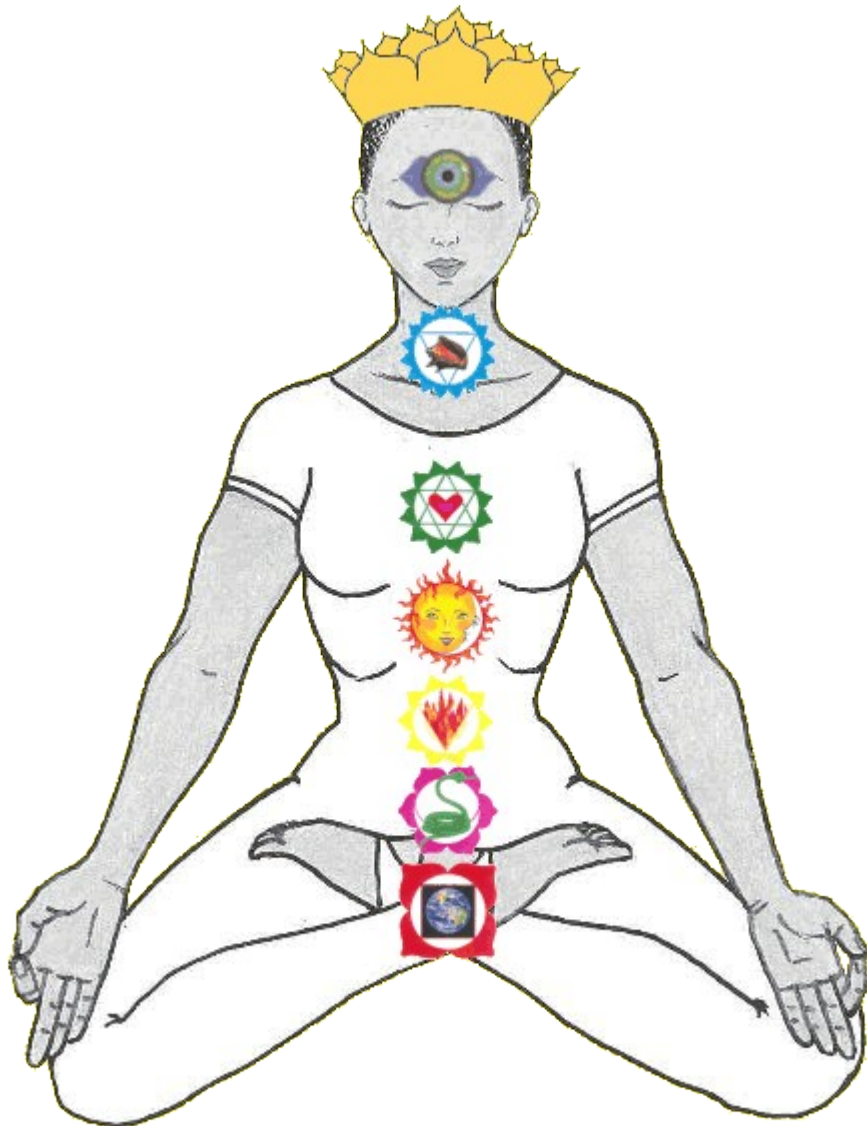


# CHAKRAS

La espina dorsal y el campo energético humano contienen chakras, o centros energéticos, que vibran a distintas frecuencias. Cada chakra nos ofrece la oportunidad de establecer una relación fundada y satisfacer un profundo deseo humano. Cada frecuencia nos brinda el obsequio de cierto poder, el cual realza nuestra experiencia humana en el Planeta Tierra. A medida que sintonizamos con este poder, nos vigorizamos interiormente para dar solución a los desafíos concretos de ese centro energético o chakra y consecuentemente vivir vidas más plenas, íntegras y significativas.



*"Hombres de gran sabiduría estudiaron sobre los chakras, como funcionan, sus pétalos, sus sonidos, su infinidad, su correlación, su poder. Se dieron cuenta de que la vida de un ser humano está basada totalmente en estos chakras. Desarrollaron una ciencia completa"*

## Las Tres Puertas

Cuando repases el simbolismo de todos los chakras, te darás cuenta de que hay tres nudos básicos, tres áreas o puertas que deben ser atravesadas para que el camino de la Kundalini fluya libremente. Cada nudo se representa por un Shiva Lingam, rodeado por algo simbólico en los chakras. El primero es el Nudo de Brahman, en el primer chakra. El segundo es el Nudo de Vishnu, en el chakra del corazón. El tercero es el Nudo de Shiva en el entrecejo. En cada uno de estos sitios, las tres corrientes de energía se juntan, se anudan y se enredan en un reino.

En la medida en que tu conciencia penetra el primer nudo, empiezas a soltar tus apegos a todas las sensaciones, los nombres y las formas de las cosas. Estableces una nueva relación con los sentidos y las sensaciones que percibes a través de ellos. Antes de penetrar este nudo, cada sensación atrapa tu mente, la cautiva, la distrae y te es difícil meditar o estar quieto. Todas las meditaciones que estimulan el punto del ombligo preparan el fuego que hace arder esa barrera y te permite despertar más allá de su umbral.

Finalmente, llegas a la tercera puerta, en el sexto chakra. Este nudo está más allá de los cinco elementos naturales. Es donde se entrelazan ida, pingala, shushumna y los demás nadis. Cuando lo abres, la respiración se equilibra temporalmente en ambos orificios nasales y te lleva más allá del sentido del tiempo y de tu identidad terrenal. Entonces se dice que el trikuti, los tres ríos, te convierten en un , "uno que ve a través de los tres tiempos". Como dice Yogui Bhajan, cuando se abre ves el pasado, el presente y el futuro. Ya no actúas solo para este tiempo sino para todos los tiempos. Si el nudo sigue apretado, puedes obtener poderes, pero estarás apegado a ellos. Seguirás anudado a ellos como estuviste enredado a los sentidos exteriores en el primer nudo. El es un gran riesgo. Muchas personas creen que se les ha abierto al entrar al reino de lo psíquico, pero su apego a ese mundo los delata. Cuando logras trascender los cinco elementos y las tres que dan origen a los elementos, te conviertes en : te estableces en un estado no dual, de apertura y éxtasis, y puedes repetir ¡Wahe Guru!

A medida que crece la energía Kundalini y los nudos se van deshaciendo, se expande la percepción del sonido y de la vibración. Los yoguis dicen que escuchas muchos y variados sonidos: el sonido de los animales, pájaros, grillos, campanas, conchas de mar, flautas, el estallido del trueno en el gong y hasta el rugir de un león. Éstos son los impactos que llegan cuando se despierta la energía y amplías tus sentidos para captar las vibraciones de todo el universo.

Estas tres puertas son una de las razones por las cuales son tan importantes las tres cerraduras: , y . , la gran cerradura, pone una ligera presión en cada una de estas áreas, para que el y el se equilibren en los canales derecho e izquierdo y la energía Kundalini empiece a fluir y perforar los nudos. mezcla y saca a los tres chakras inferiores del adormecimiento, usando el fuego del tercero. sube la energía desde el tercero hasta el cuarto chakra y empieza a penetrar la segunda puerta. Cuando se aplica correctamente el al recitar el mantra, el que está en el líquido espinal se concentra y empieza a abrir el quinto chakra y penetrar la tercera puerta.

En la medida en que la energía Kundalini se va moviendo, gracias al equilibrio y la devoción del aspirante, empiezan a ajustarse los cuerpos de nuestro cuerpo. La sensación durante esta experiencia es el movimiento, sientes que fluyes. Se percibe como electricidad, agua o calor, y tiene diferentes características, como las describen la medicina ayurvédica y la acupuntura. Según el elemento o que domina la personalidad en ese momento, el movimiento se experimenta de manera diferente. Es un movimiento silencioso y constante cuando domina la tierra. Parece un torrente o un rompimiento cuando lo domina el agua. Se siente calor y un movimiento como de serpiente cuando domina el fuego. Y cuando domina el aire se siente vibración, cosquilleo y ligereza. O puede llegar como un gran viento que te expande súbitamente, como si dieras un salto al vacío, como el salto de un mono al infinito, cuando domina el elemento éter. En todos los casos, el yogui sostiene su postura y permite que todos esos movimientos sutiles de ocurran mientras él sostiene el cuerpo firmemente. Al lograr ese equilibrio, hay la quietud de la conciencia, porque el propósito no es brincar y seguir la

ocurrencia sutil, sino ajustar, alinear estas sensaciones con la intención y proyección de quien medita.

### **Sexto, séptimo y octavo chakras, los tres chakras superiores: Intuición, Ser, Vastedad, Infinito**

Cuando pasamos del quinto al **sexto chakra** estamos más allá de los elementos naturales. Hemos atravesado todas las transformaciones de nuestra experiencia ordinaria que están codificadas por la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. No hay ningún elemento vinculado a la Tierra asociado a los chakras superiores.

El sexto chakra está situado en el entrecejo. Se asocia con la glándula pituitaria y se representa con sólo dos pétalos. Ajna significa "mando" (comandar, dominar, conocer, obtener maestría sobre algo). Éste es el chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir. Es aquí donde se juntan los principales canales de energía ida, pingala y shushumna, donde los tres ríos de tu energía interna se integran en uno.

Es el chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría. Es diferente del poder psíquico que usa energía del tercer chakra y trabaja de él, y por ende, puede ser subjetivo en su apreciación.

La apertura del sexto chakra proviene de la maestría obtenida sobre el flujo de la mente. Casi siempre se representa como algo luminoso: una luz interna, sutil, no como la luz exterior del tercer chakra. Quienes llegan a abrir este canal y tienen una visión mística, dicen que Dios es como un billón o un trillón de soles en explosión.

En este chakra adquieres también la maestría sobre la dualidad de la mente. Los dos pétalos representan los pro y los contra de cada pensamiento. Cada vez que el intelecto dice "sí", automáticamente implica "no". Cada vez que te da luz, te da también oscuridad. Obtener dominio sobre el sexto chakra implica no dejarse confundir por las polaridades de la vida, saber leer entre las polaridades, saber leer entre líneas. También la glándula pituitaria asociada con este chakra tiene dos partes, la pituitaria anterior y la posterior. Cada parte de esta glándula surge de un área diferente en el embrión. Sus tejidos tienen origen diferente y sin embargo están asociados. La dualidad, la polaridad y la dinámica constante representada por los dos pétalos del chakra se refleja en las estructuras físicas asociadas con él.

Cuando cantamos Ong, el sonido nasal "ng" estimula la cavidad del cráneo, donde descansa la pituitaria. Cuando el sonido vibra adecuadamente, la activa y desencadena una serie de actividades que la relacionan con la otra glándula maestra, la pineal. Este sonido nasal también lo emitimos cuando pronunciamos Sa Ta Na Ma.

La glándula pineal está asociada con el **séptimo chakra**, también conocido como el Chakra de la Coronilla, el Loto de Mil Pétalos o la Décima Puerta.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el "gong". Si escuchas el gong con toda atención, todos tus nervios se estiran hasta su límite. La percepción del cuerpo y la imagen del cuerpo se disuelven en un flujo de sinestesia, un complejo de sensaciones provenientes de varios sentidos a la vez. Ante esa presión, tienes opción soltarte y entregarte a la experiencia o contraerte y salir de ella.

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría meterlo en problemas. Sin humildad,

disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual. Ésta es una de las razones por las que Yogui Bhajan suele decir: "Que Dios me proteja de los psíquicos. Ellos contaminan y diluyen mi fe", refiriéndose al mal uso del nivel más alto que podemos alcanzar para percibir y funcionar por medio de la intuición, con todos los chakras abiertos. Cuando alcanzas ese estado, fluyes espontáneamente y con certeza en tu ritmo con el universo. Muchas personas se detienen antes de alcanzar ese estado, se sienten satisfechas con sus poderes psíquicos, que son una gran tentación de poder personal. Por ello muchas tradiciones advierten que no es recomendable buscar el poder por el poder mismo. Se podría completar esa frase con la siguiente: "Puedes estar tan loco en el reino astral como lo estás en la tierra, la diferencia es que entonces tendrás más planos para actuar tu locura". Algunas personas que, en la medida en que su sexto chakra se va abriendo, perciben a los espíritus, asumen que toda la información que reciben de los planos sutiles es verdadera. Esto no es así. El hecho de que una persona haya muerto no significa que haya logrado superar su ego. Así que toda la información y la fuerza que recibes en ti cuando se fortalecen tus chakras inferiores y se va abriendo tu sexto chakra, también debe ser integrada en armonía y sintonía con el Todo. Esto se logra cuando funcionan armoniosamente y en combinación el cuarto y el séptimo chakras.

**El Aura** es conocida en la tradición de Kundalini Yoga como el **octavo chakra**. Imagínatela ascendiendo por encima de tu cuerpo físico, y, mirándolo desde arriba, viendo una luz radiante que lo rodea con forma de óvalo o círculo. Se conoce como la fuerza circundante, la fuerza del escudo que rodea a todos los demás chakras. También tiene la apariencia de un chakra: un círculo o vórtice de energía, un lugar donde se concentra el flujo de la energía universal. Cuando esta fuerza circundante es fuerte, automáticamente filtras cualquier influencia negativa. Cuando es débil, eres vulnerable a todo lo que pasa cerca de ti. Un aura fuerte hace que todos los demás chakras funcionen mejor.

También se relaciona con la integridad de tu campo electromagnético. Este campo circundante aparece como el aura y se percibe redondo y simétrico cuando tienes buena salud. Cuando estas enfermo se contrae y tiene bolsas y es menos radiante. En general cambia de color, intensidad y tamaño dependiendo del estado físico general y de los pensamientos y sentimientos.

La sensación que percibes a través de este campo es la de estar conectado. Te entrelaza con el universo entero. El alma siente inmensa dicha al asociarse y residir en el cuarto chakra o en el aura, se afirma en la sensación de equilibrio y compasión cuando llega al cuarto chakra y descubre la amplitud y la realidad impersonal en el aura.

El aura no se asocia con ningún elemento sólo con el sentido o la sensación del Ser. Establece tu campo de dominio y lo proyecta en todos los lugares con tu presencia. Cuando ese campo circundante es fuerte y los demás chakras están alineados y funcionando bien, tu sola presencia actúa y dirige muchas de las fuerzas del universo para satisfacer tus deseos y necesidades.

El aura se extiende por lo general varios metros en cada dirección y puede ser más brillante y grande si practicas regularmente alguna técnica de cuerpo-mente-espíritu, como el Kundalini Yoga y la meditación.

### **El primer chakra: Fundamentos, seguridad y hábitos.**

El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

Esta inconsciencia no es mala. Es necesaria. Cuando desplegamos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando andas en bicicleta, no piensas en los pedales, los pedales son tu punto de atención sólo cuando comienzas a andar en bicicleta y a balancearte al mismo tiempo. Después, la acción consciente se transforma en un hábito inconsciente. Si alguien está acostumbrado a manejar un auto

mecánico y cambia a otro automático, se encontrará de repente buscando en el aire un par de veces, mientras el hábito de tomar la palanca de velocidades se adapta a la nueva realidad.

El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. Los patrones más practicados por todas las especies vivas en su evolución permanecen tranquilos, como dormidos en los genomas. Nuestro potencial genético de respuestas de supervivencia es inconsciente y profundamente compartido por todos nosotros, independientemente de la inteligencia, la raza o la edad. Las conductas instintivas almacenadas y grabadas en los procesos del primer chakra no permiten ni la más pequeña individualidad. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

El primer chakra está asociado con la eliminación, el ano y el intestino grueso. Todo el alimento que ingieres regresa desde el ano a la tierra en forma digerida. Con mínimas variaciones, todo lo que se come sale de nosotros universalizado, reducido a sus componentes básicos. Los niveles superiores del cuerpo dan mucha atención a elementos sutiles de las sustancias: a cada olor, sabor, color, textura y sensación, pero cuando llegan a la tierra, las sustancias se reducen a lo que les es común, universal y más tangible. La mayoría de las cualidades sutiles se han perdido. La multi-dimensionalidad que tanto tienta al gourmet es entregada al producto unidimensional de la tierra para fertilizar las cosechas futuras y su potencial de florecimiento.

Pero ningún chakra está solo. Todos son partes de un gran ciclo de evolución y devolución, manifestación y sublimación. La función de eliminación y reducción es equilibrada por las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian.

Las funciones del primer chakra son muy importantes en nuestra vida moderna. Estamos rodeados de contaminación provocada por muchos procesos químicos ejercidos por la acción humana reciente. Los compuestos clorhídricos que se almacenan en la grasa del cuerpo, por ejemplo, se asemejan las funciones del estrógeno. Esto causa problemas, confusión en las hormonas sexuales, y, en consecuencia, ha disminuido la diferenciación de los sexos, ha aumentado el mal funcionamiento y el cáncer de los órganos sexuales y ha disminuido el poder de atracción de las feromonas entre ambos sexos. Hay otros miles de agresores químicos que no podemos evitar. La manera más efectiva de combatirlos es tener la capacidad de procesarlos, eliminarlos y regresarlos a la tierra. Una capacidad de eliminación fuerte es necesaria para sobrevivir.

La función de eliminación se aplica a los reinos físico, mental y emocional. Los pensamientos obsesivos, la tristeza que no se va, la depresión por carencia de sentimientos, todas estas vivencias negativas tan generalizadas hoy, necesitan la fuerza del primer chakra. La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra: el "zumbido" de fondo, el tono básico que sostiene la variedad de las melodías de la vida.

Si eliminas muy rápido, tienes diarrea. Puedes morir rápidamente de tífus. Pierdes agua, te deshidratas y no te nutres. Pero también la gente que elimina muy lentamente, apegada a un hábito, que no permite nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida, es extremadamente rígida y se marchita emocionalmente. El exceso de "funcionamiento" atrae muchas enfermedades. O al contrario, si no puedes dejar que nada se vaya, desarrollas y acumulas toxinas, llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura.

El primer chakra está ligado al sentido del olfato. Cuando mantienes todas las toxinas dentro de ti, comienzas a oler mal. Entonces la gente mantiene su distancia contigo. Temen inconscientemente a la enfermedad y a la muerte y tú te conviertes en portador de ese terror.

No usar las funciones del primer chakra te aísla y te disminuye. Sin importar quién eres tú, eres expulsado por todos -excepto, claro, por los ángeles de la misericordia, los sanadores y los seres íntimos que te aman en cualquier circunstancia.

Cuando este chakra funciona bien, irradian un olor dulce. La composición exacta de ese olor varía de acuerdo con el funcionamiento de toda la frecuencia de tu conciencia, debida a la mezcla de actividad glandular que acompaña a todos los chakras involucrados en tu actividad. Esto es la base de la aromaterapia: el uso de aceites y fragancias para equilibrar y curar el cuerpo.

Gurucharan Singh cuenta que conoció a una mujer famosa por su sensibilidad olfativa a quien los psiquiatras invitaron a una conferencia en la clínica Menninger, en Kansas, USA. Se formó una fila con varias personas, la señora procedió a olerlas con los ojos tapados y de cada una fue diciendo sus características psicológicas: "Éste no está deprimido, solamente ansioso. Éste está disperso como el aire, psicopático y con la mente volando. Esta persona está tan deprimida que hasta la luz le parece oscura." Usando sólo su nariz, ella estuvo en todo de acuerdo con las pruebas aplicadas y las entrevistas realizadas por especialistas a esas mismas personas.

El olfato es un recurso para sobrevivir. Por el olfato detectas si algo está echado a perder, o si algo huele mal en el ambiente. También puedes detectar las enfermedades y los cambios de humor de una persona. En los estudios sobre evolución y genética relacionados con el comportamiento sexual y de apareo, los investigadores hicieron un experimento interesante relacionado con el olfato. Colocaron dos hileras de ratones idénticos genéticamente, excepto por un gene. Cuando un ratón listo para procrear olía a los demás, invariablemente seleccionaba como pareja a un ratón con el gene diferente. Un solo gene puede ser olido y afecta la atracción sexual. La preferencia por lo diferente se explica en razón de que la diversidad procrea una raza más fuerte y la naturaleza busca instintivamente la supervivencia.

En la misma línea de investigación, se ha encontrado que muchos patrones de apareamiento sexual y la capacidad para la monogamia están fuertemente influidos por el olfato y la producción de hormonas durante la relación sexual y otros momentos de estimulación. Esos olores estimulantes son imitados por la aromaterapia. Muchos hombres mayores son atraídos por mujeres más jóvenes. Este comportamiento humano bastante común puede explicarse por el hecho de que el primer chakra estimula el sentido del olfato, que disminuye con la edad, así como los hábitos inconscientes de apareamiento y estimulación. Una mujer joven emite muchas más feromonas y por eso es más fácil que sea percibida. Su olor despierta patrones de respuesta que ya han dejado de funcionar en la persona mayor. Los ejercicios que mantienen las glándulas potentes y el primer chakra funcionando correctamente, ayudan a evitar este tipo de comportamientos y preocupaciones.

Cuando las toxinas externas o internas aumentan demasiado, también aumenta otro comportamiento sexual: se reduce el apareamiento entre géneros opuestos. Las pájaras hembra empiezan a elegir parejas del mismo sexo. Por ello el primer chakra se relaciona con algunas perversiones sexuales y con la homosexualidad. Cuando la energía del primer chakra se desequilibra, se trastocan los hábitos, los sentidos y las hormonas que normalmente diferencian los géneros. Muchos tipos de comportamiento diferentes se reducen a una sola categoría predominante, como la estimulación o capacidad de elegir, o la familiaridad que conforta. Gurucharan Singh afirma que en sus veinticinco años como terapeuta de humanología, ha visto cientos de personas que cambiaron compulsiones y hábitos no deseados después de haber practicado regularmente Sat Kriya durante un determinado tiempo, junto con una terapia de apoyo individual.

