

# **KUNDALINI YOGA**



**Lecciones de**  
**YOGUI BHAJAN**  
**para el hombre del nuevo milenio**

# PREFACIO



¡Sat Nam! - Shakti la Serpiente le da la bienvenida al Kundalini Yoga, la madre de todas las yogas y la forma de yoga más poderosa conocida. En la forma en la que fue traída a Occidente por Yogui Bhajan en 1969, produce resultados 16 veces más rápido que el yoga normal.

Su poder proviene del Kundalini, una enorme reserva de potencial inutilizado dentro de cada uno de nosotros. Normalmente es representada como una serpiente enroscada o adormecida, localizada en un área cercana a la base de la espina dorsal.

Gradualmente despertando esta serpiente y usando su poder, obtendrá grandes beneficios a nivel de elevación y expansión de conciencia, así como bienestar físico. Se sentirá más relajado y en paz consigo mismo. Su vida se verá transformada hacia una vida feliz, saludable y armoniosa.

# INDICE

- Lección 01** - Solsticio de Verano/Meditación Silenciosa
- Lección 02** - Silencio y Opción
- Lección 03** - Mantras y Sintonización
- Lección 04** - Flexibilidad de la Columna Vertebral
- Lección 05** - Cambio, Creación y Opción.
- Lección 06** - Adicciones –Regalos de la basura
- Lección 07** - El chakra umbilical y Kundalini Yoga
- Lección 08** - Los Bhandas, activando el fuego interior
- Lección 09** - Nuestro viaje interno
- Lección 10** - Conectando con nuestro cuerpo
- Lección 11** - Prosperidad, el camino de la manifestación
- Lección 12** - Las Infinitas Experiencias
- Lección 13** - Sat Nam: La semilla de la Verdad
- Lección 14** - Kirtan Kriya, meditación para el cambio evolutivo
- Lección 15** - Shabd Kriya, meditación para la hora de dormir
- Lección 16** - Meditación y depresión
- Lección 17** - Postura y chakra del corazón
- Lección 18** - El Sistema Sensorial y la Era de Acuario
- Lección 19** - La Tierra, el primer chakra e intuición
- Lección 20** - Rendición ante la Zona, meditación e intuición
- Apéndice** - Conceptos Básicos

# Lección 01

## Solsticio de Verano 1999 – Meditación Silenciosa

Estimado Subscriptor del entrenamiento de Kundalini Yoga, ésta es nuestra primera lección de nuestro entrenamiento de Kundalini yoga!

Espero compartir con usted mucho acerca de Kundalini Yoga. Estamos empezando este entrenamiento con una meditación simple en el Arte del Silencio, el cual se describe a continuación. Diviértase, avise a sus amigos y comparta sus resultados.

¡Sat Nam! He vuelto recientemente de la Celebración del Solsticio de Verano en Nuevo México de la 3HO. Asistí del 19 al 22 último. Han sido 28 en su totalidad. Este evento se celebra en las montañas, fuera de Española, aproximadamente a 45 minutos de Santa Fe. Yogui Bhajan compró un terreno de americanos Nativos que sólo lo venderían a alguien que conservara la santidad de la tierra. Uno de los requisitos era tener un día cada año consagrado a paz mundial. Este año se celebró el 14 Día Internacional de la Oración de la Paz.

Todos acampamos en tiendas en la tierra seca y expansiva. Nos servimos una dieta vegetariana especial. Durante años hemos construido facilidades de baño y cocina y un gran resguardo abierto que alberga a más de 1000 personas. El evento principal es el Curso de Yoga Tántrico Blanco que dura 3 de los 8 días. En los otros días hay una selección de cursos brindados por maestros maravillosos de la Organización 3HO. Cada día hacemos seis o siete meditaciones Tártricas de 62 o 31 minutos. Hay pausas para ir al baño, intermedios con sandía (¡un maravilloso alivio para el calor!) y almuerzo. La energía es tan intensa en estos días que hacemos bien en aferrarnos a nosotros mismos.

A mi entender, el Tanta Blanco es el más poderoso clarificador de la mente subconsciente del planeta. Los ejercicios se hacen en pareja. Nos sentamos en largas líneas con los hombres en frente de las mujeres. Los ejercicios normalmente se hacen mirándose los ojos, cantando con posiciones de manos. Siempre esperamos ansiosamente oír la posición de la mano, que puede cualquiera, desde las manos en las rodillas (fácil), sujetarse las manos con su compañero (acogedor), hasta las manos en sus orejas (lo peor!).

Hay en este momento sólo un Maestro en el planeta que puede llevar este proceso limpiador. En la actualidad es Yogi Bhajan. Es a través de su cuerpo sutil que la mente subconsciente se limpia de la basura a la cual no podemos acceder ni librarnos de cualquier otra manera. Yo siempre regreso porque el proceso es muy eficaz y los resultados muy duraderos. Me siento tan limpio y fresco después. Cada curso produce un cambio dramático en mi vida. Debo mucho de mi progreso espiritual a los más de 90 cursos de Tantra Blanco a los

que he asistido en los últimos 22 años. (Hay también cursos de fin de semana durante el año y en el Solsticio de Invierno en Diciembre.)

Las personas vienen de todo el mundo para asistir a este evento. Este año había casi 1000 adultos, más los niños. Quiero ahora plantar las semillas para que muchos de ustedes puedan asistir el próximo verano. Y no permitan que la distancia lo detenga. Había más de 20 personas asistentes de Chile. Es uno de esos eventos especiales de los que usted se alegra por toda la vida. (Puede leer más en el sitio [www.3HO.com](http://www.3HO.com) ).

### Palabras del Maestro

Yogi Bhajan, Maestro de Hatha Yoga, Kundalini yoga y Tantra Yoga Blanco, compartió muchos mensajes especiales con nosotros. Yo quiero compartir algunas de sus palabras con usted. Aquí están algunas citas parafraseadas de mis notas.

(1) "Permita a Dios trabajar. Mire a Dios trabajar. Entienda el juego de Dios. Déle una oportunidad a Dios. Esta vida le fue dada como un regalo. Permita a Dios conducirlo en este viaje."

(2) "La duda y la dualidad son las causas principales del desastre. Olvidamos que Dios está con nosotros"

(3) "Necesitamos seguridad mental. Nuestra intuición es nuestra seguridad. Si buscamos la satisfacción de nuestro ego, nuestro tercer ojo (el asiento de nuestra intuición) no se abrirá. Si abandonamos nuestro ego, el vacío es llenado con nuestra intuición y nosotros nos elevamos. Es fácil de acceder a nuestra intuición cuando nuestros chakras están abiertos."

(4) "Estamos en la cúspide (transición) de la Edad de Acuario que empezará en el 2012. Hasta entonces, haga todo lo mejor que pueda, disfrute su vida, tenga fe y permita a Dios cuidar de su vida."

### Comentarios:

(1) ¡Buena idea!. ¿Cómo hago eso?. El Kundalini Yoga es una de las disciplinas espirituales desarrollado por santos y sabios para lograr estas metas.

(2) No podría estar más de acuerdo. ¡Ayúdenme! ¿Cómo puedo recordar?. Paciencia. Estamos llegando a esa parte.

(3) El ego es uno de esas palabras mal entendidas con muchos significados. Definido como nuestro conocimiento consciente, un ego es necesario para pensar, operar, tomar decisiones y actuar en este mundo. El problema es que normalmente operamos desde un "ego limitado" y una visión estrecha de nosotros y del mundo. Es este "ego falso" que estamos intentando abandonar o trascender. Una tarea importante de nuestro "ego consciente" es entrenarse para escuchar a nuestra intuición, en lugar de reaccionar a pensamientos del

azar que son lanzados por nuestras heridas emociones y la inadecuada educación. Necesitamos nuestro "ego consciente" para sintonizarnos en Dios y juntar fuerzas. Cuando lo hacemos así, experimentamos que "Mi voluntad es la voluntad de Dios." Y "Dios en mí, yo en Dios son Uno."

(4) "Dios" también tiene muchos significados y es un concepto mal entendido. El camino espiritual se refiere a experimentar la realidad de este concepto. Yogi Bhajan siempre nos dice que nuestro mayor problema es que pensamos que Dios está fuera de nosotros. El propósito de una práctica espiritual es experimentar a Dios dentro de nuestro propio ser y conectar nuestra psique individual con la psique universal. (una definición de Dios)

### Silencio e Intuición

El silencio es el núcleo de todas las prácticas espirituales. Los budistas son maestros del silencio. O por lo menos ellos reconocen su valor y practican la disciplina. Uno debe estar callado para "oír " a Dios. Se recomienda la práctica del silencio en el Solsticio. El silencio era una exigencia acostumbrada. Ahora es opcional. Muchas personas escogieron y pudieron realmente observar esta sagrada disciplina. La experiencia es definitivamente más eficaz cuando observamos silencio. Cuando estamos callados, nuestra atención se vuelve hacia el interior. Podemos identificar y dejar de relacionarnos con lo que se llama "exceso de personalidad" o "ego exteriorizado". Empezamos relacionándonos con nuestro Ego Esencial o Alma. Es éste Ego Esencial el que accede a nuestra intuición y encuentra a Dios en su interior.

Los efectos totales del Curso de Tantra Blanco tienen lugar 40 días después del evento. El día 40 será el 3 de agosto. Pensé que podríamos hacer uso de un poco de esta energía practicando una meditación silenciosa. Mercurio que está retrógrado (del 12 de Julio al 4 de Agosto) también facilita nuestra jornada interna. Durante Mercurio retrógrado (que sucede 3 veces al año por algo más de 3 semanas cada vez) la mente pierde un poco de sustento. Es más fácil librarse de los pensamientos, permanecer quieto, meditar y estar en el corazón.

### El Arte de Silencio - Una Meditación Silenciosa durante 40 Días

En la tradición yóguica, las meditaciones practicadas por un cierto número de días tienen un cierto efecto. Cuarenta días son lo mínimo para romper un hábito y sentar las bases para un cambio interior. ¡Una vez me preguntó un estudiante - "¿Cuarenta días seguidos?!" La clase entera se rió. ¡Sí, cuarenta días seguidos!. Y si eso parece un tiempo largo, muchos maestros espirituales han tomado 40 años para lograr la iluminación. Me imagino que todos en la Lista de KY hemos hecho ese camino en otras vidas. En esta vida, estamos intentando conseguir resultados más rápidos, para poder disfrutar de paz y felicidad en esta vida.

Empecemos. He aquí una simple meditación de concentración para practicar durante los próximos 40 días. Realmente la meditación silenciosa, concentrada es nuestra primera, última y continua lección. Usaremos esta meditación como

la base en el transcurso del tiempo para repasar nuestro progreso y evaluar nuestra meta de lograr la paz interna, el contento y una vida más rica y más plena.

Parte primera. Todos los días esté callado y practique escuchar en su interior. Por la mañana, antes de la salida del sol es el mejor momento. O por lo menos por la mañana antes de empezar su día de trabajo. Simplemente siéntese en silencio y observe sus pensamientos, esté con su respiración y perciba las sensaciones en su cuerpo. Suavemente y silenciosamente esté con usted. El tiempo óptimo es 22 o 31 minutos. Si no tiene tanto tiempo, 11 minutos también son un tiempo yóguico eficaz para la meditación.

Parte segunda. Durante el día, practique escucharse a sí mismo antes de interactuar con los demás. Haga lo posible para obtener sus propias respuestas antes de buscar consejo. Procese sus propios pensamientos y sentimientos antes de compartirlos con otros. Comparta sólo esos pensamientos y sentimientos que comuniquen e inspiren a otros. No descargue sus emociones en otros como una manera de evitar procesarlos uno mismo. Guarde sus propios problemas personales y procesos para sí mismo. (A menos que esté trabajando con un consejero o en una terapia de grupo).

Parte Tercera. Una vez a la semana practique silencio con un compañero o con un grupo de amigos. Observando el silencio, den un paseo juntos, estén juntos en casa, coman juntos una comida o compartan otra actividad. Estén de acuerdo de antemano en el proceso, para que puedan relajarse y disfrutar de la experiencia. Tenga a la mano un cuaderno en caso de que se produzca la necesidad de comunicarse.

También podría querer participar en una tarde silenciosa budista y meditaciones diarias o retiros semanales.

Resultados.

La práctica anterior nos hace consciente de cuánto dirigimos nuestra atención al exterior y buscamos sugerencias fuera de nosotros. Nos damos cuenta cuánto de lo que decimos es innecesario y una pérdida de energía. Nosotros empezamos a ver cuánto tratamos de llenar los espacios "vacíos" para sentirnos cómodos o hacer que la otra persona se sienta cómoda para sentirnos cómodos también.

Encontramos nuestra intuición y "oímos a Dios" en los espacios abiertos de nuestra mente. Siempre me recuerdan que tengo que escucharme, si quiero oír mi intuición. No es que nuestra intuición no está trabajando. Está dormido a través de la inactividad o enterrada por todo nuestro ruido mental. No estamos escuchando, confiando y siguiendo nuestra intuición. Cuando no escuchamos a nuestra intuición, nuestra Alma nos grita de otras maneras -accidentes, tensiones, miedos, ira. (¡Usted debe de haberlo notado! :+)

## Preparación para el Nuevo Milenio

Como Yogi Bhajan compartió con nosotros (en el último Solsticio del milenio), nuestra intuición es nuestra seguridad. Cuando nos sintonizamos con nuestra intuición, sabemos qué hacer. Cuando sabemos qué hacer, podemos confiar en nosotros y en nuestro universo. Cuando confiamos en nosotros, estamos a cargo de nuestras propias vidas. Por otro lado, si no nos escuchamos a nosotros mismos, no tenemos nada que confiar. Lo mejor que podemos hacer es operar bajo una fe ciega. Pero la duda conseguir ganarnos la mano. Nos volvemos hacia las autoridades externas y nos convertimos en víctimas de las fuerzas exteriores. Mientras pasemos al próximo milenio, nuestra meta es vigorizarnos desde el interior (no hay ninguna otra manera) para desembarazarnos de todas las formas de ser víctimas.

La energía en el planeta está poniéndose más y más intensa. (¡Estoy segura que lo habrá notado!). Muchas personas se sienten fuera de control y ellos probablemente lo estén. La única manera de tratar con la energía es emparejarse con ella, únase, vaya con ella y úsela!. Para hacerlo, debemos sentirlo intuitivamente y fluir con él. Las buenas noticias son que la intensidad de la energía también acelera nuestro deseo y nuestra habilidad de acceder a nuestras raíces espirituales.

Nuestra meta con el tiempo es integrar las prácticas anteriores en nuestra vida diaria. Para hacerlo, tenemos que entrenarnos y auto-supervisarnos. Puede encontrar útil guardar un diario de sus experiencias. Yo encuentro terapéutico y animante mirar el progreso. Entrenar para conectarnos con lo divino en el interior y mantener esta conexión durante todas las horas del día es el propósito de todas las disciplinas espirituales. Y con la energía disponible, podríamos ser testigos de algunos resultados rápidos.

Aunque la meditación silenciosa anterior puede parecer simple, su dominio no lo es. Los estudiantes tardan años e incluso vidas para perfeccionarlo. Afortunadamente hay técnicas de Kundalini yoga que facilitan el proceso y aceleran nuestro progreso. El propósito del entrenamiento Kundalini Yoga es compartir esta técnica. Nuestro primer paso es simplemente practicar con voluntad la meditación silenciosa y ver los resultados. Es importante monitorear sus experiencias para que tenga un punto de referencia de comparación cuando agreguemos ejercicios de Kundalini al proceso. Empiece hoy, diviértase y comparta sus resultados en la Lista. Por favor dígame a sus amigos, para que todos podamos empezar juntos.

Sat Nam y muchas bendiciones,

Gururattan Kaur Khalsa, Ph.D.

"Solsticio" Registro de propiedad intelectual © 1999 Gururattan Kaur Khalsa, Ph.D.

Traducción realizada por Carlos Wong.



# Lección 02

## Silencio y Opción

25 de julio de 1999

Uno de las metas de la meditación silenciosa es descubrir y conectarse con nuestro estado interno de ser. Nuestro estado interno es complejo, tiene muchos niveles y siempre está cambiando. Cuando empezamos por primera vez nuestro viaje interior, lo primero que encontramos son nuestros pensamientos mundanos, lo que tenemos que hacer, nuestros planes del día, nuestras opiniones sobre lo que estamos haciendo en el momento.

Yo recuerdo mi primer intento de "meditación" que debe de haber sido aproximadamente entre 1973-4. Había estado practicando Hatha Yoga diariamente durante 3 a 4 años. Decidí permanecer sentada durante unos minutos después de mis asanas. Wow. ¡Qué esfuerzo que era solamente estar sentada 'quieta' por la eternidad de tres minutos! No estaba realmente tranquila y mi mente no estaba verdaderamente callada. Pero me senté allí durante tres minutos y en ese momento ése fue un gran logro para mí. Yo estaba muy contenta conmigo misma por intentar realmente un hecho hasta aquí imposible. El punto es que tenemos que empezar algún día y en alguna parte. Algún día puede ser ahora. Y en alguna parte, donde estamos en este momento. Es innecesario decir que he progresado mucho subsecuentemente desde ese primer día, pero me ha tomado un largo tiempo y todavía estoy en ello.

La meditación es la herramienta para ponerse en contacto con lo que realmente está pasando dentro de nuestra psique, más allá del flujo de pensamientos que inicialmente desordenan nuestro terreno interno. Una de las cosas que he descubierto es que hay muchas cosas que suceden y son a menudo contradictorias. Puedo sentirme feliz y triste al mismo tiempo. Puedo acceder a sentimientos de enojo y desapego simultáneamente. Noto que estoy asustada y excitada. Hay una ansiedad interna que parece ser una cortina que cubre una paz dinámica.

He sacado dos conclusiones simples de todo esto:

(1) Esta es la forma como son las cosas, dentro de mí y en el universo. Realidades que parecen ser opuestas o aun conflictivas existen simultáneamente.

(2) En todo momento yo estoy escogiendo.

Yo puedo escoger a qué realidad deseo prestar mi atención. Es tan simple como hacer una selección. A veces es difícil tomar una opción específica. Escogiendo opciones he aprendido que usar la base --lo que me hará feliz, más pacífica y sentirme bien-- facilita mi proceso de tomar decisiones.

He averiguado que tomar una decisión y permitirle que guíe mi vida es una buena estrategia. Aquí está mi ejemplo más dramático. Recuerdo la primera vez cuando empecé levantándose para el Sadhana (meditación de la mañana y yoga). En el ashram tenía que levantarme a las 2:50 a.m. (!! ) llegar al cuarto de Sadhana a las 3:45 a.m. Ésos eran días fríos y oscuros de invierno en Boston. Estaba viviendo en una cabaña que era mucho más fría que mi caliente cama. Comprendí que si yo tuviera que tomar la decisión "levantarme o no levantarme" cada mañana, me sujetaría a una diaria e insufrible tortura. Así que cuando estaba sintiéndome bien, tomé la decisión UNA SOLA VEZ de levantarse a esta hora "divina". Durante años, no he tenido nunca que tomar esa decisión otra vez. Y ése es mi secreto. Así es cómo lo hice. Apagué mi mente y mis sentimientos tanto como pude cuando sonaba el despertador y salí de la cama. Después de la ducha fría el resto del día fue como ir colina abajo.

El punto es que a veces necesitamos tomar una opción que abarca todo y que guiará nuestras opciones diarias. Porque siempre habrán razones de peso y excusas válidas para distraernos de nuestra práctica espiritual.

Hay un mito que cuando meditamos, podemos detener nuestras mentes y sintonizarnos en este lugar de beatitud interna. Yogi Bhajan nos dice que la mente procesa 1000 pensamientos al pestañeo de un ojo. Por eso ni siquiera consideren detener su mente. Sin embargo podemos cambiar de canal. Encuentro que el truco de la meditación es encontrar el canal correcto y ser capaz de quedarse allí durante algún tiempo o por lo menos lo suficiente para experimentar que hay algo más que está pasando y que de hecho tenemos la opción de desde donde podemos operar. El truco es integrar estas realidades.

Nosotros podemos conocer todo lo anterior intelectualmente. Y los conceptos son probablemente familiares para muchos de nosotros. El desafío real es experimentar en su propia meditación la existencia de sentimientos y realidades diferentes en su psique y en su cuerpo. En este punto del proceso, ésta es la meta de meditación silenciosa. Póngase en contacto con la agitación, el miedo, la impaciencia y el enojo. También logre contacto con la paz, el contento, la habilidad del desapego y no reaccionar y el deseo de simplemente ser.

Es la experiencia real de las diferentes energías dentro de usted lo que le permitirá escoger una opción de los dos. También le permitirá usar las energías que inicialmente aparecen como "malas", para la acción, energía y motivación. Es la aceptación y la honra de todas nuestras energías la base energética del amor a sí mismo.

### **Asunto: ¿Qué escogerá usted?**

Dos personas me enviaron esta historia. Se relaciona con nuestra lección y de hecho me inspiró para escribirla hoy.

