

Autocuración Sahaja



Dedicado a Shri Mataji Nimala Devi,
fuente de todo este conocimiento

Contenido

PRÓLOGO	13
PRIMERA PARTE: Aspectos generales	
1. INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA SAHAJA	17
1.1. La salud y la enfermedad	17
1.2. Shri Mataji	18
1.3. Sahaja Yoga	21
2. EL PLANO SUTIL O ENERGÉTICO	23
2.1. El sistema energético en el organismo humano	23
2.2. El plano sutil en el Universo	39
3. LOS MÉTODOS EN LA TERAPIA SAHAJA	43
3.1. Métodos de diagnóstico	43
3.2. Métodos terapéuticos	44
SEGUNDA PARTE: El organismo y sus dolencias	
4. LA PSIQUE	53
4.1. Introducción	53
4.2. La psique en Sahaja Yoga	54
4.3. Tratamiento sahaja	58
5. EL SISTEMA NERVIOSO	69
5.1. El sistema nervioso en Sahaja Yoga	69
5.2. Tratamiento sahaja de algunas afecciones neurológicas	72
6. LOS OJOS Y LA VISTA	77
6.1. Introducción	77
6.2. Tratamiento sahaja de algunas afecciones de los ojos	78

7. BOCA, NARIZ, OÍDO Y GARGANTA	81
7.1. La boca	81
7.2. La nariz	82
7.3. El oído	83
7.4. La garganta	84
8. EL CORAZÓN, LAS ARTERIAS Y LAS VENAS	87
8.1. Introducción	87
8.2. El corazón en Sahaja Yoga	88
8.3. Problemas del ritmo cardiaco	88
8.4. El infarto y la angina de pecho	89
8.5. Problemas en la circulación de la sangre	90
8.6. Tensión alta y tensión baja	91
8.7. Colesterol alto y triglicéridos	92
8.8. Las varices	92
9. SISTEMA RESPIRATORIO	93
9.1. Introducción	93
9.2. Tratamiento sahaja del asma	94
10. APARATO DIGESTIVO	97
10.1. Introducción	97
10.2. Tratamiento sahaja de algunas afecciones digestivas	99
11. EL HÍGADO	101
11.1. Introducción	101
11.2. El hígado en Sahaja Yoga	102
11.3. El hígado hiperactivo o caliente	102
11.4. El hígado hipoactivo, frío o letárgico	107
12. EL SISTEMA ENDOCRINO	111
12.1. Introducción	111
12.2. La hipófisis	112
12.3. La glándula pineal	113
12.4. El tiroides	113
12.5. Las paratiroides	114
12.6. El páncreas	114
12.7. Las glándulas suprarrenales	115
12.8. Los ovarios y los testículos	116
12.9. La grasa corporal	116
13. EL SISTEMA DEFENSIVO	119
13.1. Introducción	119

13.2.	El sistema linfático	120
13.3.	La médula ósea	120
13.4.	El bazo	121
13.5.	El hígado	121
13.6.	El timo	122
13.7.	Otros mecanismos inmunológicos	122
14.	LOS RIÑONES Y EL SISTEMA URINARIO	123
14.1.	Introducción	123
14.2.	Tratamiento sahaja de algunas afecciones urológicas	124
15.	EL SISTEMA REPRODUCTOR	127
15.1.	Sistema reproductor femenino	127
15.2.	Sistema reproductor masculino	129
16.	DESÓRDENES MUSCULARES Y OSTEO-ARTICULARES ...	131
16.1.	Introducción	131
16.2.	Tratamiento sahaja de algunas enfermedades del sistema muscular y osteo-articular	132
17.	LA PIEL	135
17.1.	Introducción	135
17.2.	Tratamiento sahaja de algunas enfermedades dermatológicas ..	136
18.	ENFERMEDADES INFECCIOSAS	139
18.1.	Tratamiento sahaja de algunas enfermedades infecciosas	139
19.	EL CÁNCER	141
19.1.	Introducción	141
19.2.	Tratamiento sahaja de algunos tipos de cáncer	141
20.	TOXICOMANÍAS	145
20.1.	Introducción	145
20.2.	El alcoholismo	146
20.3.	El tabaquismo	147
21.	EL EMBARAZO	149
21.1.	Embarazo y Sahaja Yoga	149
21.2.	Cuidados durante el embarazo y después del parto	150
22.	EL CUIDADO DE LOS NIÑOS	153
22.1.	Lactancia	153
22.2.	Alimentación	154
22.3.	Estimulación y desarrollo	156