Cuando el primer chakra funciona perfectamente y está bien integrado con los otros chakras, te proporciona ciertas habilidades. Eres seguro, estable, constante, positivamente inquieto y leal.

Ofreces gran resistencia en las situaciones no ideales. Ejerces un sentido de autosuficiencia que deriva de la extinción de tu mente negativa: "No necesito nada. No estoy bajo amenaza. Aún tengo recursos." Tu lista de verificación de amenazas inminentes está vacía. Puedes alcanzar y sostener el mundo. Puedes aceptar fácilmente hacer algo en un momento y lugar determinado. Recibes fácilmente objetos materiales, dinero, regalos, atenciones y favores. Percibes que tienes una base y no te perturba el temor al desamparo emocional o a ser arrastrado por la corriente.

Uno de los momentos de la vida que más afectan esta base son los primeros cuarenta días de nacido. El cuerpo del infante había estado antes de nacer totalmente conectado con el de su madre. Su sangre era una. Los latidos del corazón de su madre eran como el ritmo de un tambor cósmico con el que bailaba en un mundo de agua lleno de calor y gratas sensaciones. Salir de su cuerpo y perder ese contacto crea gran confusión. En la tradición de Kundalini Yoga, el bebé se mantiene junto a su madre desde que nace hasta cuarenta días después. No se alientan las visitas ni otros estímulos externos. A la madre se le cuida, se le preparan los alimentos, se le dan masajes y es atendida por alguna persona amorosa. El bebé está siempre con ella, tocándola, y recibe masaje de su madre por lo menos dos veces al día. El sentido de contacto y seguridad que surge de este tiempo mágico no puede ser reemplazado por años de terapia y meditación. Permite que el recién nacido desarrolle la confianza básica en la vida. "Estoy aquí. Soy bienvenido. La tierra está bien. Puedo estar aquí. Debo estar aquí. Mis necesidades están cubiertas. Lo que necesito está aquí."

Muchos maestros espirituales dicen que una de las mayores dificultades de la persona moderna es confiar en la tierra, luego en ellos mismos y después en lo invisible. El gran santo Guru Nanak dice en su poema sagrado Japji: "¿Por qué nos preocupamos? Cuando el flamenco se va, Dios cuida de su cría." Nuestra carencia del instinto básico de confianza detiene el flujo de energía hacia los chakras o centros superiores. Nos impide completarnos y desarrollarnos emocionalmente. Nos complica en la construcción de muchas defensas contra el incómodo sentimiento de no tener raíz y seguridad. Nos deprimimos, nos aislamos y nos apenamos. Rechazamos al mundo antes de que el mundo nos rechace. Nos aferramos a cualquier cosa para creer que tenemos dirección y poder negar nuestra inseguridad, nuestra falta de centro personal en la tormenta de la vida. Esto produce fanatismo, torturas, perversiones y mentes estrechas.

Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona. Si roba, sabemos que es un ladrón. Si se reforma, confiamos en que se ha reformado. Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. El agua (lo emocional) puede agregarse a la tierra (los viejos hábitos) y la nueva flexibilidad de esta combinación, puede moldear con un poco de calor (voluntad, desafío y disciplina) una nueva vasija. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos.

### **Segundo Chakra: sentir, desear, crear**

Cada chakra es una visión del mundo. Es un darshan. Es una perspectiva que organiza nuestros sentimientos, pensamientos y valores para relacionarnos con el mundo y actuar en él. La visión del segundo chakra está asociada con la imaginación, el deseo, la pasión, la dualidad y las polaridades, con el movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, con la creatividad.

El elemento asociado con el segundo chakra es el agua. Consideremos las cualidades del agua. El agua fluye y se mueve libremente, pero no corre hacia arriba de las colinas; por la fuerza de la gravedad, busca el punto más bajo, así como las sensaciones, bajo la presión del deseo, buscan una situación de empatía entre los opuestos, un nivel común en que los sentimientos similares pueden ser satisfechos. El agua no tiene forma determinada, como los sentimientos, que tampoco son permanentes. El agua es mucho más móvil que la tierra, pero, por medio de la

repetición paciente y constante, el agua puede darle una nueva forma a la tierra. Los sentimientos pueden dar forma a los hábitos, pero el agua no es como el aire, así que hay un límite para la velocidad en que el agua puede moverse y la velocidad en que tú puedes moverte dentro del agua. Si alguna vez te has aventado desde un trampolín muy alto y te has caído de panza, el agua, que tiene naturaleza móvil, debió parecerse durante unos instantes un muro sólido. Las personas que funcionan fuertemente desde el segundo chakra y que se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a la velocidad dictada por esos sentimientos. Si no se sienten listos para moverse, aun bajo la presión externa, no lo harán. Si consideran que ya están listos para moverse, aun cuando las condiciones externas no sean favorables, lo harán.

Alguien dominado por la visión del segundo chakra ve el mundo en función de sus sensaciones, de sus deseos, sus impulsos, y busca satisfacer sus pasiones. La clave para caracterizar a alguien que vive desde el segundo chakra es que esa persona ve cualquier objeto que sea más largo que ancho como un objeto sexual. Ve todo como objeto sexual, porque el sexo, desde el segundo chakra, representa la búsqueda de una polaridad que la persona necesita para salir de sí misma, aunque en principio la desequilibra, y de la satisfacción que consiste en soltar la energía almacenada en esa polarización.

A diferencia del primer chakra, cuya visión del mundo es singular, segura, aislada, el segundo chakra requiere de los otros. La sexualidad del segundo chakra no es la auto estimulación, sino la estimulación que se siente en relación con los otros.

Cuando el segundo chakra está bien desarrollado, la persona tiene opiniones, sabe hacer distinciones, le gusta el rojo pero no el azul, prefiere el calor al frío; a su vida no le faltan los contrastes y contornos. Un segundo chakra que funciona bien pinta el mundo con pasión, motivación y opiniones. Prepara el camino para la compasión del cuarto chakra, porque a la persona le importan ciertas cosas y las quiere.

El lenguaje del segundo chakra es sensual, colorido y tiene como objetivo la seducción del otro. Es flexible y fluido como el agua. Muchas personas entienden esto como tener habilidad para mentir o crear una historia para satisfacer la pasión. Es como el coqueteo: sin importar de qué estás hablando, en el coqueteo todo lo que se dice tiene connotación sexual. De hecho, el arte del coqueteo consiste en hablar sexualmente sin decir nada directamente sexual.

Desde el punto de vista del yoga, las experiencias del segundo chakra dan una mínima muestra de lo que es la unión, el ir más allá del ser aislado y disolverse con, a través de y en el otro. El olvido momentáneo que ocurre en el éxtasis, en el punto culminante de la relación sexual, es prueba de un mayor estado de éxtasis, disponible cuando te sueltas y te sumerges en tu polaridad infinita, cuando tu parte finita e infinita tienen una relación cuyo resultado es un sentido creativo de conciencia. Esto se parece a lo que se dice en el Tantra, que usa la sexualidad como una forma de experimentar el espíritu.

Sin embargo el Tantra Yoga que he asociado con el segundo chakra no es una entidad única. Yogui Bhajan ha dicho que hay tres tipos de tantra: el rojo, el negro y el blanco. El Tantra Rojo se relaciona directamente con la energía sexual, el coito y la estimulación sexual. Nosotros enseñamos estas técnicas en el contexto del matrimonio, cuando hay una relación comprometida, cuando dos personas se juntan en todo su ser. El Tantra Negro se refiere a la manipulación de las energías de la mente para desarrollar poderes sobre los otros. Es una satisfacción y magnificación de tus deseos que usa la capacidad de tu mente para aprovechar las polaridades, para proyectar y crear con intención de someter a otros a tu voluntad. El Tantra Blanco es el uso directo de la energía Kundalini. Está más allá del uso de la simple estimulación de los sentidos, más allá de la práctica de pranayamas simples. Es espiritual, viene desde el Infinito y se relaciona con el Infinito que hay en ti. Sólo hay un maestro de Tantra Blanco en el planeta, porque esta enseñanza sin dueño ha sido transmitida, desde tiempo inmemorial de maestro a maestro, y sólo puede impartirla quien la ha recibido



con ese fin, quien tiene la elevación espiritual para difundirla y la responsabilidad de sus alcances.

La combinación de creatividad y pasión del segundo chakra es una de las razones por la cual los artistas suelen tener personalidades temperamentales y estar llenos de singularidades y caprichos. Un artista debe tener opiniones y pasión. Ve el mundo de una manera diferente. Desea algo y busca la manera de expresarlo, de darle nacimiento. Es un acto final del segundo chakra dar a luz, pasar por el canal intrauterino y finalmente llegar a la luz. En el segundo chakra están mezclados el deseo y el placer, el dolor y el esfuerzo, para finalmente dar a luz tu creación. Cuando todos los demás chakras están equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve divertida, variada, expresiva, y raras veces tiene las connotaciones de confusión, dificultad, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura.

La estimulación del segundo chakra es la forma más común de estimulación en nuestra sociedad. Se dice que todo se puede vender si le aumentas el sexo y por eso los comerciales presentan cuerpos sensuales recargados en autos lujosos, unas piernas y pies insinuantes que calzan cierta marca de zapatos, o una persona seductora que prueba algún bocadillo... Esto no significa que todos los autos, los zapatos o la comida te den buen sexo. Es que ver un objeto sexual te causa estimulación, te recuerda tus pasiones, tus sensaciones y se asocia con las pasiones más profundas de tu subconsciente.

El símbolo clásico del segundo chakra tiene en su centro un animal que es un cocodrilo y una serpiente. Lo llaman Makra. Representa un tipo de monstruo o serpiente que viaja en las profundidades del océano, como los que trataban de evitar los marineros para que sus barcos no encallaran. Nuestra mente viaja en una pequeña barca sobre el océano inconsciente de nuestras sensaciones y emociones. Puede encallar en cualquier momento por el poder de una ola de emociones. Este símbolo nos advierte que, a pesar de todos nuestros pensamientos racionales e intelectuales, o nuestros planes sistemáticos, si no tenemos destreza y una buena relación con nuestras pasiones, nuestro barco puede voltearse.

La investigación moderna ha descubierto que el pensamiento y las emociones van juntas, que nuestros recuerdos se almacenan en la mente tanto por la emoción que cargan, como por su significado o por otra forma de contenido. No es verdad que pensar es una función sin emoción. La división entre las emociones y pasiones expresada a través del segundo chakra, y los pensamientos y la capacidad de percibir que se reciben en el sexto chakra, están separadas. Se estimulan unas a otras. Los pensamientos e imaginación sobre diferentes cosas producen sensaciones y las sensaciones regulan el flujo, intensidad y credibilidad de los pensamientos.

Si la marea sube, también sube el barco. Si una persona eleva su estado de ánimo y su capacidad de sentir, todas sus intenciones conscientes aumentan en claridad y contraste. Obtiene la habilidad de comprometerse de todo corazón en una acción, hacia una meta.

El sistema sensorial conectado con el segundo chakra es el sabor. Sin pasión, la vida no tiene sabor. Y el sabor se obtiene por las mezclas acuosas de químicos que percibimos a través de nuestra lengua. Por ello es tan poderoso el arte de cocinar y combinar adecuadamente los diferentes sabores -dulce, salado, agrio, amargo, picante y astringente. Cada combinación de sabores puede provocar diferentes cualidades en las sensaciones y emociones. Un sabor te puede hacer sentir apasionado, otro anhelante, otro aletargado y listo para dormir.

Cuando experimentas una gran pasión, los sabores en tu boca también cambian. En el yoga se dice que cuando te unes al infinito, tu cerebro produce amrit, un néctar dulce y el sabor de tu boca cambia. Una vez alguien me preguntó "¿Qué tiene esto que ver con los órganos sexuales, que se localizan más abajo en el cuerpo?" Para los tántricos, que entendían el uso de las polaridades para estimular la pasión, la lengua representa el órgano sexual masculino, y los labios de la boca, la entrada de los órganos sexuales femeninos. La vibración constante de esto al hablar es la producción

de una semilla y esas semillas son la creatividad del mundo. Tú puedes crear en un nivel físico, directamente en el segundo chakra, con los órganos sexuales, o puedes crear a través de la palabra y la vibración. En ambos casos dominas el arte de mezclar las polaridades

Cuando el segundo chakra está débil, el mundo parece plano. Hay poca pasión. Tú no tienes opiniones sobre las situaciones y tu cuerpo no presenta los efectos de la motivación, de amar los sentidos, del movimiento. Tu cuerpo tiende a estar constreñido, sin espíritu, insípido. Cuando el segundo chakra está sobreactivado no hay nada que no sea sexual. Todo se vuelve manía sexual. Las relaciones serán para satisfacer tus pasiones, sin importar lo que digas, como te justifiques, ni los sentimientos de la otra persona. A alguien con el segundo chakra sobreactivado le será difícil mantener una relación de negocios, constantemente cruzará los límites. No puede contenerse porque, diga lo que diga la otra persona, lo interpretará como estimulación sexual, como invitación a relacionarse de otra manera.

Varios ejercicios de Kundalini Yoga como Ranas y Sat Kriya trabajan en el segundo chakra y en los tres chakras inferiores para darles equilibrio y funcionamiento adecuado. No pienses en los ejercicios como estimulantes para aumentar o reducir su función. Los ejercicios de Kundalini Yoga son para despejar un chakra, para abrir y equilibrar sus funciones y para interconectarlo con los demás chakras.

**Tercer Chakra: la voluntad del guerrero espiritual**

El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Está asociado con la región que rodea el ombligo. Es alimentado por el fuego del plexo solar y se asocia con las glándulas suprarrenales y los riñones. Está regido por el elemento fuego. Coordina y desarrolla el sentido de la vista. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida.

El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejerces una función del cuerpo y de los vellos del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo.

El tercer chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada en esta área se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral.

La estimulación para fortalecer el punto del ombligo, porque ahí se inicia la energía, y para distribuirla, es parte central de las kriyas de Kundalini Yoga. Por eso, lo primero que se recomienda hacer al despertar, por la mañana, es la Postura de Estiramiento: levantar la cabeza y las piernas 15 centímetros y practicar Respiración de Fuego. Esto estimula el punto del ombligo. Cuando esa energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula tus funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones.

Los pétalos del tercer chakra son 10. El número 10 representa estar completo, haber cumplido un ciclo. El sentido del ser individual es representado por el 1 y el sentido del ser infinito es representado por el 0. Los 10 pétalos significan que la persona que ha logrado la maestría sobre el tercer chakra sabe iniciar y completar una acción. Por eso está asociado con el arquetipo del guerrero espiritual, aquél que sabe su misión, emite la energía, actúa y la lleva a

cabo.

Un guerrero espiritual es consciente, aunque no necesariamente conoce el propósito completo de una misión en particular o de una guerra. Un guerrero espiritual sabe servir al Verdadero Rey, actuar en relación con su conciencia más elevada, aunque no necesariamente haya despertado la energía de los chakras superiores en el corazón, el entrecejo y la coronilla (el amor, la intuición, la plenitud). La esencia de un guerrero espiritual es que no tiene miedo y puede actuar con integridad en cualquier circunstancia.

Una persona con el tercer chakra fuerte tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda. El elemento fuego asociado con el chakra representa la voluntad de iniciar.

Cuando dudes en el primer chakra, asegura tu situación y sosténte en tus hábitos antiguos. Cuando dudes en el segundo chakra, observa tus sensaciones y sigue tu pasión. Cuando dudes en el tercer chakra, actúa. Haz algo, mueve el bote, proyecta tu punto de vista, obtén una visión, una imagen, enviada desde tu ser más elevado. Una persona que actúa desde el tercer chakra raras veces está quieta.

Cuando este chakra domina, la persona es exuberante y expresiva. Se asocia con el color amarillo. Una persona que se viste desde este chakra usará vestidos coloridos, vistosos, captará tu atención y estimulará la vista.

Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas, comida. Si tiene muchas emociones, enojos o culpas, resentimientos, ambición pura, y siente que no tiene la energía para expresarlas, automáticamente empezará a reunir energía en el centro del ombligo de manera instintiva, porque esa acumulación es lo que lo prepara para iniciar una acción, y también para despertar la Kundalini y la conciencia, para iniciar el camino del espíritu.

Hay una relación especial entre el punto del ombligo y el uso del mantra. Cuando la punta de la lengua y el punto del ombligo se mueven simultáneamente, ese pulso extra de energía que da el ombligo mueve las palabras al reino de anahat. Anahat significa "sin límites", la sensación de una proyección poderosa. El acto de hablar recibe la cualidad de la voluntad poderosa del guerrero. Intenta esto: cuando repitas un mantra y vibres la punta de la lengua, dílo desde el canal central, el shushmana, y vibra el punto del ombligo al mismo tiempo. No es necesario hablar fuerte o gritar. Cada célula empezará a vibrar con la energía que sale del tercer chakra. Experimenta el siguiente mantra con los consejos anteriores: Después de limpiar tus canales pránicos, sentado con la columna derecha, canta en un ritmo continuo Har, siendo consciente de la punta de la lengua y jalando simultáneamente el ombligo. Usa el CD o cassette con el Har tantrico. Observa qué te sucede cuando sistemáticamente juntas (acumulas, metes) y sueltas (relajas, sacas) la energía del punto del ombligo.

El tercer chakra es la puerta de entrada al cuarto chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la tierra, y sobre él, el chakra del corazón es el principio de la consciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de juntar y organizar las energías de los tres chakras inferiores para penetrar en el reino superior de la consciencia. Sin un tercer chakra fuerte tendrás muchas ideas y buenas intenciones pero no darán frutos, no serán realizadas. Con un tercer chakra fuerte, hasta tus más mínimas intenciones crearán la acción y moverán los éteres.

Las cualidades asociadas con el tercer chakra son muy apreciadas en nuestra cultura. Admiramos a aquél que va tras sus metas, al que inicia proyectos, al emprendedor, al que corre

riesgos, al que levanta la mano primero y toma el riesgo de aceptar una tarea sin importar la seguridad y certeza de sus resultados.

Algunas de las mejores kriyas para trabajar este centro son Postura de Estiramiento, Sat Kriya y Postura de Arquero.

Una kriya excelente y corta es Maha Shakti Kriya:

Siéntate con la columna recta, con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Los brazos a los lados del cuerpo con las manos apoyadas en el piso a un lado de las caderas. Inhala y lentamente sube las piernas a 60°, exhala y baja. Haz este movimiento 10 veces. Después de la décima vez, sostén las piernas arriba, estira los brazos a los lados paralelos al piso y equilibrándote en Postura de Cantilever, haz Respiración de Fuego durante 3 minutos, mirando a tus pies. Para terminar, inhala, sostén, exhala y relaja. Maha significa grandiosa, Shakti significa energía. Es una estimulación del centro del ombligo para ponerte en acción y moverte en el sentido adecuado para completar tus metas.

Observa que el tercer chakra regula la vista, el cuarto chakra nos da la apertura al reino de las sensaciones a través del tacto y el quinto chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociados con la estimulación del sistema nervioso parasimpático. La vista y la visión nos dan el sentido del control. Muchas personas de éxito que constantemente formulan planes y proyectos, suelen visualizar sus objetivos y así crean una imagen concreta. Lo tangible de la imagen, la concreción de cada una de sus partes, aumenta el sentido de enfoque y de la voluntad asociados con el tercer chakra. Por esta misma razón, muchas personas al meditar prefieren concentrarse en una visualización en vez de en un mantra. El acceso visual da un sentido más fuerte de control, de voluntad y conecta fácilmente con los chakras inferiores. La capacidad visual ciertamente afecta todos los chakras, pero es finalmente la sensación de la vibración, el sentido del sonido, lo que abre las puertas para fundirse completamente con y entregarse a los chakras más elevados.

Una persona con un tercer chakra fuerte tendrá una relación con sus emociones para lograr sus objetivos. También volteará al pasado para obtener información para sus logros en el futuro. La acción desde este chakra no es necesariamente de estrategia, pero siempre es enfocada e inteligente táctica.

En uno de los manuales de KRI está descrito todo el proceso para sentir el pulso en el área del ombligo. Si el pulso se localiza exactamente en el centro, te indica que la salud de esa persona está en óptimas condiciones. Si el pulso está desplazado hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo, indica la condición del cuerpo que debes ajustar. El diagnóstico a través del ombligo y su ajuste es una capacidad elemental usada por los kundalini yoguis y es uno de los pilares del diagnóstico de la medicina ayurvédica. Hay en Kundalini Yoga muchas kriyas que te piden para finalizar relajarte profundamente y meditar en el pulso del punto del ombligo. Esta meditación profunda en el centro del ombligo, después de haber ajustado las energías, brinda una sanación profunda y muchas curaciones milagrosas.

**Cuarto chakra: amor y despertar**

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Su símbolo es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa en el cuerpo el punto de equilibrio entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Cuando tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros. Sientes compasión. ("com" es lo mismo que "con", "con-pasión".) Actuar la compasión significa actuar con hábitos, sentimientos y voluntad en bien de lo más amplio de ti mismo.

Cuando se te abre chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos. Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos. Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a).

El chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto. Decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma. Sus funciones también determinan el sentido de los límites. Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones. ¿El otro debe estar conmigo o no? Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no?

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

Este es entonces el chakra de las relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

El linaje de la religión Sikh son los diez Gurus que vivieron sucesivamente en el norte de India entre 1469 y 1708 e impartieron la enseñanza de Kundalini Yoga. El onceavo Guru es el Siri Guru Granth Sahib, un libro que contiene las enseñanzas de los diez Gurus y otros sabios y santos de la época. Guru Ram Das, el cuarto Guru, se relaciona con la mente neutral y la apertura del chakra del corazón. Sólo desde la mente neutral valorarás compasivamente a los otros tanto como a ti mismo.

Uno de los sonidos más usados para estimular el cuarto chakra es Hum (jum) que significa "nosotros". El mantra Humee hum brahm hum (jumi, jum, bram, jum) abre el cuarto chakra y su relación con el quinto. Es un mantra para equilibrar el poder y significa "nosotros somos nosotros, nosotros somos el Infinito".

El cuarto chakra se llama anahata: es el sonido del encuentro de dos cosas sin fricción, sin golpe, y es inaudible, que sólo con amor se escucha. En el chakra del corazón no hay conflicto: el cielo y la tierra se juntan en equilibrio, lo interno y lo externo se unen en acción fluida y espontánea.

Al recitar un mantra desde el centro del corazón, en repetición mental, sintonizas tu mente con el universo entero que vibra el sonido en el centro umbilical. Sólo tienes que sumergirte en él.

También estimulas el cuarto chakra con el uso del prana. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.

Se asocia con los colores verde y rosa.

La comunicación desde este chakra siempre incluye a los otros tanto como a ti mismo. Entonces hablas con dulzura, compasión y empatía. A diferencia de la comunicación desde el quinto chakra, que es muy directa, la comunicación desde el cuarto chakra no por ser dulce es necesariamente indirecta, ya que dirás la verdad pero sabrás tomar en cuenta completamente a quien recibe la comunicación. Cuando hablas desde este chakra con tu pareja les das a ambos la sensación de estar totalmente presente uno en el otro. Es la base de la intimidad real. No es cierto que al comunicarte desde este chakra sólo puedes ser dulce y puedes eludir los retos difíciles. No es una caricatura de felicidad hueca. El chakra del corazón te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices. Yogui Bhajan advierte que cuando dices una verdad con miedo, es una mentira; este es un comentario sobre el chakra del corazón, pues hablar con verdad y amabilidad es el distintivo del cuarto chakra.

**Quinto chakra: habla y crea**

El quinto chakra, asociado con la garganta y con las glándulas tiroideas y paratiroides, es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter. Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, como si fueran fases o etapas del proceso de manifestación, reconocerás que el éter es el más sutil de todos. El éter es el "guiño de ojo" entre el padre y la madre cuando se ven por primera vez, ese momento misterioso que les permitirá llegar hasta el momento de la concepción. Ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final.

Cuando activas el quinto chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. Sabes cultivar una acción desde la implantación de la semilla (bij). La semilla esencial es la Palabra y por eso el quinto chakra está asociado con el poder de la palabra, vach siddhi.

Uno de los más grandes poderes de los seres humanos es nuestra capacidad de determinar la dirección de una acción desde su principio. Una vez que hemos plantado una semilla, que la hemos colocado en la tierra de la ilusión (maya), la semilla habrá iniciado su curso de crecimiento, seguirá las leyes de maya y será muy difícil cambiar su dirección. Vach siddhi es la habilidad de sembrar semillas que cumplan nuestro objetivo y destino último.

El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea". Representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar, porque el intento coincide con ellas. Es una certeza diferente de la que tienes sólo por haber acumulado poder personal en el tercer chakra. El poder del quinto chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma.

Un mantra de Kundalini muy efectivo para este chakra es Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru. El pulso de este bij mantra, Sat Nam, se mezcla rítmicamente y se adhiere a la apertura del Gur mantra etérico Wahe Guru.

El quinto chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

## **Ishnaan, la Ciencia de la Hidroterapia**

Me gustaría compartir la tecnología y ciencia de un tipo de masaje con vosotros. Lo llamamos masaje hidroterapéutico. Aquí donde me tenéis mi primera cualificación y especialidad es la de la hidroterapia. Puede que no lo sepan, pero no hay ninguna otra persona con esta cualificación en el mundo. Prosigo la tradición de aquellos que ahora son muy desconocidos, pero que una vez fueron adorados. Trabajaban los huesos, ajustaban el cuerpo y hacían masajes para recrear órganos sanos.

Desde tiempos antiguos, la gente ha rogado para recibir la dicha del Ishnaan. ¿Qué es Ishnaan? Ishnaan es la suma total de hidroterapia. La palabra es ishnaan. No decimos que tomaremos una ducha, nunca decimos "ducha". Ishnaan es cuando el cuerpo por su propia virtud crea la temperatura para vencer la frialdad del agua. Ishnaan no consiste simplemente en mojarse el cuerpo. Es algo realizado con respeto, un acto de gracia.

El poder del agua es el 60% del poder del humano. En la hidroterapia creemos que el 60% de agua del cuerpo puede ser totalmente intercambiado en sesenta minutos con agua de fuera. Hacemos masajes con agua helada y no solamente hacemos que se abran las capilares, sino que cuando vuelven a cerrar, es decir, vuelven a su estado normal, esa sangre regresa a los órganos. El corazón, riñones, pulmones, hígado - cada órgano tiene su propio abastecimiento de sangre. De esta forma le damos una limpieza a los órganos. Cuando le damos una limpieza a los órganos, inmediatamente las glándulas deben cambiar su secreción. Es ley. Y cuando las glándulas cambian, los guardianes de la salud y de la vida cambian, y vuelve la juventud. ¿Qué es juventud? Glándulas jóvenes. A las glándulas jóvenes se le llama juventud. Si tu sistema glandular segrega de forma correcta la química de la sangre es un química joven, y podemos lograr esto de nuestras glándulas. Toda esta neurosis neurótica y trapicheos se acabarán...

Esta ciencia de la hidroterapia es muy precisa y sofisticada, y muy simple. Si tomas una ducha fría y dejas el agua caer justo debajo del labio inferior durante 10 ó 15 minutos, estarás radiante y tu mente será muy nítida. Si usas el agua entre las cejas y el labio superior, tendrás mucha energía. Y si usas el agua en la frente, tendrás tanto sueño que no hay nada que se le pueda igualar. Si masajeas el brazo superior bajo un chorro de agua muy fría desde el codo hasta justo debajo del hombro estarás curando tu estómago totalmente. De tu codo hasta unos 5 cm. por encima de la muñeca corresponde a tus intestinos y el colon. Cinco cm. por encima de la muñeca hasta el principio de la muñeca corresponden al corazón. La muñeca misma corresponde a tu hígado y la punta de tus dedos al cerebro.

Entonces si pones el agua por delante en tu cuello y dejas que el agua corra por tu brazo entero y las manos, cambiarás totalmente todas tus células. Y si permites que el agua impacte en tu pecho y baje hasta los genitales y permaneces así durante un rato, cambiarás totalmente tu química sanguínea de insalubre a saludable. Si permites que el agua toque tus pies y masajeas tu pie derecho con el izquierdo, y el pie izquierdo con el derecho, de hecho estás masajeando el cuerpo entero. Posiciónate ante una ducha fría y masajea tu mismo los pies y canillas. Usa tus pies para masajear, no tus

manos. Después aléjate del agua, y usando ambas manos, masajea tu cuerpo entero y permite que el cuerpo entre en calor. Después vuelve a tomar una ducha fría y masajea tu cuerpo de nuevo. Haz esto durante 10 ó 15 minutos. Deberías tener un amigo a mano que te saque. Estarás en un espacio totalmente distinto.

Tu cuerpo se reconstruirá totalmente Cada órgano será reconstruido. ¿Cómo? Cuando tomas una ducha fría, tu sangre se apresura a afrontar el desafío. Esto significa que las capilares se abren y todos los depósitos acumulados deben liberarse. Todo es limpiado; es un proceso muy purificador. Durante la hidroterapia, el cuerpo es desafiado por el agua fría y por el masaje que le hacemos, y el cuerpo puede afrontar este desafío y no sentirse frío.

¿Entienden esto? Cuando entras en contacto con el agua fría, tu cuerpo sentirá frío, ¿no? Pero cuando la sangre y los capilares están totalmente abiertos al máximo, el cuerpo no sentirá frío. Repito, el cuerpo NO sentirá frío. Y si llevas tu cuerpo a esa temperatura donde puede afrontar el frío a través de su propio poder circulatorio, entonces todo lo que te queda por hacer es secarte con una toalla y ponerte ropa que abrigue, y ponerte una manta alrededor. O si el clima es cálido como aquí, usa una toalla grande.

Las toallas de baño son como sábanas. Enróllate en una. Entonces tu cuerpo se calentará muchísimo. Toda la sangre que está en las capilares y circulando regresará a los órganos: los riñones, el hígado, el bazo, los pulmones - porque cada parte del cuerpo vive de su propio abastecimiento de sangre el cual es regulado por el bombeo del corazón. Así los órganos recibirán un rico abastecimiento de sangre como un cultivo recibiendo una preciosa lluvia, haciendo que el cultivo crezca. De exactamente la misma manera, así es como equilibras tu salud.

No sabían como construir una ducha cuando primero empezaron con la hidroterapia. Tenemos mucha suerte de tener duchas modernas. En los tiempos antiguos no había nada. Tenían que llenar un cubo que estaba a 10 ó 12 metros del suelo. Era gigantesco y los hombres tenían que llenarla con agua. Hacía falta muchas personas para crear la suficiente presión de agua para la hidroterapia. Cuando llegó la era moderna usaban un sistema de bombeo para crear ese efecto. ¿Alguna vez haz tomado una ducha en una ducha de bombeo? Es divertido. Usan una bomba que tiene un propulsor, conectado a un cabezal de ducha. Es tan potente, tan milagroso; es una maravilla. Solíamos tener una manilla y un tubo y el tubo era flexible. Para alguien que se tumbase debajo, tenía un efecto tremendamente calmante.

Ahora tenemos duchas en cada casa, pero el arte de la hidroterapia se ha perdido. Ahora una pequeña pastilla puede ayudarte, y puedes volver a lo tuyo. Eso no es ningún problema, pero la diferencia entre la gente de hoy en día y la gente por aquel entonces es que hoy en día la gente quiere estar saludable, pero no tienen miedo de estar enfermos. En aquellos tiempos, la gente tenía miedo a enfermarse; nunca querían estar con mala salud. Así es como han cambiado los tiempos para nosotros; es lo que somos. La medicina alopática es muy efectiva. El producto químico entra, justo al sitio adecuado y se hace cargo de ti. Pero la parte desafortunada es que tiene efectos secundarios.

Las células del cuerpo se recuperan en 72 horas. Algunas veces se retrasan. La recuperación se hace más lenta a medida que nos hacemos viejos; es el periodo de tiempo. Pero en hidroterapia creemos que la juventud es eterna, y no es permanente porque sea el obsequio de Dios. La juventud es permanente porque sabemos cómo mantenerla. Es un desafío, pero la gente que ha hecho hidroterapia han visto que permanecen jóvenes por su propia virtud. He visto mi maestro, Sant Hazara Singh,



permanecer siempre joven, con condición de que lo hiciera.

Haciendo cualquier ejercicio durante horas, no puedes estimular tu psique celular hasta el mismo punto que puedes con el agua fría. Y el proceso es muy sencillo. Usa tus manos, deja el agua fría caer, y frótalas hasta que se calienten bajo el agua fría. Haz esto con cada parte del cuerpo; permite que el proceso tenga lugar, que se produzca, y estímulate a ti mismo. Esta estimulación puede parecerse una actitud fanática y dolorosa, pero consiste en todo lo que hemos expuesto. Algunas personas hacen masajes musculares profundos, alguna gente va a balnearios, otros hacen esto o lo otro. Hay un millón de métodos pero ninguno se acerca a éste. No hay nada como ponerse debajo del agua helada y hacer que tu cuerpo se caliente. La palabra es "caliente". Normalmente, en esta terapia, decimos "calentarte" - calentar tu cuello, calentar tus hombros, calentar tus codos. ¿Puedes creerte un hombre haciendo esto durante dos horas bajo una ducha? Pero es así como lo hacían. Y en todas partes donde el agua fría toque, la sangre acudirá. Donde quiera que masajeeamos, habrá reconstrucción y la psique de cada célula del cuerpo será reconstruido.

Algunas veces en tu vida, no valoras la vida. Y entonces no puedes valorarla, porque eres viejo. Así que no juegues juegos contigo mismo; la muerte vendrá, no te preocupes. La riqueza acudirá, no te preocupes. La pobreza acudirá, no te preocupes. Habrá enfermedad, no te preocupes. No te preocupes por nada. Pero, si tienes una mente, cuerpo y alma construidos con solidez, todo acudirá. Habrá todo tipo de adversidades, pero no te disturbarán, porque nadie quiere empezar una pelea con un hombre fuerte. Por ello, en hidroterapia decimos "escúdate". En hidroterapia piensan que el agua es un escudo paterno, *paneé pita*, y que cualquiera que sea capaz de producir este escudo que conquista el frío del agua puede conquistar la muerte. En esto se basa la hidroterapia. Es una cosa muy sencilla. ***Si yo, con mi cuerpo, puedo conquistar la frialdad del agua, puedo superar la frialdad en mi vida.***

## EL SER LIBERADO

¿Qué es un ser liberado? ¿Por qué sufrimos a manos del tiempo? Cada persona tiene dos lados. Uno es su lado despreocupado. El otro su lado descuidado. Cuando uno vive en su lado despreocupado, es guiado por su facultad divina. Cuando vive en su lado descuidado, es guiado por su fuerza animal. No me refiero al descuido de romper un vaso o extraviar algo accidentalmente. Somos materialmente descuidados cuando somos incapaces de cumplir nuestras responsabilidades. El verdadero gran descuido es perder nuestra personalidad divina, ese "algo" tan preciado, de valor incalculable, por nuestras pasiones.

Las emociones y la pasión son los dos compradores de nuestra personalidad espiritual. Si analizas este pensamiento comprenderás que es un precio muy caro el que debes pagar. ¿A cambio de qué estas perdiendo tu Ser Espiritual?

Este mundo es una fase transitoria de la vida. No es permanente, aunque nos identifiquemos con él como si le perteneciésemos y nos perteneciera.

Detrás de toda acción humana existe subconscientemente deseo de reconocimiento. Si examinas ese deseo de reconocimiento y lo que haces para conseguirlo, encontrarás que buscas reconocimiento sin madurez. Quieres ser reconocido como un ser maduro sin haber desarrollado la actitud madura de un ser despreocupado.

El único ser verdaderamente despreocupado es el que vive libre de negatividad. Éste es un ser liberado. Por ley cósmica, jamás le faltará nada. Un ser despreocupado no conoce la miseria. Será humilde, pero jamás es miserable. Siempre es sabio. Navega

impune a través del tiempo. No está sujeto a los efectos del tiempo. La tranquilidad y la paz de su personalidad y de su comportamiento indican que es un ser liberado. Simplemente, es el ser más feliz de la tierra.

Esto no significa que debas vivir sin bienes materiales. La materia es un medio. No puede ser creada ni destruida. Las emociones y el apego al deseo son también medios, su satisfacción es temporal, no dura para siempre. Si comprendes cómo comienza la adicción al licor, comprenderás la Teoría del Apego. Funciona así: una persona que jamás bebe se encuentra angustiada, no sabe qué hacer. Va a casa de un amigo buscando consuelo, ya que el hombre es animal social y se siente aliviado cuando alguien comparte su dolor. El amigo lo convence de que tome un whisky para relajarse. El alcohol entra en el cuerpo y ejerce su efecto: calma los nervios y recarga los centros energéticos, la persona se relaja y su carácter se hace más flexible. Este alivio es pasajero, pero la memoria del primer trago perdura en su mente. Jamás encontrará otra vez el efecto del primer trago, pero el deseo de ese sabor, de recuperar esa experiencia, lo convierte en bebedor habitual y en alcohólico. Los alcohólicos piensan que la mejor manera de escapar de los problemas de la vida es continuar bebiendo hasta que beber alcohol se vuelve necesidad física.

De la misma manera, cuando te apegas a una manera de vivir, entras en un camino por donde continuarás y continuarás. Jamás regresarás al punto de partida. Cuando olvidamos la razón inicial de una forma de ser y nos apegamos a ella, nos convertimos en sus esclavos.

En el concepto de la vida, considero que podemos ser esclavos de la rutina, del hábito, en un ochenta y cinco por ciento. Es necesario tener ciertos hábitos, pues sin ellos no podríamos vivir, pero se puede alcanzar la liberación cambiando el carácter de estos hábitos requeridos para la existencia.

Existen dos tipos de hábitos: constructivos y destructivos. Los hábitos destructivos te traerán sufrimiento físico, mental y espiritual. Los hábitos constructivos te darán felicidad física, mental y espiritual. Si logras tener solamente hábitos constructivos, alcanzarás la liberación. Pero si tienes hábitos destructivos, terminarás siendo un desastre físico, te sentirás mentalmente alterado y espiritualmente difunto.

Los hábitos son parte esencial de la personalidad y la mente. Cuando actúas a causa de un hábito destructivo, estás actuando dentro de tu personalidad negativa. Es un hecho que cuando tienes un hábito negativo, automáticamente atraes a sus cuatro hermanos, ya que les encanta mantenerse unidos. Los cinco hábitos negativos de la personalidad son: la avaricia, la ira, la lujuria, el apego y el ego negativo. Cuando un hermano entra en casa, invita a los otros cuatro. Cada hábito está apoyado por dos tripies: el físico, mental y espiritual; y el otro, el pasado, el presente y el futuro.

Existen dos instintos en el hombre: mejorar su futuro o bloquear su futuro. Si eres consciente de esto y tienes deseo sincero de mejorar tu futuro, siempre crearás hábitos constructivos. Dicen las escrituras: "Oh hombre, si no piensas en Dios, al menos piensa en tu futuro". Cuando piensas en tu futuro y creas hábitos constructivos, te conviertes en un ser liberado.

Un ser liberado es siempre feliz. No le falta nada. No existe poder de este mundo que pueda insultarle. Vive con gracia en este mundo y cuando abandone su cuerpo será respetado por las generaciones futuras. Todos podemos alcanzar ese estado. Sólo se requiere una decisión: ¿voy a cuidar de mi futuro, voy a escoger ser liberado, o voy a bloquear mi futuro y vivir dentro de un mundo puramente material? Toda persona que bloquea su futuro tiene asegurado el sufrimiento. Toda persona que se aprovecha del 'ahora' a cambio del sufrimiento de los demás, bloquea su futuro.

Mantén una actitud positiva con hábitos constructivos durante cuarenta días, y podrás cambiar tu futuro. Este concepto psicológico del comportamiento humano es un patrón que puede cambiar tu destino.

Cuando tu Ser cosecha la semilla de las vibraciones divinas, por el poder de estas vibraciones, vives en la Verdad - la Realidad, la Fuerza Vital Primaria. Esta fuerza

primaria ha sido llamada Dios por los cristianos, Paramatman por los hindúes y Alá por los musulmanes. Le han dado muchos nombres, pero la Conciencia de este Espíritu Universal tiene una identidad que todos reconocen, la Verdad. Por ello le llamamos Sat y lo recordamos como Sat Nam. Sat, en sánscrito, significa "verdad" y Nam significa "nombre, identidad". Esa Conciencia Universal, ese Espíritu Universal, esa fuerza creativa interior, tiene una identidad universal, Sat Nam.

Quienes desean liberarse y unirse al Infinito, necesitan purificarse físicamente y dirigir su mente hacia la Verdad, Sat Nam, el Ser de Seres.

Quien vive en las vibraciones del Santo Nombre - Sat Nam -- en las primeras horas de la mañana, antes del amanecer, cuando los canales vibratorios están abiertos y puros, alcanzará a comprender el concepto de la Liberación por la gracia de este Bij Mantra Sat Nam que despierta la diosa de la conciencia en nosotros. Entonces vivirá en este planeta como un Ser liberado.

### **Las cinco etapas del Desarrollo Espiritual**

La sabiduría se adquiere en etapas. Se aprende cuando vas dejando lo viejo y aventurándote en un territorio desconocido. Al empezar un viaje hacia un territorio nuevo, te da seguridad, o comodidad, disponer de un mapa o un dibujo del camino que vas a recorrer. Un mapa puede darte esperanza cuando temes estar perdido. Te recuerda que debes ser creativo y arriesgado para elegir entre los muchos caminos que podrían llevarte a tu destino. Te advierte de ciertos caminos sin salidas y te dice cuáles son los atajos, para que no desperdicies tu limitado tiempo. Así como llevar un registro de tu viaje será útil para ayudar a otros que emprendan el mismo trayecto después de ti, y podría fortalecer tu paciencia y tenacidad para avanzar sobre los obstáculos, los mejores mapas son los que te advierten cuándo y cómo prepararte para las diferentes etapas del viaje.

Un buen viajero sabe que un mapa, por más elaborado y exacto que sea, no es el territorio que describe. La dimensión social, personal, estética y sobre todo sensorial de la experiencia real, no puede ser abstraída y simbolizada por una foto o un dibujo de dos o tres dimensiones. Cuando te internas en el territorio real es cuando formas tu propia visión. Entonces te sorprendes ante tus sensaciones y tus posibilidades.