**LEA ESTO. REALMENTE PERMÍTALE PENETRARLE... ENTONCES ESCOJA CÓMO EMPEZAR SU DÍA MAÑANA...**

Michael es el tipo de persona que querrías odiar. Él siempre está de buen humor y siempre tiene algo positivo que decir. ¡Cuando alguien le preguntaría que cómo está, él contestaría, "¡Si estuviera algo mejor, estaría fuera de mí!" Él era un motivador natural. Si un empleado estuviera teniendo un mal día, Michael estaría allí diciéndole al empleado cómo ver el lado positivo de la situación.

¡Realmente me dio curiosidad ver su estilo, por lo que un día subí donde Michael y le pregunté, "¡No lo entiendo! No puedes ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo logras?" Michael contestó, "Cada mañana me despierto y me digo, Mike tienes dos opciones hoy. Puede escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Yo escojo estar de buen humor.

Cada vez que pasa algo malo puedo escoger ser una víctima o puedo escoger aprender de ello. Yo escojo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí quejándose yo puedo escoger aceptar su queja o puedo apuntar al lado positivo de la vida. Yo escojo el lado positivo de la vida."

"Sí, si... no es así de fácil." protesté.

"Sí lo es," dijo Michael. "La vida es todo opciones. Cuando retiras toda la basura, cada situación es una opción. Usted escoge cómo reacciona ante las situaciones. Usted escoge cómo las personas afectarán su humor. Usted escoge estar de buen o mal humor. Por último: es su opción cómo vive su vida."

Reflexé en mí lo que Michael dijo. Pronto después de esto, dejé Industrias Tower para empezar mi propio negocio. Nosotros perdimos contacto, pero pensé a menudo en él cuando escogía una opción de la vida en lugar de reaccionar contra ella.

Varios años después, escuché que Michael estaba involucrado en un serio accidente, se había caído desde unos 60 pies de una torre de comunicaciones. Después de 18 horas de cirugía y semanas de cuidado intensivo, Michael salió del hospital con tornillos colocados en su espalda. Yo vi a Michael aproximadamente seis meses después del accidente. Cuando yo le pregunté cómo estaba, él contestó. "Si estuviera un algo mejor, estaría fuera de mí. ¿Quieres ver mis cicatrices?"

Yo rechacé ver sus heridas, pero le pregunté lo que había pasado por su mente mientras tuvo lugar el accidente. "La primera cosa que pasó por mi mente era el bienestar de que pronto nacería mi hija", contestó Michael. "Luego, mientras estaba echado en la tierra, recordé que tenía dos opciones: podría escoger vivir o podría escoger morirme. Yo escogí vivir."

"¿No se asustó? ¿Perdió la conciencia?" Yo pregunté.

Michael continuó, "... los paramédicos fueron grandiosos. Ellos continuaban diciéndome que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron en camilla a la Sala

de Emergencias y vi las expresiones en las caras de los doctores y enfermeras, me asusté mucho. En sus ojos leí "es un hombre muerto" me di cuenta que necesitaba actuar.

"¿Qué hizo usted?" pregunté. "Bien, había una enfermera grande y corpulenta haciéndome preguntas a gritos", dijo Michael. "Ella me preguntó si yo era alérgico a algo. "Sí, yo contesté". Los doctores y enfermeras dejaron de trabajar esperando mi respuesta. Tomé una respiración profunda y grité, "a la fuerza de gravedad."

Por encima de sus risas, les dije, "yo estoy escogiendo vivir. Opérenme como si yo estuviera vivo, no muerto". "Michael vivió, no sólo debido a la habilidad de los doctores, sino también a su asombrosa actitud. Yo aprendí de él que todos los días tenemos la opción de vivir totalmente. La actitud, después de todo, es todo.

Usted tiene dos opciones ahora:

- a. Olvidarse de esto.
- b. Entregarlo a alguien que le sea importante.

¡Como siempre, la opción es nuestra!

# Lección 03

## Mantras y Sintonización

### Mantras

Todo en el universo se compone de energía. Toda energía vibra. La diferenciación sucede porque la energía vibra a diferentes frecuencias. Cada frecuencia tiene un sonido. (Realmente cada frecuencia ES un sonido.) Todo en el universo tiene un sonido que vibra a su frecuencia particular.

Los Mantras son los sonidos del lenguaje del universo. Los Mantras son instrumentos para sintonización. Si queremos sintonizarnos y acceder una particular frecuencia universal, cantamos el mantra que vibra esa frecuencia. Por ejemplo, cantando MAAAAAAAAA nos sintonizamos en la frecuencia de la Madre Divina y Femenina. Si queremos sintonizarnos con la frecuencia del sol, cantamos RAAAAAAAAA.

Cuando cantamos un sonido particular, nuestro cuerpo y campo de energía resuenan con esa frecuencia. La conexión se establece y se mantiene a través de la resonancia. Nuestra energía se empareja y sincroniza con la energía de los sonidos que hacemos y los pensamientos que pensamos. Es la naturaleza de nuestra energía la que atrae y crea alrededor de nosotros el ambiente, los eventos y las circunstancias.

Mucho de lo que creamos y atraemos es producido por nuestra programación subconsciente o piloto automático. Los Mantras son una herramienta poderosa de "desprogramación", para crear nuevos programas y influir en nuestros patrones de pensamiento. Los Mantras son también CÓDIGOS de ACCESO a los diferentes canales de nuestra mente. Los Mantras nos ayudan a abrir cauces que a menudo no podemos acceder conscientemente o alcanzar por medio de pensamientos racionales, o aun intencionalmente; es decir, nuestra más alta conciencia y las más altas conexiones espirituales.

### Mantra para sintonizar

ONG NA MO GURU DEV NA MO es el mantra que acostumbramos usar en Kundalini Yoga para sintonizarnos con la frecuencia más alta de nuestro ser y nuestro maestro interno. Empezamos cada práctica de Kundalini yoga con este mantra. Este sagrado mantra nos abre a nuestro cauce espiritual. También nos une a todos los maestros espirituales que perfeccionaron esta sagrada ciencia. Estableciendo un eslabón con los Maestros de Kundalini Yoga, estamos protegidos cuando practicamos esta sagrada técnica, así como guiados en nuestra práctica. La transmisión de información y conciencia a los estudiantes de parte de Maestros profesores que nos han precedido es llamada la CADENA DORADA. Yogi Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga que fue el

primero en compartir esta técnica abiertamente al mundo es una conexión viviente a la cadena dorada.

Conectarse con el Maestro es de adicional importancia para aquellos que están aprendiendo y practicando Kundalini Yoga por cuenta propia. Cantar ONG NA MO GURU DEV NA MO, puede guiarle en su práctica. Realmente una vez que canta el mantra usted es guiado. Mientras más desee recibir y prestar atención, será más consciente de esta guía.

A propósito, si alguna vez sueña con Yogi Bhajan, no es solamente un sueño. Usted se ha sintonizado con él y su cuerpo sutil está viniendo a ayudarlo de alguna manera. Hace años en un curso de Tantra blanco en el Solsticio del Invierno, un estudiante estaba muy enfermo de intoxicación por comida. Él necesitaba desesperadamente ayuda y probó muchas maneras de llamar la atención de Yogi Bhajan llamándolo por sus varios nombres y por medio de la oración. Finalmente cantó ONG NA MO GURU DEV NA MO. Cinco minutos después, otro estudiante se le acercó con un cuenco de arroz y le dijo "Yogi Bhajan me dijo que te dijera que comas esto y estarás mejor". Y efectivamente, él lo comió y empezó a sentirse mejor casi inmediatamente.

## Cómo sintonizar

Sintonizando abrimos el canal de nuestra mente que recibe las más altas frecuencias espirituales. El mantra que usamos es ONG NA MO GURU DEV NA MO. Aunque este mantra se usa específicamente por ponerse a tono antes de practicar Kundalini Yoga, puede cantarse en otros momentos. Usted puede cantarlo durante el día, simplemente para reconectarse con su yo más elevado. Puede hacerlo sólo como una preparación para la meditación silenciosa o puede cantarlo como una meditación, tanto tiempo como prefiera.

Cuando enseñé historia y filosofía en la Universidad Internacional de San Diego, también enseñaba una clase de Kundalini yoga. Los estudiantes hicieron su propia versión armónica de este mantra y lo cantaban cuando daban vueltas por el campus.

Siéntese con la columna recta, en el suelo con las piernas cruzadas en una posición cómoda o en una silla con ambos pies en el piso. Una almohada bajo las nalgas previene de deslizarse y ayuda a mantener recta la columna. Siéntese sobre un tejido natural.

Las MANOS están en posición de oración. Junte las palmas en forma plana apretando ligeramente en el centro del pecho, debajo de los senos, los dedos pulgares descansan en el esternón. Los dedos están apuntando hacia arriba, con un ángulo ligero hacia afuera. La presión en el esternón estimula el "nervio de la mente" que se conecta al cerebro. Juntar las palmas equilibra los dos hemisferios del cerebro. Ambos ayudan a concentrarse y permanecer enfocados. 1.



La BARBILLA está ligeramente hacia abajo y tirada hacia atrás lo cual endereza la espina, expande el pecho y abre el centro del corazón. Esto es llamado LLAVE del CUELLO.

## SIGNIFICADO DEL MANTRA

ONG - lo activo, el aspecto creativo del universo

NA MO – invocar, pedir

GURU DEV - la sabiduría divina

## LA RESPIRACIÓN

Lo óptimo es cantar todo el mantra con una larga y profunda respiración. Se permite tomar un sorbo corto de aire a través de la boca entre el primer NA MO y GURU DEV. Pero no es permisible tomar una respiración larga a través de la nariz. 2.

## PARA PREPARARSE

Para prepararse, céntrese con sus manos en posición de oración y tome varias respiraciones profundas. Cuando esté consciente de su respiración en su cuerpo y bastante relajado, está listo para empezar.

## Para ENTONAR

Inhale profundamente y cante:

ONG - Vibre el sonido en los pasajes nasales, paladar superior, atrás de garganta y en el centro de la cabeza. El Ong es prolongado y poderoso. Es un sonido nasal que incorpora o, n y g, no oooooong. Si vibra apropiadamente estimula la secreción de las glándulas pineal y pituitaria, que realmente abre nuestros canales más elevados. (Suenan como hONGo)

NA MO - Na es corto y Moooo está prolongado, Na corto (suena como NAdar ), Mo largo (suena como MONje)

GURU DEV - Gu es corto casi sólo G . Ru (como en RUGir) también es corto. Deeeeeeeev es prolongado, pronunciado como la E en Eva.

NA MO igual que el anterior, Na corto (suena como NAdar ), Mo largo (suena como MONje)

LA MELODÍA - Aquí tienes el gráfico de la melodía. Sin embargo, cualquier melodía servirá con tal de que vibre los sonidos.



Cante por lo menos tres veces e inhale profundamente a través de la nariz antes de cada sucesión. El propósito de cantar es "sintonizarse". Así que hágalo cuantas veces necesite para sentirse que está conectado al lugar y la frecuencia que necesita estar para practicar Kundalini yoga. El cantar este mantra no es un ritual, crea un efecto específico cuando se realiza apropiadamente. Después de cantar, inhale profundamente y retenga el aire tanto como pueda cómodamente. Mientras sostiene la respiración, vaya dentro y enfóquese en su espacio interno. Éste es un momento poderoso para ser saboreado. Luego exhale. Repita varias veces si lo desea y luego siéntese silenciosamente y vuelva sus sentidos hacia el interior; es decir, mire y escuche adentro.

## Conectarse con la Respiración

Después de cantar ONG NA MO GURU DEV NA MO, conecte con su respiración y experimente la respiración en el cuerpo. Hay dos maneras básicas de hacer esto.

### PASIVA

Simplemente esté con su respiración cuando respira su cuerpo. Usted no intenta cambiar de alguna manera, conscientemente la respiración. Usted simplemente está con él. Después de sintonizarse y de hacer del mejor modo cada ejercicio, simplemente esté con su respiración. La respiración está sincronizada con la energía de su cuerpo y equilibra su energía, regrese a su modelo respiratorio normal o establezca uno nuevo.



**ACTIVO**

Cuando la respiración se ha estabilizado, que frecuentemente significa que ha hecho más lenta, es apropiado controlar o manejar la respiración. Dirigir la respiración es la segunda manera de usar la respiración, modificando el flujo natural en intensidad y duración.

Después de sintonizarse, es un buen momento para reducir conscientemente la velocidad de la respiración y profundizarlo para moverlo a todas las partes de su cuerpo. Respirar en el abdomen y los riñones son particularmente beneficiosos.

La mente sigue la respiración. Mientras más lenta la respiración, más tranquila la mente. Si estamos respirando a más de 10 veces por minuto, estamos creando tensión. (No es cierto para la respiración de fuego que será tratado posteriormente.) Cuando se reduce la velocidad de la respiración a 4 o menos respiraciones por minuto, entramos en un estado calmado, meditativo.

**Conectarse con su Cuerpo**

La respiración es la herramienta perfecta para ayudarnos a conectarnos con nuestro cuerpo. Use la respiración para abrir conscientemente la energía en su cuerpo, sentir las diferentes partes del cuerpo y estimular su actividad. Como cultura, estamos frecuentemente conectados a nuestra mente y no a nuestros cuerpos. Una de nuestras metas es usar el Kundalini Yoga y la meditación para ayudarnos a restablecer una conexión vital con nuestros cuerpos. A menudo estamos "fuera de nuestro cuerpo" porque es incómodo estar en él. Vamos a usar el Kundalini Yoga para cultivar el sentirnos cómodos en nuestros cuerpos. ¡Nuestra meta final es disfrutar estar en nuestra forma física!

**Sat Nam - el Mantra Semilla**

Uno de los rasgos del Kundalini yoga que lo hace tan poderoso es que hacemos varias cosas simultáneamente. Nosotros (1) respiramos, (2) cantamos internamente (3) y realizamos movimientos (4) en una postura particular o Asana. El canto interior que vibramos mentalmente es SAT NAM. Cuando respiramos, inhalamos mentalmente SAT. Cuando exhalamos vibramos mentalmente NAM. Escuche los sonidos Saaaaaat y Naaaam en su mente.

SAT NAM es un Bij Mantra o un "sonido semilla." Cantar Sat Nam es como colocar un grano de arena en una ostra. Nuestra verdad se congrega alrededor del grano. Con el tiempo, cuando aumentamos nuestros dones y nos unimos a nuestro verdadero estado de conciencia, nos convertimos en la perla del Ser.

**SIGNIFICADO**

SAT significa VERDAD, verdad universal inmutable. Es la vibración que está eternamente presente.

NAM quiere decir nombre, identidad, nombrar, llamar, identificarse con, SAT NAM quiere decir "la Verdad es mi identidad."

Cuando cantamos Sat Nam (en voz alta o internamente), resonamos con nuestra verdadera identidad, con nuestra propia verdad.

Saludando a otros con el saludo Sat Nam, reconocemos la verdadera identidad de la otra persona o nuestras mutuas identidades divinas. 3

Sat Nam es una potente afirmación y una manera poderosa de limpiar a la mente de la programación negativa. Con el tiempo nuestra mente se sintoniza y resuena con quien realmente somos, y creemos en nuestra alma en lugar de nuestro limitado ego. Sat Nam es psicología interna en acción.

## Cultivando la Concienciación

El Kundalini yoga es el yoga de la concienciación. Nuestra meta es cultivar un conocimiento cada vez mayor de nuestra propia identidad y nuestra relación con nuestro cuerpo, con los demás, nuestro ambiente y el universo. La práctica de Kundalini yoga abre nuestra conciencia para que podamos recibir más información y estar más presente y alerta. Simplemente hacer Kundalini yoga facilita un mayor conocimiento. La práctica óptima incluye periodos silenciosos, "de no hacer nada" (pasivo) entre ejercicios y después de sintonizarse (activo) donde prestamos atención. Nos sentamos y a veces nos acostamos y observamos lo que está pasando sin intentar influir de modo alguno. Para el máximo beneficio, cultivamos la consciencia observando nuestra energía, cómo nos sentimos, las sensaciones en nuestro cuerpo y los cambios sutiles que están teniendo lugar.

## Lecciones Uno y Dos

En nuestra primera lección sobre Silencio e Intuición hablamos sobre la importancia y el poder de silencio. Dimos varios ejercicios para cultivar el arte de silencio. En nuestra segunda lección hablamos sobre el Silencio y la Opción. El punto a tener en cuenta es que cuando nosotros aprendemos a estar callados, podemos oír nuestra intuición y tomar decisiones que nos conduzcan a la paz y la libertad.

## Lección Tres

Esperamos que usted haya practicado (o haya intentado practicar) la meditación silenciosa sin realizar técnica alguna de sintonización. Ahora pruebe otra vez pero precedido de la entonación anteriormente descrita. Para un total de 11 minutos haga la sucesión siguiente.

- **Céntrese** en su cuerpo con su respiración.
- **Sintonice** con el mantra Ong Na Mo Guru Dev Na Mo.
  - Esté pasivamente con su respiración.

- Activamente reduzca la velocidad de su respiración a 4 o menos por minuto.
- Serenamente siéntese y esté callado. Mire y escuche su interior.
- Para terminar fije y consolídese en su cuerpo sintiendo todo sus sensaciones simultáneamente, sobre todo los lugares que están calmados.
- Dé gracias.

Observe cualquier diferencia en su habilidad de enfocar. Es valioso supervisar los efectos de las diferentes técnicas, para registrar qué funciona para usted y cómo puede recibir los máximos beneficios de su práctica. Y si quiere meditar con otro poderoso mantra, haga la meditación que recomendé para el Eclipse. Aquí está nuevamente.

## MEDITACIÓN CURATIVA ESPECIAL

Además del Sadhana de la mañana, como una parte de él, o como una meditación de la tarde, he aquí es una meditación que puede hacerse por 11, 22 o 31 minutos. Ésta es una meditación muy dichosa que lo mantiene en su cuerpo. Cuando necesite ayuda, cante este mantra. Vibrar con este mantra produce sanación, magia y milagros. ¡Esto si que es un buen canal al que conectarse! ¡Disfrútelo! Siéntese en la postura sencilla (de sastre), con las manos en su regazo, la derecha encima de la izquierda. Siéntese completamente quieto en esta meditación para obtener un efecto pleno. Cante muy tranquilamente, en monotonía, casi como un susurro pero no tanto, con los labios, para que usted siente una vibración en los labios

GURU, GURU, WA HE GURU, GURU RAM DAS GURU.

Entone las palabras en cada uno del chakras. Lleve su atención al chakra específico, pero no mueva su cuerpo. (Sugerencia -Guru vibra en cada chakra excepto el 3 y 6.)

Guru - 1 base de espina  
 Guru - 2 órgano del sexo, abdomen  
 Wa he - 3 el ombligo  
 Guru - 4 corazón  
 Guru - 5 garganta  
 Ram Das - 6 tercer ojo  
 Guru - 7 tope de la cabeza

### NOTAS AL PIE:

1. página 15, Kundalini yoga: The Flow of Awareness por Shakti Parwha Kaur Khalsa, Berkley Publishing Group, 1996.
2. Ibid., página 16-17.
3. Ibid., página 24.

# Lección 04

## Flexibilidad de la Columna Vertebral

Los yoguis dicen que la edad de una persona es determinada por la flexibilidad de su columna. La meta más básica del Kundalini Yoga es cuidar la columna. Esta lección ofrece a una serie de ejercicios para activar, alinear y soltar la columna. Usted debe referirse al conjunto titulado "Set for Maintaining a Flexible Spine". Este conjunto ha sido tomado del excelente libro "[Relax & Renew](#)", de la Yoga Technology Press. Para acceder a la versión HTML en castellano, pulse [aquí](#).

### Enfoque y Atención

El enfoque y la atención son herramientas importantes para lograr resultados óptimos. Mientras usted está haciendo estos ejercicios, ponga su atención en la parte de la columna que está moviendo o está siendo activada. La energía se origina en la columna y fluye hacia fuera a través del cuerpo y hacia dentro del campo de energía.

La columna es donde usted sentirá el flujo de energía. Note qué parte de la columna lo siente templado o incluso caliente y dónde no hay ninguna sensación o entumecimiento. Esta información indicará dónde fluye su energía y dónde no. Para que la Kundalini fluya, la columna entera debe estar despejada. Kundalini es nuestra energía vital creativa que fluye a través nuestro todo el tiempo. La cantidad que fluye a través de nosotros determina cuán vivos estamos y nuestro nivel de conciencia. La meta de practicar Kundalini yoga como lo enseña Yogi Bhajan es aumentar el flujo de energía GRADUALMENTE. Muchas personas que practican Kundalini yoga no experimentan enormes corrientes ingobernables de energía. Más bien experimentan una expansión gradual de conciencia y un aumento de vitalidad que evolucionan con el tiempo.

### Metas de los Ejercicios de la columna

Las metas de los ejercicios de la columna son:

- desarrollar una CONCIENCIACIÓN de su espina
- establecer la columna como un PUNTO FOCAL de su atención
- ACTIVAR y abrir el flujo de energía en la columna
- PERMITIR el movimiento y la alineación de la energía.