22.4.	Baño y masaje	159
22.5.	Sueño	159
22.6.	Ropa y vestido	159
22.7.	Juguetes	160
22.8.	Actividad física	160
22.9.	Vacunas	160
22.10.	Meditación	160
22.11.	Tratamiento sahaja de algunas enfermedades infantiles	160
23.	EXPERIMENTOS EN SAHAJA YOGA	163
24.	EL SISTEMA SUTIL	167
24.1.	Desequilibrio hacia la energía del Canal Izquierdo	167
24.2.	Desequilibrio hacia la energía del Canal Derecho	170
24.3.	Obstrucciones en los chakras	172
TERCERA PARTE: Tratamientos		
25.	MEDITACIÓN SAHAJA	191
25.1.	¿Qué es la meditación?	191
25.2.	Lugar y momento para meditar	192
25.3.	¿Cómo meditar?	192
25.4.	¿Cómo equilibrar nuestro estado energético?	193
25.5.	Los beneficios de la meditación	194
26.	TRATAMIENTOS SAHAJA BÁSICOS	195
26.1.	Afirmaciones	195
26.2.	Ajwain	197
26.3.	Alcanfor	197
26.4.	Bandhan	198
26.5.	Baño de pies	200
26.6.	Coco	201
26.7.	Dieta del hígado	202
26.8.	Equilibrar los canales de energía	203
26.9.	Fuego	204
26.10.	Geru	208
26.11.	Ghi	209
26.12.	Hielo	209
26.13.	Keroseno	210
26.14.	Kumkum	210
26.15.	Limón vibrado	210
26.16.	Limonas vibrados a la luz de la Luna	210

26.17.	Limones y guindillas	211
26.18.	Mantras	212
26.19.	Subir la energía Kundalini	214
26.20.	Subir y bajar la energía de los canales	215
26.21.	Vibraciones	217
26.22.	Zapatear (golpear la negatividad)	219
27.	MUSICOTERAPIA SAHAJA	221
27.1.	Introducción	221
27.2.	La musicoterapia sahaja a partir de la música occidental	222
27.3.	La musicoterapia sahaja a partir de la música india	230
28.	CONSEJOS DE HIGIENE Y SALUD	237
29.	ALIMENTACIÓN	241
29.1.	Introducción	241
29.2.	Carbohidratos	242
29.3.	Proteínas	243
29.4.	Lípidos o grasas	244
29.5.	Productos lácteos	244
29.6.	Vitaminas y minerales	245
29.7.	Fibra	246
29.8.	Agua	246
29.9.	Sal y especias	246
29.10.	Alcohol	247
29.11.	Algunos alimentos beneficiosos para determinados chakras ...	248
	EPÍLOGO	249
	APÉNDICE I: EJERCICIO DE LA REALIZACIÓN DEL SER	251
	ÍNDICE DE FIGURAS	253

Prólogo

En este libro pretendemos mostrar al lector un nuevo enfoque sobre la salud, teniendo en cuenta los factores energéticos que influyen tanto para conservar-la como para iniciar el proceso de enfermar. Igualmente queremos revelarle el poder de autocuración que existe en todo ser humano y ofrecerle las herramientas y técnicas para canalizarlo de una forma adecuada.

Este conocimiento procede de la enseñanza de **Shri Mataji Nirmala Devi**, fundadora de **Sahaja Yoga**; un método por el que es posible despertar, de manera espontánea, una energía de gran poder que reside en forma potencial en nuestro organismo; ha sido llamada «energía Kundalini» en la tradición del Vedanta, y es la que nos confiere el poder de sanación al que antes nos referíamos.

