakti, Māte, radošais spēks —, kas tiecas augšup, lai satiktos ar Šivu, vīrišķo apziņu, vainagā. Tantras adepti gadsimtiem to modinājuši ar rituāliem, elpu un meditāciju. Un, kaut arī kundalini pamošanās parasti saistīta ar jogu, tās pozām un elpošanas tehnikām, mācība piedāvā citu ceļu: meditāciju ar atvērtām acīm uz Metatrona kubu, kas enerģiju modina droši un pakāpeniski, netraucējot ikdienas dzīvi — atšķirībā no gadījumiem, kad enerģija paceļas pārāk strauji un rada nepatīkamas sekas.

VIENKĀRŠIEM VĀRDIEM

Mācība saka: mugurkaula apakšā guļ saritināta enerģija, un, kad tā pamostas, tā ceļas augšup caur čakrām līdz galvai — un tur cilvēks atpazīst, kas viņš ir. Meditācija uz zīmi to modina lēnām.

SVEŠVĀRDI

Kundalini — sanskritā "saritinātā"; tantras un jogas tradīcijā — snaudošā dzīvības enerģija mugurkaula pamatnē.

Čakra — sanskritā "rats"; enerģijas centrs ķermenī; klasiski septiņi.

Šakti, Šiva — hindu tradīcijā: sievišķais radošais spēks un vīrišķā apziņa; to savienošana — pilnība.

Tantra — Indijas reliģiski filozofiska tradīcija (no 5.–6. gs.), kas ķermeni un enerģiju lieto kā garīgu ceļu.

Apskaidrība — garīgajās tradīcijās: galīga atmoda, savas patiesās dabas redzēšana.

Kundalini joga — jogas veids ar intensīvu elpu, mantrām un kustību, kas paredzēts enerģijas modināšanai.



1. ZĪMĒJUMS

Kundalini kā saritināta čūska gar mugurkaulu — tēls; vagusa nervs — īsts.



KO SAKA ZINĀTNE

Kundalini nav atrodama anatomijā — mugurkaula pamatnē nav ne čūskas, ne enerģijas rezervuāra. Bet kundalini *pieredze* ir īsta un aprakstīta: siltuma vai vibrācijas viļņi gar mugurkaulu, spēcīgas emocijas, gaismas sajūta, dažreiz eiforija — to ziņo meditētāji dažādās tradīcijās, un neirozinātne to

skaidro kā intensīvas uzmanības, elpošanas un gaidu iedarbību uz nervu sistēmu. Tas ir tikpat reāls kā pārējie ķermeņa stāvokļi un tikpat maz "kosmisks".

Svarīgi zināt: šīm pieredzēm ir arī ēnas puse. Psihiatrijā ir aprakstīts "kundalini sindroms" — trauksme, bezmiegs, depersonalizācija, dažkārt psihotiski simptomi pēc ļoti intensīvām meditācijas vai elpošanas praksēm, īpaši cilvēkiem ar iepriekšēju psihisku ievainojamību. Mācības piezīme par "pārāk strauju pacelšanos" tāpat ir pareiza, tikai jāsaprot burtiski: intensīvas prakses var kaitēt. Lēna, mierīga meditācija ar atvērtām acīm un vienmērīgu elpu ir viens no drošākajiem veidiem — un tas ir viens no iemesliem, kāpēc šī grāmata iesaka tieši to, ne stundām ilgu hiperventilāciju.

II. NODAĻA

PAMOŠANĀS UN TĀS AUGĻI

KO MĀCA MĀCĪBA

Mācība saka, ka kundalīni var saistīt arī ar zinātņi: tā esot saistīta ar labo vagusa nervu — autonomās nervu sistēmas galveno nervu, kas vada sirds darbību, elpu un gremošanu. Ar apzinātu praksi cilvēks iegūst gribas kontroli pār šo nervu un līdz ar to pār stresu un dziedināšanu. Kā piemēru min jogu Dešbandhu, kas spējis apturēt savu sirdi un pulsu.

Kundalīni pamošanās, tā māca, nes daudz augļu: spēju redzēt vai just auras; dziedināšanu ar rokām; spontānas atmiņas par pagājušajām dzīvēm; dzejas, mākslas un grāmatu "kanālošanu"; ārpusķermeņa pieredzi; psihokinēzi; pareģojošas vīzijas; sinhronitātes; spēju līdzsvarot citu cilvēku enerģiju; dziļāku svēto rakstu izpratni; instinktīvu zināšanu, kas jādara; paplašinātu realitātes redzējumu; gaismas būtņu un skolotāju klātbūtnes sajūtu. Tā kā kundalīni ir arī seksuālā enerģija, tās kustība ir jāgaida un jāvirza — vienkārši pievēršot uzmanību vainagam, kad enerģija kustas; īpašas tehnikas nav vajadzīgas, "viņa pati atradīs ceļu".

VIENKĀRŠIEM VĀRDIEM

Mācība sola, ka pamodusies enerģija dod neparastas spējas — redzēt auras, dziedēt ar rokām, atcerēties citas dzīves. Un saka, ka vagusa nervs ir tās ķermeniskā puse.

SVEŠVĀRDI

Vagusa nervs — desmitais galvaskausa nervs, garākais autonomās sistēmas nervs; savieno smadzenes ar sirdi, plaušām un vēderu.