En todo proceso de desarrollo emocional, de actividad y aprendizaje del ser humano, existen cinco etapas que son universales. En el mundo espiritual, estas cinco etapas, o pads, fueron reconocidas por los Gurus y por Yogui Bhajan Ji y son:

· **Saram Pad** · **Karam Pad** · **Shakti Pad** · **Sehej Pad** · **Sat Pad**

En los términos del individuo que atraviesa estas etapas hacia la maestría, hablamos de:

· **Novicio** · **Aprendiz** · **Practicante** · **Experto** · **Maestro**

La naturaleza de la experiencia y el tipo de enseñanzas y pruebas que guían al alumno son diferentes para cada etapa. Una vez que comprendas estas etapas, encontrarás ejemplos de ellas en cada área de tu vida personal.

### **Saram Pad: la etapa del Novicio**

La primera etapa comprende la búsqueda y el inicio. El individuo oye, consciente o inconscientemente, la "llamada del alma", e inicia un proceso de búsqueda. Para algunos la búsqueda puede durar años y para otros sólo instantes. Una vez que el alma reconoce al Maestro o la vía espiritual que va a seguir, el discípulo se inicia de lleno en el proceso de Saram Pad.

En esta etapa tienes poca o nada de experiencia. No hay memoria del éxito o del fracaso para guiarte. Puede que hayas oído historias o hayas leído sobre el tema, pero nunca te has encontrado ante este tipo de situación.

Tres tipos de motivaciones nos acercan al Saram Pad:  
· la necesidad  
· la posibilidad  
· el destino

Cuando la vida nos hace sufrir con demasiados problemas y fracasos, podemos buscar otra manera de vivir. Cuando el sufrimiento es grande, actuamos para rehuirlo. Nos arriesgamos a hacer algo nuevo porque necesitamos cambiar nuestra situación. Esta motivación nace cuando el pasado es insuficiente y buscas renovación.

La segunda motivación nace de la posibilidad de conseguir lo que ves que otros han conseguido. O pruebas una disciplina y la experiencia es tan placentera, que quieres repetir para aumentar el placer. En el afán de tu búsqueda, te arriesgas y te pones las vestimentas del novicio para ampliar la satisfacción que esa experiencia te ha dado.

La tercera vía es intuitiva y nace del interior del individuo. Comienza en el dolor o en el placer, en la riqueza o la pobreza, en la aceptación o el rechazo de nuestros semejantes. Es cuando sientes "la llamada". No es simplemente un deseo que nace de un sentimiento de abandono o de una necesidad de expresión. Cuando alguien responde a "la llamada" tiene la sensación de responder a su destino. Siente que elige libremente, aunque no tiene otra elección. Elige por amor y no por miedo. No teme ser diferente, porque reconoce en su diferencia la expresión singular de su alma singular.

Sin embargo, sea cual sea la vía que nos acerca al Saram Pad, todos comenzamos con los mismos desafíos. El novicio no sabe hacia dónde enfocar su atención. Todo le parece complicado y no sabe cuál de las múltiples posibilidades de la práctica atender. Por ello ha de recibir instrucciones simples, directas y absolutas. Esto le permite concentrarse sin sentirse abrumado. Es como aprender a andar en bicicleta o manejar un coche. El instructor va guiando paso a paso los detalles que permitirán conducir ese vehículo.

En esta etapa se omiten las excepciones y las circunstancias especiales. Las reglas deben de ser simples, porque el alumno aún desconoce la experiencia. Hemos de guiarle hacia ella sin distracciones ni dudas. El deber del novicio es conocer las reglas y seguirlas. Dado que aún desconoce la experiencia, la única manera a través de la cual puede juzgar su progreso es valorando si hace lo debido o no. Los alumnos entusiastas, capaces de seguir las reglas con facilidad, que no están preocupados por los estados más avanzados que aún no son capaces de comprender, suelen pasar esta etapa con facilidad.

Es importante crear condiciones especiales que ayudarán al novicio a obtener la experiencia: dietas especiales, un fin de semana en silencio, hacer una kriya o meditación diaria sin fallar durante 40 días, etc. Yogui Bhajan ha recomendado: hacer diariamente respiración de fuego por tres minutos, ingerir únicamente líquidos y té yogui los lunes, practicar cada serie exactamente como fue impartida tanto en secuencia como en tiempo, darse una ducha de agua fría por 5 minutos todas las mañanas, nunca decir malas palabras o murmuraciones. Cuando el novato se siente preparado puede practicar una mono dieta de tres días y durante ese tiempo no hablar. En el camino espiritual, las reglas ayudan a reconocer el ego y distinguirlo del Verdadero Ser. Gracias a las reglas, el novicio adquiere hábitos que le hacen elegir y mantener su conexión con su Ser interior durante el resto de su travesía espiritual.

**Karam Pad: la etapa del Aprendiz**

A esta etapa le llamamos la del aprendiz, pues en ella somos llamados hacia la acción, haciendo y practicando dentro de un amplio panorama de situaciones especiales.

Karam significa hacer o lograr. En esta etapa vamos introduciendo al alumno a las excepciones y a nuevos detalles y aspectos del proceso, que hubiera sido imposible enseñar en la fase de novicio.

Los grandes desafíos del Karam Pad son: el enriquecimiento sensorial, la acumulación de experiencias en diversa índole, la redefinición de la naturaleza y expectativas de las tareas propuestas y el desarrollo de la concentración en situaciones complejas.

El enriquecimiento sensorial es la capacidad que va despertándose de ser consciente de detalles que en la fase de novicio no se advertían. El cúmulo de información nueva que el alumno va asimilando le hacen redefinir su tarea y sus nuevas opciones.

A medida que aumenta su experiencia, crece la percepción sensorial del alumno. El enriquecimiento sensorial es clave del aprendiz. Las técnicas de enseñanza que aumentan la apertura sensorial son los catalizadores de esta fase. Es importante experimentar aquellas vías de percepción a las que habitualmente tiene poco acceso. Algunas personas son más visuales, otras son más auditivas y otras son más kinestésicas. Es recomendable obligarle a utilizar el medio perceptivo que infrutiliza, descargando el que está sobreutilizado.

También es importante desafiar su sentido del orden y de la lógica, que estos funcionan según patrones habituales y generalmente se fundaron en estrategias de funcionamiento limitadas. Este tipo de flexibilidad sensitiva es esencial para avanzar hacia la próxima etapa. También es importante advertir y comprender las mínimas pero aceptables desviaciones y excepciones de reglas y tareas. Esto ayuda a dirigir la atención a lo esencial sin dejarse distraer por detalles insignificantes, lo que el novicio no puede evitar.

El aprendiz empieza a enfrentar situaciones con alguna acumulación de experiencias que le permiten comparar. La práctica le muestra similitudes y diferencias con el pasado. La atención aprende a identificar diferencias entre situaciones razonablemente similares a las que puede aplicar lo aprendido.

El "buen aprendiz" ha de desarrollar lo que Yogui Bhajan Ji llama la naturaleza alerta del subconsciente. Esta naturaleza vigilante coloca al aprendiz en estado de aprendizaje acelerado, le prepara y le permite enfrentar situaciones cada vez más complejas y desafiantes.

Para avanzar en esta etapa hay que mantener una práctica constante, una Sadhana diaria, que da la fortaleza interior para mantener una perspectiva consciente, independientemente de lo difícil de las situaciones o los cambios que van ocurriendo en la propia vida como resultado de esta práctica.

Una buena práctica en esta etapa es leer la vida de seres que fueron modelos en lo que uno estudia. También escuchar y aprender de las experiencias de compañeros más avanzados. Y sobre todo, tener un mentor o Maestro que ofrezca oportunidades para enfrentar y ampliar las experiencias pasadas. Mientras más amplias sean las experiencias de esta etapa, con mayor preparación entraremos en la siguiente.

## **Shakti Pad: la etapa del Practicante**

La tercera etapa del Practicante es la más crítica, trascendental y desafiante de todas. Las opciones que presenta y la transformación que impone de la propia capacidad, determinarán si

el discípulo progresará hacia la maestría, permanecerá como aprendiz o abandonará el camino. En la disciplina espiritual, esta etapa es conocida como la prueba del ego o la prueba del poder.

En esta etapa el alumno ha acumulado experiencia, ha puesto a prueba las reglas, ha almacenado consciente e inconscientemente nuevos hábitos y habilidades, y se encuentra abrumado por ello. El practicante necesita ahora fijarse una meta, una motivación y comprometerse conscientemente con una serie de valores. También necesita aprender a dar prioridad a sus opciones, para distinguir inmediatamente qué pasos son avances hacia esa meta y cuáles no lo son.

En la fase de aprendiz, cada tarea te era asignada por tu mentor. Como practicante la opción es tuya. Como aprendiz aprendiste que existen muchas reglas para muy diversas situaciones. Como practicante debes crear reglas propias.

Esta etapa es parecida a la adolescencia. El novicio es un recién nacido y el aprendiz un niño pequeño. El practicante es el adolescente dispuesto a cambiar las reglas, que se arriesga a hacer cosas diferentes a las del pasado. Es una etapa creativa y peligrosa. Como el adolescente suele querer elegir sin asumir las consecuencias de la elección, el practicante puede tomar decisiones sin compromiso. El practicante que aprende a comprometerse, a sobreponerse a las dudas y discernir los valores correctos, conquistará esta etapa.

Shakti Pad es una prueba de poder. El practicante observa, de cada situación, todos los hechos y todas las opciones, para actuar conscientemente desde la totalidad, o desde parte de la totalidad de la situación. Esta es una habilidad crítica. La habilidad perceptiva de este momento es la capacidad de percibir las implicaciones de la totalidad de las opciones y la información disponible sobre cada caso. Actuar inconscientemente o incorrectamente a partir de una parte reducida de la totalidad de cada situación, es un error fatal. El practicante yerra cuando elige un valor o meta que le "gusta", que encuentra más interesante o estimulante, en vez de aquello que lo acerca a la meta superior hacia la que se encaminó inicialmente.

La experiencia de este tipo de decisiones es a veces incómoda y temerosa. Está llena de incertidumbre y puede llenar de dudas al practicante. Es un momento existencial tan agonizante como la pregunta por el "ser o no ser" de Hamlet, una cuestión de identidad y compromiso. Las decisiones hay que tomarlas alcanzando una visión amplia de la situación y sabiendo discernir el verdadero significado de las posibles opciones.

El ego y los apegos del practicante son el mayor obstáculo de esta etapa. Imagínate a un conductor a quien le da tanto placer conducir su coche que se resiste a ver hacia donde va en los mapas, a decidir su destino. La sensación de conducir le seduce tanto que no es capaz de tomar una decisión consciente. Cuando esto sucede en la vida espiritual, se produce un rechazo hacia el mentor o Maestro que te dice que continúes, que no pares si quieres alcanzar tu destino. El practicante que no pasa la prueba de Shakti Pad, negará a su Maestro o mentor. Se encontrará lleno de dudas sobre el valor de lo que ha hecho, hasta que, en consecuencia, dudará también de la sabiduría del Maestro.

El verdadero desafío de esta etapa es conquistar la duda. Hay que crear una acción en la que toda tu mente te apoye en el camino que elegiste. O sea, hay que crear un compromiso. Hacerte responsable de las elecciones y decisiones que has tomado. El resultado de esas elecciones, para bien o para mal, será tu responsabilidad. Todo lo que hacemos es elección personal. No podemos escudarnos en una visión cósmica del desapego. Si rehuimos las consecuencias de nuestras acciones, detenemos el proceso de crecimiento y aprendizaje.

En términos espirituales, esta etapa requiere dar un salto al vacío. Es el momento en que eliges seguir por tu propio deseo, los valores espirituales que marcan el camino que sigues. Hasta

este punto, el alumno ha estado desapegado de sus elecciones. Cuando eres novicio, sigues las reglas. Cuando eres aprendiz, estás ocupado aprendiendo las excepciones. Pero como practicante tú eliges cómo usar todo lo que has aprendido y con qué conciencia y actitud lo haces. En el camino del yoga, muchos alumnos abandonan al llegar a esta etapa porque sienten que, por su empeño, han ignorado o rechazado partes de sí mismos a las que no quieren renunciar. Otros desarrollan un gran ego espiritual y se sienten completos, autosuficientes, aun cuando el maestro les advierte de la fragilidad de tal actitud. Otros desaparecen en silencio porque sienten que son la excepción a las reglas, que no necesitan seguir las disciplinas.

Los que tienen fe sobreviven esta etapa. Los que pueden vigilar sus distracciones y reorientarse en su camino, lo pasarán con facilidad. En esta etapa se puede quedar seducido por la satisfacción y el poder alcanzados. Si no pierdes de vista el camino y el objetivo por los que comenzaste, saldrás de esta etapa con gran fuerza y con una determinación inquebrantable.

### **Sejej Pad: la etapa del Experto**

La etapa del experto es un deleite. Es un cambio total de los peligros del Shakti Pad. Sejej Pad es la etapa de la gracia, la suavidad y la elegancia. El discípulo que la alcanza tiene experiencia, tiene su objetivo bien enfocado y cada nuevo desafío le sirve para crecer.

Aquí cambia nuestra relación con nosotros mismos, pues uno comienza a fundirse con su meta. Ya no existen preguntas sobre lo que hace, o por qué lo hace, sólo existe la intensa experiencia de estar, de ser.

En esta etapa comenzamos a dejarnos guiar por la intuición. La utilizamos para actuar y para evaluar el efecto de nuestra acción. La mente neutral se convierte en mente dominante, y, unida a la intuición, hace que cada pensamiento y cada acción sean cada vez más conscientes.

Otro elemento importante de esta etapa es seva, el servicio. El alumno necesita identificarse con algo más grande que él mismo y servirle. También se aprende de la experiencia de otros expertos y maestros de la tradición.

El experto aprende mediante la enseñanza. Para ser maestro de algo hay que enseñarlo. En esta etapa es vital que uno comunique y enseñe lo que ha aprendido. Ahora eres tú el que guía al novicio, al aprendiz y al practicante. La clave de esta enseñanza descansa en la compasión. Tú que has vivido las otras etapas y que has superado el Shakti Pad ahora puedes ayudar a guiar a otros. Y lo haces con un corazón compasivo, pues entiendes las dificultades y pruebas a las que se han de enfrentar. Desaparece el miedo y no hay que defenderse de nada o de nadie. Esto te permite vivir abierto a todas las sensaciones y emociones. El experto vive más para la meta que para sí mismo.

### **Sat Pad: la etapa del Maestro**

La quinta y última etapa es la del Maestro. Yogui Bhajan dice que ésta es también la que corresponde a la última encarnación. No todos la alcanzan. Sat significa Verdad. Ésta es la etapa donde conocemos la Verdad Suprema dentro de nosotros mismos. Es cuando vivimos libres de las distorsiones de la realidad que el ego crea en las anteriores etapas.

No existe separación o diferencia entre el Maestro y su trabajo. El Yogui Maestro se une con su Verdadero Ser y lo encuentra en cada instante y en cada parte del camino de su vida. Trabaja y

se dirige por una intuición instintiva y comprende a través de la mente neutral. En esta etapa se despierta una capacidad muy especial que podemos denominar intención consciente.

Toda acción es consciente e intuitiva y se dirige sin ninguna duda hacia la meta final. No es una acción forzada, proviene de un estado espontáneo, creativo y muy verdadero. Actuar desde esta intención consciente significa actuar desde tu propia alma, no sólo desde la mente o las emociones. Estar totalmente presente en cada momento y cada acción que se realiza sin esfuerzo, ya que todas las resistencias internas han desaparecido. No importa lo que haces si no la intención que te acompaña.

Es como la historia del maestro zen a quien le preguntaron que hacía cuando se inició en el monasterio y dijo: "Llevaba agua a la cocina y cortaba la leña." ¿Y ahora qué hace? le preguntaron. "Llevo el agua a la cocina y corto la leña", contestó.

Otro rasgo que distingue al Maestro es que el tiempo que necesita entre elegir y actuar es casi nulo. Su estado presente e intuitivo le hace capaz de responder conscientemente sin intervención del ego. Es lo que le permite reconocer el estado del alumno en un instante o responder sabiamente a una pregunta mientras está ocupado haciendo otra cosa. Al novicio esto puede parecerle imposible y pensará que el Maestro no le está prestando atención, pero se sorprenderá cuando le sean respondidas hasta las preguntas que ni siquiera ha tenido tiempo de formular. El Maestro es capaz de ver la singularidad de cada persona y responderle de una manera auténticamente individual, sin comparar ni especular.

El Maestro no vive sujeto al tiempo. Su enseñanza puede responder al futuro y no al presente. Esto el alumno lo comprenderá más adelante, cuando recuerde las palabras del Maestro en las situaciones que él anticipó. Las acciones del Maestro no están sujetas a la verdad circunstancial de cada momento sino a una realidad futura. Él sabe que esta elección de ahora tendrá cierto impacto futuro que los demás desconocemos.

El Maestro ha convertido en realidad los conceptos abstractos que tenía cuando era novicio sobre las experiencias que aún no había vivido. La transformación de Novicio en Maestro se verá en la capacidad de vivir acciones concretas en vez de reglas abstractas, en la espontaneidad en vez de la impulsividad, y en la intuición en vez de la racionalización.

El Maestro es amo de sí mismo, y por ende, de su entorno.

Man Jit Jag Jit. "Quien conquista su mente, conquista el mundo". Guru Naanak

## **Consecuencias de las cinco etapas**

Varias implicaciones y consecuencias importantes derivan de las cinco etapas de desarrollo espiritual. Estas etapas son universales y se aplican prácticamente a todo tipo de aprendizaje. Si somos conscientes de ellas y de su interrelación, evitaremos cometer muchos errores, tanto en nuestro progreso como en el de nuestros alumnos.

1) El aprendizaje es un proceso, no un estado estático. Muchas personas abordan el aprendizaje como si se pudiera cumplir en una sola etapa. Puede ser así para memorizar datos o técnicas, pero al profundizar y avanzar el proceso, sus cambios deberán responder a las necesidades y al ritmo del proceso mismo.

2) Diferentes maestros para diferentes etapas. El trabajo del maestro/instructor es ofrecer lo que el alumno necesita para avanzar en cada etapa. Puede que un solo maestro pueda guiarte a través de las cinco etapas, pero debe ser capaz de cambiar su enseñanza, adaptándose y reconociendo las necesidades de cada etapa del alumno.



La tabla siguiente te orienta sobre la función del maestro y las necesidades de cada etapa.

<b>Etapas</b>	<b>Tipo de Maestro</b>	<b>Técnicas de enseñanza</b>
Novicio <i>Saram Pad</i>	Instructor <i>Gur</i> El instructor enseña las formulas básicas, de una manera descriptiva y sensorial, es rígido y presenta las reglas claramente.	Las instrucciones son claras y sencillas, se utilizan características obvias y se dan reglas absolutas. Se enfatiza como entrar al juego y evitar los desastres.
Aprendiz <i>Karam Pad</i>	Tutor <i>Guru</i> El tutor despierta los sentidos, da tareas e información sobre lo proscrito.	Se dan muchas tareas en contextos y ambientes diferentes para realizarlas. El tutor ofrece mucha retroalimentación para que el alumno aprenda con criterio y precisión. Se instruyen habilidades básicas para aumentar la confianza personal.
Practicante <i>Shakti Pad</i>	Maestro <i>Sat Guru</i> El maestro confronta al alumno y le da las reglas y los patrones de las reglas. Aconseja y guía.	Entrenamiento sistemático de la consciencia. Cómo tomar decisiones ordenadamente en casos de la vida real; retroalimentación de los compañeros y de personas en diferentes etapas del aprendizaje; modelos de aprendizaje, modelos de conocimiento tácito.
Experto <i>Sehej Pad</i>	Mentor <i>Siri Guru</i> El mentor enseña con preceptos y con el ejemplo.	Entrenamiento para la confianza y poder personal; se enseña a resolver problemas en diferentes situaciones; se presentan retos que parecen paradójicos y sin una jerarquía de valores; se toma consciencia de los valores; se refina la habilidad de conocer los mapas en uno mismo.
Maestro <i>Sat Pad</i>	Modelo <i>Whahe Guru</i> Es un modelo ocupado en sus tareas, que utiliza su intuición, creatividad y espontaneidad para responder de manera única a cada alumno experto.	Contacto social con el modelo. Responsabilidad de grandes tareas con retroalimentación de personas expertas. Modelos sobre el Ser, la Maestría y el Mundo; compromiso para lograr la maestría personal.

## **Cuatro errores principales de un alumno en el camino de la sabiduría.**

Se cometen muchos errores y se causan muchos retrasos cuando se ignora este modelo de las cinco etapas. Los siguientes errores son los que comete más frecuentemente un alumno que no comprende la naturaleza de este proceso.

1) Creencia errónea de que existe un solo nivel en el aprendizaje. Esto sucede por simple ignorancia o porque el alumno necesita sentirse seguro con urgencia. Para este alumno, el mapa es el territorio. No ve alternativas; el mundo que existe para él no tiene gradaciones; su espectro de colores es de un solo color. Este alumno deja de esforzarse por aprender más, hace sus tareas sin mayor interés, sin profundizar ni reparar en detalles. Se olvida que siempre se puede aprender más. Si te encuentras en la cima sin nada más que aprender, ¡despiértate!