Shri Mataji no suele hablar específicamente, ni de una forma estructurada sobre temas relacionados con la salud y la enfermedad, ya que la mayoría de sus charlas van dirigidas a la transformación espiritual. Pero dado que existe una estrecha relación entre lo físico, lo psíquico y lo energético-espiritual, su enseñanza se ve salpicada con referencias a estos temas, a los que atribuye gran importancia, puesto que la purificación del plano espiritual conlleva un equilibrio adecuado en los otros ámbitos del plano físico y psicológico. Hasta tal punto esto es así, que Shri Mataji ha fundado un hospital en Vashi (cerca de Bombay, en la India) para el tratamiento de dolencias físicas o psíquicas, al que acuden personas que son discípulos suyos y otras que no lo son y que sólo desean liberarse de los problemas que les afectan.

En cualquier caso, **para poder acceder a este poder de autocuración, es requisito indispensable tener despierta la energía Kundalini y cuidar de ella a través de la práctica de Sahaja Yoga**, que no es otra cosa sino el cuidado de nuestro sistema energético. En un apéndice de este libro explicamos detalladamente el ejercicio con el que es posible obtener este despertar.

Estamos convencidos de que Kundalini es capaz de curar cualquier enfermedad, pero siempre que sepamos cómo dejarla actuar, y esto requiere una cierta maestría que es necesario alcanzar.

Por supuesto, hemos de usar nuestra discriminación, y si nos encontramos ante una enfermedad grave o en un estado ya muy avanzado, deberemos utilizar los recursos que nos ofrece la medicina convencional al tiempo que seguimos un tratamiento energético. Más adelante, según vaya apareciendo la mejoría y se haya logrado un cierto dominio en este tipo de práctica, se podrá seguir un tratamiento basado exclusivamente en la acción de la energía. De todas maneras, siempre es aconsejable contar con la guía de algún experto sahaja yogui, para lo cual se puede acudir a alguno de los centros repartidos por todo el mundo, donde se imparte la enseñanza de Sahaja Yoga de una forma totalmente gratuita.

Esperamos que este libro les sea de utilidad.

PRIMERA PARTE:
ASPECTOS GENERALES

1. Introducción a la terapia Sahaja

Dr. José Suero Palancar

José Antonio Salgado Carrión

1.1. La salud y la enfermedad

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un **estado de bienestar físico, psíquico y social**. Cuando este bienestar se menoscaba, en alguno de estos aspectos, se habla de enfermedad; pero... ¿cómo aparece la enfermedad? En la actualidad, la medicina conoce la causa de unas pocas enfermedades pero ignora la de la mayoría de ellas. Algunas, como la hemofilia, tienen una causa **genética**. En otras, se ha podido identificar un agente causal. Es el caso del tabaco y el cáncer de pulmón o el del consumo de alcohol y la cirrosis hepática. Dentro de estos agentes causales, cada vez se va dando más importancia a **factores psíquicos o emocionales** como responsables de ciertas enfermedades. Así, por ejemplo, se reconoce que cuando una persona se encuentra deprimida también se deprime su sistema inmunitario, volviéndose mucho más susceptible a padecer infecciones. Igualmente, el estrés o la ansiedad crónica están en el origen de muchas afecciones. Sin embargo, se desconoce la causa de la mayoría de las enfermedades, algunas de ellas tan frecuentes como el asma o la hipertensión arterial.