En lecciones posteriores experimentaremos las energías específicas de cada uno de los chakras. Primero queremos establecer un conocimiento básico de concienciación en la columna.

### Práctica Activa y Pasiva

Los momentos entre ejercicios que deben ser por lo menos de 15-30 segundos hasta 1 minuto si lo desea. La ejecución de los ejercicios es la parte activa de la práctica. Los ejercicios estimulan el sistema glandular, suelta la columna, da masaje a los músculos y fortalece el sistema nervioso. Entre los ejercicios está la parte pasiva de la práctica. No HAGA NADA, simplemente sea consciente de lo que está pasando. Permita la energía fluir, ella ajustará lo que necesita ser ajustado e irá donde necesite ir.

### **¿Práctica diaria - cuánto tiempo?**

Este conjunto de ejercicios puede durar de 20 a 40 minutos dependiendo de cuánto tiempo le tome hacer cada ejercicio. La relajación profunda posterior es de unos 5 a 10 minutos adicionales. La meditación silenciosa también está entre 3 y 11 minutos o más, dependiendo del tiempo del que dispone. Ajuste los tiempos de su práctica para que no se sienta apurado.

Mientras más relajado y presente esté de lo que está haciendo y lo que está pasando, mejores serán los resultados y mayor el conocimiento que cultivará. Muchas personas que se han inscrito en el entrenamiento han indicado en sus encuestas que disponen de 1 a 2 horas diarias para dedicarlas a la práctica de Kundalini Yoga. ¡Usted logrará resultados sorprendentes con 1 a 2 horas de práctica diaria!

Para aquellos que tienen menos tiempo, la práctica constante produce resultados positivos. Yo digo siempre que las personas se PROGRAMEN PARA EL ÉXITO. Si usted puede hacer 5 minutos un día, haga 5 minutos TODOS los días. Luego aumente su tiempo cuando pueda. No empiece con la falsa esperanza que usted pueda hacer 2 horas, puede hacerlo durante un día y luego detendrá su práctica.

### **Cuarenta días**

Una vez usted ha establecido un programa que le funcione, continúe practicando esta serie durante 40 días. 40 días es el tiempo yóguico para romper un hábito. 90 días de práctica crean un nuevo hábito. 1000 días establecen su maestría.

El momento óptimo para empezar una nueva serie o una meditación es en la Luna Nueva. El 8 o 9 de Septiembre (dependiendo en qué parte del mundo esté) es la Luna Nueva en Virgo. Éste es un gran tiempo para empezar una práctica curativa como este ejercicio de flexibilidad espinal. Yo animaría a todos para que el 8-9 de Septiembre o en la Luna Nueva de Virgo sea el primer día de sus 40 días de práctica. Si esto no es posible, ponga su intención en la Luna Nueva y empiece en cuanto pueda después de esta fecha.

No será antes de 40 días de la próxima lección que agregaremos una meditación de mantras. Mi intención es formar la práctica un paso a la vez. El Kundalini Yoga y el camino espiritual son tan ricos, que cuando avanzamos paso por paso podemos realizar un gran progreso consciente. Comunicado a la clase Entretanto, por favor haga preguntas para perfeccionar su práctica y comparta sus resultados en la lista de KY Training. Permítanos saber cuándo

va a empezar. Todos podemos beneficiarnos de nuestra interacción y crear una comunidad a favor de los yoguis y las yoguinis.

¡Sat Nam y diviértase!

# Lección 05

## Cambio, Creación y Opción

¿Por qué elegimos practicar Kundalini Yoga? ¿Por qué decidimos seguir un camino espiritual?

Sin tener en cuenta el camino o la práctica, uno de los principales factores motivadores es que queremos cambiar algo en nuestras vidas.

- Queremos reducir nuestra ansiedad interna y experimentar paz mental.
- Queremos sentirnos bien, ser más felices, ser más saludables.
- Queremos más vitalidad, más pasión, más alegría.
- Queremos una vida mejor, relaciones amorosas, trabajo próspero con propósito.
- Podemos querer perder peso, agudizar nuestra intuición, o controlar mejor nuestra propia vida.

El camino humano está relacionado con el cambio, la transformación y la evolución.

- Para cambiar debemos entender dónde estamos y cómo podemos llegar.
- Para transformarnos debemos transformar nuestro interior y la energía que proyectamos.
- Para evolucionar debemos comprometernos activamente en la creación de nuestra propia realidad.

Para ello, ¿Cómo creamos los cambios que deseamos? ¿Cómo transformamos nuestra energía? ¿Cómo participamos más conscientemente en nuestra propia vida?

### Fundamentos

Mi enfoque acerca del cambio, la transformación y la evolución está basado en las premisas siguientes:

1. Todo en el Universo se compone de energía, inclusive nosotros mismos. Para hacer cambios en nuestras vidas, tenemos que cambiar nuestra energía.
2. Nuestra realidad interior crea nuestra realidad exterior. Cuando cambiamos nuestro estado mental, emocional y físico, creamos cambios en nuestras circunstancias, ambientes y relaciones.
3. Cualquiera que sea el problema, reto o situación, "sólo tiene que ver conmigo y con mi vida".
4. El libre albedrío es el regalo que se nos ha dado a los humanos para hacer cambios en nuestras vidas. La naturaleza evolutiva del Universo, asegura que crezcamos y nos transformemos. El libre albedrío nos da la oportunidad de

participar en el proceso a través de una opción consciente. El libre albedrío es lo que hace posible la opción, la co-creación y el cambio.

### ¿Cómo cambiamos nuestra energía?

La práctica de Kundalini Yoga cambia nuestra energía. Lo hace a través de una combinación de (1) Movimiento, (2) Respiración, (3) Sonido, y (4) Ritmo

1. **MOVIMIENTO.** Muchos de los ejercicios de Kundalini Yoga o asanas involucran los movimientos rítmicos.
2. **RESPIRACIÓN o PRANAYAMA.** La respiración Rítmica está incorporada en los ejercicios así como en la meditación misma. Los ejercicios de Pranayama también producen efectos por la atención y el ritmo.
3. **SONIDO.** El canto de los mantras nos sintoniza y alinea con la corriente universal del sonido. Los efectos de la meditación con mantras incluyen la limpieza de la mente subconsciente, la creación de pensamientos divinos y la habilidad para escuchar los sonidos del Universo.
4. **RITMO.** El ritmo es una parte integral de las Asanas físicas, el Pranayama y el canto. El ritmo es importante para establecer identidad, estabilidad y salud.

### ¿Cómo creamos?

El Kundalini Yoga está basado en la comprensión de cómo nosotros creamos nuestra realidad. El cuerpo, la mente y las emociones responden al movimiento, al ritmo y al sonido. El cuerpo, la mente y las emociones siguen a la respiración. Cómo nos sentimos física, mental y emocionalmente determina cómo vibramos. Cómo vibramos determina cómo nos proyectamos al mundo y al Universo. Lo que nosotros proyectamos determina lo que atraemos y creamos. Lo que nosotros atraemos y creamos influencia el cómo nos sentimos con nosotros mismos y con nuestras vidas. Si no nos gusta lo que estamos creando, podemos escoger cambiar nuestras actitudes, percepciones y nuestra energía. La escena continúa y se entrelaza.

### Modelo para la Transformación

Este curso en el Kundalini Yoga está basado en el modelo de transformación siguiente: Cambie Ud. y sus pensamientos, su energía, su proyección y su vida cambiará.

Nuestro principio es: cada situación y desafío es para MI, mi energía y mi vida! Vivimos con la interrogante -¿qué puedo hacer, cómo puedo hacer hoy para alinearme y resonar con la vida que escojo crear para mí?

El Kundalini Yoga trata sobre:

- (1) Experiencia
- (2) Activación
- (3) Alineación
- (4) Cambio evolutivo
- (5) Atención y Conciencia



- (6) Responsabilidad, y
- (7) Auto-fortalecimiento

Debajo hay una breve explicación acerca de cada uno de estos conceptos y pautas, y de cómo enfocar su atención durante su práctica de Kundalini Yoga para aumentar al máximo su transformación.

### **(1) EXPERIENCIA**

Vivir en la realidad física es experiencia. Las creencias definen los parámetros dentro los cuales limitamos o permitimos experimentar la vida. La experiencia es el grado en el que realmente sentimos la vida. Nuestra meta es experimentar nuestra energía y la sensación de nosotros mismos en nuestro cuerpo.

### **(2) ACTIVACIÓN**

Moviendo y estimulando el cuerpo, lo mantenemos saludable; construimos un sistema inmunológico y un sistema nervioso fuertes. Mantenemos vitales nuestra estructura, glándulas y circulación. El cuerpo es el templo de nuestra Alma. Cuando nos limpiamos, nos relajamos y movemos sistemáticamente nuestro cuerpo, revivimos y mantenemos nuestro templo, activamos nuestros potenciales inactivos e invitamos a que más aspectos de nuestra Alma se nos hagan conocidos.

### **(3) ALINEACIÓN**

Elevando la frecuencia de nuestra energía, nos acercamos a una mayor alineación y resonancia con nuestro Ser más elevado, es decir, nuestra alma, el Universo, lo que deseamos atraer en nuestras vidas, nuestra vía del destino.

### **(4) CAMBIO EVOLUTIVO**

Cuando cambiamos nuestra energía, cambiamos nuestras vidas. El cambio sucede incrementalmente. El cambio permanente requiere cambios en todos los aspectos de nuestro ser - mental, emocional, físico y espiritual. La práctica de Kundalini Yoga crea cambios en todos los aspectos de nuestro ser.

### **(5) CONOCIMIENTO Y CONCIENCIA**

La práctica consecuente de Kundalini Yoga nos despierta y nos mantiene despiertos. Nos damos más cuenta de nuestros pensamientos y emociones y cómo ellos crean nuestras realidades interiores y exteriores. Nos damos más cuenta de las oportunidades y somos más capaces de sacar ventaja de ellas.

### **(6) RESPONSABILIDAD**

Dentro de cada uno de nosotros en el poder de crear. Nosotros estamos creando en todo momento.

Cuando somos responsables de lo que creamos

- Nos liberamos del papel de víctima.
- Establecemos nuestra propia identidad.
- Desarrollamos un sentido de nuestra propia individualidad.

- Nos convertimos una poderosa fuerza independiente.
- La raíz de la autoestima está en tomar responsabilidad de nuestra propia vida.

## **(7) AUTO-FORTALECIMIENTO**

El auto fortalecimiento es un sentimiento y una experiencia. El sentimiento de auto-fortalecimiento tiene dos aspectos:

1. La experiencia interna de que somos los creadores de nuestra propia vida; lo que hacemos, pensamos y decimos tiene un impacto ya que estamos conectados y somos parte de la Fuente creadora.

2. Dando testimonio de que cuando nosotros cambiamos, nuestra vida cambia; que nosotros realmente podemos crear una realidad diferente alterando nuestros pensamientos, palabras y acciones. El auto-fortalecimiento viene mediante la participación consciente de la creación de nuestra propia vida.

## **PAUTAS A SEGUIR PARA PRACTICAR EL YOGA KUNDALINI:**

### **(1) CÓMO EXPERIMENTAR**

Nosotros experimentamos la energía como sensaciones NO VERBALIZABLES. ¡Si estamos pensando, no estamos sintiendo! Enfoque su atención en lo que usted está experimentando en su cuerpo.

Sienta la energía en su cuerpo

- donde está bloqueado
- cómo se mueve
- cómo y cuándo cambia

Esté presente a las diferentes sensaciones de las emociones: miedo, enojo y tristeza. Las emociones son el campo de fuerza del alma. Cada una se comunica de una manera diferente.

La alineación y la transformación de la energía emocional se realiza a través de

- permitir
- aceptar
- amar

Es a través de una suave experiencia y el reconocimiento que la rigidez, restricción, resistencia y dolor se transmutan gradualmente en franqueza, vitalidad y placer. Sea consciente de las sensaciones de energía en su columna. Cada chakra manifiesta un tipo diferente de energía. Sea consciente de las diferentes calidades de energía a lo largo de su columna y en su cuerpo.

### **(2) CÓMO ACTIVAR**

El propósito del Kundalini Yoga es activar todas las partes de nuestro cuerpo, para que pueda funcionar óptimamente. Nuestra meta es disfrutar estar en nuestra forma física. Es contraproducente fatigarse o sobrepasarse. El Kundalini Yoga no es un deporte de competición. Haga cada ejercicio con

intención de estimular, liberar y acceder a su cuerpo, su energía y su respiración.

### **(3) CÓMO ALINEAR**

Sea consciente de lo que le hace sentir cómodo y lo que le hace sentir fuera de alineación. Permita que los movimientos le regresen a la alineación. Establezca un ritmo cómodo propio. Entre los ejercicios, simplemente quédese quieto y consciente. Deje que la energía alinee su cuerpo. Sea consciente del ritmo de su respiración en su pecho. Nuestro ser como expresión de nuestra energía tiene inteligencia propia. Nuestra energía va automáticamente donde necesita ir para sanar y alinear. Nuestro objetivo es no interferir, sino simplemente dejar que suceda.

### **(4) CÓMO CAMBIAR**

El cambio está garantizado cuando practicamos Kundalini Yoga. Todo lo que tenemos que hacer es HACERLO. Simplemente podemos disfrutar la práctica y confiar que funcionará su magia. Observe los cambios en su cuerpo, su nivel de energía, actitudes, sentimientos, y emociones.

### **Liberación - Los pensamientos y las emociones negativas deben ser experimentadas para poder ser liberadas.**

A menudo intentamos evitar esta fase porque puede ser dolorosa. La buena noticia es que si las creencias y emociones están bastante cerca de la superficie para ser experimentadas, también lo están para ser liberadas. La manera más fácil de liberarse es a través de una amorosa aceptación, sin resistirse ni juzgar. La liberación permanente puede ser facilitada por medio de pensamientos y decisiones, pero el aspecto mental es sólo una dimensión. La liberación debe tener lugar en el cuerpo físico al nivel de sensación.

### **Resultados positivos**

Reconózcalos, dése crédito por ellos y disfrute los cambios positivos en sus realidades internas y externas.

### **(5) CÓMO VOLVERSE ATENTO Y CONSCIENTE**

Sea consciente de lo que está pasando en su cuerpo, de su mente y sus emociones. Entréñese a conciencia para cambiar su atención de los estímulos externos hacia uno mismo. Esté atento de cómo los estímulos externos impactan en cómo se siente uno mismo. Practique enfocándose en su interior en lugar de fuera suyo. Cambiar nuestra atención hacia dentro es uno de nuestros desafíos más difíciles. La concentración hacia el interior es uno de los más principales requisitos para el crecimiento espiritual.

### **(6) CÓMO SER RESPONSABLE**

Sea dueño de sus sentimientos y emociones. Hágalos que sean suyos, no de otra persona o circunstancias externas. Eso no significa que debe intentar pretender que le guste todo. ¡Con seguridad, Usted no lo desea! No se supone que sea así. La vida no trabaja así. Sólo el rechazo trabaja así. Ser responsable significa tomar responsabilidad por cómo uno se siente, reacciona y responde. Eventualmente llegamos a un punto donde nuestras reacciones ya no son controladas automáticamente por nuestra programación inconsciente,

sino en el cual escogemos internamente nuestras reacciones y estamos a cargo de nuestra realidad interior. Sólo entonces podemos actuar, hablar y proyectarnos responsablemente.

### **(7) CÓMO AUTO-FORTALECERSE**

La concentración interior es una de nuestros logros más fortalecedores y de mayor recompensa. Una vez que comprendemos qué estamos haciendo interiormente, podemos alterar nuestros hábitos internos y cambiar así nuestras realidades tanto internas como exteriores. Observe, reconozca y disfrute completamente cómo cambia su interior, los resultados que produce en el exterior y las relaciones entre ambas.

### **DISFRUTE EL PROCESO - ÉSTA ES SU VIDA**

Escoja cualquier aspecto de las pautas anteriores y póngale atención durante su práctica de Kundalini Yoga. Definitivamente no intente hacerlas todas o incluso varias de ellas a la vez. Disfrute su proceso de cómo cambia usted, lo que usted crea y cómo sus decisiones generan una diferencia en su despliegue evolutivo. Ésta es una vida única. ¡Que cada uno de ustedes sea bendecido para experimentar las maravillas de su propio ser!

# Lección 06

## ADICCIONES - REGALOS DE LA BASURA

Comida, dieta, pérdida de peso, desórdenes alimenticios y otras sustancias y comportamientos adictivos, cualquiera sea nuestro problema específico, todos los días hacemos frente a lo que debemos llevar a nuestras bocas y vemos cómo las decisiones que tomamos afectan nuestro bienestar. Mi método es usar nuestras tendencias adictivas como un camino al fortalecimiento. En el transcurso podemos llamarlos "regalos de la basura."

### **TERCER CHAKRA: EL YOGA Y LA CREACIÓN Y DESTRUCCIÓN DE HÁBITOS.**

La habilidad de crear y deshacer hábitos está asociado con el centro del ombligo o tercer chakra. Cuando nuestro centro umbilical es fuerte, tenemos firmeza para tomar decisiones y mantenerlas. Hay muchos ejercicios y series o kriyas para ese centro. Muchos de éstos pueden encontrarse en el manual "Transitions to a Heart-Centered World". La respiración de fuego es una gran respiración del ombligo; así como, la respiración energética de 4 tiempos. Usted encontrará instrucciones de esta última en el sitio web <http://www.yogatech.com/meditati.html> de Yoga Technology (por ahora sólo en inglés). Haga este ejercicio tres o más veces por día, por un tiempo de 3-5 minutos, sobre todo en los momentos cuando se sienta inclinado hacia a una conducta adictiva compulsiva. (Recuerde que el centro del ombligo está 2-3 pulgadas debajo del ombligo.)

Muchas adicciones, sobre todo el fumar, las drogas y el alcohol se relacionan con el elemento fuego. Las respiraciones con el uso del ombligo, sobre todo la respiración de fuego y la de 4 tiempos, nos dan la energía de fuego que ansiamos. Como la energía que creamos empieza a satisfacernos, nos libramos del dominio de la adicción.

Un centro del ombligo fuerte es un requisito para poder comprometerse y mantener sus promesas consigo mismo. La práctica diaria para fortalecer el centro del ombligo es el primer compromiso que necesitamos hacernos a nosotros mismos.

### **SEGUNDO Y TERCER CHAKRAS: DIGESTIÓN Y CENTRO DE PODER**

Hay MUCHAS cosas que suceden en nuestro cuerpo a los que podemos conectarnos si nos sintonizamos y estamos atentos a nuestra energía. El segundo chakra que se localiza en el área abdominal es donde residen muchos de nuestros problemas de adicción y de "comida". El área abdominal es nuestro centro de poder. Las mujeres aprenden a retraer sus estómagos. El resultado es una tensión constante y un incesante bloqueo de nuestra fuente interna de poder. Ésta es el área donde se regula la digestión y la eliminación. Cuando creamos tensión retrayendo nuestros estómagos y tenemos una actitud negativa hacia esta parte de nuestro cuerpo, interferimos con nuestro normal funcionamiento biológico.

Cuando la barriga está relajada, la digestión y la eliminación suceden de una manera natural y tranquila. Imagínese que usted es un intestino largo o pequeño, que tuviera que llevar a cabo su trabajo bajo las circunstancias adversas que creamos retrayendo nuestras barrigas, bloqueando el flujo de energía y cortando la respiración. No importa el esfuerzo que haga, no lograría hacer apropiadamente su trabajo.

**EJERCICIO** -Una manera de cultivar un área abdominal relajada es practicar largas y profundas respiraciones abdominales. Échese de espaldas, ponga las manos en su barriga, permita que su inhalación eleve sus manos y la exhalación las baje. Muchas mujeres en las clases que he dado, han experimentado dramáticos aumentos de energía con éste sencillo ejercicio respiratorio.

Nuestra meta es entablar amistad con nuestras barrigas y permitir conscientemente que fluya nuestra energía. Haga sobre tiempo en ésta tranquila relación con nuestra energía y nuestro cuerpo accederá a cualquier programación de cómo debe lucir. Cuando nos hacemos amigos de nuestro cuerpo, **CÓMO SE SIENTE NUESTRO CUERPO SE VUELVE NUESTRO PRINCIPIO DE MANDO.**

### **LA SEGURIDAD ES NUESTRO MEJOR RECURSO**

La **AUTOESTIMA** a nivel enérgico es nuestra meta. Para que la autoestima sea real, tenemos que disfrutar el estar en nuestros cuerpos. Por supuesto, éste es un proceso que requiere tiempo. Tenemos que estar dispuestos a sentirnos incómodos y experimentar nuestras emociones. Si estamos dispuestos, con el tiempo experimentaremos paz y poder interior.

Hace años, Yogi Bhajan nos enseñó que "la seguridad más grande de una mujer es ella misma." Este verano él nos recordó nuevamente que el recurso más grande de una mujer es su propia seguridad. Y de hecho, una mujer realmente no puede funcionar como mujer; es decir, usar todos sus dones innatos, hasta que se sienta segura dentro de sí misma. ¿Puede sentir el poder de estas afirmaciones? Solamente escribiendo nuevamente esas palabras me hace sentarme más erguida y respirar más profundamente. Pienso que lo mismo es válido para los hombres. Tanto para los hombres como para las mujeres, la fuente de nuestro verdadero poder es nuestra conexión interna.