2) Creencia errónea de que se puede encontrar un atajo. El alumno cree que puede brincar etapas, simplemente porque percibe que existen. Cuando un adolescente se da cuenta de que la etapa que sigue es la del adulto, se pregunta si podría brincar la pubertad. Ciertas cosas no pueden aprenderse sin pasar por los pruebas de cada etapa. Los alumnos que sostienen esta falsa creencia imitan simplemente los niveles reales del experto, pero no se sostienen cuando la presión de la vida real los pone a prueba. Lo mejor es poner atención a la etapa en que te encuentras. Deja que la siguiente etapa llegue a ti, surgida del centro de lo que estás haciendo.

3) Creencia errónea de transferencia. Este es el error mas frecuente. El alumno adquiere experiencia y hasta maestría en un área, y asume que puede transferir ese desarrollo a todas las demás áreas. Es importante mantener una actitud de principiante, disponible y listo para recibir instrucción en áreas que no has desarrollado. Si no tienes esta actitud, te estancas y te quedas con la burda experiencia del novato, cubierta por el escudo de la pretensión y del falso orgullo.

4) Creencia errónea de la autosuficiencia. Este error llega cuando el alumno asume que está completo y se dice a sí mismo, acerca de las disciplinas del aprendizaje: que los otros hagan eso. Él decide que ya no necesita maestro porque él mismo es el maestro perfecto. El ego lo convence de que es poderoso y magnífico y se envuelve en sí mismo. La lección de cada etapa es que debes cultivar la presencia de un mentor o maestro para cada etapa. Que siempre debes continuar siendo retado y aprendiendo.

## **Herramientas para ganar confianza y poder en sí mismo y poder comprometerse a adquirir la maestría.**

En algún momento del camino a la maestría debes mirar hacia adentro. Esto no es normal ni aceptado en la cultura occidental. Somos una cultura orientada hacia el exterior. Mirar hacia nosotros mismos nos da miedo. No tenemos indicaciones claras de cómo hacerlo. Somos torpes y consideramos que no tiene sentido, que puede ser una manera de escapar de la acción real en el mundo externo.

Pero en occidente poco a poco nos hemos dado cuenta que es recomendable mirar hacia dentro, de la misma manera que en oriente están aprendiendo a mirar hacia fuera. Ciertos problemas, como el abuso de las drogas, nunca se van a solucionar a través de remedios externos. Lo que se necesita es que el individuo se dé fortaleza desde adentro y sepa que puede elegir varios comportamientos. Lo que se necesita es ir adquiriendo gradualmente la maestría en escuchar los avisos internos que nos ayudan a familiarizarnos con nuestros mecanismos de pensamiento, motivación e imaginación.

Las dos grandes escuelas de la conducta, la meditación y la psicología cognoscitiva, están convergiendo. Ambas están de acuerdo en que estudiar los mecanismos internos aporta beneficios prácticos y poderosos. Y ambas coinciden en que las prácticas de concentración y meditación ayudan a este conocimiento.

En todas las escuelas clásicas de autoconocimiento, la meditación es parte esencial. Incluso hoy muchas empresas y hospitales han experimentado el uso de la meditación para reducir el estrés de su personal. Pero el principal uso de la meditación ha sido para acelerar el aprendizaje y aumentar la flexibilidad para conocer y utilizar el cerebro.

En este tiempo caótico, de tantos cambios, la meditación es una técnica que vale cultivar. Las técnicas de Kundalini Yoga son especialmente adecuadas para usar en el trabajo y en la vida familiar, ya que fueron enseñadas a personas que llevaban una vida activa y social. No fueron practicadas solamente por monjes apartados de la vida cotidiana. Kundalini Yoga es para las personas activas que participan de lleno en el mundo actual.

### **Conectando Con Nuestro Cuerpo**

Experimentar unidad y totalidad requiere del dominio de los cinco elementos o tattvas - tierra, agua, fuego, aire y éter. El Kundalini yoga es una ciencia diseñada para conseguir esta alineación. Cada signo astrológico contiene la energía de uno de los 4 primeros elementos. La energía del elemento está disponible en abundancia cuando el Sol está en un elemento particular. Cuando se unen otros planetas al Sol en ese elemento, es aun más abundantemente disponible. Éste es el momento para sintonizarse y aprovechar estos poderes universales.

Tauro encarna el elemento de tierra. Éste es un tiempo ideal para trabajar con el elemento tierra y con nuestro cuerpo físico.

### **UNA RELACIÓN ÍNTIMA CON SU CUERPO**

Para conseguir paz, debemos estar en paz en nuestro cuerpo. Para estar en paz en nuestro cuerpo, debemos desarrollar una íntima relación con nuestro cuerpo. Una relación íntima está basada en una comunicación bidireccional. ¿Cómo desarrollamos esta relación con nuestro cuerpo? Primero, debemos cuidar y amar nuestro cuerpo. Segundo, debemos escuchar y prestar atención a lo que nuestro cuerpo nos está comunicando.

Podemos empezar notando qué tipo de relación tenemos actualmente con nuestro cuerpo. ¿Cómo lo alimentamos? ¿Con comidas y bebidas nutritivas? ¿Masticamos nuestra comida de manera que pueda digerir fácilmente los nutrientes? ¿Cómo lo vestimos y lo cuidamos? ¿Es nuestro cuerpo algo más que un medio de transporte de nuestros pensamientos o una manera de mostrar nuestra presencia?

La idea principal que hay que tener en mente es que el cuerpo, siendo el elemento físico, vibra a la frecuencia más lenta. La mente vibra a una frecuencia mucho más rápida que el cuerpo. Por consiguiente, la mente tiene que reducir la velocidad para comunicarse eficazmente con el cuerpo. Una de las mejores maneras de reducir la velocidad de la mente es bajar el ritmo de la respiración. La mente sigue a la respiración. La respiración crea un eslabón entre el cuerpo y la mente. El cuerpo también responde a la respiración porque puede sentirse en el cuerpo.

### **EL IDIOMA DEL CUERPO**

Definitivamente nuestro cuerpo es impactado por nuestros pensamientos, pero la comunicación verbal no es el idioma del cuerpo. El idioma del cuerpo es LA ATENCIÓN Y LOS SENTIMIENTOS. El cuerpo responde mejor cuando prestamos atención a lo que estamos sintiendo y a nuestras sensaciones físicas. Cuando lo hacemos así, nos estamos comunicando directamente con el cuerpo de una manera que él entiende. El cuerpo puede responder con sensaciones y sentimientos. En la suma, nos comunicamos con el cuerpo DE FORMA NO VERBAL.

Éste es un arte que nosotros debemos desarrollar. Podemos entrenarnos para prestarle nuestra atención y permanecer con las sensaciones en nuestro cuerpo. Las pautas son realmente bastante simples. Si estamos pensando y tenemos pensamientos, estamos en nuestras mentes. Si estamos sintiendo sensaciones y no hay palabras, estamos en nuestro cuerpo.

El cuerpo responde al TOQUE, al MOVIMIENTO y al RITMO. El cuerpo necesita ser tocado. El cuerpo necesita moverse. Y el cuerpo necesita funcionar a su propio y singular ritmo.

### **ATENCIÓN Y KUNDALINI YOGA**

La práctica de Kundalini Yoga nos da una oportunidad perfecta de desarrollar una relación amorosa con nuestros cuerpos. Mientras hacemos los ejercicios, ponemos atención al efecto que realiza cada ejercicio en el cuerpo. Nuestra meta es activar varias partes del cuerpo. Estamos creando la alineación y estimulando un óptimo funcionamiento. No estamos castigando, haciendo tirones o golpeando nuestro cuerpo. Nosotros queremos estirarlo y fortalecerlo, no tensionarlo o herirlo.

Nuestros cuerpos saben la diferencia. Si simplemente le prestamos atención, nos daremos cuenta de la diferencia y estaremos alerta a qué tan lejos llegar y cuándo detenernos. ¿Una regla básica que uso es "Me va a doler cuando haya terminado?" Hay una línea fina, pero clara, entre proseguir durante un ejercicio difícil y hacerse daño. Mientras más prestemos atención a nuestros cuerpos, será más fácil identificar esa línea.

Entre ejercicios, prestamos atención a los efectos sintiendo la energía y las sensaciones en nuestros cuerpos. A menudo pasamos por alto este aspecto de nuestro entrenamiento. Es durante la relajación, cuando estamos "no haciendo nada" conscientemente, que nosotros realmente podemos escuchar nuestro cuerpo. Éste es el momento óptimo para permanecer presente y permitir que nuestros cuerpos se comuniquen con nosotros. Ellos tienen mucho que compartir si nosotros simplemente nos detenemos por un tiempo bastante largo para prestarles atención; sea lo suficientemente paciente para aprender su idioma y humilde para dar valor a sus mensajes.

### **DISFRUTAR ESTANDO EN EL CUERPO**

Nuestra meta final es disfrutar estando en nuestros cuerpos. No sucede de un día para otro. Es un proceso gradual. Nuestras primeras experiencias son a menudo incómodas. La incomodidad es la razón principal por la que nos quedamos en nuestras mentes y evitamos una relación con nuestro cuerpo. Las emociones se almacenan en el cuerpo. Nos ponemos en contacto con los traumas emocionales no resueltos cuando estamos presentes a los sentimientos de nuestro cuerpo. La buena noticia es que las emociones nos hablan. Cuando escuchamos lo que nuestro cuerpo y las emociones están intentando decirnos, aprendemos mucho sobre nosotros mismos y resolvemos previamente gran cantidad de malestar indefinido. Estando presentes a las sensaciones de nuestro cuerpo es la forma cómo tratamos conscientemente la energía de nuestras emociones y nuestra naturaleza de deseo como seres humanos. Con el transcurso del tiempo, la energía emocional se convierte en un medio de comunicación instantánea y un método para recibir mensajes de nuestra alma.

Nuestro cuerpo es como un niño o un animal doméstico. Necesita ser amado. Nosotros lo amamos prestándole atención y escuchándolo. Se siente abandonado y maltratado cuando estamos en nuestras mentes. Se siente amado cuando lo sentimos

y lo tocamos. Muchas personas tienen la poderosa experiencia de que ellos ya no se sienten solos y abandonados cuando empiezan a estar amorosamente presentes en su cuerpo. Ellos comprenden que se habían abandonado a sí mismos y ahora ya saben cómo acabar con la angustia de la separación.

### **EL INSTRUMENTO DEL ALMA**

El cuerpo es un instrumento de nuestra alma. Nosotros lo afinamos con el Kundalini Yoga. Yogui Bhajan llama al Kundalini Yoga el yoga de la conciencia. Nosotros empezamos con el cuerpo. La base de la que partimos es que podemos expandir nuestra conciencia tan lejos como queramos mientras permanezcamos en nuestros cuerpos. Podemos sostener el universo en nuestros cuerpos. La tendencia, claro está, es de dejar nuestro cuerpo. Lo invito a entrenarse a quedarse presente en su cuerpo no importa lo que suceda. Éste es un reto.

La recompensa es grande. No se sentirá abandonado o maltratado, aprenderá a amarse, podrá sanarse y podrá manifestar. Desarrollará una poderosa presencia y un gran carisma. Usted sabrá qué hacer porque podrá escuchar a su alma. Amará el estar vivo en cada momento. Su cuerpo se hará su mejor amigo.

### **PAUTAS A SEGUIR**

He aquí unas pautas para usarlas en la práctica de estar en su cuerpo. Aumente la lista cuando sus experiencias enriquezcan su conciencia.

1. Sienta la respiración en su cuerpo.
2. Baje el ritmo de su respiración hasta que su cuerpo se relaje.
3. Practique una comunicación no verbal con su cuerpo. Sea consciente de lo que el cuerpo le responde.
4. Escuche las sensaciones en su cuerpo como formas de comunicarse con usted.
5. Cuando una sensación sea grata, quédese consciente y disfrútela.
6. Cuando una sensación sea incómoda, quédese consciente y permítale expresarse.
7. Permita todas las sensaciones en su cuerpo sin juzgarlas o interpretarlas.
8. Trate su cuerpo como su mejor amigo.

¡Disfrute!

**Nuestro Viaje Interno - Sintonización**

**LA ENERGÍA Y LOS ELEMENTOS**

Una de las metas de yoga es equilibrar los cinco tattvas. Los tattvas son los elementos que constituyen nuestra existencia humana y de hecho toda la vida - AIRE, AGUA, TIERRA, FUEGO y ÉTER.

Los elementos se relacionan con los chakras. Cada chakra incorpora energía de uno o más elementos.

Cada signo astrológico contiene energía de uno de los elementos. Cuando trabajamos con las energías que están disponibles en un momento determinado, resulta más fácil sintonizarse, alinearse y sacar energía de dicho elemento.

**CULTIVANDO LA ATENCIÓN**

La práctica de Kundalini Yoga facilitará nuestra alineación automáticamente. Sin embargo, la ejecución real de los ejercicios o asanas es sólo la mitad de nuestra práctica. La otra mitad es el desarrollo de nuestra atención. Debemos practicar dirigir nuestra mente hacia lo que estamos sintiendo, pensando y experimentando, para cultivar una experiencia más profunda de la realidad y de nosotros mismos. Es a

través de la concentración mental que nosotros desarrollamos la sensibilidad a las energías. Es a través de nuestra atención que podemos participar en el proceso de nuestra propia alineación, curación y relajación. Es escuchando, cómo nosotros oímos la voz de nuestra alma, nuestra intuición y cómo recibimos las respuestas a nuestras oraciones.

Yo practiqué el Hatha Yoga y luego Kundalini Yoga durante muchos años antes de comprender que debo sentarme quieta y estar con lo que está pasando con mis pensamientos, cuerpo y emociones, para realizar cambios conscientes, especialmente en mis estados emocionales y mentales. Los budistas llaman a esta atención, conciencia. La experiencia de estar con nuestros miedos y con resistencia en nuestros cuerpos no es agradable. Nos hemos entrenado para evitar la incomodidad a toda costa. Desgraciadamente el precio que pagamos es muy alto, ya que delegamos nuestro poder a lo que permanece inconsciente.

Frecuentemente pensamos que sólo tenemos que hacer más yoga o más entono mantras y todos nuestros trastornos se marcharán. Todos nuestros problemas simplemente no se desaparecerán. Algunos lo harán, y eso es maravilloso; pero muchos requerirán de nuestra atención consciente, y nuestra decisión para ser cambiados y transmutados. El Kundalini Yoga y la meditación traen nuestros problemas a la luz para que podamos elegir el liberarlos y seguir adelante.

Más allá de despojarnos de patrones, resistencias y pensamientos negativos, hay infinitas posibilidades de conciencia. Mientras más cultivemos nuestra atención, más experimentamos y más ricas serán nuestras vidas.

## **EL VIAJE INTERIOR**

Estoy integrando el conocimiento de astrología con el Entrenamiento de Kundalini Yoga, porque nos da pautas sobre cómo enfocar nuestra atención y expandir nuestra conciencia.

Para aquellos de ustedes que no tienen maestros y clases en su área, las pautas sobre cómo sintonizarse con las energías será especialmente valiosas. Recuerde que muchos yoguis en el pasado fueron donde un maestro para recibir una meditación y luego se alejaron por más de 12 años para practicar y perfeccionarlo por su propia cuenta antes de volver al maestro. El camino espiritual es un viaje interno. Todas las técnicas nos obligan a llevar nuestra atención hacia nuestro interior y encontrar el universo dentro de nosotros mismos.

En las dos últimas ediciones New Millenium Being, he puesto las pautas para sintonizarse con Tauro y la energía de la Tierra. También he incluido una meditación dada por Yogui Bhajan para practicar durante este tiempo. La meditación Har Har Gobinde es realmente una meditación de guerreros, que fue usada para preparar a soldados para la batalla.

Debajo incluyo nuevamente la sintonización con Tauro y la Meditación . Luego de practicarlo por 11 minutos, simplemente siéntese o quédese callado y sintonícese internamente y sienta cómo la energía pulsa a través de su cuerpo. Escuche su interior y disfrute el momento.

La vida es rica, elegante y bella. Que usted sea bendecido para disfrutar cada momento de ella.

Sat  
Gururattan

Nam,  
Kaur

**NOTA:** Esta referencia es del artículo original en inglés (publicado en el 2000). A pesar de que el momento astrológico es distinto, las pautas a seguir siguen siendo válidas. Puedes encontrar las ediciones en castellano del New Millenium Being en <http://www.yogatech.com/nmb/sdnmindex.html>

## **SINTONIZÁNDOSE**

## **CON**

## **TAURO**

La energía de cada signo vive dentro de cada uno de nosotros y espera (o demanda) su activación y alineación. Durante el mes de Mayo, cuando la frecuencia de Tauro está tan abundantemente disponible, estamos obligados tanto como para aprender las lecciones de Tauro, así como para ser bendecidos para recibir sus dones. Una buena manera de aprovechar todas las ventajas de las oportunidades disponibles en este momento es sintonizándose con la energía de Tauro.

¿Cómo nos sintonizamos con la energía de Tauro? No va a ser difícil este año. Es tan todo-penetrante. Tauro nos hace bajar la velocidad. ¡Detenerse es un gran comienzo! La energía de Tauro también nos conecta a tierra y nos ayuda a estar muy presente en nuestros cuerpos y conscientes de las sensaciones de nuestros cuerpos. Reduciendo la velocidad, mientras estamos presentes y sintiendo las sensaciones de nuestros cuerpos nos ayudará a refinar aun más nuestra sensibilidad a la energía de Tauro. Fijando nuestra atención en la fuerte, estable y sensual energía de Tauro, nos sinergizamos con él. Mientras más podamos hacer de ella una meditación y una experiencia no verbal, más podremos conocer al Tauro que está dentro de nosotros.

Podemos ayudar a la sintonización con la energía de Tauro simplemente estando presentes a los efectos de la gravedad en nuestro cuerpo. También podemos evocar algunos de los principales atributos del Toro que incluyen ser estable, fiel, leal, paciente, sensual, indulgente, terco, resistente, inamovible, perezoso, lento y en armonía con el mundo natural.

Nuestra meta es permitirnos experimentar estas energías y luego trabajar con ellas y permitir que ellas nos nutran, sostengan y enseñen. Todos los atributos mencionados son expresiones originales de la misma Tierra y las energías de deseo que dan esencia a nuestra existencia.

## **LA**

## **ENERGÍA**

## **DE**

## **LA**

## **TIERRA**

Tauro es el elemento de Tierra; por lo tanto, asegúrese de llevar su atención a su chakra raíz durante su meditación, inclusive puede sentir las raíces energéticas de su primer chakra conectadas a la Tierra.

Nosotros queremos establecer una experiencia de enraizamiento y una base segura en nuestro cuerpo. Esto se logra simplemente estando presentes a las sensaciones en nuestro cuerpo.

El uso de símbolos puede ser útil, como relacionarse a sí mismo como un árbol o una roca - estable, sólido, inmóvil. Me gusta meditar con una piedra de forma de corazón, que encontré en la playa, cerca de mis pies. Si estos apoyos realmente facilitan la sintonización en la solidez, la naturaleza pacífica y la energía totalmente receptiva de la Tierra, pueden ser muy útiles. Las visualizaciones que mantienen nuestra atención

en la mente y fuera de nuestros cuerpos son distracciones.  
Por supuesto, lo mejor es meditar o pasear por la naturaleza.

## **ENERGÍA DEL DESEO**

Tauro también es la energía del deseo. Para extraerla y hacer buen uso de ella, tenemos que experimentarla en su forma más original antes de que se vuelva una emoción o una historia conmovedora. Meditar en uno mismo como una flor puede ayudar a estimular un sentimiento de autoestima. Tauro nos enseña que esa una de las formas más elevadas de curación está disponible a través de la autoestima.

En su forma más pura, la energía del deseo se traduce en carisma y magnetismo. Para cultivar la energía del deseo tenemos que enfocarnos en las sensaciones de nuestros cuerpos y practicar el amar lo que estamos sintiendo. Esto nos ayuda a contener nuestra energía que nos convierte en un imán. Estar presente en la pacífica energía de Tierra y complacerse en lo maravilloso que se siente estando en paz en nuestros cuerpos es una gran manera de cultivar la presencia y el poder.

## **SINTONIZACIÓN**

Urano y Acuario se especializan en las sorpresas y la casualidades. Aunque los eventos fortuitos pueden aparecer como buena suerte y los infortunios pueden parecer como mala suerte, no existe la mera coincidencia en el universo. Cada evento, cada persona y cada respiración están conectadas en la red cósmica. Normalmente las conexiones son invisibles a nuestro inexperto ojo y escapan a nuestra atención, porque vivimos detrás del velo cósmico y no somos conscientes de cómo trabaja el universo; e incluso, de cómo nosotros mismos incidimos en todo con nuestros actos y pensamientos.

La energía telúrica de Tauro da la oportunidad de aquietarnos y estar en silencio, para que podamos sintonizarnos intuitivamente con las intrincadas y maravillosas interconexiones que nos unen con la energía universal.

Cuando nos tranquilizamos, podemos ponernos en contacto con nuestros verdaderos valores y lo que realmente queremos. Como el Toro, podemos masticar y digerir la vida. Y luego simplemente podemos estar presentes y disfrutarlo.

## **MEDITACIÓN PARA EL ÉXITO Y LA PROSPERIDAD**

Un nuevo ciclo anual en cada uno de los doce signos empieza siempre con la Luna Nueva. Junto con el Sol, y en este año con Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno, definitivamente tenemos una oportunidad de comenzar un nuevo ciclo con relación a la energía de Tauro, sus problemas y oportunidades. La Nueva Luna es el mejor momento para empezar un proyecto o una práctica espiritual. Yogui Bhajan ha dado la siguiente meditación para ser realizada durante este periodo de tiempo, mientras los Planetas están en Tauro, para poder manejar la intensidad de la energía y los retos durante el cambio al nuevo milenio y a la Era de Acuario, y para tener éxito.