La interrelación entre lo físico y lo emocional es un fenómeno aceptado desde hace tiempo por la medicina occidental, pero tanto a lo que llamamos cuerpo físico como las emociones, pueden entenderse también como entidades energéticas conectadas, que interaccionan para mantener en equilibrio al ser humano total. Esta visión global energética es la que sustentan algunas corrientes terapéuticas de Occidente, como por ejemplo, la homeopatía. En otras culturas, la concepción energética del ser humano forma parte, desde muy antiguo, de la tradición en la que se fundamentan sus teorías y técnicas de tratamiento. Un caso muy conocido es la acupuntura china, que ya se practica de forma generalizada en los países occidentales. Los métodos terapéuticos de la India no son

tan populares, pero también se basan en una visión esencialmente energética del organismo humano, donde se estructuran no sólo los órganos que conocemos formando parte del cuerpo físico, sino también aquellos que sirven al funcionamiento de la mente y las emociones, así como los que sirven de soporte a nuestra entidad espiritual.

Sahaja Yoga participa de esta manera de entender al ser humano. Así pues, desde su punto de vista, **toda enfermedad, sea psíquica o física, comienza por un desequilibrio a nivel energético**. Posteriormente, si este desequilibrio se mantiene, se expresará también en otros niveles.

Para entender estos conceptos es necesario conocer, aunque sólo sea esquemáticamente, la estructura de este **cuerpo energético** al que nos referimos, el cual existe en un plano sutil y cuya expresión material visible es lo que llamamos **cuerpo físico**.

La terapia de Sahaja Yoga, como sistema de curación del cuerpo y la mente, se fundamenta en el método creado por **Shri Mataji Nirmala Devi** para el crecimiento espiritual. Este método que, de acuerdo con las tradiciones de la India se configura como un «Yoga» (unión con lo trascendente), tiene como objetivo alcanzar el estado de «**conciencia sin pensamientos**» para reposar en él en meditación. Pero para alcanzarlo hay que conseguir un cierto grado de equilibrio en las energías que sustentan el organismo, es decir, energías a las que en su expresión material (aquello que es captado por los sentidos) llamamos cuerpo físico, emociones, etc. En resumen, los métodos para alcanzar el «Yoga» son, en sí mismos, una terapia para el cuerpo y la mente. Este es el enfoque que adoptamos en estas páginas. De aquí que nos parezca interesante incluir un breve comentario sobre la fundadora de este Yoga, Shri Mataji, y una descripción esquemática de su Sahaja Yoga, para que sirva como marco donde encuadrar los aspectos estrictamente terapéuticos.

1.2. Shri Mataji

Shri Mataji Nirmala Devi nació en Chindawara (India) el 21 de marzo de 1923, en el seno de una familia cristiana. Su padre, Prasad Rao Salve, descendiente de la dinastía real Salivahan, fue un destacado político que luchó decididamente por la independencia de su país. Su madre, Cornelia Salve, tuvo siete hijos y fue una mujer de una gran cultura, erudita en Sánscrito y licenciada en Matemáticas, que también se involucró activamente en la lucha por

la liberación de la India. Ambos fueron encarcelados por los británicos en varias ocasiones.

Durante su infancia fue una niña alegre que, a los siete u ocho años, tuvo que asumir la responsabilidad de llevar la casa y el cuidado de sus hermanos más pequeños ya que su madre, debido a la actividad política de aquellos días, no tenía tiempo para atender todas las labores domésticas. Mahatma Gandhi reconoció su gran sabiduría y la invitó a vivir en su ashram, consultándole frecuentemente sobre cuestiones importantes. Siendo joven, participó intensamente al lado de Gandhi en la lucha por la



independencia de su país, como líder de un movimiento juvenil. Como consecuencia de esta actividad, fue también encarcelada y torturada. Cursó estudios de Medicina y después se casó con C. P. Srivastava, quien llegaría a ser Secretario General de la Organización Marítima de la O.N.U.

El 5 de mayo de 1970, experimentó en su propio Ser la apertura de un nivel más elevado de conciencia, que se ofrecía al ser humano. Supo en ese momento que la Humanidad estaba ya preparada para dar un paso más en su camino de evolución. Comenzó entonces su enseñanza con un pequeño grupo de personas y, desde aquél día, no ha parado de recorrer el mundo entero, despertando en masa la sutil energía que alimenta la conciencia (Kundalini) a través de una sencilla técnica, a la que denominó **Sahaja Yoga**. «Sahaja» significa espontáneo y «Yoga» unión. Se trata de la unión espontánea de la conciencia individual con la Conciencia Colectiva mediante el despertar de esta energía.