Quizás el problema central no sea la comida o las adicciones. Quizás el problema central es nuestra propia seguridad, nuestra autoestima y el compromiso de dedicarnos a vivir nuestras propias vidas.

**EJERCICIO**--La práctica de la respiración abdominal larga y profunda descrita anteriormente, puede usarse para cultivar un sentimiento de seguridad en su cuerpo y de amor a su forma física. Permítase experimentar que la energía que lleva a su interior con la respiración está alimentando su cuerpo (porque es cierto). Esto puede producir un sentimiento de mucha satisfacción que reemplazará los deseos adictivos. Otra variación es comenzar la respiración en el centro del ombligo. Enfocarse en el centro del ombligo le ayudará

conscientemente a crear la llama y el fuego en su "horno inferior." El fuego energéticamente forma su fuerza de voluntad en un nivel muy orgánico.

### **SIÉNTASE BIEN**

Mi fuerza impulsora más poderosa es el sentirme bien. Casi todo lo que hago está de una manera u otra relacionada al hecho que quiero sentirme bien todo el tiempo. Esto no significa que suceda, sino que me esfuerzo al máximo para cultivar un estado de bienestar. Reconozco que es una tarea continua por toda la vida. Debo estar siempre vigilante. Pero sentirse bien es tan importante para mí que vale la pena todo el tiempo y esfuerzo. Hago yoga todos los días para sentirme bien. Y lo que como principalmente (no siempre) está determinado por el cómo me sentiré después de comer.

Recuerdo que hace varios años asistí a una clase junto con aproximadamente 40 mujeres con hábitos de comidas y dietas. ¿Nos preguntó el maestro, "Quién toma en cuenta, antes de comer, cómo se sentirán 3 horas después?" Sólo 3 mujeres levantaron sus manos. Wow. Estaba impresionada. Todas éstas eran mujeres espiritualmente comprometidas. Así que no se sienta mal si usted no hubiera levantado la mano. Pero considere que hacer una prioridad el sentirse bien es algo que debe tomar en cuenta. Podría cambiar su vida y ser la clave para tratar desórdenes en la comida y el peso.

Realmente creo, que todos estamos llevados por el deseo de sentirnos bien. Sólo debemos hacer consciente este deseo y aprender hábitos y conductas que hagan posible el bienestar total.

### **PRIMER CHAKRA: IDENTIFICAR LAS NECESIDADES Y SATISFACERLAS**

Encontrar soluciones a todos nuestros desafíos humanos es realmente una cuestión de identificar nuestras necesidades y buscar cómo lograr satisfacerlas. La seguridad y la satisfacción de necesidades son problemas del primer chakra. Algunas de las varias necesidades básicas que se relacionan con la comida y las adicciones incluyen lo siguiente –

Sentirse seguro  
Tener la sensación de estar bien  
Sentirse amado  
Ser alimentado

Por favor continúe la lista.

Yo opero bajo la premisa de que todos nosotros tenemos necesidades y que nuestras vidas están organizadas alrededor de cómo conseguir satisfacerlas. Podemos sabotearnos haciendo cosas que realmente no logran satisfacer nuestras necesidades o que pueden hacernos daño. Pero internamente aún somos empujados a intentar satisfacer nuestras necesidades básicas. De hecho, creo que los desórdenes de comida, las adicciones a la droga, al alcohol y al tabaco son intentos infructuosos para conseguir que nuestras necesidades sean satisfechas.

Para enfrentar cualquier reto, el primer paso es identificar la necesidad. El

segundo paso es acogerlo, no negarlo o intentar suprimirlo. El tercer paso es imaginarnos cómo podemos satisfacer estas necesidades, sin hacernos daño, promoviendo nuestra salud y felicidad.

### **SUSTITUTOS EN VEZ DE DEPRAVACIÓN**

A menudo, la comida es usada como un sustituto inadecuado para las necesidades anteriormente mencionadas y otras más. Algo falta en nuestras vidas así que intentamos aplacar nuestros deseos con comida.

El problema con la mala comida es que, ninguna de nuestras necesidades son satisfechas, incluso el de alimentación. De hecho, pedimos más comida. Éste es un problema serio incluso para aquellos que intentan comer una dieta saludable.

La ingestión de "Comida" que no tiene un contenido natural y completo de vitaminas y minerales, no sólo no satisface nuestro cuerpo, sino que también crea deseos. Esto se debe a que el cuerpo necesita una estructura completa de vitaminas y minerales para digerir la comida apropiadamente. Si algo falta, el cuerpo intentará encontrarlo sacando del resto del cuerpo esas vitaminas o minerales particulares y generará signos de "hambre" exigiendo lo que necesita.

El problema de hoy es que la mayoría de nuestras comidas son muy deficientes de contenido de vitaminas y minerales. Las comidas genéticamente creadas son aun peores porque simplifican las estructuras cristalinas naturales de las plantas. Como resultado las células no pueden absorber lo que queda de los nutrientes de la comida.

Sucede lo mismo con el agua que bebemos. La polución, la purificación, los aditivos químicos y el procesamiento del agua ha debilitado nuestra agua a la magnitud que no puede ser absorbida totalmente por nuestras células. Nacemos con 98% volumen de agua en nuestros cuerpos. Nuestras células se deshidratan a aproximadamente al 75% cuando tenemos 40 o 50 años. Y no importa cuánta agua bebamos, si ella no proviene de las pocas fuentes vitales del Planeta, la sed de nuestro cuerpo no será completamente aplacada.

Todo esto es muy deprimente, salvo el hecho que tenemos algunas vitaminas muy eficaces y suplementos minerales disponibles que pueden satisfacer nuestros cuerpos. Recientemente han habido algunos grandes descubrimientos que ayudan a revitalizar el agua que bebemos.

Hay además muchas cosas que podemos hacer inmediatamente como seleccionar comidas más saludables. Podemos eliminar el azúcar procesada, las comidas procesadas, las frituras, la carne roja y la cafeína de nuestra dieta. El truco es la substitución. La depravación no funciona.

### **AZÚCAR**

Nuestros cuerpos necesitan azúcar natural y comidas del elemento Tierra. Las frutas contienen azúcar natural. Hay mucha "comida sana basura" que son endulzadas con miel y azúcar natural de frutas. Aunque éstos no son tan



nutritivos como un pedazo de fruta o jugo de la zanahoria, no son tan dañinos como el azúcar refinado y la harina. Yo digo, minimice el daño y haga lo máximo para mantener su cuerpo en paz, sin ingerir las conocidas comidas con la adictiva azúcar refinada que está a la cabeza de la lista.

El azúcar refinado es adictivo debido a lo explicado anteriormente. Los nutrientes naturales han sido extraídos y el cuerpo pide más en un intento por conseguir los minerales y vitaminas necesita para llevar a cabo las funciones de digestión y eliminación. La cafeína del café, la Coca Cola, y el chocolate también deshidratan el cuerpo.

Puesto que el azúcar es adictivo, cualquier cantidad de él provoca generalmente el deseo y reestablece la adicción. Esta es la razón por qué se recomienda eliminarlo completamente. Si tiene el valor para hacerlo, sugiero tener disponible un buen suministro de sustitutos. Recuerde que la necesidad debe satisfacerse. La suspensión no trabaja. Cuando el cuerpo se acostumbre a comidas más completas, la necesidad por el azúcar disminuirá. La necesidad por los azúcares naturales permanecerá porque el cuerpo necesita algo de este alimento. Con el tiempo (y puede tardar algo) los azúcares naturales serán los únicos que lo satisfarán.

Cuando era joven, mi madre hacía los más ultrajantes postres a base de azúcar y harina refinada imaginables. Me tomó varios años el eliminar mi deseo por el azúcar refinado. Sin embargo, el hábito de postre, todavía está en mis genes. Ahora estoy satisfecha con un par de mordiscos a las Granolas de jengibre Golden Temple.

Para ayudarme a romper mi adicción por el azúcar refinado, comí mijo casi todos los días durante varios años. El mijo es uno de los pocos granos que es comida del elemento Tierra. Todos los azúcares son comidas de elemento Tierra. Comiendo mijo, mi cuerpo pudo satisfacer su necesidad por comidas Tierra. Ahora como mijo de vez en cuando. Increíblemente, me gusta todavía.

No estoy diciendo que fue fácil. Pero estoy compartiendo que es posible y que vale la pena. Me siento mucho mejor sin el azúcar refinado. Y como he dicho, mi prioridad es sentirme bien.

### **ADICCIONES COLECTIVAS**

Las adicciones se apoyan unas a otras. Un curso para dejar de fumar recomendaba dejar el café, el té con cafeína y el alcohol al mismo tiempo. Cada uno aumenta el deseo por los otros. Ellos recomendaban sustituirlos por vitamina C, frutos secos y frutas frescas. La vitamina C ayuda a reemplazar los nutrientes perdidos y reconstruye la sustancia en el cuerpo que ha sido reemplazado por la nicotina.

### **CUÁNDO EMPEZAR**

El mejor día para empezar cualquier régimen o Sadhana para romper hábitos o crear nuevos es la Luna Nueva. Yo he experimentado personalmente que cuando empiezo un ayuno en Luna Nueva éste es mucho más fácil de

mantener y tener éxito. Yógicamente, cuarenta días es la cantidad de tiempo que toma el romper un hábito.

### **ACEITES**

De algún modo debido al miedo al colesterol, hemos percibido el mensaje de que el aceite es malo. Los aceites refinados, fritos no son fáciles de digerir por el cuerpo. Los aceites naturales son necesarios para el óptimo funcionamiento del cuerpo. El aceite de oliva o de almendra (no canola) en su aderezo de ensaladas o añadido a sus menestras después de que han sido cocinadas puede cubrir estas necesidades.

Es muy importante que las mujeres no eliminen el aceite de sus dietas. La falta de aceite acelera el proceso de envejecimiento y hace la menopausia más difícil.

### **LA TÉCNICA DE LA CAJA**

Alguien compartió conmigo esta idea, que la llamo ahora la técnica de la caja. Ésta es una manera de tratar con la psicología de lo que nosotros comemos y no comemos. Realmente todos usamos esta técnica todo el tiempo. Hay cosas que no hacemos y cosas que no comemos. Lo tenemos clasificado en una caja. No comemos comida de una caja de basura. No comemos comida podrida. Ni siquiera no pensamos en ello. Podemos decidir extender nuestra caja y poner otras comidas en esa caja. Esto funciona si nosotros guardamos los artículos en la caja. Esto entrapa la angustia mental de intentar decidir "comer o no comer." Con el tiempo los lados de la caja se fortalecerán y ya ni siquiera cuestionaremos nuestra decisión inicial.

Cuando era joven, frecuentemente comía mucho más de lo que necesitaba. Por supuesto me sentía indigesta después de atiborrarme. Me preocupaba el ponerme gorda, lo cual no sucedió, pero gasté mucha energía mental y me volví tensa. Un día, después de ir la universidad, decidí que no quería vivir así. Tomé la decisión de comer sólo hasta que estuviera llena y entonces me detendría. Me tomó aproximadamente 2 meses para coger el hábito e integrar la estrategia en mi psique. Me siento mental y físicamente tan cómoda que hacer cualquier cosa diferente, no es ni siquiera una opción. También he mejorado en el transcurso de los años. Miro mi comida, aprecio lo que estoy comiendo mientras estoy comiendo e incluso intento masticar más. Todo eso ayuda.

Nosotros hemos construido estrategias de supervivencia. El truco es descubrir su propia versión y usarlos en su provecho. Como Yogi Bhajan nos enseñó, el Universo ha sido hecho para que ganemos. La vida en el planeta Tierra es descubrir cómo ganar el juego de nuestra propia vida. Todos hemos nacido con la sabiduría innata para tener éxito y ser felices.

### **ADICCIONES DIVINAS**

Quizás los problemas de peso y comida realmente no sean de comida y peso. Quizás el problema sea la autoestima. Quizá debemos empezar amando nuestros cuerpos tal como son. Después de todo, todos somos diferentes y por consiguiente especiales. Quizás las adicciones se refieran a volver a tomar el

poder de esas fuerzas y "autoridades" a los que hemos permitido que nos manipule. Quizás cada problema que enfrentamos es un problema espiritual entre yo y mi ser y yo y lo Divino.

Mi hipótesis es que todos tenemos personalidades adictivas. Sólo tenemos diferentes adicciones. Realmente el poder adictivo es una necesidad y un regalo espiritual. Pienso que se nos ha dado esta cualidad para poder sujetarnos a nuestra experiencia de Dios.

Propongo conseguir el éxtasis con Kundalini Yoga, y usar este poder adictivo para asirse a la experiencia. Esto parece fácil, pero esta reorientación es también un desafío. Aferrarse al sentimiento puede ser tan desafiante como romper una adicción. Lo que estamos haciendo es romper un hábito viejo y crear uno nuevo. Estamos entrenando nuestra mente para reorientar nuestro enfoque. Estamos invirtiendo un modelo de energía que ha estado en ese lugar durante mucho tiempo. Estamos desafiando un viejo sistema de creencias y estamos creando uno nuevo. El truco es entrenarse pacientemente y permanecer hasta ser adicto a Dios.

Usted puede cultivar una adicción a Dios con cualquier conjunto de ejercicios de Kundalini Yoga, de respiración o de meditación. El punto importante es hacer algo para cambiar su energía y luego enfocarse en el sentimiento y en la satisfacción que usted ha creado. Diviértase sintiéndose bien y por favor comparta sus resultados con nosotros.

# Lección 07

## EL CHACRA UMBILICAL Y KUNDALINI YOGA

Queridos estudiantes de Kundalini Yoga, Sat Naam. La siguiente lección es un de las más básicas en KY. El chakra umbilical podría ocupar un libro entero en sí. Más abajo hablo de algunos de los aspectos más importantes de éste centro de poder. He incluido una serie de yoga ensañada por Yogui Bhajan en 1971, la cual continúa siendo una serie clásica para balancear y activar el centro umbilical. ¡Practique esta serie durante 40 días y háganos saber como se siente! ¡Definitivamente cambiará su vida! Si tiene alguna pregunta, por favor haga uso del [foro](#).

### El Chakra umbilical y el Kundalini Yoga

Yogui Bhajan enseña que el asiento de Kundalini está en el centro del ombligo. Reflejado a mi experiencia, durante los últimos 22 años de práctica de Kundalini Yoga (precedido por 8 años de yoga del Hatha), frecuentemente he tenido una necesidad intuitiva de volver al centro umbilical. La respuesta a la pregunta en cuestión, sea sobre mí o para un alumno, es frecuentemente "fortalece tu centro umbilical."

El centro del ombligo es el punto focal de muchas disciplinas espirituales. Los taoístas empiezan y regresan al centro del ombligo mientras practican la órbita microcósmica. (Respiración circular interior que empieza al ombligo, baja por el frente a la base de la espina, sube por la parte de atrás hasta la coronilla y regresa por el frente al ombligo.) \* (1) las artes marciales internas inician los movimientos en el ombligo o "don tien" que está 2-3 pulgadas debajo del ombligo.

### ¿Dónde está el Centro del Ombligo?

En las primeras lecciones de Kundalini enseñadas por Yogui Bhajan dijo que el centro del ombligo está realmente aproximadamente 2-3 pulgadas debajo del ombligo. En estas lecciones, por consiguiente, cuando decimos el centro del ombligo, nos estamos refiriéndonos a un punto 2-3 pulgadas debajo del punto del ombligo. Éste es el centro de energía que es el punto de equilibrio de gravedad en el cuerpo.

Cuando bombeamos nuestra energía del ombligo o la movemos desde nuestro centro del ombligo, realmente estamos bombeando y moviendo de un centro donde se unen miles de nervios. Cada persona puede encontrar este centro en su propio cuerpo realizando los ejercicios de Kundalini yoga dados por Yogui Bhajan. Cuando usted practica los ejercicios, los terminales nerviosos se estimulan y la energía se concentra en este punto. La práctica de cualquiera de las artes marciales también le ayudará a encontrar y alinear este centro de gravedad en su cuerpo.

Una manera de conocerlo es sintiendo un pulso en este punto. También puede

sentir el pulso justo en el ombligo. De cualquier modo, una pulsación poderosa indicará que la energía de su tercer chakra está alineada o "establecida." Hay diferentes escuelas u opiniones sobre la ubicación del centro del ombligo. Yo pensé que todas las artes marciales enseñaba que este centro, llamado don tien, estaba 2-3 pulgadas debajo del ombligo físico. Sin embargo, hace varios años estudié con un Maestro de Chi Gong que me enseñó que estaba justo en el ombligo. El hombre era ciertamente un Maestro del chi y sus técnicas funcionaban. El Kundalini Yoga ha sido enseñado usando ambas ubicaciones y todos parecen trabajar. La práctica individual le ayudará a encontrar y cultivar su centro de poder. Podría haber supuesto que los Maestros nos darían sólo la información suficiente para que tengamos que practicar las técnicas y experimentar la verdad por nosotros mismos.

### **Abriendo el Centro del Corazón**

Cuando Yogui Bhajan vino a Occidente, a Los Angeles en 1969, uno de los temas principales de sus clases era el fortalecimiento y el equilibrio del punto del ombligo. Su mensaje yóguico era que, con el propósito de llegar y permanecer en el centro del corazón, primero teníamos que cultivar una base poderosa y estable o "triángulo inferior". El triángulo inferior son los tres chakras inferiores - el raíz, el sexual y el del ombligo. El tema principal de mi primer libro *Transitions to a Heart-Centered World* (1988) es cómo construir el triángulo inferior como la base para pasar al chakra del corazón.

Es interesante mirar atrás y observar los diferentes caminos espirituales de los 70's y 80's. El mensaje de los hippies de los 60's era *all you need is love* "**todo lo que necesitamos es amor**". Yogui Bhajan atrajo muchos de éstos hijos a sus clases. Ciertamente necesitamos más amor. La pregunta es ¿cómo lo conseguimos? Yogui Bhajan dijo esencialmente, "Si usted quiere amor, tiene que preparar su mente y su cuerpo para darlo y recibirlo." Así que mientras otros caminos se estaban concentrando en abrir los chakras superiores para recibir el Amor universal, Yogui Bhajan estaba enseñándonos la respiración de fuego, posturas de estiramiento y otros vigorosos ejercicios abdominales. No había tiempo para sentarse alrededor y amarse unos a otros.

Nos dijeron que nos levantáramos a las 3:00 a.m., tomáramos una ducha fría e hiciéramos 2 1/2 horas de Kundalini Yoga y meditación. Y luego estaba el resto del programa que incluía seva (servicio desinteresado), cantos devocionales y enseñanzas, crear restaurantes y ashrams. ¿Quién tenía tiempo para el amor? ¡Nosotros estábamos exhaustos! Yogui Bhajan es un maestro "Saturniano". Él enseña a través de la disciplina, las lecciones y la acción comprometida. Nosotros no contemplamos nuestros ombligos. Los bombeamos hasta que se activen y nuestra energía interior se mueva espontánea y dinámicamente

### **De la Ira a la Acción**

Uno de los motivos de seguir un camino espiritual es nuestro deseo de ser más espirituales. Sin embargo, no podemos ser espirituales si estamos llenos de ira y temor. Tenemos que limpiar o transmutar nuestra ira y temores para dar cabida al Espíritu y al Amor.

La ira es energía de chakra umbilical. Me gusta pensar acerca de la energía del

ombigo en términos de "enojo en acción." Cuando nuestro chakra umbilical es fuerte, tenemos energía para tomar acción y lograr cosas. Cuando es débil, tenemos dificultad de actuar por nuestra cuenta. Cuando no podemos actuar, nos sentimos como víctimas de fuerzas, autoridades y sistemas políticos o económicos exteriores. Y de hecho, cuando nosotros no tomamos acción para lograr satisfacer nuestras necesidades y hacer lo que queremos y necesitamos hacer, generalmente somos víctimas. Aquellos con una débil voluntad o un débil centro del ombigo, son presas fáciles de aquellos que viven de la manipulación, el mando y la explotación de otros a través de la intimidación personal, caer en falta, los anuncios publicitarios, el poder político, financiero y la brutalidad. El no tomar acción en nuestro propio nombre y caer preso de la manipulación de fuerzas externas, produce ira y rabia interior.

Con raras excepciones, todos cargamos cóleras no resueltas en nuestro cuerpo y en nuestra psique. Todos hemos experimentado alguna injusticia o han abusado de nosotros, que cuando son activadas o recordadas, las hacen resurgir. Nuestra meta no es librarnos de todas estas reacciones a la vez. El enojo es una reacción normal y útil. Las emociones son la manera cómo se comunica nuestra Alma. Cuando experimentamos cólera, estamos recibiendo información de nuestra Alma que debemos traducir en mensajes que pertenecen a la situación del momento. Lo que dicen algunos mensajes de ira son - "Esta situación no funciona para mí." "No malgaste su energía. Salga elegantemente." "Necesito tomar acción." "Es necesario hacer algo, y mejor hago algo sobre eso."

