

Czy przez wzrost świadomości czujesz więcej lęku? [ROZMOWA]

Damian: <http://dharma-haven.org/oas/kundrise.htm>.

Trochę o konsekwencjach wczesnego budzenia Kundalini.
Wklejam ten tekst, bo jest bliski moim doświadczeniom. Po
jodze kundalini, jest naprawdę co sprzątać.

„When the energy rises through the subtle channels and the chakras, it tries to radically open and cleanse the chakras. If a person has been prepared for this by the resolution of emotional blocks and traumas and by the strengthening of the subtle energy channels and physical body, the process is simply a very wild, but often enjoyable ride. However, if the personal growth work has not been done, great emotional disturbance can result – in some cases going so far as to appear to be an acute mental/emotional breakdown or psychosis. If the strengthening of the subtle energy channels and of the physical body has not been adequately accomplished, there can be alarming physical and energetic symptoms, especially in the heart and nervous system.”

„Whatever you have been doing for centering and grounding yourself needs to be done a lot more, and you need to do it repeatedly during the day and when you wake up at night. You may even need to learn or invent some new and better earthing techniques. I spent a lot of time paddling in the sea, which helped wonderfully but is not necessarily practical for everyone.”

Dawid: Muszę przeczytać. 😊 Ja ostatnio robiłem 90-dniową sadhanę na 2-gą czakrę, skończyłem około miesiąca temu, ale na razie jakoś tak nie palę się, żeby zaczynać nową. Wymagało to

ode mnie dużo samodyscypliny. Zmiany na pewno zaszły we mnie. Wiem, że druga czakra to dom emocji, dlatego chciałem ją ćwiczyć, chciałem ją rozruszać. 😊 W międzyczasie byłem też na oddychaniu holotropowym. Powiem tak, część lodu w odczuwaniu emocji u mnie się stopiła, ale ostatnio, kiedy chciałem zrobić sobie tydzień na samych owocach, nie miałem 2-3 czakry zapchanej jedzeniem jak to zwykle mam, to mocno niestabilny byłem, czułem podenerwowanie i trudności emocjonalne nieproporcjonalne do sytuacji. Myślę, że zostało odsłonięte coś, z czym po prostu sobie popracuję.

Damian: A czy zauważyłeś coś takiego, np. że zaczęły wpływać ciągi informacyjne z drugiej czakry? Jakies wspomnienia, skojarzenia, doświadczenia? Drugi czakram to emocje, ale już reakcje emocjonalne to splot, niezbalansowany może dawać takie wybuchy emocji nieproporcjonalne do sytuacji. U mnie po Kundalini Jodze było i jest co sprzątać. Wylazło wszystko, najgorsze jest to, że lęki z poprzednich wcieleń również. No i mam problem z gniewem i porywczością, wybuchowy temperament, ale staram się to tonizować oddychając niebieskim i zielonym, i faktycznie balans udaje się utrzymać, ale wciąż mam wzorzec, że z ludźmi trzeba walczyć i rywalizować, jak otwieram serce (serdeczność i zgodę) to zamyka mi się splot, jak otwieram splot, to się staję nie do przebicia, ale znowu zamyka się serce, jakby system bał się takiej obcej mu nagości...

Dawid: Vince, zauważyłem ostatnio trochę obce mi lęki, to fakt. Odczuwałem, np. lęk przed zawaleniem się budynku, w którym się znajdowałem. Ponadto dobija się do mnie osądzanie ludzi, które wyparłem parę lat temu. Zdaję sobie sprawę, że w splocie mam trochę harmider, ale tak czy siak wiem, że jestem w dobrym miejscu.

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech
świadomość się poszerza <3 <3 <3



AMAZONA

TAK, TO DOBRY WYBÓR.



ODKRYJ DARY DŻUNGLI
KLIKNIJ

[.](#)