Esta meditación tiene 40 sonidos. Actúa sobre los 5 tattvas (el aire, agua, fuego, tierra, y éter), los 7 chakras y la línea de arco. Este mantra puede penetrar todo y ayuda a evitar el infortunio. Tiene el poder de romper cualquier resistencia u obstáculo. Es



sagrado                      pero                      no                      confidencial.

HAR, HAR, HAR, HAR - repita antes de cada uno de lo mantras siguientes. Bombee el centro del ombligo (debajo del ombligo) con cada Har. Use la punta de la lengua. Cante monótonamente, enunciando claramente cada sílaba o cante con una cinta.

GOBINDE-	Go	bin	("i" suave como en la palabra inglesa withIn)	de--Sustentador
MUKANDE-	Mu	can		de--Liberador
UDARE-	U	dar		e--Iluminador
APARE-	A	par		e--Infinito
HARIANG-	Har	i	("i" normal)	ang --Destructor
KARIANG-	Kar	i		ang--Creador
NIRNAME-	Nir	na	me--Sin	nombre
AKAME-	A	ka	me--Sin	deseo

Escoja uno de los siguientes mudras (posiciones de la mano) y hágalo por 40 o 90 días durante 11 minutos.

Pulgar tocando el dedo de Júpiter (índice) - para remover todos los obstáculos

Pulgar tocando el dedo de Saturno (medio) - para la pureza interior

Pulgar tocando el dedo del Sol (anular) - para la salud, la prosperidad y la amistad. Todo los recursos que necesite vendrán hacia usted.

Pulgar tocando el dedo de Mercurio (meñique) - para una comunicación clara

### **PROSPERIDAD - EL CAMINO DE LA MANIFESTACIÓN**

Tradicionalmente, las prácticas espirituales se han concentrado en elevar la energía de las frecuencias más bajas a las más altas y desde los chakra inferiores a los más altos. Muchas disciplinas espirituales sólo se concentran en los chakras superiores e ignoran (o intentan ignorar) totalmente los chakras inferiores. Algunos caminos espirituales hasta condenan el cuerpo y los chakras inferiores, a los cuales consideran malos. Conocí a una mujer que sólo practicaba meditaciones del tercer ojo. Incluso se negó a hacer yoga o cualquier práctica que la pusieran en contacto con su cuerpo. Ella también perdió a su marido (él perdió el interés en ella.)

Muchos caminos espirituales de hoy ofrecen como mínimo servicios básicos para usar sus técnicas para ayudarnos a convivir con los retos de nuestro estresante mundo tecnológico. Sin embargo, la base fundamental de las enseñanzas es a menudo el mismo, renuncia y escapismo de la realidad material. Entonces no es sorprendente que esa práctica consagrada produzca los mismos resultados que aquellos cuya meta espiritual sea renunciar al cuerpo físico y los logros mundanos. De hecho, si empezamos a perder interés por este mundo y nuestra participación en él, la técnica está funcionando.

Personalmente descubrí esto hace más de veinte años cuando empecé a practicar Kundalini Yoga y meditación todos los días por seis a siete horas. Definitivamente estaba teniendo éxito elevando mi energía. El problema era que yo estaba tan desconectado de la tierra y fuera de mi cuerpo que las personas tenían que mirar el techo para hablar conmigo. No podía deducir por qué sólo quería esconderme. El problema básico era que mi práctica personal estaba incompleta. Yo estaba levantando mi energía, pero yo no estaba trayéndolo de regreso abajo.

Acostumbraba a hacer todas las meditaciones de prosperidad que enseñaba Yogui Bhajan, sin resultados en mi vida personal. Durante un encuentro con Yogui Bhajan hace más de 15 años, él me agradeció personalmente toda la riqueza que yo había traído a la organización 3HO. En ese momento apenas podía mantenerme. Ésta fue una llamada de despertar para mí. Supe que tenía que averiguar cómo traer

prosperidad para mí también. La respuesta no es una reparación rápida -haga esta meditación por cuarenta días-. Todavía estoy descubriendo que la respuesta es al mismo tiempo simple y compleja.

La respuesta simple es que para manifestar, tenemos que estar presentes en nuestros cuerpos y conectados a Tierra. Tenemos que ESTAR AQUÍ Y AHORA. Para atraer y recibir, tenemos que estar en casa cuando llega el cartero. El cultivar la conciencia del Ser lleva consigo una práctica cuidadosa y vigilante. Tenemos que entrenarnos para estar presentes a los sentimientos y sensaciones en nuestros cuerpos. Tenemos que aprender a estar cómodos estando incómodos con lo que sentimos. Tenemos que procesar las historias mentales que vienen, para que nuestras emociones se conviertan en expresiones puras de nuestra alma en lugar de dramas mentales traumáticas. Tenemos que cultivar un centro del ombligo fuerte para que podamos actuar eficaz y oportunamente. Tenemos que cultivar un poderoso chakra raíz (primer chakra) para tener la capacidad de permanecer presentes. Tenemos que estar cómodos y libres en nuestro segundo chakra para que podamos simultáneamente contener (manteniéndolo conscientemente) y expandir nuestra energía creativa.

### **LA ASCENSIÓN**

Muchos yogis practican enfocar el ascenso de la energía. En Lección #8 ([www.kundaliniyoga.org/es/leccion08.htm](http://www.kundaliniyoga.org/es/leccion08.htm)) cubrimos el tema de los Cierres o Bhandas, que ayudan a facilitar la subida de nuestra energía por nuestra espina dorsal. La ascensión es una parte importante en todo camino espiritual. Aprender los Bhandas nos ayuda a contener, enfocar y supervisar nuestra energía interior. Realmente toda práctica de yoga y meditación, aumenta nuestra frecuencia vibratoria. La pregunta es, qué hacemos con la energía. Si no estamos conscientes de nuestros cuerpos y de la energía en nuestros cuerpos, la energía se disipará. Nos sentimos bien durante algún tiempo; pero luego, pronto necesitamos otra sesión para revitalizarnos de nuevo. Nosotros contribuimos con energía buena al mundo y compartimos las buenas vibraciones, pero somos incapaces de manifestarlas para nosotros a menos que podamos permanecer conscientes de nuestra propia presencia.

Dominar el ascenso es primer paso necesario, pero no es toda la historia. La meta de la ascensión es experimentar la unidad universal. Cuando el chakra de la coronilla está abierto nuestra perspectiva de la vida cambia. Mientras estamos experimentando la vida como un ser humano, necesitamos devolver la perspectiva universal a nuestra vida diaria. El acceder a la espiritualidad sólo hacia "arriba y fuera del cuerpo" incorpora implicaciones que realmente limitan nuestro desarrollo espiritual y nuestra habilidad de llevar las vidas productivas y prósperas.

### **EL CAMINO DE LIBERACIÓN**

El camino espiritual humano involucra tanto la subida de nuestra energía a las frecuencias más altas como la integración de esta vibración más alta a nuestros cuerpos, percepciones, pensamientos y actividades diarias.

La ascensión por los chakras es el camino de la iluminación. El descenso desde el chakra de la coronilla hacia abajo a la base de la espina es el camino de manifestación. Juntos el ascenso y el descenso comprenden el camino de liberación. Traducido a la práctica, en nuestra búsqueda de liberación, aceptar y honrar nuestra condición humana es tan importante como unirse a la conciencia Divina. El descenso requiere que nosotros cuidemos nuestros cuerpos, abracemos nuestros sentimientos, ganar un sustento correctamente, aprender a vivir bajo las leyes naturales y ser uno con la Madre Naturaleza.

Muchos de nosotros hemos sido en el pasado (vidas anteriores) sadhus, yoguis, santos, sacerdotes y monjas que han dominado el ascenso. En esta vida estamos intentando averiguar cómo dominar el descenso. Estamos viviendo en un mundo material para convertirnos en maestros de él. Tenemos que aprender a apoyarnos de nuestra propia creatividad. Tenemos ahora que aprender a interactuar en las

relaciones elegante y significativamente. Tenemos que aprender a honrar nuestra condición humana. Para hacerlo debemos honrar nuestros cuerpos y activar la expresión más álgida de nuestros tres primeros chakras.

Tenemos que aprender a estar cómodos en el mundo, en nuestros cuerpos y unos a otros. Tenemos que traer el Cielo a la Tierra. Tenemos que dominar la espiritualización de la materia, empezando por nosotros mismos.

### **EL ASCENSO Y EL DESCENSO**

El ascenso nos ayuda a descubrir nuestra identidad como Alma divina y experimentar la Luz de la Verdad Universal. Una vez que somos conscientes de la realidad más allá de la dualidad, podemos utilizar esta conciencia para limpiar nuestros actos, liberarnos de las conductas destructivas y reemplazar las creencias y los pensamientos sabotadores con sabiduría universal. ¡El descenso es el proceso de limpieza-obviamente no es la etapa más popular de nuestro desarrollo espiritual! Sin embargo, tratar con nuestro lado oscuro (subdesarrollado) es la única manera a auto-fortalecerse y liberarse. Se supone que el ascenso nos da la experiencia de identidad del alma, para que no tomemos tan en serio nuestras heridas. Una perspectiva del alma facilita bastante la liberación del programa de supervivencia y el equipaje neurótico.

El descenso libera nuestra habilidad de manifestar de nuestro ser superior. La activación del primer chakra crea una base energética que nos conecta a nuestros cuerpos, a la Tierra, y a las sensaciones físicas. Un primer chakra equilibrado nos da un sentido de pertenencia y seguridad en el plano físico y hace posible recibir y manifestarnos. Conectado a tierra nuestro primer chakra, podemos usar nuestros dones especiales para ganarnos la vida y realizar nuestra singular contribución al mundo. La alineación del segundo chakra nos permite extraer nuestra creatividad personal. Un tercer chakra activo nos da vitalidad, motivación y seguridad para actuar apropiadamente.

El camino completo de liberación nos exige vivir en este mundo como cabezas de familia, relacionarse, ganarse la vida lucrativamente, honrar la Madre Tierra y participar en la creación de un mundo sostenible. Para realizar lo anterior nuestros cuerpos tienen que estar conectados con tierra y conectados a la realidad física y material. Cuando practicamos el ascenso y el descenso, podemos disfrutar de nuestros cuerpos, podemos permanecer presentes en el momento y disfrutar la vida en el planeta Tierra. Y como señala Yogui Bhajan, el camino de Kundalini Yoga es uno de los pocos que no requieren el celibato.

### **CONECTANDO CON TIERRA**

La mayoría de los kriyas de Kundalini yoga enseñados por Yogui Bhajan en los años 70, involucran limpieza y fortalecimiento de los tres primeros chakras. Uno de los temas principales de mi primer manual de Kundalini Yoga, basado en las enseñanzas de Yogui Bhajan, *Transitions to a Heart-Centered World*, es cómo crear los cimientos en el triángulo inferior para que podamos abrir y mantener abiertos nuestros corazones. Yogui Bhajan enseña que es imposible permanecer en el corazón sin estar en los 3 chakras inferiores.

Conectarse con tierra es un asunto de atención y técnica. Es importante practicar asanas que activan y equilibran los 3 chakras inferiores. Sin embargo, como aprendí en mi propia práctica, no basta simplemente hacer los ejercicios. Uno debe estar atento a las sensaciones de su propio cuerpo. Es igualmente importante entrenar la mente ser consciente de la respiración y el movimiento de energía en el cuerpo

Los siguientes ejercicios son para los tres primeros chakras. Luego de realizar cada ejercicio, use un tiempo igual simplemente para entrenar su mente a estar presentes en el área o punto de cada chakra, tanto en frente de su cuerpo como a lo largo de su espina. Permítase experimentar lo que está pasando, sin juzgar o intentar que pase

algo. Hay mucho que descubrir si usted se permite suavemente ESTAR AQUÍ Y AHORA. Y hay mucho por ganar si usted está en casa para recibir lo que es suyo.

## **LOS EJERCICIOS**

### **PRIMERO - EL CHAKRA RAÍZ**

Aplique el cierre de la raíz apretando ligeramente los músculos del ano y del perineo y luego suéltelos. Vea los cierres en la lección #8. Siéntese en una postura fácil sosteniendo los tobillos con las manos. Tire ligeramente de sus manos mientras inhala, presionando la espina hacia adelante y exhale al mismo tiempo que suelta hacia atrás la espina. La cabeza no se mueve. Concéntrese en masajear la base de la espina con el suelo.

### **SEGUNDO - EL CHAKRA SEXUAL**

Rotaciones de la espina - en una postura simplificada, las manos sobre las rodillas, rote la parte inferior del cuerpo, moviendo desde el punto del ombligo. Permita gradualmente que toda el área abdominal se relaje y se afloje. Permanezca consciente de la respiración porque ayuda a crear el movimiento.

### **TERCERO - EL CHAKRA DEL OMBLIGO**

Piernas alzadas - las manos bajo las caderas, levante primero la pierna derecha hacia arriba a 90° en la inhalación y luego bájelo en la exhalación. Un minuto con la pierna derecha y un minuto con la pierna izquierda. Relájese. Luego levante ambas piernas a la vez. Inhale al subir. Exhale al bajar. (vea la Lección #7 del Centro del Ombligo) La respiración de fuego - Sentado en una postura simplificada o cualquier otra posición cómoda.

### **LUZ BLANCA Y DORADA**

Experimente sintiendo la presencia de ambas la luz blanca y la dorada. Ellos tienen los efectos muy diferentes. Luego escriba al foro y permítanos saber cuál es la diferencia. Esto es divertido. No me gustaría quitarle su experiencia. Ésta podría ser uno de las piezas de información más importantes que usted reciba.

### **UNA MEDITACIÓN DE PROSPERIDAD**

Yogui Bhajan nos dió una meditación para la prosperidad para realizarla durante el año 2000. He explicado esta meditación en el New Millenium Being Newsletter de mayo. Aquí está otra vez. Asegúrese de bombear su punto del ombligo para permanecer en su cuerpo. La meta es imprimir la vibración del mantra en su cuerpo físico y en el aura. Usted puede cantar este mantra monótonamente o puede cantarlo con una cinta. Hay varias versiones musicales, prefiero cantar con una cinta porque es muy energizante.

### **MEDITACIÓN DEL GUERRERO ESPIRITUAL**

Yogui Bhajan dió la siguiente meditación para la prosperidad en el año 2000 y para hacer para poder tratar con la intensidad de la energía y los desafíos durante el cambio al nuevo milenio y la Era de Acuario.

Esta meditación tiene 40 sonidos. Actúa sobre los 5 tattvas (aire, agua, fuego, tierra, y éter), los 7 chakras y la línea de arco. Este mantra puede penetrar todo y ayuda a evitar el infortunio. Tiene el poder de romper cualquier resistencia u obstáculo. Es sagrado pero no confidencial. Si canta este mantra puede tener éxito en estos tiempos difíciles.

**HAR, HAR, HAR, HAR** - repita antes de cada uno de lo mantras siguientes. Bombee

el centro del ombligo (debajo del ombligo) con cada Har. Use la punta de la lengua. Cante monótonamente, enunciando claramente cada sílaba o cante con una cinta.

<b>GOBINDE</b>	Go bin de	Sostenedor (la "i" de bin suena como en la palabra inglesa "him")
<b>MUKANDE</b>	Mu kan de	Liberador
<b>UDARE</b>	U dar e	Iluminador
<b>APARE</b>	A par e	Infinito
<b>HARIANG</b>	Har i ang	Destructor
<b>KARIANG</b>	Kar i ang	Creador
<b>NIRNAME</b>	Nir na e	Sin nombre
<b>AKAME</b>	A ka me	Sin deseo

Escoja un mudra y hágalo por 40 o 90 días durante 11 minutos. Pulgar tocando el dedo de Júpiter (índice) - para remover todos los obstáculos Pulgar tocando el dedo de Saturno (medio) - para la pureza interior Pulgar tocando el dedo del Sol (anular) - para la salud, la prosperidad y la amistad. Todos los recursos que necesite vendrán a usted. Pulgar tocando el dedo de Mercurio (meñique) - para una comunicación clara (Vea página web de Mudras [www.kundaliniyoga.org/es/mudras.htm](http://www.kundaliniyoga.org/es/mudras.htm))

Como uno practica las numerosas secuencias de Kundalini Yoga relacionadas con cargar los centros, purificar los nadis, la secreción de las glándulas,..... llega un momento que la mente empieza a ponerse muy clara y el interior del cuerpo se siente fresco, como si se tomara una ducha fría en un día caluroso, pero por dentro. Hay una experiencia de interconectividad con todo. Después de algún tiempo, hay una experiencia de mayor equilibrio y claridad, de visión y percepción clara y el cuerpo empieza a experimentar un intenso calor interno, como si quemara desde dentro. Esto significa que los centros se están cargando y por ende los nervios están siendo purificados. Esto da lugar a una sensación electromagnética de total equilibrio mental y físico, donde no se manifiestan las típicas reacciones a lo positivo y lo negativo, y uno siempre responde con claridad y equilibrio espontáneo. En algún momento, el cierre de la raíz empieza a tirar por sí solo, la tendencia de la espina a encorvarse, posiblemente debido a las preocupaciones de la mente, da paso a una verticalidad natural, como si uno estuviera viendo desde la cumbre o cima de la montaña con claridad y entendimiento. Hay un sentido de conexión con tierra e intrepidez, una experiencia que nunca antes podría haber sido conocida y uno empieza a ponerse en el presente, libre de la tendencia a juzgar y formar opiniones, naturalmente intuitivo en todas las esferas y atmósferas de la conciencia. ¿Quién soy yo?, ya no depende de la identidad con el pensamiento. En algún momento, el equilibrio, la interconectividad y la viabilidad dan lugar a la incondicionalidad, donde el sentido de presencia empieza a desligarse de la idea de un solo Yo, dependiente del equilibrio del cuerpo, de estar despierto, soñando o profundamente dormido, en un estado meditativo alto o bajo, de practicar o no practicar disciplinas espirituales. Uno empieza a experimentar una intensidad de conexión con tierra, de morar como la singularidad del corazón, como el testigo sin condicionamiento de los objetos, donde la identidad habita en YO SOY - YO SOY, y los apegos y desapegos carecen de sentido. En la Disolución, uno se vuelve el Todo. Desconectado del estado causal, uno se vuelve libre de los estados de conciencia y de todo interés por ellos, las acciones se vuelven automáticas, la sensación de ser el hacedor ha desaparecido totalmente. Esta libertad se descubre como el estado natural de uno, incondicional, sin causalidad.....

## EL SISTEMA SENSORIAL Y LA ERA DE ACUARIO

El desarrollo del sistema sensorial humano es uno de los temas principales de las conferencias recientes de Yogi Bhanan. Aquí he compilado notas de algunas de estas conferencias. También he incluido una de las meditaciones que nos enseñó en Febrero y la transcripción de su conferencia del 1ero de Agosto del 2000. Este material es un punto de referencia importante para los próximos once años en los que pasaremos de la Era de Piscis a la Era de Acuario.

Nuestra relación personal con nuestra propia energía es un aspecto vitalmente importante de nuestro sistema sensorial. De hecho la cultura de nuestra sensibilidad hacia la energía, en los muchas maneras en que ésta se manifiesta, es la base de nuestra trayectoria hacia el conocimiento de la conciencia.

Usted notará que este tema formó parte en formas muy diversas de estas lecciones y en el Ser del Nuevo Milenio. Conforme usted identifique los temas que resuenan en usted, utilícelos para establecer una relación energética consigo mismo. En cuanto lo haga, usted incorporará activamente las nuevas energías y participará en el cambio hacia a la Era de Acuario. Estos son tiempos revolucionarios. Oro por que usted disfrute el poder, el potencial y la energía positiva centrada en el corazón que está disponible para todos aquellos que elijan sintonizarse y conectarse con gracia y gratitud.

### **El Sistema Sensorial Humano**

El Sistema Sensorial Humano va a ser nuestra principal posesión durante la Era de Acuario.

Nosotros podemos cultivar nuestro sistema sensorial al conectarnos conscientemente a nuestra respiración, fortaleciendo nuestro sistema nervioso, activando nuestro sistema glandular, balanceando nuestras energías emotivas y canalizando nuestra energía mental hacia el conocimiento intuitivo. Conforme cultivemos una sensibilidad sutil hacia nuestro ser, nosotros experimentaremos un sentimiento interior de entereza que nos brindará gran satisfacción. Nosotros sentiremos nuestra propia divinidad. Nosotros sentiremos "Este soy yo".

Tendremos la capacidad de sentirnos en calma, abarcados, satisfechos e íntegros. Ya no sentiremos más la necesidad de validación externa porque energéticamente nosotros nos validaremos a nosotros mismos al dirigirnos a la profundidad de nuestro ser.

### **Destino y Modo de Atracción**

Conforme nosotros establezcamos nuestro sentimiento de identidad, nuestro destino nos será revelado. Todo el mundo tiene un destino especial. Lo que venimos a hacer aquí nos quedará claro. Es nuestro trabajo lograrlo en una forma meditativa. Cuando logremos un sentimiento de entereza y balance interior, la energía que alguna vez usamos para tratar de compensar nuestras limitaciones percibidas y en obtener la validación externa, ahora estará disponible para que atraigamos lo que necesitamos para hacer nuestra contribución única al mundo.