El problema con todas nuestras emociones negativas - ira, miedos y tristezas - es que estas emociones a menudo no son evocadas en respuesta a una situación actual. Lo que normalmente sucede es que, situaciones de la vida corriente evocan reacciones y abusos no procesados en el pasado. Una de nuestras mayores metas de la vida es procesar las emociones irresueltas, para que nuestras respuestas, en lugar de ser controlada automáticamente por nuestro pasado, nos den información exacta sobre las circunstancias del momento.

Las emociones no procesadas se almacenan en nuestro cuerpo. El Kundalini Yoga es una poderosa herramienta que ayuda a desalojar estas emociones de nuestro cuerpo y transmutar esta energía en frecuencias más altas. Eventualmente se transmuta la ira en Luz.

Una de las maneras más poderosas de salir del estado de desolación al fortalecimiento es cultivar nuestro propio poder interior. Yóguicamente, el lugar para empezar es el centro del ombigo.

Mientras estemos trabajando el punto del ombigo, también trabajaremos los dos primeros chakras. Yogui Bajan nos decía que una taza sin fondo no va a contener mucho té. Al construir el triángulo inferior, estamos construyendo nuestra base, o el fondo de nuestra taza, para que podamos contener el té universal del Amor. Crear el fondo de nuestra taza y vaciar los recuerdos

pasados perjudiciales de nuestra taza son dos pasos importantes para realizar "la Transición a un Mundo centrado en el Corazón."

### **Un Camino Rápido - Yoga "de hacer frente"**

Las escrituras yóguicas dicen que el Kundalini Yoga es 16 veces más poderoso que el Hatha yoga. Por ese lado parece que las noticias son buenas. La cuestión es ¿Cómo logramos éste rápido progreso? ¡Confrontando 16 veces más rápidamente nuestros problemas! El Kundalini Yoga es un "yoga de hacer frente." La espiritualidad puede ser un duro camino. ¡Muchas cosas mejoran y algunas cosas parecen ponerse realmente peor! Ningún camino espiritual es un almuerzo gratuito. Somos obligados a afrontar nuestros problemas para podernos liberar.

Recuerdo cómo algunos de nosotros pensamos ingenuamente que todo sería dicha en un camino espiritual. Muchos de nosotros pensábamos que la Iluminación estaba alejada sólo algunas meditaciones. Una vez hace muchos años, en un Campamento de Damas, Yogui Bhajan respondió a ésta fantásica interpretación de espiritualidad. Él dijo, "Yo nunca le dije que ustedes no tendrían problemas. ¡Yo les dije que ustedes podrían resolverlos.!"

### **Terapia y Curación de Grupo**

El Kundalini Yoga es una poderosa herramienta que nos ayuda a liberar nuestra energía vital. La práctica regular desbloquea y transmuta la energía que está siendo contenida como tensión, dolor, ira y miedo. Combinada con las meditaciones, la respiración, el movimiento y las posturas, ayudan a aclarar nuestra psique, limpiar nuestro subconsciente y equilibrar nuestra energía emocional. Sin embargo, la dinámica del proceso curativo requiere a menudo también apoyo externo, así como interacción.

Yo acostumbraba creer que podía simplemente hacer Kundalini yoga y meditar y todo se arreglaría con el tiempo. El Kundalini Yoga y la meditación trabaja bastante para purgarnos de las cargas emocionales de los traumas del pasado. Sin embargo, para lograr un fortalecimiento y una paz interior duradera, debemos observar y resolver conscientemente nuestras heridas internas. El Kundalini Yoga y la meditación nos ayudan a darnos cuenta de nuestras heridas y nos dan la fuerza y perspectiva para tratar con ellas conscientemente.

Lo que a menudo se llaman problemas del niño interior (heridas que recibimos o percibimos que hemos recibido mientras éramos muy pequeños) debe ser "curadas". Además de la disciplina espiritual, esta tarea es agilizada trabajando con un terapeuta competente y trabajando con un grupo como en el programa de Doce Pasos. La interacción con un consejero especializado que puede identificar nuestros patrones y con un grupo que puede apoyarnos y aceptarnos tal como somos, son partes invaluable del proceso de crecimiento humano. Ellos complementan y aceleran nuestros resultados. Comprendiendo que no estamos solos e identificando nuestros problemas humanos comunes y sus soluciones cuando nos movemos a través de la experiencia humana puede ser un bienvenido alivio y un poderoso recurso para nuestra curación. Unirnos con otros no sólo es confortante, también abre nuestros corazones.

Nuestro proceso individual es una parte muy personal del juego de fortalecimiento. Sin embargo, cuando practicamos juntos Kundalini yoga, el sistema de Yahoo, por ejemplo, nos da la oportunidad de compartir los resultados entre sí. Es divertido observar nuestro progreso. ¿Qué problemas están frente nuestro que ya no podemos relegar más en nuestra cueva interna llamado rechazo?. ¿Cómo han cambiado nuestras vidas? ¿Qué está pasando interna y externamente? ¿Qué situaciones diferentes y nuevas oportunidades estamos atrayendo? Cuando usted practique Kundalini Yoga, registre sus progresos y compártalos con el grupo cuando se sienta inspirado a hacerlo.

### **De la Ira al Perdón**

Para su propio proceso personal, recomiendo un libro llamado "De la Ira al Perdón" por Earnie Larsen. Es corto, conciso, al grano, fácil de trabajar y barato (sólo \$6). Para mí, una de las más interesantes y liberadoras lecciones del libro era la revelación que, a menudo el enojo del pasado se oculta como problemas que frecuentemente no asociamos con la depresión del enojo, tener inquietud, estar callado, sentirse víctima, ser un trabajador empedernido, agitación sin motivo y furia reprimida.

Personalmente he encontrado que simplemente identificando una situación que me hizo enfadar como un niño me permitía volverme más tranquila en mis actividades diarias. Descubrí que mi inquieta agitación unida a la tendencia de mi mente de saltar de una actividad a otra estaba ligada a la expectativa de un exceso de responsabilidad como hija mayor. La combinación de la revelación de esta comprensión, compartida con un amigo que también estaba trabajando con el libro y la práctica de Kundalini Yoga me catapultó a un estado de conciencia más tranquilo.

### **Identidad en el Triángulo inferior**

El problema básico con la ira no resuelta es que esta energía vital se consume y no está disponible para vivir nuestras vidas y crear nuestros sueños. ¡La ira irresoluta crea manchas negras en nuestra psique, las que producen indecisión, incapacidad para comprometerse y incluso incapacidad para saber lo que queremos en primer lugar! Por experiencia digo que cuando sé lo que quiero, voy por él y logro resultados, experimento una sensación de satisfacción en mi vida. Creo que esto es cierto para todos.

Es en el triángulo inferior donde logramos el sentido de nuestra propia identidad. Es en los primeros tres chakras donde experimentamos nuestra individualidad. Es en nuestra singularidad en la que nosotros no sólo nos identificamos con quiénes somos; sino también, lo que nosotros queremos y cómo lograr nuestras metas. Es el PRIMER CHAKRA y nuestra conexión con la Tierra los que nos dan el poder para manifestar, traer a la vida nuestros deseos, y para lograr resultados. El SEGUNDO CHAKRA nos da el poder para crear. El TERCER CHAKRA nos da la energía para ponernos en acción. Así que, tomemos acción para fortalecer y activar nuestro centro del ombligo y construyamos nuestro triángulo inferior.



### **Fijando el Centro del ombligo**

El centro del ombligo es el chakra más fácil de monitorear. Usted sabe que su centro del ombligo está "establecido", cuando siente un pulso en el ombligo o alrededor suyo. También puede monitorear este pulso en el "don tien" o centro del ombligo a 2-3 pulgadas debajo del ombligo y en la línea entre estos dos puntos. Aunque puede verificar el pulso de pie o sentado, la posición más fácil es acostado. Los mejores momentos son antes y después de los ejercicios del ombligo.

Simplemente tome el dedo medio de cualquier mano, póngalo en el ombligo o en el centro del ombligo y busque un pulso. Si no hay ningún pulso, el pulso es débil o no está alrededor del ombligo, su ombligo necesita ser "establecido." Cuando hay un fuerte pulso en el ombligo o cerca de él, está "establecido." Experimentará que después de los ejercicios el pulso es más fuerte y la posición también puede haber cambiado.

¡Después de unas cuantas elevaciones de piernas, una mujer tuvo un salto del pulso, de la esquina derecha inferior de su abdomen al centro de su ombligo! Así que no se alarme si no puede encontrar su pulso. El Kundalini yoga trabaja. Es normal tener un pulso débil por la mañana después de dormir. Por ello se recomienda fortalecer su centro del ombligo antes de empezar su día. También durante el día, si se siente fuera del centro, bombee su centro del ombligo o haga respiración de fuego para regresar al centro.

### **Notas al pie**

(1) "Sexuality and Spirituality" por Gururattan Kaur Khalsa y Ann Marie Maxwell, pp. 153-7. Nabhi Kriya to Set the Navel Center.

La siguiente sesión NABHI KRIYA fue enseñada por Yogui Bhajan en 1971 y sigue siendo una de las series clásicas de ejercicios para fijar el centro del ombligo.

### **Nabhi Kriya - Poder del Ombligo Enseñado por Yogui Bhajan en Junio de 1971**

**(A)** Échese sobre su espalda, los brazos a los lados y las palmas hacia abajo. O las manos debajo de sus nalgas para proteger la parte más angosta de la espalda, que debe seguir estando apoyada en el piso durante estos ejercicios. Ello es posible colocando las manos debajo de las nalgas. Inhale cuando alce su pierna derecha a 90 grados o perpendicular al suelo. Exhale cuando lo baje. Inhale alzando su pierna derecha. Exhale al bajarla. Continúe alzando en forma alternada sus piernas con respiraciones profundas y poderosas. Las instrucciones originales eran de 10 minutos. Empiece con 1-2 minutos. Estabilice su práctica en 3-5 minutos y auméntelos a 10 minutos si le es posible

**(B)** Sin pausa, alce ambas piernas hasta 90 grados

en la inhalación, y bájelos en la exhalación. Los brazos están estiradas en línea recta encima del centro del corazón, las palmas se miran entre sí. Continúe durante 1-2 minutos y trabaje hasta un máximo de 5 minutos.

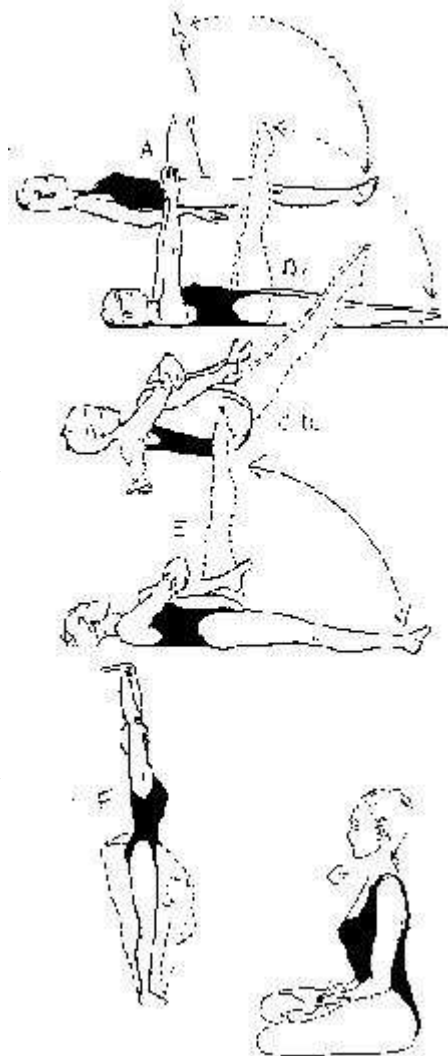
**(C)** Doble sus rodillas y acérquelas a su pecho enlazando las piernas con los brazos por debajo de las rodillas. Presione la parte más angosta de su espalda contra el suelo. Permita que la cabeza relaje su espalda. Descanse en esta posición durante 5 minutos. (No necesita acortar este tiempo :) Asegúrese de estar suficientemente abrigado.

**(D)** En la misma posición de la parte C inhale, abra sus brazos rectos hacia los lados sobre el piso y extienda sus piernas en forma recta en un ángulo de 60 grados sobre el piso. Exhale y vuelva a la posición original. Repita y continúe durante 1-3 minutos. Este ejercicio se dio originalmente para 15 minutos. Nuevamente trabaje hasta esa cantidad de tiempo si le es posible. (El C y D son conocidos como Pavan Sodan Kriya.)

**(E)** Sobre sus espaldas, lleve su rodilla izquierda a su pecho, manténgalo allí con ambas manos y rápidamente levante la pierna derecha a 90 grados y bájela. Inhale al alzar y exhale al bajar por 1 minuto. Intercambie piernas y repita durante otro minuto. Repita el ciclo completo una vez más.

**(F)** Póngase de pie en forma recta y levante los brazos sobre su cabeza, abrazando sus orejas, empuje sus dedos hacia atrás para que las palmas miren al cielo o al techo. Exhale cuando se doble hacia adelante desde el centro del ombligo hasta tocar el piso, (si puede.) Mantenga los brazos rectos abrazando las orejas, e inhale MUY LENTAMENTE con una respiración larga y profunda. En la exhalación (cuando se dobla hacia adelante y sobre todo mientras está totalmente adelante, aplique Mulbandha o llave de la Raíz. Continúe a ritmo lento por 2 minutos, y luego más rápidamente por 1 minuto más.

**(G)** Relájese totalmente o medite durante 10-15 minutos.



## BENEFICIOS

Esta sesión está dirigida para desarrollar la fortaleza del punto del ombligo y construir una poderosa base en el triángulo inferior (chakras 1, 2 y 3). Los tiempos máximos son sugeridos para estudiantes avanzados. Para empezar la práctica, empiece con 1-5 minutos en los ejercicios más largos. (1) es para el área digestiva inferior. (2) es para la superior y el plexo solar. (3) elimina los gases y relaja el corazón. (4) carga el campo magnético y abre el centro del ombligo. (5) acomoda las caderas y la parte inferior de la columna. (6) es para

toda la columna, libera el fluido espinal y expande el aura. ¡Juntos, estos ejercicios logran rápidamente que el área abdominal esté en forma!

Este conjunto de ejercicios se encuentran en el libro "Transitions to a Heart-Centered World" y "Introduction to Kundalini Yoga". (Mas información en nuestra sección de [libros](#)).

### **SINTONIZACIÓN**

Asegúrese de sintonizarse antes de hacer la serie de ejercicios cantando el mantra ONG NA MO GURU DEV NA MO por lo menos 3 veces.

### **CONCLUSIÓN**

Concluya todas sesiones de Kundalini Yoga cantando

Que el eterno Sol brille sobre usted

Que el amor le rodee

Y la pura luz de su interior

Guíe su camino.

Luego cante Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Nam 3 veces

Durante uno o más minutos conéctese a tierra estando presente a todas las sensaciones de su cuerpo.

# Lección 08

## LOS BHANDAS – ACTIVANDO EL FUEGO INTERNO

El Kundalini es la energía ilimitada de nuestra Alma. Esta energía, está inactiva, lista y esperando ser despertada. El proceso de despertar involucra 3 principios complementarios.

- (1) activación
- (2) permitir
- (3) alineación

(1) la activación es el esfuerzo consciente o el aspecto masculino. La activación está asociada con practicar una disciplina que involucra técnicas diseñadas para mover energía. La activación involucra alguna forma de acción o "hacer."

(2) permitir es la aceptación consciente de lo que está ocurriendo. Permitir es el aspecto femenino. Permitir involucra ser, no hacer nada, pero al mismo tiempo estar muy consciente de lo que está pasando.

(3) la alineación es la integración o el resultado de activación y el permitir. La meta está formado de dos partes (1) alinear nuestra energía con la energía universal, para que la energía universal fluya fácilmente a través de nosotros y (2) alinear nuestro cuerpo, mente y emociones para que nuestro potencial infinito se libere dentro de nosotros.

La práctica de yoga de Kundalini incorpora estos 3 principios.

(1) la activación tiene lugar con la práctica de asanas o ejercicios de yoga. Cuando funciona apropiadamente, facilita la liberación de la energía Kundalini. Se refuerza el poder de los ejercicios con la respiración y la recitación interior de los mantras. Los ejercicios fortalecen el sistema nervioso, estimula las glándulas secretoras, relaja los músculos y alinea el esqueleto. El cuerpo es el templo del Alma.

(2) permitir sucede cuando nos relajamos, permita que las cosas sucedan y deje de intentar hacer que algo pase. Estamos programados para tratar de controlarnos a nosotros mismos, los eventos de nuestras vidas y nuestro entorno. Quizás todavía el 90% de lo que pasa dentro nuestro y en nuestras vidas está fuera de nuestro control. Idealmente gastamos el mismo tiempo simplemente siendo consciente de lo que está pasando y sintonizándonos dentro de la realidad de lo que ES. Simplemente permitiendo, no sólo ampliamos nuestro conocimiento de lo que está transcurriendo interiormente acerca de nuestro exterior, sino que soltamos la resistencia que impiden que fluya nuestra energía y que sucedan cosas en nuestras vidas.

(3) la alineación tiene dos componentes, uno activo y otro pasivo. El componente activo involucra "la aplicación de los cierres" o la realización de sutiles movimientos interiores en los chakras y a lo largo de la columna. El componente pasivo sucede naturalmente cuando se han liberado los bloqueos del cuerpo. El cuerpo físico y el energético se alinean automáticamente cuando desaparece la resistencia al estado y al flujo natural.

## **ENERGÍA**

Nuestra meta es acceder, activar y aumentar el flujo de energía en nuestros cuerpos. Hay varias maneras de hacer esto. La práctica de Kundalini Yoga incorpora los siguientes principios técnicos.

Movimientos o ejercicios que abren canales en el cuerpo y causan secreción en las glándulas. Recibir la energía contenida en la respiración Permitir que nuestra energía innata fluya mediante la liberación de resistencias y bloqueos Abriéndonos para recibir energía Divina, abriendo nuestros chakras y nuestra mente.

## **CIERRES O "BHANDAS"**

(vea también nuestra guía de [Bhandas](#))

Los cierres o "Bhandas" crean una postura que se mantiene mientras el aliento es mantenido dentro o fuera. Los ligeros movimientos de los músculos alinean el cuerpo para que la energía pueda fluir en la columna hacia arriba y no hacia abajo. El cierre se compara a la acción realizada por las compuertas previas al dique que previenen que el agua o en este caso la energía, sea liberada hacia atrás o en dirección descendente.

El término cierre no deben interpretarse como una poderosa constricción. La idea no es bloquear la energía sino abrir la columna para que la energía pueda fluir más fácilmente y pueda encaminarse hacia arriba. Una manera más delicada de describir los cierres es verlo como formas de abrir flores o pétalos de lotos a lo largo de la columna.

## **CUÁNDO APLICAR LOS CIERRES**

Relajarse mientras se mantiene una postura (después de completar los ejercicios), crea un espacio dinámico para el movimiento de energía. En general, los cierres se aplican mientras mantiene la postura después de completar un ejercicio de yoga. Esta instrucción no siempre se especifica. Se asume que el estudiante aplica los cierres apropiados para fijar en los efectos internos de la asana.

## **CIERRE DE LA RAÍZ O MULBHAND**

El cierre de la raíz o mulband cierra los tres chakras inferiores para que la energía no pueda perderse o fugarse fuera a través de la base de la columna. Como consecuencia la energía se queda en el cuerpo y puede fluir por la

columna. Como con todas las cerraduras, el cierre de la raíz se hace ya sea mientras se contiene la respiración con el aire dentro o fuera.

El cierre de la raíz completo se hace contrayendo ligeramente los músculos del recto o esfínter anal y el órgano del sexo, y jalando el centro del ombligo hacia la columna. Para identificar y trabajar con los músculos de cada uno de los chakras, practique trabajando con ellos separadamente.

Cuando el mulband se aplica mientras se retiene la respiración, los dos flujos mayores de energía, prana y apana se unen. Esto genera el calor psíquico que activa la liberación de la energía Kundalini.

### **CIERRE DEL DIAFRAGMA O UDDIYANA BHANDA**

El cierre del diafragma trabaja con el plexo solar y el chakra del corazón. Es realmente más fácil de aplicar este cierre mientras se retiene la respiración. Los músculos del diafragma se tiran hacia dentro y arriba. Empiece encogiendo el plexo solar, tire los músculos hacia la espina y luego hacia arriba. El pecho se expandirá y la columna se enderezará.

El cierre del diafragma masajea el músculo del corazón y hace segregarse el timo. También es usado durante la entonación de mantras. Aplicado rítmicamente, mejora la ejecución del canto.

### **CIERRE DEL CUELLO O JALANDHARA BHANDA**

El cierre del cuello involucra un movimiento muy sutil. Baje la barbilla ligeramente y jale la cabeza arriba. El pecho se abrirá. Usted se moverá de una postura caída y hundida del pecho a una postura más recta y el centro cardíaco abierto. Los hombros deben estar relajados, caídos y sueltos hacia abajo. Deben relajarse la lengua y garganta.