Shri Mataji es considerada la personalidad actual más importante en el mundo de la espiritualidad, habiendo recibido un reconocimiento público en numerosas ocasiones y numerosos galardones, de los que mencionamos aquí los más importantes:

- Nominada al Premio Nobel de la Paz en dos ocasiones.
- En 1986 fue nombrada Personalidad del Año por el gobierno italiano.
- En 1987 –en EE.UU.– fue declarada Mensajera de la Paz por la Asamblea de las Naciones Unidas.
- En 1993 –en Rusia– fue galardonada como Miembro Honorario de la Academia Petrovska de Artes y Ciencias, distinción que únicamente han

recibido doce personas en la historia de esta Academia –entre ellas, Albert Einstein.

- En 1994 el alcalde de Brasilia le entregó la Llave de la Ciudad, subvencionando todos sus programas públicos.
- En 1995 –en Rumania– es galardonada con el Doctorado Honoris Causa en Ciencias Cognitivas, por la Universidad Ecológica.
- En 1995 es invitada por el gobierno de la India como conferenciante en una serie de programas de televisión, en la franja de máxima audiencia.
- En 1995 –en Beijing, China– participa como ponente en la Conferencia de Naciones Unidas sobre la Mujer, acudiendo en calidad de invitada oficial por el gobierno chino.
- En 1997 –en el Reino Unido– recibe un tributo personal de Claes Nobel, de la Fundación Nobel, en el Royal Albert Hall de Londres.
- Ha sido reconocida y acogida por los alcaldes de varias ciudades de EE.UU: Cincinnati, 1992; Philadelphia, 1993; Los Ángeles, 1993 y 1994; Yonkers NY, 1994 y 1996; British Columbia, 1994 y Berkeley, 1997. El Congreso de EE.UU. le concedió la Mención Honorífica, archivada en el Congressional Records.

Pero sobre todo, Shri Mataji es una **Madre espiritual** y un ser muy especial. Su sola presencia invita a ascender a la energía Kundalini de las personas que están a su alrededor. Tiene un conocimiento innato de todo lo relacionado con el cuerpo sutil y la energía, y se encuentra en contacto directo con el Inconsciente Colectivo. Ella ha transmitido todo este conocimiento que, sus discípulos, pueden experimentar por sí mismos. A veces comenta cosas sorprendentes en el plano técnico o científico, que luego se comprueban como reales. Habló, por ejemplo, de la epidemia del SIDA, antes de que esta enfermedad fuese un problema de salud pública; o cómo en la estructura tetraédrica del átomo de carbono se pueden observar los símbolos del Om, la Esvástica, el Alfa y el Omega, dependiendo del ángulo desde dónde lo miremos.

A sus programas públicos ha acudido gente con enfermedades «incurables», que han sido sanadas por Ella. A veces, la cámara fotográfica capta sorprendentes energías fluyendo de sus manos, pies o distintas partes de su cuerpo y se ha comprobado que también su fotografía emite vibraciones sanadoras.

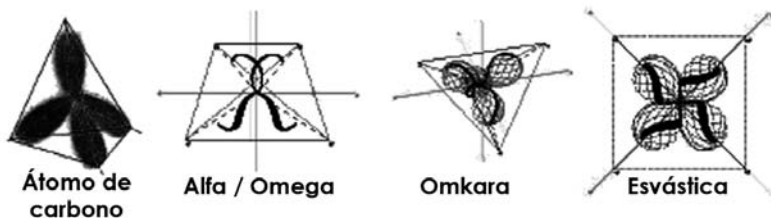


Fig. 1: Estructura del átomo de carbono mostrando los símbolos alfa, omega, omkara y esvástica.