La Era de conseguir ha terminado. La Era de Atraer se acerca rápidamente. El Modo de Atracción sucederá y producirá una nueva relación con la divinidad. Dios ya no será percibido como una fuerza exterior a nosotros. Cuando experimentemos nuestra unidad con las energías universales, comprenderemos que nosotros somos Co-creadores y que nosotros co-creamos a través de nuestra conciencia y nuestra vibración.

La divinidad ya no será un Dios al cual adorar. La Divinidad será un Dios que trabaja. Nosotros experimentaremos a Dios trabajando para nosotros. Experimentaremos esta nueva relación a través de nuestro sistema sensorial. A través de nuestra sensibilidad nos conectaremos con las energías universales. Nosotros experimentaremos que Dios trabaja a través de sus creaciones (¡Nosotros!). Aprenderemos a vibrar lo que necesitamos para que se haga manifiesto. Si permanecemos en calma lo que necesitamos llegará a nosotros. Si tenemos intenciones claras, el Dios en nosotros responderá a nuestras

plegarias.

### **El cambio se está dando ahora**

Yogi Bajan ha dicho que el sistema sensorial de todos los seres humanos en el planeta se está desarrollando automáticamente entre Febrero y Abril del 2001. Para Abril del 2001, nuestro conocimiento intuitivo se abrirá sin ningún esfuerzo, lo queramos o no. El problema es que mucha gente no esta preparada ni cultural ni emocionalmente para este cambio en el conocimiento. Nosotros simplemente sabremos si alguien está manipulándonos. Sabremos si alguien nos está mintiendo y qué es lo que están pensando. Este cambio en el conocimiento causará mucha inseguridad y problemas emocionales y mentales. Ya no será posible sobrevivir a través de la manipulación y el control. Imagínese el impacto de conocer intuitivamente la verdad en nuestras relaciones personales y en los sistema económico y político.

A un nivel individual, si la gente carece de disciplina no será capaz de manejar la intensa energía y sus implicaciones. Durante los próximos once años "encontraremos gente cada vez más vacía, más perturbada, incapaz de soportar lo suficiente, sin mucha tolerancia, y muy argumentativa". (Yogi Bajan) En vez de canalizar la energía para manifestarse, la gente utilizará la presión como excusa para emborracharse, drogarse o tratar de compensar a través de otro tipo de estimulación externa. Aquellos que no puedan mantener la energía dentro de sus cuerpos experimentarán desesperanza y desesperación. Aquellos que puedan incorporar la frecuencias más elevadas se elevarán con la energía y experimentarán un arrobamiento. Ellos sabrán que éste es uno de los mejores momentos para estar vivo. Se alegrarán en el momento y tendrán una genuina experiencia de amor y alegría. Ellos harán la transición de la Era de Piscis de "Yo creo, por lo tanto conozco" a la Era de Acuario de "Yo experimento, por lo tanto conozco".

### **¿Como podemos desarrollar nuestro Sistema Sensorial?**

Yogi Bajan nos ha ofrecido los siguientes criterios:

- Sea la oración
- Permita y comprométase a una limpieza profunda
- Encuentre su identidad dentro de sí mismo
- Sea muy honesto, abierto y sincero consigo mismo
- Aprenda autocontrol
- Aprenda a contener su propia energía
- Cultive la satisfacción interior
- Si tiene una opción, elija la positiva
- Identifique su destino y sirva
- Cultive su caracter, compromiso y gracia
- Estabilízece a si mismo, de manera que no tenga que ser compensado externamente
- Abandone la manipulación y el control
- Cuando quiera algo, sea claro, pida, tenga calma y deje que le llegue
- Desarrolle una mente meditativa y espere a ver que le sucede
- Desarrolle una relación con un Dios trabajador que habita y respira dentro de usted

Meditación enseñada por Yogi Bajan Febrero 20, 2001

- Siéntese en posición fácil, Pegue la barbilla al pecho, mantenga firme la posición del cuello a lo largo de toda la meditación.
- Cruce sus brazos sobre el pecho, el izquierdo bajo el derecho, las manos en las axilas, "Como cuando hacía pucheros cuando era niño"
- Forme una O con la boca.
- Inhale por la boca.
- Exhale por la nariz.
- Respiración completa, larga y profunda.
- Continúe por 11 o 31 minutos.
- Durante los últimos dos minutos, cante con voz hermosa: "RA MA DA SA SA SAY

SO HUNG."

(Un hermoso CD cantado por Gurunam está disponible a través de Yoga Technology, <http://www.yogatech.com>)

Para finalizar, inhale profundamente, suspenda la respiración (mantenga el aliento mientras relaja el cuerpo), contraiga todo el cuerpo y estire la espina. Exhale. Repita dos veces más.

### **Comentarios de Yogi Bhajan**

"Existen dos maneras de proceder: O usted planea o Dios lo hace por usted"

"Si no tiene paciencia consigo mismo, no tiene nada. Su problema se dá cuando usted encuentra su estabilidad fuera de usted"

" Hay tres cosas en la vida que son muy importantes – Su conciencia, su calibre y su carácter. Los problemas son como olas – llegan a golpearlo. Pero no hay nada malo en eso. Los problemas les llegan a todos. En ese momento ¿qué es lo que debe de hacer? Usted debe ir a su propio interior. Porque usted menos usted mismo, usted es feo."

"La verdadera libertad es: `Nada me pertenece, todo te pertenece a tí, Oh Señor'"  
(Obviamente esta frase se refiere a la divinidad interior)

### **Versión editada de la conferencia de Yogi Bhajan**

Mi versión editada de la conferencia de Yogi Bhajan sobre el Sistema Sensorial del 1ero de Agosto del 2001 se encuentra disponible como el número 24 del Ser del Nuevo Milenio descargable desde nuestro autoresponder – [nmb24@yogatech.com](mailto:nmb24@yogatech.com) o desde el sitio Web del Ser del Nuevo Milenio: <http://www.yogatech.com/nmb/> (ambos en inglés)

### **Transcripción de la conferencia de Yogi Bhajan**

El Sistema Autosensorial y la transición de la Era de Piscis a la Era de Acuario - Yogi Bhajan, Ph.D. 1ero de Agosto de 2001

En los próximos doce o catorce años el mundo tendrá necesidad de usted. No importa quien sea usted hoy, o a quien le pertenezca uno; las mentes de la gente van a estar vacías. En la Era de Piscis, que está por terminar, la necesidad principal era el conocimiento, para el legado creativo. Esa es la razón por lo cual el sexo era tabú; era monitoreado, madurado, glorificado. El sexo y la sensualidad eran considerados las atracciones primarias. La belleza era física y las gentes se perseguían unas a otras. El coito sexual era la orientación de las relaciones y alcanzó el punto de una dualidad ofensiva. La perversión se volvió muy prominente.

Pero los tiempos cambian, la gente está buscando su realización del ser a través de la pureza y la piedad, la individualidad y realidad. Ya nó quieren practicar la dualidad más; por eso es que encontramos pocos matrimonios. El sexo no será la atracción. El Sistema Sensorial se desarrollará, un sistema nuevo en el que el individuo se encontrará completo. La comunicación será enorme. Todo el mundo tendrá acceso a todo el conocimiento. Al apretar un botón usted puede encontrar cualquier información que usted pueda desear. El mundo entero estará a su disposición. La obsesión con el sexo ya no tendrá lugar.

Uno ya no buscará la satisfacción a través de las relaciones físicas. Será automáticamente que uno encontrará la satisfacción a través del Sistema Sensorial que la gente desarrollará en los próximos cincuenta años. Las bases están siendo establecidas ahora porque la Era de Piscis terminará en el período de transición entre 1991 y 2012 mismo en el que iniciará la Era de Acuario.

Ya llevamos nueve de esos veintiún años. ¿Qué es ese Sistema Sensorial personal? No habrá necesidad de máscaras.

La gente será abierta, directa, simple y su belleza será interna, no externa. El hombre y la mujer se van a acercar con tal dignidad, tal devoción, tan elevada excelsitud del ser, y la belleza del carácter humano será tan encantador que nó solo quien esté deseoso estará disfrutando y realizando, pero su realización será tan profunda que ninguna tentación destructiva de otra persona funcionará.

La Era de Piscis fué la Era más fea. Fué la Era en que la mujer estuvo desarraigada y explotada al máximo por los hombres. La relación hombre-mujer no tuvo ninguna fuerza, no tuvo ningún carácter, no tuvo ningún sabor. Así las mujeres del siglo pasado dieron nacimiento a hombres miedosos, inseguros, impotentes o sobresexuados, y la enfermedad



sexual fué la peor que hubo durante los últimos tres mil años.

En la humanidad, sexualmente, los hombres fueron inferiores; carecieron del poder de la resistencia. Y ellos no podían portar el amor y la polaridad de la mujer. En otras palabras, ellos no podían convertirse en una unidad. Sus hábitos sexuales eran tan superficiales que el registro Akáshico ni siquiera los registró. Los hombres fueron el producto de ser inútil y carentes de valor; su intimidad sexual no tuvo profundidad.

Los hombres producidos en el siglo pasado, a quienes ustedes llaman "grandes", querían complacerse en el poder de la destrucción. Por eso creamos la bomba atómica, la bomba de hidrógeno, las bombas inteligentes, tuvimos dos guerras, y matamos más gente en nombre de la religión que cualquier otra cosa.

Y la religión se convirtió, no en la realidad, sino en un feo fanatismo.

Lo más feo de todo que sucedió el pasado siglo fué que el hombre empezó a encontrar a Dios fuera de sí mismo. El hombre se olvidó de que Dios es un Dios que trabaja, Karta Purkh, quien Nanak dijo trabaja y respira en nosotros. Es parte de nosotros; no una entidad separada. Estuvimos ciegos a la presencia de Dios en todas partes.

La única manera de sobrevivir hoy es a través de la locura del ego. No ego – el ego tiene una referencia racional- pero la locura del ego. Y el ego del hombre es como una serpiente que te escupe veneno como una fuente. No significa nada. Simplemente te asusta, eso es todo.

La gente se ha restringido, empequeñesido, apachurrado al punto de la mera existencia física, la mera existencia física. Hoy somos seis mil millones de patitos feos viviendo en el planeta y no tenemos calidad, ni cantidad, ni carácter, ni compromiso. Mire a nuestro carácter; está envuelto en mentiras e inconsistencia. Decimos cosas que no son verdad. Verdaderamente decimos cosas que no son verdad. Dramáticamente decimos cosas que no son verdad.

Y nosotros hacemos la cosa más fea en este planeta, construimos un poder que rodea al individuo; cuantas casas, cuantos amigos, que tanto dinero tenemos. Terminamos sumando basura – un montículo de basura.

En cuanto carácter nos hemos vuelto muy superficiales. Cuantos aparatos de televisión tenemos, que tan grande es nuestro televisor, cuantos automóviles poseemos.... Usted nunca escucha a una persona hablar de cuanta satisfacción, que tanto puede abarcar, que tan contenta, que tanto carácter, que tanto se ha realizado. Usted no escucha esto en estos días.

" ¿Quién tuvo relaciones sexuales con quien? ¿Quién quiere qué? ¿Quién se encuentra desnudo? ¿Quién está más desnudo?" ¿Comprende? Hay una competición en marcha. Vea todas nuestras revistas; es una broma humana. Y cuando una raza de humanos empieza a burlarse de si mismos abierta y ofensivamente, nada es sagrado. Así están las cosas y deben continuar así por otros doce años durante este período de transición. Y será malo para nosotros.

Mi idea al presentarles esto es que muchos de ustedes traten de acercarse a ayudar a la gente o a ayudarse a si mismos, y tendrán que comprender algo. Se llama "Construir las bases de la Nueva Era". La Era de Acuario será la Era de la Experiencia cuando sólo la gente con experiencia gustará, será respetada, será adorada, se hablará de ella, y será comprendida. No es cuestión de cuán viejo o joven sea, ni que tan blanco o negro sea.

Se ha sabido que la religión se ha vuelto absolutamente obsoleta. Porque durante los últimos 5000 años la religión ha estado enseñando como redimir su alma. El alma ya está redimida. Lo que usted debe redimir es su ser de pacotilla, su ser superficial, su ser carente de valor, su ser inútil, su ser no congruente con sus palabras, su ser no congruente con su compromiso, su ser no congruente con su carácter. Éso es lo que usted debe de redimir.

La mayoría del mundo no es más que espectáculo. Usted monta un espectáculo.

Y la espiritualidad no es más que espectáculo. Ningún humano cree que son un hecho de la vida, un hecho de la existencia, que son reales; que nacieron como la imagen de Dios. El Alá más magnífico, el más infinito Dios Jehova, el más puro y sabio Señor Buda, Como quiera que desee llamar a su Dios, El lo ha creado a su imagen y semejanza y eso es todo.

Así Dios en la Nueva Era es llamado Él-Ella-Ello; Él, Ella, Ello. Y si usted no comprende la totalidad de Dios como Él, Ella, Ello entonces usted es m#####. Usted lo puede recubrir de hoja de oro o de hoja de plata, aún es eso lo que usted es. Así esté envuelto en oro, y su riqueza y crea que está cubierto; usted se equivoca. ¿Usted está envuelto en plata y cree que es brillante y resplandeciente y puede burlar a los demás? Usted está fatalmente equivocado.

El hecho es que no hay nada más hermoso, más valioso o más conciente que usted mismo.

Ha llegado el momento del auto-valor. Y la pregunta no es: ¿Ser o no Ser?; La declaración es: "Ser, Ser.", "Yo soy, Yo soy." El tiempo ha llegado no para buscar a Dios, sino para ser Dios. El tiempo no para adorar a Dios; sino para confiar y habitar en un Dios que trabaja.

Mientras esto llega a través mío, me está limpiando. Si usted no está escuchando y tan sólo oyendo, no lo está recibiendo. Pero si está escuchando, le llegará. Usted tiene que tener conciencia de que tan mal y desafortunado hemos hecho éste mundo tan feo como es posible, y que tan hermoso en realidad lo creó Dios.

Somos puramente enemigos de Dios, porque el Dios que habita dentro de nosotros se duele y no hay un Dios externo a nosotros. Cada uno es la manifestación de Dios, de manera que no funciona el crear a Dios haciendo un Dios de piedra. Cada grano de arena es Dios. Y nosotros tenemos que tener nuestro cuerpo sutil, nuestro ser sofisticado para verlo.

En realidad, usted es un montón de moléculas viviendo en un cuerpo pránico.

Usted no es nada más y nada menos. Mientras el Psique no se fusione en usted - - equitativamente balanceado, usted no tendrá conciencia. La existencia humana es una combinación del cuerpo pránico y energía del psique, que es el universo, Prakritee, la creación en proporción. Cuando usted tiene ese estado mental usted esta limpio y claro. Usted deja de buscar y empieza a practicar. Lo disparate en usted se empareja, y su flujo se vuelve tan basto como el universo. Usted tiene el auténtico alcance para usted mismo.

Yo no quiero a cualquiera porque quiero a todo mundo. Este concepto es muy difícil. Yo no quiero ser "Yo"; Yo no quiero ser "Nosotros", yo quiero ser " Tal como es." Y mi devenir es con el flujo del Psique del universo hacia a donde me lleve, como me mueva, como me desea. El hombre dejará de tomar atajos y vendrá a una existencia real, y no falta mucho para eso.

Cualquier persona que piense que es grande puede ser nada, porque la Era de la Información es tan poderosa, tan conocedora y reconocible, y tan comprensible, que nada puede funcionar. No tendremos la competencia para hacernos trampa unos a otros, pero podremos ayudar y tratar a los demás como iguales. No hay hermosura ni fealdad. El amor de la existencia de nuestra vida y nuestro aliento, tendrán necesidad del flujo del Psique en nosotros, podemos ser una combinación de ser dentro del ser. Y el sistema sensorial se desarrollará automáticamente de nosotros, será nuestro arcángel protector y glorificador.

Aquellos que anden a empellones y riñan y se muevan y deseen, solo morirán sufriendo. No obtendrán nada. Ahora ha llegado el momento en que tendrán que tener una mente meditativa para esperar a ver lo que les llega. Su mente los dirigirá hacia los canales adecuados. Ustedes conocerán a la gente correcta. Nuestro futuro es ahora y nuestra presencia es nuestra pureza. No tenemos que purificarnos, nosotros somos puros. Simplemente no tenemos que afearla con desviaciones, maquinaciones, cuentos ni creando romanticismos sin significado e imaginando cosas que son cero. Nosotros nos dominaremos a nosotros mismos a través de nuestro servicio, de nuestro carácter, de nuestro compromiso, y la cosa más poderosa que tiene la gente – nuestra gracia. Nuestra gracia individual es lo más necesario ahora. Y nuestra proyección, que nos dará satisfacción, nos colmará y exaltará, es nuestra nobleza. Actuaremos en forma noble, graciosa, amable y compasiva. Éstas son nuestras características esenciales.

Nuestra creatividad será nuestro sistema sensorial. Y a través de este sistema sensorial desbordaremos energía, tocando los corazones de la gente y sintiendo sus sentimientos y llenando su vacuidad. Nosotros actuaremos con grandeza y nuestro flujo saciará la gratitud

en los corazones de otros. Será una nueva relación. Crearemos una nueva humanidad que tendrá el nuevo sistema sensorial y por lo tanto estableceremos la Era de Acuario. Éste es el rol fundamental que tendrán que aprender de memoria.

### **Meditación para desarrollar el Sistema Auto – Sensorial**

Apunte con el dedo de Júpiter (índice) de la mano derecha directo hacia el cielo, el pulgar y el resto de los dedos cerrados formando un puño, con el codo doblado y relajado al lado. La mano izquierda es colocada plana sobre el centro del corazón (centro del pecho). Escuche la conferencia precedente (grabada con su propia voz).

## **RENDICIÓN ANTE LA ZONA, MEDITACIÓN E INTUICIÓN**

El concepto de rendición es fundamental en todas las religiones y es la meta de todos los caminos espirituales. La idea es que nosotros dejemos el control, quitemos los juegos de nuestra mente del camino y dejemos que el universo se haga cargo.

La rendición reconoce que nuestra limitada percepción sobre lo que pensamos que queremos y necesitamos, y sobre como satisfacer nuestros deseos, es verdaderamente limitada, mientras que las fuerzas cósmicas son más inteligentes y eficientes para producir resultados.

Al reconocer una fuerza superior a nosotros mismos, nuestra estrategia óptima es cooperar con ella y aprender a participar como Co-creadores en el proceso de recepción y entrega. En realidad ser Co-creador es un buen trato. Esto significa que podemos participar conscientemente en nuestro propio destino si podemos dominar el arte de trabajar con las energías universales. Este es nuestro reto.

### **LA META DEL YOGA KUNDALINI**

La meta del Yoga Kundalini y de todas las tecnologías espirituales es crear una conexión consciente con la divinidad. Yoga significa unión. La unión entre nuestra realidad física y la consciencia de Dios, entre energías universales y nuestra alma. La práctica del Yoga Kundalini remueve nuestros bloqueos y resistencias, eleva nuestro nivel de energía a frecuencias más altas y abre nuestra consciencia a realidades expandidas. Si nos entrenamos para enfocar nuestra atención en nuestra meta de unión, podemos facilitar nuestra transformación. El objetivo de esta lección es establecer las guías para entrenarnos a poner atención y mantener la experiencia de lo infinito en nuestra consciencia.

### **LOS TALENTOS MASCULINO Y FEMENINO**

El desarrollo humano está dominado por el aprendizaje de como estar en control,

tomar acción, e iniciar y ser responsables de nuestras vidas. Estas tendencias masculinas son partes críticas de nuestro proceso de maduración. Básicamente aprendemos que es lo que tenemos que hacer para obtener lo que queremos. Un bebe llora para obtener alimento, como niños pequeños aprendemos a pedir lo que deseamos, y si nuestra solicitud directa no es satisfecha, aprendemos a manipular a los demás y a las situaciones para hacer que nuestras necesidades sean satisfechas. Posteriormente aprendemos a ganarnos la vida y a integrar el concepto de intercambio entre nuestras estrategias de supervivencia.

En el proceso de aprender los talentos masculinos de pedir, ganar e intercambiar valor para satisfacer nuestras necesidades, nuestras facultades femeninas generalmente son objeto de negligencia, subvaloradas y mal entendidas. En un mundo dominado por lo masculino, el concepto femenino de la rendición es generalmente mal interpretado como darse por vencido y sometimiento. Esto se debe a que nos sentimos víctimas de fuerzas desconocidas más allá de nuestra comprensión y por fuerzas conocidas pero fuera de nuestro control. El resultado es un sentimiento de resignación, impotencia e incluso desesperanza.

La rendición, esa facultad fundamentalmente femenina, requiere ceder el control desde un nivel muy profundo, mental, emocional y físicamente. La rendición auténtica nos libera de nuestros pensamientos limitados y produce una apertura que facilita nuestra conexión con las fuerzas universales. Una rendición falsa crea más, y no menos resistencia.

Si tan solo cultivamos las facultades masculinas de "acción" necesarias para vivir en el planeta Tierra y no cultivamos las facultades femeninas de "ser", nuestras acciones serán saboteadas por una mente dominada por el ego y un subconsciente necesitado y desvalido. Las interpretaciones negativas y contraproducentes de conceptos femeninos (confiar, ceder, relajar) son el resultado natural de no cultivar una relación con el alma, Dios o las energías universales y de carecer de una experiencia directa del Espíritu o de la Divinidad.