Enderezando las vértebras cervicales se permite el libre flujo de prana al cerebro y abre la conexión entre la cabeza y el corazón.

### **CIERRE DE LA LENGUA Y LOS OJOS**

Los textos Yóguicos se detienen con el cierre del cuello. Sin embargo, para completar la estimulación de los chakras 6 y 7, se aplican también lo que nosotros llamaremos cierres de la lengua y de los ojos. La punta de la lengua presiona suavemente la parte superior de la boca. Los ojos miran hacia arriba como más bien buscando el tope de la cabeza. Puede sentir la pulsación en el chakra de la coronilla (el punto blando en la cabeza de un bebé.)

### **MAHABHANDA**

Mahabhandanda es la aplicación de todos los cierres a la vez. Cuando se aplican todos los cierres, los nervios y las glándulas se rejuvenecen.

### **EJERCICIOS CON LOS BHANDA**

- Siéntese sobre los talones con las rodillas extendidas ampliamente separadas y las palmas sobre los muslos.
- Aplique el cierre de la raíz y relájelo.
- Aplique cierre del diafragma y relájelo.
- Aplique los cierres del cuello, lengua y de los ojos y relájelos.
- Aplique los cierres mientras aguanta la exhalación
- Repita en alternación rítmica durante 3-11 minutos.

Quédese muy atento al movimiento de energía a lo largo de la columna. Note cómo los leves movimientos y acomodados de su posición efectúan el flujo de energía. Aplique los mismos conceptos anteriores - Activar, Permitir y Alinear. ¡Y asegúrese de tomarse su tiempo y prestar atención para disfrutar realmente de lo que está pasando en su cuerpo!

# Lección 09

## Nuestro Viaje Interno

### 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.

**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 las 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 conectados 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 quietarnos 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 los 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

# Lección 10

## 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!

# Lección 11

## 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 es 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 traumáticos. 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 saboteadores 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 enérgica 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**

Aplice 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

AKAME

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.....

# Lección 12

## LAS INFINITAS EXPERIENCIAS

He leído con interés y aprecio lo que han compartido muchos de ustedes en las recientes semanas sobre sus experiencias realizando KY y meditación. Ésta es una parte muy valiosa de esta lista (nota del traductor: aquí se hace referencia al foro inglés. Recordad que también tenemos el foro "Hispayoga" para todas vuestras dudas y preguntas). Me gustaría hacer unos comentarios.

(1) No voy a hacer comentarios detallados de las experiencias personales. Cada uno tiene su propia experiencia. Mientras más reconocemos y apreciamos nuestras propias experiencias, más desarrollamos nuestro propio sistema de conciencia. Todo lo que trata el KY es sobre conciencia. Uno de los objetivos principales de este entrenamiento es guiarlo en la expansión de su conciencia.

(2) El cambio y variedad son la norma en la meditación. Nuestras experiencias individuales varían según nuestra fase actual de crecimiento, lo que nos está sucediendo en un momento particular, nuestro estado de ánimo, las estrellas, quiénes también están en casa, si estamos meditando en grupo, y así sucesivamente. Hay tantos factores que nos influyen en cada momento particular, que nos lleva a comprender que para el futuro la mejor cosa que se puede hacer es sintonizarse en el momento y estar presente en nosotros mismos, a nuestros sentimientos y nuestras reacciones. Hay tantas maneras de las que nos recuerdan a "Estar Aquí y Ahora." En el ahora, el infinito está a nuestra disposición.

(3) Lo que nosotros experimentamos puede ir desde el dolor y la angustia a la alegría y la beatitud. Hay un mito que la meditación es una experiencia de beatitud en no-mente. Bien, esperamos en el futuro tener estas experiencias. A veces las tenemos. La mayoría del tiempo no la tenemos. Muchos estudiantes se preguntan qué es lo que pasa con ellos, cuando no se elevan automáticamente a un estado de éxtasis. No pasa nada. Toma tiempo limpiar nuestras mentes conscientes y subconscientes de la basura acumulada por eones de tiempo y que se agregan diariamente. Siempre me río cuando leo ejercicios de meditación que empiezan con "primero despeje su mente." Realmente me enfadaba cuando leía estas palabras. ¡Si supiera limpiar mi mente no necesitaría ni siquiera este tonto libro!. ¡Por favor díganme cómo! Las próximas lecciones van a ser dedicadas a meditaciones que muestran el cómo.

(4) Lo que necesita ser limpiado, debe liberarse. Así como Avtar Kaur que tan generosamente compartió su experiencia de cantar Kirtan Kriya (Meditación SA TA NA MA) durante 120 días, podemos tener que recordar conscientemente y reencontrarnos con nuestros miedos y traumas pasados. (Esta meditación se explicará detalladamente pronto.) Las buenas noticias son que, una vez que nosotros los procesemos con el poder limpiador de un mantra divino, ellos serán eliminados. Nosotros podemos librarnos atravesando por el dolor. Es

mejor 120 días de 31 minutos de angustia, que un profundo aborrecimiento absoluto controlando toda nuestra vida.

(5) También nos damos cuenta de cómo nuestros miedos subconscientes crean nuestra realidad. Este es por qué necesitamos la meditación y los mantras. Los mantras penetran la mente subconsciente y limpian los programas a los cuales no podemos acceder conscientemente. Si pudiéramos, nuestras ingenuas afirmaciones funcionarían. ¿Cuántos de nosotros ha repetido alguna forma de "Yo atraigo al compañero perfecto en mi vida", y se encontró a su Romeo o Julieta? ¿O repitió afirmaciones de prosperidad y se ganó la lotería? La vida no es tan simple. La vida es compleja, un juego rico y elegante y trabajo duro. Afortunadamente si tenemos herramientas eficaces como el Kundalini Yoga y la meditación, la vida puede también ser divertida, vigorizante y con compensaciones.

(6) Las posibilidades de lo que podemos experimentar son infinitas. Una vez un amigo tuvo una experiencia muy poderosa y dichosa durante la meditación. Él estaba tan contento. Fue donde Yogui Bajan y recreó todo lo sucedido, mientras esperaba recibir alguna respuesta positiva. Yogui Bajan simplemente lo miró y dijo, "Hijo, hay más." Incluso cuando nuestras experiencias son agradables y "mucho más", todavía hay más por experimentar. El regalo del infinito es que no hay ningún límite. Mientras más nos libramos de expectativas y dejamos de intentar recrear la misma cosa, más nos abrimos a las ilimitadas posibilidades internas y externas.

(7) Sintonizarnos en las diferentes calidades de energía es divertido y útil. Hace más de un mes, les pedí que experimentaran con las luces blanca y dorada. Una persona de Alemania explicó su experiencia, que desde mi experiencia, corresponde con mucha precisión a la naturaleza de la luz blanca y dorada. Éste es un ejemplo dónde no diré nada más. No quiero estropearles su diversión y encanto mientras cultiva su propio conocimiento interno.

(8) Visualización es manipulación. Sentir es conocimiento. Muchos de nosotros tienen visiones, pero ellos son espontáneos, no ideados por nuestras mentes. Mientras menos intentamos controlar la realidad, más podremos sintonizarnos a la realidad.

(9) Una manera de medir la efectividad de su práctica de meditación son los cambios y la calidad de su vida. ¿Puede dormir bien? ¿Está más contento? ¿Está menos asustado? En ese caso, está progresando. Lim consiguió trabajo y ahora puede apoyar a su familia. Su meditación le está funcionando.

(10) Alguien mencionó en una carta que se le estaba empezando a abrir su sensibilidad de conexión con el alma. Cuando ella habló conmigo por teléfono, la sensación de conocerme de antes era muy fuerte. Éste también es resultado de la meditación. Fuimos más allá de nuestra charla mental sobre nuestras rutinas diarias y nos dirigimos hacia cómo estábamos conectados el uno con el otro. Muchos de nosotros probablemente estuvimos juntos en monasterios en vidas anteriores. Yo sé que todos aquellos con los que trabajo y juego, los he conocido y he interactuado con ellos antes.

(11) Estamos conectados unos con otros en tantos niveles. Cuando empezamos a hacer KY, nos damos cuenta de estas conexiones. Muchos de ellos son no-verbales. Es alegre experimentar estos sentimientos y esta conciencia. Tiene lugar la curación. Muchas cosas están comunicándose a nivel del alma. Mientras más permitamos estas experiencias en nuestra conciencia, nuestra vida se volverá más rica y satisfactoria.

(12) Esté presente e introdúzcase en lo que está experimentando. La inmensidad y la riqueza son regalos del universo. Llévelos a su cuerpo y ellos serán suyos, en este precioso momento en el Planeta Tierra.



# Lección 13

## Sat Nam: La semilla de la Verdad

### MANTRAS

Los mantras son sonidos que nos conectan con diferentes niveles de inteligencia. SAT NAM es el mantra más básico usado en Kundalini yoga. SAT significa verdad. NAM quiere decir nombre, identidad, identificarse con o llamar. SAT NAM puede traducirse como "la Verdad es el Nombre de Dios. La verdad es mi (su, nuestra) identidad". Se usa como un saludo para reconocer la Verdad en cada uno de nosotros y como un mantra personal para expresar o sintonizarse en la identidad infinita de uno.

SAT NAM es una invocación de nuestra conciencia divina. Su vibración nos une a lo alto, a nuestra verdadera identidad que es nuestra alma divina. SAT NAM es llamado como mantra semilla o bij mantra. Entonando este mantra plantamos la semilla de la verdad universal en nuestra conciencia.

Todos conocemos el axioma "La verdad nos hará libres". La pregunta es cómo nos unimos a la Verdad. SAT NAM es un mantra que nos une con la Verdad. SAT NAM tiene el poder para liberarnos, despertándonos hacia nuestra identidad infinita.

SAT NAM tiene el poder de limpiar la mente subconsciente para que las viejas heridas y los programas ya no se interpongan en el camino de la Auto-realización. Lo hace cambiando la proyección de nuestras mentes. Mantra significa la proyección de la mente. Los "Bij" o mantras semillas usan las corrientes universales del sonido para reestructurar los patrones habituales de la mente. Lo hacen accediendo a la parte de la mente que regula los hábitos. Los sonidos borran los patrones que vibran a las frecuencias más bajas o que no resuenan con la Verdad o con nuestra verdadera esencia. Ellos establecen los nuevos hábitos, reemplazando las viejas frecuencias con las frecuencias más elevadas de la Verdad. SAT resuena con la Verdad universal. NAM "es la vibración que crea lo que nombra." \*(1)

### RESPIRACIÓN — PRANAYAMA

La ciencia de la respiración se llama pranayama. Pranayama es una parte integral del Kundalini yoga y de la meditación. En esta lección ofreceremos unos fundamentos que lo ayudarán a empezar a ser consciente de su respiración e integrar la respiración consciente a su vida diaria y a la práctica yóguica.

La respiración y el estado mental están intrincadamente unidos. Nosotros podemos controlar nuestras mentes controlando nuestra respiración. La mayoría de nosotros respiramos con respiraciones muy poco profundas y tomando de 15 a más respiraciones por minuto. Respirando a más de diez respiraciones por minuto crean un estado de tensión. Las personas que

padecen ataques de pánico respiran no sólo rápidamente sino superficialmente. A menudo también respiran por la boca.

Para crear un estado de paz y relajación debemos respirar a menos de 10 respiraciones por minuto. Respirando a cuatro o menos respiraciones por minuto se induce un estado de meditación. También debemos inhalar y exhalar a través de la nariz.

Cada vez que desee tranquilizarse, prestar atención a su respiración es el primer paso. Note si está inhalando y exhalando a través de su boca o por la nariz. Note por dónde está respirando su cuerpo. ¿Qué tan abajo respira? ¿Respira en la barriga, el pecho o el cuello? ¿Cuántas veces respira por minuto? Mida el tiempo que tarda. El Kundalini yoga une la respiración con un mantra. El mantra más básico se SAT NAM. Nuestra meta es enlazar mentalmente SAT con cada inhalación y NAM con cada exhalación. De esta manera la respiración y el mantra trabajan juntos para tranquilizarnos, energizarnos, purificarnos y unirnos a nuestra verdadera identidad. Después de practicar la siguiente meditación, notará que le será más fácil enlazar automáticamente el SAT a la inhalación y el NAM a la exhalación.

### **EL LLAMADO DEL ALMA — SAT NAMS LARGOS PARA NEUTRALIZAR LA TENSIÓN**

La meditación más simple y más básica en Kundalini yoga es entonando SAT NAM prolongados.

Siéntese con la columna recta, ya sea en una postura simple con las piernas cruzadas, en su postura preferida para meditar o en una silla con los pies en el suelo, los huesos de las posaderas soportando el peso del cuerpo.

Lleve las manos al corazón, palmas dirigidas hacia el pecho, la mano derecha encima de la izquierda. Ponga el dedo pulgar izquierdo en el centro de la palma derecha. Los dedos de ambas manos están juntos y rectos. Las manos descansan suavemente contra el pecho, los brazos están relajados en el cuerpo.

Los ojos están 9/10 cerrados para empezar. Mientras transcurre la meditación, pueden cerrarse completamente.

Inhale con una respiración larga y profunda. En la exhalación cante en voz alta SAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAT Al final de la respiración diga NAM. Note que su respiración se vuelve más larga y más profunda. Usted puede reducir la velocidad de su respiración hasta 2 por minuto. SAT es el libertador y el limpiador. Siéntase relajado y suelto con la AAAAAAA. NAM es como un ancla. Sienta que el sonido lo ancla a su cuerpo. Luego inhale profundamente otra vez y continúe.

Sienta el sonido AAAAAA venir del corazón. Experimente su garganta como la boquilla de su corazón. Esta práctica le ayudará a localizar, consolidar y abrir el

cuarto (el corazón) y el quinto (la garganta) chakra. SAT NAM es el llamado del alma. Mientras usted canta, llama a su alma, canta a su alma.

Cantar a su alma crea un sentimiento muy pacífico. Nos saca de dualidad por un momento mientras nuestra personalidad y nuestra alma confluyen como una en la corriente de sonido de nuestro ser infinito. Siéntase en libertad de expresar cualquier emoción que le venga. Ésta es una buena manera de soltar y equilibrar las emociones. La energía emocional se unirá suavemente a la energía del alma.

Al final de la meditación, inhale profundamente, retenga la respiración tanto como desee. Escuche en su interior y sea uno con la experiencia. Haga esto 3 veces. Luego siéntese calladamente o acuéstese y relájese completamente. Empiece con 3 a 5 minutos y aumente hasta 11, 15, 22 o 31 minutos.

### **BENEFICIOS**

Ésta es una meditación muy relajante. Neutraliza completamente la tensión y lo conduce a un estado de mucha paz. Es bueno hacerlo si se siente agobiado con sus actividades diarias o tiene mucha energía intensa en su cuerpo. Hágalo durante 40 días y podrá revitalizar su sistema glandular y restablecer su equilibrio glandular. Ésta es una buena meditación para hacer al final de un día atareado. Hágalo cuando llegue a casa, después del trabajo, antes de la cena y podrá disfrutar de la tarde. Hágalo antes de acostarse y dormirá como un bebé.

FUENTE: Relax and Renew, with the Kundalini Yoga and Meditations of Yogi Bhajan, por Gururattan Kaur Khalsa and Ann Marie Maxwell, Yoga Technology Press, página 98.

\*(1) Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power, por Shakti Parwha Kaur Khalsa, Berkeley Publishing Group, p. 105 (disponible mediante la página web Kundalini Yoga - <http://www.kundaliniyoga.org/books.html>)

# Lección 14

## KIRTIN KRIYA: MEDITACIÓN PARA EL CAMBIO EVOLUTIVO

Todos decimos que queremos cambiar. Bien por lo menos queremos que las cosas sean diferentes en nuestras vidas. Queremos ser más felices y tener paz interior. Queremos relaciones más satisfactorias. Queremos ser más saludables. Queremos un trabajo más significativo y ser más prósperos. Queremos romper los hábitos destructivos y detener la indulgencia con ciertas conductas adictivas. La pregunta es cómo podemos efectuar estos cambios en nuestras vidas.

El yoga reconoce que si nosotros queremos hacer cambios en nuestras vidas, tenemos que cambiar nosotros mismos. El yoga opera desde el principio que nuestra realidad interna crea nuestra realidad exterior. Tenemos que alterar nuestra frecuencia vibratoria para que atraigamos a un nivel diferente. Nuestra frecuencia tiene que encajar a lo que queremos manifestar. E igualmente importante, tenemos que limpiar nuestra programación subconsciente para que no sabotee nuestro intento consciente. De hecho, es la programación en nuestra mente subconsciente, la que crea nuestra realidad.

### MANTRAS DE TRANSFORMACIÓN

Los mantras son poderosas herramientas de limpieza y reestructuración de la mente subconsciente. SAT NAM y su derivado SA TA NA MA son los dos mantras básicos enseñados por Yogui Bhanan para reorientar la mente y abrirnos así a la posibilidad del cambio transformacional. SAT NAM siembra la verdad en nuestra conciencia despertándonos a nuestra identidad divina. SAT NAM es el mantra semilla o bij mantra.

SA TA NA MA incorpora los sonidos nucleares de SAT NAM. SA TA NA MA utiliza los sonidos primordiales para conectarnos a la naturaleza evolutiva de la existencia misma. Es llamado el panch shabd, que significa un mantra con cinco corrientes de sonido. El quinto sonido es "A." Cuando entonamos SA TA NA MA imprimimos el código evolutivo del universo en nuestra psique humana.

SA es el principio, infinito, la totalidad de todo lo que fue, es o será TA es la vida, la existencia y la creatividad que manifiesta el infinito. NA es la muerte, el cambio y la transformación de la conciencia. MA es el renacimiento, la regeneración y la resurrección que nos permiten experimentar conscientemente la alegría del infinito.

SA TA NA MA es tan primordial que su impacto en nuestra psique es como dividir un átomo. El poder del mantra viene del hecho que reestructura la mente subconsciente al nivel más elemental. Tiene el poder de romper hábitos y adicciones porque accede al nivel de la mente dónde se crean los hábitos. Yogui Bhanan dice que "los modelos de Conducta son el resultado del fulgor de la psique y la frecuencia del campo magnético en relación a la psique universal y la fuerza magnética." (\*1) El fulgor de la psique es dependiente del

funcionamiento activo de dos glándulas: la pituitarias y la pineal. La glándula pituitaria regula todo el sistema glandular. La secreción de la glándula pineal crea un fulgor pulsante que activa la glándula pituitaria. La mente sale de su equilibrio cuando la glándula pineal está inactiva. El desequilibrio hace parecer imposible el romper las adicciones físicas y mentales. El mantra SA TA NA MA a una poderosa herramienta para reponer el equilibrio en la mente.

### **KIRTIN KRIYA: MEDITACIÓN SA TA NA MA**

Kirtin Kriya, a menudo llamado meditación SA TA NA MA, es la meditación más importante en el Kundalini Yoga. Fue una de las primeras meditaciones enseñado por Yogui Bhajan y permanece hoy como una meditación básica recomendada para todo estudiante de Kundalini yoga. Yogui Bhajan dice que si usted puede hacer sólo una meditación, ésta es la que debe hacer. Hace todo para usted en el orden que lo necesita. Es su maestro. Y mientras lo practica, llegará a comprender que es su mejor amigo. Cualquier cosa que necesite en determinado momento, se reajustará y alineará para traer el equilibrio a su mente y así a su vida.

Esta meditación es dada para todo uso, desde romper los hábitos hasta lograr el equilibrio emocional. Conocí a una mujer que había estado muy perturbada emocionalmente durante más de dos semanas. Finalmente ella fue a un lugar silencioso en el bosque e hizo 31 minutos de Kirtin Kriya y voila, se sintió relajada y completa de nuevo. Le ayuda a enfocar y centrarse. Es un catalizador para el cambio porque es un limpiador espiritual muy poderoso. Usted puede avanzar mucho porque estará liberando mucho. Esté presente a lo que está experimentando y esté determinado a permitirle que se vaya. El proceso le permitirá devolver toda su basura a Dios. Si usted quiere mantener el statu quo, no haga esta meditación. Si usted está deseoso de cambiar y dar la bienvenida a una nueva dimensión de ser en su vida, esta meditación es para usted.

El punto principal es que ésta meditación funciona. Todo lo que usted tiene que hacer es hacerlo. Usted puede confiar en el proceso y la tecnología.

\*\* Ahora he aquí uno de los puntos más vendedores. ¿Piensa Ud. en un antiguo amor y quiere estar libre de los grilletes del pasado y liberarlo de su aura? ¡Ésta es la meditación! No hay nada más poderoso para liberar el dolor áurico que sufrimos cuando nos separamos de un amor. Reestablecerá su aura como la propia.

### **INSTRUCCIONES:**

Siéntese con la columna recta. Lleve su enfoque mental al punto de la frente. Entone SA TA NA MA. Mientras entona presione alternadamente el dedo pulgar con los cuatro dedos. Apriete suficientemente fuerte para mantenerse despierto y consciente de la presión. Siga repitiendo en un ritmo estable y mantenga el movimiento de la mano a lo largo de toda la meditación.