1.3. Sahaja Yoga

Como ya dijimos, Sahaja Yoga es el método que Shri Mataji Nirmala Devi ha aportado para que el despertar de la energía más sutil o energía de la conciencia (a la que llamamos Kundalini) sea posible a nivel de masas. Antiguamente eran muy pocos los que lo conseguían, requiriéndose para ello un duro trabajo de purificación y limpieza previo de la mente y del cuerpo, mediante una vida de renuncia y sacrificio. Cuando el organismo sutil estaba preparado, la energía Kundalini podía despertar, bien por sí misma o por la intervención de un maestro iluminado.

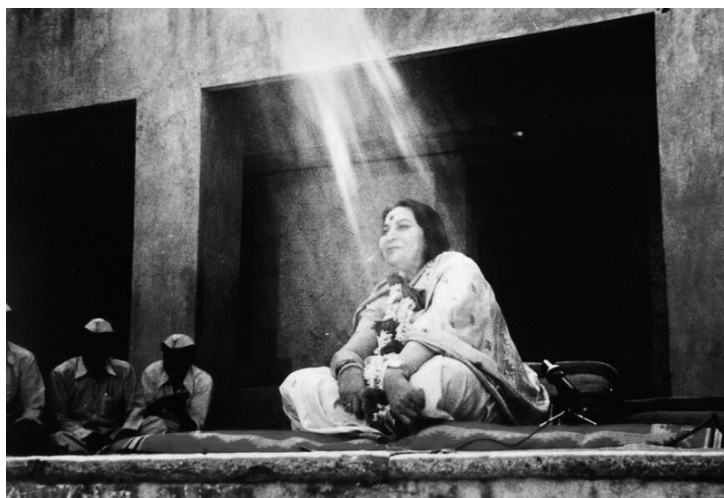


Fig. 2: Shri Mataji en un programa público en India, observándose una columna de energía sobre Ella.

Con el método de Sahaja Yoga este proceso se invierte: la energía despierta de una forma espontánea, independientemente del estado en el que se encuentre el organismo sutil. Si es puro y equilibrado, podrá ascender sin obstáculos –con bastante intensidad– hasta nuestra conciencia. Si no es así subirá en menor cuantía, en la medida en la que se lo permitan las obstrucciones del cuerpo sutil. Si existiera un bloqueo muy importante se detendría a ese nivel, pudiéndose apreciar entonces un latido o pulsación en ese punto, que también sería audible con un estetoscopio.

Este fenómeno se percibe en el Sistema Nervioso Central en forma de una **brisa fresca** que sale por las palmas de las manos y de la parte superior de la cabeza o de brisa caliente, si hay obstrucciones en el sistema sutil. Igualmente el estado de este cuerpo sutil puede percibirse en las yemas de los dedos y en otros puntos de las manos, tal y como se explica con detalle más adelante (ver Fig. 15). Una sensación de hormigueo, presión o pinchazos en estas localizaciones significará que hay un bloqueo que ha de resolverse.

De esta forma, uno se convierte en su **propio maestro** pudiendo conocer, por sí mismo, el estado de sus centros energéticos, así como las causas que han originado las obstrucciones. Además, Sahaja Yoga proporciona un novedoso y sencillo repertorio de técnicas para conseguir el equilibrio del organismo sutil, que puede aprenderse en cualquiera de los centros donde se imparte esta enseñanza. Una persona cuya energía Kundalini esté despierta puede sentir también las obstrucciones de otra persona en sus propias manos; simplemente poniendo su atención en ella y utilizando las técnicas, a las que antes hacíamos mención, puede ayudarle a mejorar el estado de su energía.

Sahaja Yoga actúa, pues, como un elemento **diagnóstico y terapéutico**, proporcionando grandes beneficios a nivel físico ya que, la Kundalini –en su ascenso– repara los daños existentes en el cuerpo sutil o energético, **previene la aparición de enfermedades y cura o mejora las ya existentes tanto a nivel físico como psicológico**. Todo esto es posible debido a la forma en que está organizado el cuerpo sutil o energético y a la manera en que Sahaja Yoga actúa sobre él. A continuación describimos todo esto con cierto detalle.