Sin una experiencia personal de aquello ante lo que nos rendimos, la rendición es imposible. Hay un vacío en nuestro Psique, que en principio está lleno de miedo. El miedo nos evita confiarnos, soltarnos y rendirnos.

Si un esquema mental dominado por la masculinidad pervade nuestro ser, también determinará como llevamos a cabo nuestra práctica espiritual. Es legítimo hacer yoga y meditar para obtener ciertos resultados. Meditaciones y Kriyas específicas producen ciertos resultados. Sin embargo hay que evitar convertir nuestra práctica en una herramienta de negociación. Si realizamos una meditación en particular para comprar resultados, nuestras oraciones se convierten en sesiones de solicitudes hacia una versión exaltada de un Dios paternal. Si observamos nuestra mente y nuestros pensamientos, podemos monitorear tanto nuestras intenciones ocultas como las conscientes.

Al alterar nuestra actitud y nuestra atención, podemos cambiar nuestra relación con las fuerzas universales de un pacto de súplicas a la co-creación participativa. En realidad es bastante simple. Para cultivar este cambio en la consciencia, es

importante entender los aspectos masculinos y femeninos de las prácticas espirituales y como integrar y utilizar ámbos.

Las facultades masculinas incluyen atención, acción y disciplina. Lo masculino se trata de hacer y mantener. Realizar nuestra Sadhana y YK cotidianos es el aspecto masculino de nuestra práctica. El objetivo masculino de nuestra práctica es enfocar nuestra mente en el infinito.

Las facultades femeninas son el relajamiento, el soltar, el escuchar y el rendirse. Entre cada ejercicio nos relajamos, permitimos que la energía circule y sentimos las sensaciones en nuestro cuerpo.

Estamos simplemente presentes ante lo que ES. El principio femenino es cultivar una relación continua con el infinito en nuestro cuerpo.

El ascenso a lo largo de las chakras abre nuestra experiencia de lo infinito. Este es el camino masculino. El descenso a lo largo de las chakras, que trae el espíritu a la forma física es el camino femenino.

## **EXPERIMENTE EL INFINITO**

El objetivo principal de elevar el Kundalini y mover nuestra energía de las chakras inferiores a las superiores es darnos una experiencia del infinito. La meta es expandir nuestra consciencia de manera tal que tengamos una experiencia consciente de "Lo que es, siempre ha sido, y por siempre será," generalmente llamado Dios. Esta consciencia se despierta en las chakras superiores por la activación de las glándulas Pituitaria y Pineal. La posibilidad de experimentar lo infinito se encuentra siempre en cada uno de nosotros. Nunca desaparece. Podemos resistirnos a esta experiencia al estar preocupados y apegados a pensamientos en nuestras mentes.

El interminable parloteo mental bloquea nuestra conexión consciente con el infinito. Sin embargo, cuando volvemos nuestros sentidos hacia nuestro interior, la experiencia de lo infinito está disponible.

La experiencia de lo infinito tiene varias manifestaciones básicas.

1. **SONIDO** El más básico es el sonido "no golpeado" (N. del T. 1) , el sonido silente del infinito. Si volvemos nuestro escuchar hacia el interior, lo escuchamos. Ésta es la Palabra."En el principio era la Palabra" ( N. del T. : Verbo).
2. **ESPACIO** Si volvemos nuestra mirada hacia nuestro interior, vemos un espacio infinito. Simplemente cierre los ojos y vea.
3. **LUZ** Si nos concentramos en el tercer ojo, vemos una luz que puede llenar toda nuestra cabeza, nuestro espacio y nuestro ser.
4. **AROMA** Algunas personas incluso huelen las fragancias del universo.

Desde luego, todas éstas son variaciones de un tema. Pero las experiencias básicas son simples y repetibles. La meta de todos los caminos espirituales es conectarnos con una más de estas experiencias infinitas y permitirnos regresar a ellas. Conforme aumentamos nuestra atención, nuestra consciencia se expande y experimentamos niveles de conexión con las energías universales y sus numerosas manifestaciones cada vez más y más profundos.

Es de importancia crítica el evitar la trampa de buscar conscientemente luces intrigantes, sonidos, visiones, etc. Nuestro objetivo es ser observadores conscientes pero pasivos, no el entretenimiento. El objetivo es la conexión y paz. Mientras más simple mejor. No trate de fantasear ni se apegue a diversas visiones o colores. Nos encontramos en modo de operación masculino si estamos tratando de que suceda algo. Tenemos que entrenarnos para distinguir entre buscar y tratar de controlar (Masculino) y simplemente ser con lo que ES (Femenino). Queremos una experiencia a la cual podamos regresar, en la que nos podamos relajar, por la cual podamos ser reconfortados y en la cual confiar. El resto son desviaciones que nos distraen de nuestro objetivo de cultivar una relación con las fuerzas universales con las cuales podamos fusionarnos y ante las cuales podamos rendirnos.

## **EL CULTIVO DE LA ZONA**

Yo propongo llamar a nuestra experiencia del infinito La Zona. El termino utilizado más comunmente: Dios, nos trae imágenes de un gran padre. Nuestra mente se encapricha en tratar de agradar y suplicar a este cuidador paternal. La Zona es un lugar neutral a donde podemos ir, estar solos con nosotros mismos y con el universo. Este concepto más neutral activa menos ideas preconcebidas que interfieran con nuestra experiencia pura.

¿Cómo llegamos a la Zona? ¿Cómo detenemos la manipulación de nuestra mente y nuestros intentos de control? Detener la mente es algo que se alcanza en las etapas muy avanzadas de meditación. De hecho, Yogi Bhanan dice que la mente siempre produce 1000 pensamientos por pestañeo. Detener eso está fuera de mi alcance. A mí me gusta enfocar la tarea desde la perspectiva de cambiar de canales. El Yoga Kundalini y la meditación nos ayudan a cambiar de canales.

## **DEJA DE BUSCAR Y HACER**

El líder espiritual Gangaji utiliza el siguiente dicho para ayudar a la gente a sintonizarse con el infinito:

"Deja de buscar lo que sea que tu crees que tienes que hacer para obtener lo que sea que tu crees que quieres"

A mí me gusta usar "Deja de HACER lo que crees que tienes que hacer para obtener lo que sea que crees que quieres"

Inténtelo. Cuando en realidad me dí unos momentos para dejar de hacer lo que estuviera haciendo para obtener lo que yo creía que quería, pude escuchar el sonido infinito. Me di cuenta de que mi mente se encontraba en estado de perpetuo

escudriñamiento (incluso tal vez tratando de engañarme)- un estado de búsqueda y de intento por hacer que algo sucediera. Esto significa que mi mente está tratando de estar a cargo y no dejar lugar para que el universo actúe, responda o por lo menos coopere. Energéticamente esto se traduce en una falta de confianza en el universo. También revela un profundo nivel de necesidad. Cuando estamos siempre tratando de obtener algo por medio de hacer que algo suceda, estamos actuando por un sentimiento de necesidad que nos quedó grabado en el Psique en nuestros años pre-verbales. Estamos reviviendo la programación infantil de cuando aprendimos que si no nos hacemos cargo de nosotros mismos, nuestras necesidades no quedarán satisfechas.

Cuando pedí a los estudiantes de mi clase de yoga que "CESARAN de hacer lo que pensaban que estaban haciendo para obtener lo que ellos pensaban que querían", toda la habitación quedó en silencio. Esta orden crea un corto circuito en la mente. Por un momento la mente se detiene porque no sabe que hacer. En este instante, el canal infinito se nos vuelve accesible. Durante un instante podemos vislumbrar el infinito. Esta orden también nos ayuda a identificar lo que nuestras mentes están haciendo. Una vez que hemos identificado esto, podemos elegir enfocarla de otras formas. En realidad podemos interactuar con las energías universales de una manera receptiva, de aceptación y de co-creación.

## **MANTENGALO SENCILLO**

El cultivo de la zona y la rendición ante ella es en realidad un proceso sencillo.

### **PRIMER PASO**

Realice un ejercicio o grupo de ejercicios de Kundalini Yoga. Deténgase después de cada ejercicio y escuche, observe o sienta su interior. Dirija su atención a las sensaciones en su cuerpo. Continúe hasta que pueda escuchar el sonido infinito, ver una luz en su tercer ojo, o percibir de cualquier otra manera un sonido, imagen o sensación que siempre se encuentra presente cuando dirige sobre ella su atención. Continúe haciendo esto. Con el tiempo usted tendrá un lugar al cual dirigirse, sentirse seguro y estar en paz. Idealmente siempre queremos estar conscientes de este lugar, sentimiento o sonido.

### **SEGUNDO PASO**

Tome consciencia de "Lo que está usted buscando o haciendo lo que usted cree que está haciendo para obtener lo que usted cree que es lo que quiere". Lo que necesitamos ahora es crear un cambio de actitud.

Primero tenemos que identificar lo que esta haciendo nuestra mente. ¿Cuál es la intención de nuestra mente? ¿Estamos tratando de hacer algo para obtener algo? Esto no significa que dejemos de hacer cosas. El significado de esto es que cambiemos nuestra intención y enfoque mientras estemos en acción o en meditación. Cuando realizamos este cambio interior, operamos sin la resistencia mental ni los intentos de control. Nos podemos entrenar para escuchar el Sonido Cósmico, o descansar en la Zona Cósmica mientras llevamos a cabo nuestras

actividades cotidianas. Nuestra actitud y nuestra proyección cambian automáticamente. Energéticamente nos unimos al universo en vez de oponernos a él.

### **TERCER PASO**

Es apropiado tener metas. No es apropiado ser obsesivo sobre lo que pensamos que queremos o sobre lo que pensamos que nos hace felices o exitosos. Una aseveración clara, verbal o escrita basta para comunicarnos con el universo. La repetición y la atención compulsiva de lo que queremos delata una necesidad y nos separa del flujo universal a través de intentos de control. Nuestros pensamientos constituyen un obstáculo. Necesitamos escuchar, no hablar. Las solicitudes específicas también limitan nuestras opciones. Las posibilidades disponibles son infinitamente mayores de lo que nuestras mentes pueden concebir.

Si tenemos solicitudes y oraciones podemos expresar nuestra intención antes de nuestra meditación. Pero debemos cambiar nuestra atención hacia nuestra experiencia energética durante la meditación. Debemos utilizar el poder de concentración de nuestra mente para enfocarla en experiencias infinitas. Mientras realizamos una meditación con cantos, cante al sonido, el espacio o la luz. No trate de controlar lo que sucederá. Haga lo más que pueda de su parte para estar con lo que está pasando en ese momento. Únase al sonido, al espacio. Fúndase con él. Integre sus acciones, su voz y sensaciones a la presencia cósmica. Mantenga esta experiencia en su cuerpo.

A través de la toma de consciencia de las sensaciones físicas y la atención mental, participamos con el universo como co-creadores. Colaboramos. Cuando nuestra atención está en experiencias infinitas, las percibimos en nuestra toma de consciencia, nuestra energía se integra con las energías universales. Cuando nuestra atención se dirige hacia nuestro interior en vez de hacia el exterior, atraemos nuestro magnetismo. Ésta es una forma más eficiente y productiva de obtener lo que deseamos y necesitamos.

### **APLICACIONES PRÁCTICAS**

La rendición tiene aplicaciones muy prácticas en nuestra vida cotidiana. Cuando nos sentimos frustrados, necesitamos respuestas, no podemos entender las cosas, en vez de recurrir a más actividad mental impulsada por emociones fuera de control, **DETÉNGASE, CONÉCTESE y RÍNDASE ANTE LA ZONA**. Discernimiento, ayuda y paz se encuentran en camino. Su confiable intuición está lista para asistirlo, si usted abre el espacio para que ésta se comunique con usted.

A mí me gusta recordar un dicho de Yogi Bajan, " Hay un sendero a través de cada problema". Nosotros accedemos a éstos caminos dejando ir. Tenemos el hábito de aferrarnos con mucha fuerza. Para realmente dejar ir, debemos practicar el aflojar el agarre tanto de nuestras mentes como de nuestros cuerpos.

Cuando realmente dejamos de hablarnos a nosotros mismos, nuestra intuición queda disponible. Escuchar abre nuestra intuición. Si en verdad escuchamos



podremos oír nuestra voz interior. Desafortunadamente el escuchar es un arte perdido. Si en verdad escucháramos a otras personas, tendríamos relaciones más sinceras e íntimas. Si en realidad nos escucháramos, no tendríamos necesidad de pedir tantos consejos. Si escucháramos al sonido infinito conoceríamos a Dios.

Una duda común se refiere a que hacer cuando recibimos mensajes intuitivos durante nuestras meditaciones. Generalmente simplemente tome nota, deje que los pensamientos fluyan y permanezca conectado. A veces obtenemos información que no queremos olvidar. En vez de tratar de recordar la información, yo tomo notas. (Yo he escrito muchos libros de esta manera.) Entonces regreso a mi espacio.

A mí me gusta ir a dormir escuchando el sonido cósmico. Al final del día, se siente bien rendirse ante el infinito, dejarse ir y dejar que Dios se haga cargo de mí.

Disfrute

La rendición es una de las experiencias más placenteras y reconfortantes disponibles a los humanos. Nos libera de las cadenas de nuestras mentes. Nos unimos al flujo cósmico. Somos verdaderamente felices. Experimentamos el abrazo del amor universal.

Registro de propiedad literaria © 2001: Gururattan Kaur Khalsa Ph.D. Traducción al Español realizada por Francisco Landa P.

Notas del Traductor.

1. Sonido No Golpeado: Los sonidos audibles ordinarios son producidos por por lo menos dos elementos que se golpean o se frotan entre sí, creando ondas pulsantes de moléculas de aire que nuestros oídos y cerebro interpretan como sonido. El sonido "No Golpeado" al que se refiere la autora es una energía que se manifiesta a nuestra consciencia auditiva como una vibración zumbante alrededor y dentro de todas las cosas y seres materiales.

Por lo tanto el sonido que no es producto del golpeteo o frotamiento entre dos cosas, es el sonido de la energía primigenia, el sonido del universo mismo.

En la tradición Sánscrita, este sonido es llamado "Anahata Nada" el sonido no golpeado. Literalmente esto significa " El sonido que se no produce al chocar dos cosas".

## **¿Qué es el Kundalini?**

por **Gururattan K. Khalsa, Ph.D.**

### **Kundalini es la energía de nuestra alma.**

Kundalini es la energía de la consciencia.

Kundalini es la consciencia del ser superior.

Kundalini es la emanación de nuestra infinitud.

Kundalini es la energía del cosmos dentro de cada individuo.

### **Kundalini es nuestra energía creativa.**

El Kundalini se imagina como una serpiente enrollada adormecida en la base de nuestra columna.

Kundalini es la energía adormecida dentro de nosotros mismos que expande nuestra consciencia.

Kundalini es la grandeza de la cual todos somos capaces.

### **Cuando accedemos a nuestra Kundalini, ¿de qué nos hacemos conscientes?**

Nos hacemos conscientes de nuestras capacidades creativas y nuestro calibre radiante.

Nos hacemos conscientes de nuestra relación finita con el infinito.

Kundalini hace posible que en nuestra calidad de humanos con identidades finitas nos relacionemos con nuestra identidad infinita.

### **¿Qué es lo que hace posible el experimentar la energía Kundalini?**

Cuando el sistema glandular está activado y el sistema nervioso es fuerte la energía de los dos sistemas se une para crear

un movimiento o flujo del fluido espinal

una sensibilidad en nuestros nervios.

El "cerebro en su totalidad recibe señales y las integra."

### **¿Cuál es el resultado?**

Una nueva claridad expande nuestras percepciones.

Entendemos el efecto y el impacto de una acción antes de realizarla.

Tenemos un opción para decidir si actuamos o no.

La consciencia trae opciones.

Las opciones proveen libertad.

### **¿Es necesaria la energía Kundalini?**

No podemos vivir sin un flujo constante de energía Kundalini.

La diferencia está en la cantidad de flujo.

Cuando hay un flujo abundante

nuestra mente despierta de su larga siesta

dejamos de vivir en realidades imaginadas  
nos cometemos a nuestro propósito y nuestro servicio  
disfrutamos de los abundantes placeres de la vida.

### **\*\*\* El Ascenso y el Descenso \*\*\***

#### **El Kundalini siempre está presente como parte innata de quienes somos.**

El sistema humano fue construido para sostener el despertar de la energía Kundalini.

La pregunta es, ¿estamos haciendo pleno uso de ésta capacidad?

#### **¿Qué es el flujo del Kundalini?**

La energía Kundalini es liberada desde el centro umbilical.

Se alza hacia el chakra de la corona en la cima de la cabeza.

La energía entonces desciende hacia abajo por los chakras hacia la base de la columna.

Después de alcanzar en chakra raíz vuelve al centro umbilical.

#### **El Ascenso es el sendero de la iluminación.**

Es la experiencia de que la realidad de Dios existe dentro de cada uno de nosotros.

El alzar el Kundalini es el desenrollar de la consciencia de Dios.

Es el ser testigo de la realidad del poder ilimitado que es la esencia de nuestra alma.

#### **El Descenso es el sendero de la manifestación.**

Los chakras se abren en el descenso.

A medida que los chakras se abren

nuestra esencia se consolida en nuestro carácter

nuestros obsequios son integrados en nuestro comportamiento y acciones

nuestros talentos se convierten en una parte práctica de nuestra vida humana.

El descenso del Kundalini es el despertar de nuestro potencial.

Es cuando introducimos la Consciencia de Cristo o Realización de Dios en las actividades de nuestra vida diaria.

#### **El sendero de la iluminación es el alzar del Kundalini.**

El sendero de la manifestación es el descenso del Kundalini.

El sendero de la liberación es tanto el ascenso como el descenso.  
El sendero de la liberación es el completar el ciclo completo.

**Kundalini consiste en  
iluminación  
manifestación  
liberación**

## El Simbolismo de la Serpiente

Los orígenes del Kundalini Yoga están envueltos en las nieblas del amanecer de la civilización en el subcontinente de la India.

*El poder divino, Kundalini,  
brilla como el tallo de una  
jóven flor de loto;  
Como una serpiente,  
enrollada alrededor de sí  
misma, mantiene su cola  
en su boca y permanece  
medio adormecida en la  
base del cuerpo.*

**Yoga Kundalini  
Upanishad (1.82).**



La energía psíquica representada por la forma de una serpiente retenida al estar enrollada en un "circuito cerrado".

(Rajasthan, siglo 18, tinta y color en papel)

Kundalini Sakti, la energía "femenina" enrollada y adormecida, es el vasto potencial de energía psíquica presente en todos nosotros. Normalmente se

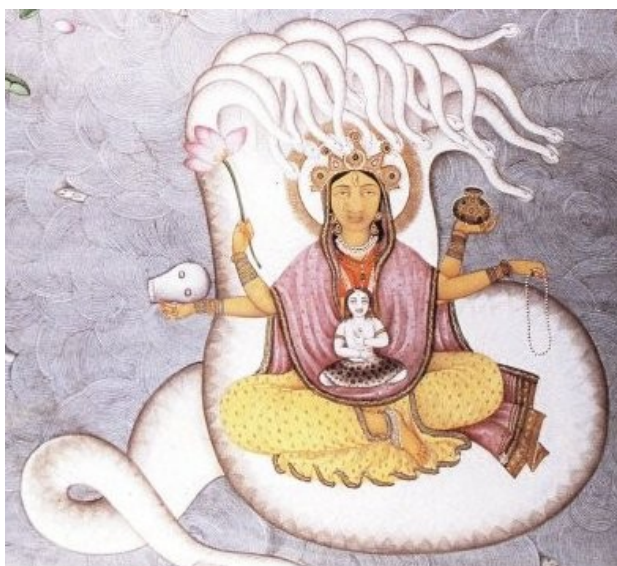
simboliza como una serpiente enrollada tres veces y media, con su cola en la boca y girando en el axis central (sacro o hueso sagrado) en la base de la columna. El despertar de esta serpiente y la manifestación de sus poderes es un objetivo primordial de la práctica de Kundalini Yoga. Sabemos que las técnicas básicas evolucionaron en los monasterios de la India y el Tibet a lo largo de un periodo de miles de años. Allí los rishis probaron y perfeccionaron sistemáticamente los movimientos precisos, las posturas, sonidos y respiración que activan distintas partes del cuerpo y el cerebro para producir resultados específicos.



Kundalini con Sakti en el Altar de Fuego, simbolizando el elemento fuego asociado al Manipura o Chakra Umbilical.

(Rajasthan, alrededor del siglo 19, pintado en papel)

El objetivo de la práctica del Kundalini Yoga es el despertar a la serpiente, Sakti. Cuando está lista para desenrollarse, asciende a través de los chakra en la columna para unirse por encima de la corona de la cabeza con Siva, la Pura Consciencia que permea todo el Universo.



Dentro de los pliegues de Devi, la Energía Cósmica, descansa Siva, la Consciencia fundacional. Devi (o Kundalini) es la fuerza primordial activa en el gran drama del despertar del Siva sin manifestar.  
(Escuela Pahari, alrededor del siglo 18, pintado en papel)

#### **Reconocimiento**

Las ilustraciones y parte del contenido descriptivo usadas en ésta página provienen del libro ["Kundalini - The Arousal of the Inner Energy"](#) del Prof. Ajit Mookerjee, Destiny Books, Rochester, Vermont 05767. ISBN 0-89281-020-3.