SA junte presionando el dedo pulgar y el índice o de Júpiter.  
 TA junte presionando el dedo pulgar y el medio o de Saturno.  
 NA junte presionando el dedo pulgar y el anular o del Sol.  
 MA junte presionando el dedo pulgar y el meñique o de Mercurio.

El dedo de Júpiter trae conocimiento, expande nuestro campo de posibilidades y nos libera de las limitaciones.  
 El dedo de Saturno nos da paciencia, sabiduría y pureza.  
 El dedo del Sol nos da la vitalidad y vida.  
 El dedo de Mercurio ayuda a una clara comunicación.

Cada vez que cierra un mudra uniendo el dedo pulgar con un dedo, su ego "sella" su efecto en su conciencia.

Visualice o sienta cada sonido individual entrar en el chakra de la coronilla en el tope de la cabeza, bajar a través del medio de la cabeza y salir al infinito a través del tercer ojo. Esto es muy importante y debe hacerse con cada sonido. Es una parte esencial del proceso de limpieza. Si no hace esta parte de la meditación, puede experimentar dolor de cabeza.

Mientras hace la meditación, usted puede experimentar visiones del pasado surgiendo como una película en la pantalla de la mente. Permítales danzar delante de sus ojos y libérelas con el mantra. Ésta es parte de la limpieza de la mente subconsciente. Si surgen emociones, también puede incorporarlas en el canto, es decir que si siente ira, luego cante sacando la ira. Cualquier cosa que experimente estará bien. No intente evitar o controlar sus experiencias. Simplemente esté con lo que esté pasando y traspáselo. Esto es parte del proceso limpiador.

### **TIEMPO - VERSIÓN DE 31 MINUTOS**

Durante los primeros 5 minutos entone en VOZ ALTA. (La voz humana.)  
 Durante los segundos 5 minutos entone en SUSURRO audible. (El lenguaje de los amantes.)  
 Durante los próximos 11 minutos entone SILENCIOSAMENTE. (El idioma de lo divino)  
 Mantenga el movimiento de los dedos, la L en la cabeza y el movimiento de la lengua.  
 Luego 5 minutos en SUSURRO.  
 Termine con 5 minutos en VOZ ALTA.

En el último minuto, escuche en su interior el mantra y experimente la L en la cabeza. No haga los movimientos de los dedos. Óptimamente esta meditación se hace durante 31 minutos. También puede hacerse durante 62 minutos duplicando los tiempos.

### **VERSIÓN DE 11 MINUTOS**

También puede hacerse en tiempos más cortos. Yogui Bhajan ha dicho que durante este tiempo estresante debe hacerse por lo menos durante 11 minutos todos los días.

Para la versión de once minutos haga 2 minutos en VOZ ALTA  
2 minutos en SUSURRO audible  
3 minutos cantando SILENCIOSAMENTE.

Mantenga el movimiento de los dedos, la L en la cabeza y el movimiento de la lengua.  
2 minutos en SUSURRO.  
2 minutos en VOZ ALTA.

Luego siéntese en silencio y escuche su interior, oiga el mantra y experimente la L en la cabeza. No haga los movimientos de los dedos. Finalmente, inhale profundamente, levante los brazos arriba en el aire y agite vigorosamente los brazos y los dedos. Puede involucrar el cuerpo entero y la columna. Exhale.

Repita 1 o 2 veces más si lo desea. Ésta es una parte importante de la meditación porque ayuda mover y liberar la energía en el cuerpo. Relájese durante unos minutos antes de continuar su día. O relájese sobre su espalda. Si es antes de acostarse, simplemente vaya a dormir.

#### **NOTAS AL PIE Y REFERENCIAS**

\*1 Kundalini Yoga: The Flow of Eternal Power, Shakti Parwha Kaur Khalsa, Berkley Publishing Co. 1996. p. 104. Transitions to a Heart-Centered World, by Gururattan Kaur Khalsa, Yoga Technology Press.  
Traducción realizada por Carlos Wong.

# Lección 15

## SHABAD KRIYA: MEDITACION PARA LA HORA DE DORMIR

Muchas personas tienen dificultad de dormir aunque están cansados. Hay muchos motivos para el insomnio. Cuando la mente está demasiado activa, nos cuesta mucho llegar a dormir o aún si llegamos a dormir, no descansamos y no dormimos profundamente. Existen muchas teorías u opiniones acerca de cuánto necesita dormir una persona y ciertamente varía de acuerdo al estado de salud, actividad y otras circunstancias. Pero la mayoría estamos de acuerdo que mientras más profundo y pacífico es el sueño, más descansados nos sentiremos la mañana siguiente.

Hay varias cosas que podemos hacer para promover un sueño más profundo y más reposado.

(1) RELAJARSE Antes de irse a dormir, comience a relajarse. Camine más lentamente. Pare las actividades mentales intensas. Escriba lo que necesita hacer el día siguiente y déjela en otra habitación. Ello le permite aclarar la mente y permite que la energía empiece a cohesionarse para lograr lo que se desea llevar a cabo. Si hay algo en su mente que no es capaz de resolver, haga un listado especial para los ángeles, a la Divinidad o quienquiera que se encuentre alrededor para ayudar y envíela a un poder más elevado, desempleado, que necesita una actividad para la noche. Siéntase satisfecho por el día. Recapitule lo que ha logrado y las lecciones que ha aprendido. Perdónese de cualquier cosa que le haya molestado. Eh, nadie es perfecto. Y liste cinco cosas por las que está agradecido. En otras palabras, prepárese para ofrecer las próximas horas a un sueño tranquilo y sin preocupaciones. No sólo lo merece, sino que lo necesita.

(2) HABITOS DE COMER Tome su última comida por lo menos 2 1/2 horas antes de acostarse. Cuando come justo antes de acostarse nuestra energía está unida a con la digestión y es difícil dormir profundamente. Coma ligeramente en la comida de noche. Definitivamente no a las proteínas animales, frituras o comidas pesadas. Cualquier lácteo de noche hará más difícil el levantarse al día siguiente. Yo acostumbraba tomar un pequeño bocado de yogur antes de ir a la cama. Era tan doloroso despertarme en la mañana. Cuando eliminé el yogur, fué como si me hubieran quitado un peso de encima. Estaba mucho más despejada por la mañana. Sopas, ensaladas, vegetales al vapor u otros platos de fácil digestión son los mejores para la comida nocturna.

(3) RESPIRACIÓN POR EL ORIFICIO NASAL IZQUIERDO Los dos orificios nasales están asociados con dos energías muy diferentes. Cuando respiramos por el orificio derecho, estamos energizados y estimulados. Cuando respiramos por el orificio izquierdo, nos relajamos y calmamos. En nuestra respiración normalmente el orificio dominante cambia aproximadamente cada 2-1/2 horas. Después de comer se cambia al orificio izquierdo para acomodar



la energía necesaria para digerir la comida. Esta es la razón porqué nos sentimos como somnolientos después de comer.

Uno puede saber cuál orificio es el dominante en cualquier momento, simplemente obstruyendo uno y luego el otro. En el dominante es más fácil de respirar y el menos dominante se siente como si estuviera bloqueado.

Es de ayuda sentarse tranquilamente antes de dormir, bloquear el orificio izquierdo y respirar larga y profundamente a través del orificio izquierdo. Disminuir las respiraciones a cuatro veces por minuto o menos también facilita el sueño.

Acostarse sobre el lado izquierdo facilita la digestión y abre el orificio derecho. Si necesita digerir sus alimentos, echarse sobre el lado izquierdo ayudará. No obstante, para dormir, acostarse sobre el lado derecho ayudará a abrir el orificio izquierdo. También puede cerrar el orificio derecho con el pulgar derecho para abrir el orificio izquierdo.

En ambos ejercicios, mentalmente inhale SAT y exhale NAM. El enfoque mental en el mantra y la respiración es muy tranquilizante.

### **SHABAD KRIYA- MEDITATION PARA LA HORA DE DORMIR (\*1)**

Yogi Bhajan nos ha dado la siguiente meditación para practicar antes de dormir. Si es practicado de manera regular, una vez por semana o aún cada noche, su sueño será profundo y relajado. El control del ritmo de la respiración fortalece el sistema nervioso y regenera los nervios. Después de algunos meses, el ritmo de su respiración estará subconscientemente regulado y eventualmente entonará el mantra mientras está durmiendo. Puede despertar al canto interno del mantra y escucharlo en sus actividades diarias. Ud. pensará y trabajará mejor, amará y compartirá más. "No tendrá suficientes elogios por el efecto de la meditación en la personalidad. Da a la mente el poder de extenderse al infinito, promueve el resplandor, la paciencia y la universalidad práctica." (Relax & Renew p. 118)

Esta es una buena meditación para recuperarse de la fatiga causada por el estrés diario, los viajes y aún los cambios horarios.

### **INDICACIONES MUDRA-POSICIÓN DE LAS MANOS**

Siéntese en una postura fácil con la columna recta. Las manos en el regazo en mudra de Buda: las palmas hacia arriba, la mano derecha descansando encima de la izquierda. Los pulgares se tocan y se dirigen hacia delante.

### **OJOS**

Los ojos se enfocan en la punta de la nariz con los ojos como cerrados 9/10. Hay muchas maneras de facilitar el ver la punta de la nariz. Lleve su dedo índice en frente de su cara y dirija la mirada a él. Manténgase mirando su dedo índice y lentamente lleve su dedo a la punta de la nariz.

Para facilitar la concentración en la punta de la nariz, haga el siguiente

ejercicio. Lleve los brazos a los lados en paralelo con el suelo, con las palmas arriba. Haga respiración de fuego por 1-3 minutos. Este ejercicio equilibra los dos hemisferios del cerebro, el izquierdo y el derecho, lo cual hace más fácil mantener el enfoque de los dos ojos.

Los ojos enfocados en la punta de la nariz hace que los nervios ópticos se crucen en el tercer ojo. De esta manera es más fácil llevar la atención mental en el tercer ojo mientras los ojos se dirigen a la punta de la nariz. Tanto la glándula pineal como la pituitaria y el area entre ambas son estimuladas por esta postura de ojos, el cual tiene el efecto de romper viejos hábitos y crear nuevos.

### **RESPIRACIÓN Y MANTRA**

Inhale en 4 partes iguales por la nariz; es decir, la inhalación es dividida en 4 aspiraciones. Vibrar mentalmente SA TA NA MA con las cuatro partes de la inhalación.

Contenga la respiración y mentalmente repita 4 veces SA TA NA MA.

Esto sería 16 cuentas SA TA NA MA SA TA NA MA SA TA NA MA SA TA NA MA

Luego exhale en 2 partes iguales, proyectando mentalmente WAHE y GURU WAHE GURU significa éxtasis. WAHE GURU es el resultado de integrar SAT NAM a la psiquis. Cuando experimentamos la Verdad, sentimos éxtasis.

### **TIEMPO**

Continúe por 11, 15, 22, 31 o hasta 62 minutos. Esta meditación frecuentemente lo pondrá a dormir antes de completar el tiempo asignado. Esta meditación fue originalmente enseñado por Yogi Bhajan 1 de Abril de 1974.

(\*1) De Relax and Renew por Gururattan Kaur Khalsa y Ann Marie Maxwell, Yoga Technology Press, 1988.

# Lección 16

## Tratar con la depresión

La Meditación es la Medicación para el Alma! El propósito de este artículo es redefinir a la depresión como la respuesta psíquica de desconexión de nuestras almas y para ayudarnos a usar esta respuesta para cultivarnos y reconectarnos con nuestra propia luz interior.

### **Desconexión de nuestras Almas**

La depresión es un llamado desde nuestras almas para que aprendamos cómo tratar con la emoción de la tristeza. En el núcleo mismo de la tristeza está el mensaje de que estamos desconectados de nuestra propia alma. Hemos cerrado nuestros corazones a nosotros mismos. Para tratar con la tristeza debemos interiorizarnos. La tristeza es una emoción muy personal. Pensamos que los eventos externos nos hacen tristes. Pero en realidad, nadie puede ponernos tristes sino nosotros mismos.

Para tratar con la depresión es necesario acoger nuestros sentimientos de tristeza. Estamos tristes porque no estamos experimentando aquí el amor que vinimos a experimentar en la forma humana. Debemos averiguar por qué no estamos experimentando amor. Debemos aprender a abrir nuestros corazones y nuestra psique al amor universal. Debemos entrenarnos para encarnar este amor. Ésta es una de las razones básicas de que venimos al planeta para aprender a liberar la resistencia para amar y permitir fluir totalmente esta energía universal a través de nuestro ser.

La depresión es uno de los medios para lograr nuestra atención y recordarnos este básico empeño humano. La depresión es iniciada por el alma para obligarnos a confrontar y resolver nuestros conflictos internos que nos impiden experimentar el amor universal. La alquimia del alma nos exige que transformemos la energía de tristeza en bienaventuranza. Esto es, claro, un proceso no fácil o desatendido. No se siente bien y toma paciencia y trabajo disciplinado. ¡Bienvenido al planeta Tierra!

Somos obligados a experimentar pesar, dolor, pesimismo y soledad. El truco es que no nos obligan a complacernos con estos sentimientos. Ellos están allí para enseñarnos. Pero ellos no están allí para atormentarnos. La clave para entender todo estos sentimientos es la realización de que ellos son una reflexión de nuestra separación de la Fuente. Ellos son una respuesta a un corazón cerrado. Ellos se generan por una falta de amor propio y un fundamental desentendimiento de quiénes somos realmente. Para entender nuestra naturaleza divina debemos experimentar nuestra propia alma. No nos amaremos simplemente teniendo a alguien que nos diga que somos hermosos y grandiosos. Todos tenemos que dar testimonio cuán transitorio es el júbilo de inclusive honestos cumplidos. El remedio no puede venir de fuera de nosotros. El remedio se encuentra dentro de nuestros propios corazones.

El problema es, claro, que nuestros corazones están cerrados - bloqueados por las experiencias negativas, las emociones no expresadas por traumas y mala programación. Debemos revivir estas experiencias, expresar estas emociones y debemos reinstalar nueva programación para hacer nuestro regreso al núcleo de nuestra alma donde reside el amor divino. La depresión es una invitación a este viaje interno. No el camino más popular, frecuentemente escogemos evitarlo con rechazo, reproche, medicación y preocupaciones externas. Pero mi observación es que ésta, como otras lecciones del alma, algunas formas de tristeza y depresión nunca se retiran realmente hasta que encontremos el oro de amor divino en nuestros propios corazones. Realmente no querríamos ser capaces de negar totalmente los dolorosos mensajes y evitar así el proceso que produce la alquimia. Porque nosotros estamos aquí para experimentar el amor. La jornada humana asegura que nosotros mismos instigaremos para hacer lo que conlleve a tener esta experiencia.

### **Una Invitación para interiorizarse**

La Depresión nos invita a interiorizarnos para que podamos descubrir la causa y la fuente de nuestro dolor y encontrar resolución, libertad y fortaleza. Aunque la causa básica de depresión es la desconexión del amor universal, hay muchas explicaciones humanas de nos causa estar deprimido. Todos ellos son mecanismos para recordarnos de cómo hemos cerrado fuera nuestra identidad divina y mantenida alejada eficazmente separada de la Fuente. Algunas de las maneras más populares que hemos aprendido a usar para desunir nuestra conexión con nuestras almas y el Divino incluyen :

1. emociones no expresadas o no curadas.
2. pensamientos negativos y creencias limitadas.
3. apego a personas y cosas que no promueven nuestra identidad e iluminación.
4. falta de propósito y compromiso a nuestra vida y camino espiritual
5. falta de salidas apropiadas para nuestra expresión creativa personal.
6. conflictos no resueltos a los que le permitimos regir nuestras mentes y comportamientos.

Algunos de los anteriores son fáciles de identificar. Sabemos cuando no nos gusta nuestro trabajo y sentirnos maltratados en nuestras relaciones. Sin embargo, otros problemas en nuestra psique quedan fuera de nuestro conocimiento consciente. El resultado es que nosotros pensamos que nuestro problema es nuestra depresión. Sin embargo, la depresión es un síntoma de un problema más profundo que no podemos identificar conscientemente. Nuestra incapacidad para conectarnos con nuestro amor propio y experimentar nuestra conexión con el Divino es el problema más fundamental de no identificación. Y aun cuando lo identificamos conscientemente, como estamos haciéndolo ahora, no podemos acceder a la conexión y por tanto a la solución a través de nuestra mente racional consciente.

### **La Bioquímica de Amor**

La buena noticia es que hay algo que podemos hacer conscientemente para cultivar esta conexión. El Yoga y la meditación fueron diseñadas para cultivar la conexión interna con nuestra alma. La meditación es la medicación para el alma. De una manera muy real la meditación es una medicación porque cambia la bioquímica de nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Todas las experiencias de vida son dependientes de nuestra bioquímica.

La conciencia humana es bioquímica. La psique humana es una expresión de bioquímica. La bioquímica hace posible nuestras distintas experiencias humanas. ¿La pregunta que da vueltas se convierte en cómo podemos impactar y cambiar nuestra bioquímica? Cuando cambiamos nuestra bioquímica, cambiamos cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo percibimos lo que experimentamos. Es muy fácil supervisar cómo cambiamos nuestra bioquímica. ¿Cómo se siente usted después de que ha ingerido azúcar contra tener una saludable comida equilibrada?

Hay muchas maneras de cambiar nuestra bioquímica. Ellos incluyen dieta, actividad física y exposición a la luz. Nosotros también podemos cambiar nuestra bioquímica con suplementos nutritivos, hierbas y medicación química. La buena noticia es que no tenemos que volvernos dependientes de la medicación química para tratar con la depresión. La buena nueva es que nosotros también podemos cambiar nuestra bioquímica a través del yoga y meditación.

Yogui Bajan nos ha dado el Kundalini Yoga y meditaciones específicas para cambiar la bioquímica de nuestros cuerpos y cerebros. Estas prácticas promueven estados placenteros del ser - alegría y beatitud. Nosotros nos sentimos felices sin ninguna razón aparente. Esto sucede porque se acceden y abren los canales cerebrales que nos conecta con los estados superiores de experiencia y amor. Cuando nosotros practicamos estos ejercicios y meditaciones, experimentamos que realmente somos. Nosotros abrimos un campo de conciencia dentro de nosotros con lo que se vuelve más fácil, o por lo menos posible, el confrontar las agendas ocultas que hemos permitido cortando nuestra conexión divina.

Estos ejercicios y meditaciones son herramientas poderosas para desbloquear la energía atascada en nuestros cuerpos y psiques que tan tenazmente han creado y mantenido la separación y la depresión como un statu quo. Una meta inicial es detener y luego revertir el descenso hacia estados más profundos de inmovilidad, auto-abuso y dolor. Las meditaciones crean un espacio interno seguro de aceptación que nos permite ver cómo nos desconectamos y luego ser capaces de invertir el proceso. Con el tiempo generamos una experiencia continua de nuestra propia luz interna y de conexión con nuestra propia alma.

### **La meditación para salir de la depresión**

La siguiente meditación está en la página 135 de Relax y Renew que contiene muchas meditaciones para aliviar la tensión y la depresión. Yogui Bajan la enseñó en 1979. Esta meditación le recarga totalmente y es un antídoto para la

depresión. Construye un nuevo sistema bioquímico, da capacidad y calibre para enfrentar la vida, y establece una relación directa con el cuerpo pránico.

Instrucciones:

Siéntese en una postura fácil con una columna recta, extienda los brazos rectos hacia adelante, paralelos al suelo. Cierre la mano derecha en puño, envolviendo los dedos de la mano izquierda alrededor suyo, las bases de las palmas tocándose, Pulgares unidos y estirados en forma recta. Los ojos están enfocados en los dedos pulgares. Inhale por 5 segundos, y, sin mantener la respiración, exhale por 5 segundos, y luego mantenga sin aire por 15 segundos. Continúe el ciclo, empezando de 3-5 minutos y trabajando hasta 11. Progrese lentamente. Puede también trabajar el mantenerse sin aire hasta por un minuto completo.



### **El testimonio de Sadhant Singh**

He encontrado que este es un método muy rápido y poderoso para cambiar mi estado emocional. Parece particularmente eficaz contra la depresión y la tristeza, y simplemente tres minutos pueden alterar completamente mi estado mental. Otra cosa simpática sobre esta meditación es que es silenciosa, ya que puedo fácilmente ingresar a un baño cerrado y, en sólo unos minutos, elevar mi conciencia y prepararme para algo nuevo o recuperarme de alguna incomodidad.

# Lección 17

## POSTURA Y CHAKRA DEL CORAZÓN

Cultivar y mantener una buena postura es uno de los retos modernos. En esta lección cubriremos algunos puntos y técnicas relacionadas a la postura. Algunas de las razones para una mala postura y el gradual encorvamiento de la columna incluyen:

1. Un corazón cerrado
2. Ser muy mental
3. Excesiva energía en los chakras superiores y no estar conectado a tierra.
4. Un centro umbilical débil.

### (1) UN CORAZÓN CERRADO

Una de las razones principales para una pobre postura es un corazón cerrado. Si tenemos miedo, nos falta confianza en sí mismo y autoestima, o padecemos cualquiera de las otras manifestaciones de un chakra cardíaco cerrado, intentamos protegernos doblando físicamente el centro del corazón. La mayoría de nuestro profundo dolor emocional se almacena en el plexo solar (entre el centro del ombligo y el pecho.) Nuestros instintos proteccionistas comienzan a menudo en el área del plexo solar.

Para abrir el corazón, debemos empezar en el plexo solar y cultivar una relación profunda no verbal con las energías emocionales residentes en esta área del cuerpo. Temor, cólera y tristeza son los leones que cuidan la puerta del corazón. Tenemos que ser amigables con ellos para abrir nuestros corazones.

Muscularmente, el corazón necesita el apoyo de los músculos posteriores para permanecer abierto. Si sus músculos posteriores son débiles, colapsamos gradualmente y nos encorvamos.

### (2) SER MUY MENTAL

Idealmente, operamos desde nuestro corazón. Cuando caminamos, nuestro corazón debe conducirnos. El problema es que nosotros nos hemos convertido en cabezas caminantes y parlantes. Nuestro cuerpo termina siendo una fuente de transporte para nuestros pensamientos sobre lo que pensamos que debemos estar haciendo. Lo que pasa es que nuestra cabeza física realmente nos lleva cuando nosotros caminamos e incluso incide por encima de nuestro cuerpo cuando estamos comiendo, mientras hablamos o trabajamos sentados en nuestra computadora. Cuando nuestra cabeza no está uniformemente equilibrada sobre nuestra columna, nuestra postura sale de alineación. Nuestro cuerpo tiene que compensar el peso de la cabeza afuera y adelante unida al

cuerpo.

### **(3) FALTA DE CONEXIÓN A TIERRA**

Debido a que vivimos en nuestros pensamientos y no en las sensaciones de nuestros cuerpos, nuestras energías permanecen en nuestra parte superior del cuerpo, arriba de los hombros. Cuando somos energéticamente pesados arriba, muchas cosas salen de alineamiento, inclusive nuestra postura. Si nuestros hombros no pueden relajarse, nuestro centro cardíaco no está relajado.

### **(4) CENTRO UMBILICAL DÉBIL**

Nuestro centro del ombligo es el tercer ojo de nuestro cuerpo físico. Es también el punto medio físico de nuestro cuerpo. Cuando él está débil, literalmente no tenemos un centro físico o camino para dirigir nuestros centros inferiores. Nuestros movimientos físicos deben ser iniciados desde nuestro centro del ombligo. Aunque, cuando éste es débil o cerrado, por principio lo iniciamos desde nuestra cabeza.

#### **Prácticas correctivas**

Los problemas antes mencionados pueden ser corregidos en una variedad de formas. La primera es a través de atención e intención. Simplemente escogemos estar consciente de dónde se encuentra nuestra energía y balancearla a través de ajustes físicos o mentales que incluyen

1. Halar ligeramente hacia adentro el punto del ombligo.
2. Hacer suavemente el cierre de la raíz (el músculo de la base de la columna)
3. Respirando hacia nuestro ombligo asegurándose de que la inhalación expanda el área de los riñones.
4. Iniciar los movimientos, incluyendo el andar desde el centro umbilical
5. Inhale antes de iniciar movimientos. Generalmente nos movemos y nos damos cuenta que retenemos nuestro aliento.
6. Halar hacia arriba la espina, especialmente en el plexo solar de manera que se abra y no se encorve.
7. Mantener el esternón arriba y los hombros relajados.
8. Chequear periódicamente para estar seguro que nuestra cabeza se sitúa cómodamente sobre nuestros hombros y no hacia adelante. Podemos jalarla ligeramente hacia atrás.
9. Sentir las sensaciones en nuestro cuerpo.
10. Cuando tenemos pensamientos, verificar para ver cómo se registran en nuestro cuerpo.
11. Pararse sobre sus dos pies y piernas, en lugar de balancearse sobre una mientras se mantiene de pie.
12. Echarse en el piso con cojines o sábanas plegadas debajo de la columna al nivel del corazón y en el plexo solar.



13. Mientras sostiene una correa de por lo menos 3 pies de longitud en las dos manos, muévase en varias direcciones para aflojar el frente y la parte posterior del cuerpo. Aprenda cómo moverse y fortalecer los músculos de la zona media de la espalda. Puede hacer una gran cantidad de movimientos, los cuales le harán sentirse bien y mover la energía.
14. Mueva sus hombros, manos, brazos, dedos, espalda. Frecuentemente estamos estáticos. La inactividad crea estancamiento de energía. Párese y sacuda sus miembros. Haga encogimiento de hombros y rotación del cuello mientras está sentado. Sea creativo, pero estírese y muévase!

### **PRACTICANDO KUNDALINI YOGA**

Nuestra práctica diaria de Kundalini yoga debe incluir ejercicios para cultivar las energía en los chakras inferiores, fortalecer el punto del ombligo y abrir el centro del corazón. Los encogimientos de hombros y los giros de cuello brindan mucho alivio si se practican en una base diaria. Con raras excepciones, todos los ejercicios deben ser ejecutados con un corazón abierto. Esto significa que no debemos encorvar nuestra espalda para tratar de lograr una postura. Ello es especialmente cierto en el estiramiento de piernas. Dirija el ombligo, el plexo solar y el pecho hacia la pierna y luego estírela tan lejos como le sea cómodo. Pero no encorve la espalda para alcanzar la cabeza a la pierna. La espalda debe ser estirada para que se alargue y se abra. Los ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda y abrir la zona de los omoplatos incluye la cobra, el arco y la pose del camello.

### **SERIE PARA ABRIR EL CORAZÓN Y ELIMINAR NEGATIVIDAD**

Aquí hay una corta serie para abrir el chakra del corazón. Sale del manual "Relax and Renew" (pag. 102), y fue enseñada por Yogui Bhanan en 1973.

En el **primer ejercicio**, mantenga la respiración en el plexo solar y sienta la energía y sensaciones que allí se produzcan.

El **ejercicio dos**, elimina el stress de la cabeza y te hace radiante. Sobre todo por la alegría de finalizar el ejercicio!

El **ejercicio tres** abre la zona de la espalda y el corazón y conecta la energía de los brazos y manos con el corazón. Éste y el ejercicio siguiente son buenos ejercicios para combatir los síntomas del *carpian tunnel* y el entumecimiento de los brazos y manos. Estas condiciones en parte se deben al bloqueo de energía entre las manos, brazos y corazón.

El **ejercicio cuatro** es fabuloso para hacer varias veces al día. Ayuda a abrir el chakra del corazón por la espalda. Sienta cómo sus homoplatos se mueven hacia abajo y el centro. Se puede liberar mucho estrés, que es la energía de un chakra de corazón bloqueado, de esta manera. Disfrútelo.

(1) Cruce sus dedos en la cerradura de Venus, pero doble los dedos de Mercurio (meñique) y del Sol (anular) hacia las palmas en lugar de cruzarlos. Luego enganche el dedo de Saturno izquierdo (medio) sobre el dedo del Sol derecho (anular) y hale, fuertemente. Enfoque en el tercer ojo, halando fuerte continuamente la cerradura de los dedos por 1-3 minutos. Elimina la ira y entroniza la mente neutral.

(2) Coloque la base de las palmas debajo de los huesos de los pómulos y empuje lo más fuerte posible por 1-3 minutos. No tiene porqué doler, pero si es así, ha encontrado el punto correcto. Lo hace sentir feliz!

(3) Sujete la muñeca izquierda con su mano derecha y jale su brazo izquierdo hacia la derecha tanto como le sea posible, y luego algo más!, por 1-3 minutos. Quita la tensión de las paletillas.

(4) Haga el nudo de las muñecas detrás de la espalda con las manos tocando la espina tratando de unir los codos. Hale! Arquee la espina hacia adelante y aplique la cerradura del mentón por 1-3 minutos. Levante la energía por la espina y elévese Ud.!



COMENTARIOS: Esta serie corta lo deja sintiéndose grandioso! Es perfecto para la depresión, la ira, la fatiga o el estrés.

# Lección 18

## 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 Bhajan. 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 el 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 las 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 Bhajan 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
- Estabilízese 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 Bhajan 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 Bhanjan**

"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 caracter. 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 ti, Oh Señor'" (Obviamente esta frase se refiere a la divinidad interior)

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

Mi versión editada de la conferencia de Yogi Bhanjan sobre el Sistema Sensorial de 1 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)

## **Trascripción de la conferencia de Yogi Bhanjan**

El Sistema Autosensorial y la transición de la Era de Piscis a la Era de Acuario - Yogi Bhanjan, 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 excelstitud del ser, y la belleza del caracter 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 fue la Era más fea. Fue 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 sobre sexualizados, 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, empequeñecido, 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, Prakriti, la creación en proporción. Cuando usted tiene ese estado mental usted esta limpio y claro. Usted deja de buscar y empieza a practicar. Lo disparateo 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).

# Lección 19

## LA TIERRA, EL PRIMER CHAKRA E INTUICIÓN

Uno de los objetivos más notables del Yoga Kundalini es aguzar su intuición. Existen muchas maneras de lograr ésto y las veremos en su momento. En ésta lección, Quiero darles unas cuantas indicaciones en como lograrlo equilibrándonos y alineándonos con el elemento Tierra.

Existen cinco elementos o Tattvas – Aire, Agua, Tierra, Fuego y Éther. Uno de los objetivos del Yoga es equilibrar e integrar estos cinco elementos de nuestro Ser.

La práctica de las técnicas y las posturas coadyuva mucho a lograr este objetivo. Sin embargo, la práctica de estas técnicas es solo la mitad del trabajo. También debemos cultivar el conocimiento consciente de los cambios que se están dando. La mecánica es el aspecto masculino de la práctica. La conscientización es el aspecto femenino de la misma.

La astrología nos ayuda a determinar los momentos más apropiados para trabajar en cada Tattva. Mientras el Sol se encuentra en los signos terrestres – Tauro, Virgo y Capricornio – son los momentos más poderosos para alinear el elemento Tierra. He convertido a la revista astrológica electrónica el Ser del Nuevo Milenio (New Millenium Being e-zine) en una parte de esta capacitación de manera tal que usted pueda usar esta información para desarrollar su relación con los elementos.

Al final de cada gaceta se incluye una meditación o grupo de ejercicios de Yoga relacionados con el elemento del mes. La serie de ejercicios al final de cada gaceta "The Earth Taurus Connection" ( La conexión Tierra-Taurus) ayuda a cultivar el poder de la primera Chakra y su cuerpo. (Puede descargar este número desde nuestro servidor – [nmb33@yogatech.com](mailto:nmb33@yogatech.com) )

Con frecuencia asociamos la intuición con el tercer ojo y con la mente. La mente es el aspecto masculino de la intuición. El aspecto femenino de la intuición trabaja a través del ser instintivo y de los sentidos del cuerpo.

Esta serie de ejercicios que involucra trabajo respiratorio mientras se aplica la llave raíz (\* 1 N. del T.), facilitan la concienciación instintiva. Después de realizar estos ejercicios, siéntese o permanezca muy quieto y simplemente sea consciente de las sensaciones en su cuerpo.

Con el tiempo Usted se dará cuenta de que esas sensaciones son un sistema de información preciso y potente. Son los aspectos físicos y emocionales de su consciencia intuitiva.

Es importante acordarse de integrar sus conocimientos después de cada sesión de yoga y meditación. Hacemos todos los ejercicios para lograr cambiar nuestra consciencia. Si salimos corriendo después de una sesión de yoga sin

una profunda relajación consciente o una meditación silente posteriores es como hacer una comida sin postre, o como ir a la playa y no nadar.

La relajación y meditación silente con una humilde oración juegan un papel muy importante en la integración y estabilización de los efectos de su práctica. Los efectos serán más duraderos y usted permanecerá centrado conscientemente durante más tiempo durante el resto del día. También le será más fácil recrear la experiencia durante el día.

Utilice la respiración y la llave raíz mientras está sentado en su automóvil o en su escritorio para regresar a su cuerpo, volver a despertar su consciencia y reconectarse con la fuente terrestre.

Aquí vuelvo a dar de nuevo la meditación,

Meditación para conectarse con la Tierra.

La sincronización con la energía de la Tierra es acrecentada si se realiza cuando el Sol se encuentra en Tauro, del 19 de Abril hasta el 19 de Mayo. El cultivo del elemento Tierra requiere de atención a las sensaciones del cuerpo, a los pies y a las piernas y a la primera chakra o base de la espina dorsal. Poner atención a la gravedad y a la atracción del cuerpo por la Tierra es muy útil. El objetivo es experimentar una pesantez que se convierta en un sentimiento de estabilidad y de quietud.

Trabajar con la Llave Raíz es una forma muy potente de conectar con el cuerpo y con la Tierra. El siguiente ejercicio le dará energía y relajará los nervios.

1. Siéntese en posición fácil, inhale y contenga el aliento. Aplique y libere la Llave Raíz 3 o más veces. Exhale. Repita por uno o más minutos.

2. Inhale, exhale, contenga la respiración sin aliento y aplique y libere la Llave Raíz 3 veces. Inhale. Repita por uno o varios minutos.

3. Inhale, exhale, contenga la respiración sin aliento y aplique y libere la Llave Raíz 3 veces. Inhale, contenga el aliento, aplique y libere la Llave Raíz tres veces. Alterne durante uno o varios minutos.

Estire las piernas entre ejercicios conforme le sea necesario.

4. Para terminar, únase con la corriente terrestre y siéntala elevarse a lo largo de su espina. Suéltese aunque solo sea por un instante. La unión entre la Tierra y el espíritu universal se lleva a cabo cuando usted se suelta. Esta unión limpia el estrés y la negatividad.

La práctica de la Llave Raíz cuando usted está pensando demasiado o temeroso, ayuda a liberar el miedo al conectarlo a usted con su fuente física y al activar a su propia energía. La Llave Raíz en este ejercicio se realiza contrayendo con suavidad los músculos del ano. Mientras aplica la Llave, sienta como está usted jalando energía desde el centro de la Tierra. (Para más

información sobre ésta Llave en particular y las Llaves del Yoga Kundalini en general, revise nuestra guía sobre Llaves o Bhandas)

N.del T. 1= Bhandas: Llaves corporales o contracciones musculares que se aplican para retener y canalizar Prana

# Lección 20

## 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 ambos.

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 comúnmente: 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 Bhajan 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 mi 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 intensidad 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 intensidad 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 un 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 este pasando en ese momento. Únase al sonido, al espacio. Fusióñese 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 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".

# Apéndice - Conceptos Básicos

## ¿Qué es el Kundalini?

## ¿En qué consiste el Kundalini Yoga?

## Volver a la Introducción al KY

### **¿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 fué 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 en 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 y liberación.**

Poema 469, 17 de Agosto, 1997. Copyright Guru Rattana K. Khalsa, Ph. D. Citas provienen de disertaciones dadas por Yogui Bhajan, Maestro del Kundalini Yoga

### **VOLVER AL PRINCIPIO**

## **¿En qué consiste el Kundalini Yoga?**

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

### **Yoga consiste en relacionarse**

¿Cuál es la naturaleza de nuestra relación?

Yoga es la ciencia de crear una relación entre lo humano y lo infinito.

Yoga es el arte de fusionar nuestra energía individual con la energía universal.

### **Yoga significa juntar o unir.**

¿Con qué nos estamos intentando unir?

Yoga es la unión de la consciencia del individuo con la consciencia universal.

### **\*\*\* El Yoga de la Consciencia \*\*\***

**Kundalini Yoga es una antigua tecnología diseñada para expandir nuestra consciencia.**

Nuestras capacidades y decisiones están determinadas por nuestra consciencia. A medida que expandimos nuestra consciencia somos capaces de sobrepasar nuestros percibidos límites conscientes nos vigorizamos para tomar decisiones con más valentía tenemos la energía para crear vidas espléndidas y excitantes.

### **Kundalini Yoga consiste en acceder nuestro potencial infinito.**

Dentro de cada humano reside la capacidad de ser enormemente creativos. Dentro de cada mente humano está la realidad del infinito.

¿Cómo expandimos nuestra capacidad y realizamos nuestro calibre divino?

Llevamos todos los aspectos de nuestro ser - nuestras facultades mentales nuestra energía emocional y nuestra estructura física al equilibrio y alineación. A medida que lo hacemos abrimos nuestra capacidad para experimentar, para expresar, para compartir nuestro Ser infinito.

**Kundalini Yoga consiste en entender quiénes somos realmente.**

¿Qué significa el ser un ser humano?

Normalmente nos experimentamos a nosotros mismos de formas muy limitadas. Tenemos la costumbre de vernos a nosotros mismos a través de una lente muy restringida. Kundalini Yoga nos despierta a nuestra Alma, a nuestro Ser original, a nuestro origen e identidad infinitas. Kundalini Yoga nos ofrece el obsequio del Ser.

**Kundalini Yoga consiste en el despliegue de nuestra verdadera naturaleza.**

¿Qué es lo que bloquea nuestro crecimiento?

Apego a lo familiar y al pasado, miedo al cambio y a lo desconocido, creencias limitadas y restrictivas, hábitos auto-destructivos, la inhabilidad de soltar viejos sentimientos y heridas, la sensación que algo nos falta o hay algo mal con nosotros.

**La práctica del Kundalini Yoga** deshace nuestros apegos, nos da a conocer lo desconocido, expande nuestra percepción de la realidad, nos da la fuerza para eliminar los hábitos insaludables y sustituirlos por hábitos saludables, cura nuestras heridas con el poder del amor nos da la experiencia de que somos completos e íntegros.

**\*\*\* El Yoga de la Experiencia \*\*\***

**Kundalini Yoga consiste en la experiencia - directa y personal.**

Los pensamientos e ideas de nuestra mente no pueden sostenernos. El Conocimiento se convierte en verdadera sabiduría sólo cuando lo hemos podido experimentar en nuestro propio corazón, en nuestro propio cuerpo, en la plenitud de nuestro ser. Es la experiencia de esta sabiduría integrada lo que finalmente nos sostiene y consistentemente nos apoya.



**Kundalini Yoga consiste en la experiencia práctica y expandida.**

No hay cantidad suficiente de palabras que puedan sustituir o igualar la experiencia. Nuestra consciencia no se ve alterada por meras palabras. Es a través de la experiencia que formamos hábitos positivos. Es a través de la experiencia que expandimos el horizonte de nuestra consciencia. Es a través de la experiencia que irradiamos júbilo, expresamos creatividad, encarnamos el espíritu en nuestra vida humana.

**Kundalini Yoga consiste en la acción verdadera y realizada con júbilo**

El que sencillamente conozcamos la verdad no asegura que podamos actuar acorde a ella. El descubrir la verdad en el núcleo de nuestro ser nos da la habilidad de seguir el sendero de nuestro corazón. Cuando somos capaces de actuar acorde a la verdad de nuestro corazón, experimentamos satisfacción dentro de nosotros mismos éxito en nuestras vidas dicha en nuestra existencia. El júbilo de actuar según nuestra verdad es uno de los obsequios sagrados de ser humanos.

**\*\*\* Un Modo de Vida Saludable, Feliz y Armonioso \*\*\*****Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para permanecer SALUDABLES**

Para tener un fuerte sistema inmunológico, para mantener vitales nuestras glándulas, para nutrir un sistema nervioso fuerte para mantener una buena circulación.

**Un cuerpo sano nos da la energía para vivir la vida al pleno.**

Nuestra base física nos ayuda a tratar con calma y gracia con las facetas mentales, emocionales y espirituales de nuestras vidas. No hay nada más fabuloso que sentirnos a gusto en nuestros cuerpos.

**Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para ser feliz.**

A medida que desarrollamos nuestra intuición reconocemos lo que es real descubrimos lo que es importante para nosotros sentimos nuestra innata organización y dirección nuestro compás interior nos guía hacia nuestros objetivos.

**El sendero de la vida siempre está lleno de desafíos.**

Felicidad es saber que estamos recorriendo nuestro propio sendero.

Felicidad es ser capaz de enfrentarnos a nuestros desafíos a medida que se presentan. Felicidad es un contentamiento sereno que nos acompaña a lo largo del camino.

### **Kundalini Yoga nos hace sentir en ARMONÍA e íntegros.**

Kundalini Yoga despierta el potencial adormecido del cerebro. La glándula pineal debe segregarse para poder experimentar la Kundalini. La glándula pineal es la glándula maestra, el asiento del alma. También debemos acceder a la energía de reserva que está cerca del centro umbilical. La pura energía en el ombligo nos conecta a la Tierra. Esta pura energía debe desenrollarse y conectar con nuestra glándula pineal. Cuando estas dos energías conectan, tenemos el poder de obtener la auto-realización tenemos la capacidad de descubrir nuestra relación a la consciencia universal total.

### **Cuando nuestro ser finito está en paz con su Fuente infinita**

Nos sentimos conectados con seguridad a nuestra Madre la Tierra vivimos en armonía con el universo nos sentimos íntegros, completos y unidos con todas las cosas vivientes.

**\*\*\* Una Oportunidad para Sobresalir \*\*\***

### **La práctica del Kundalini Yoga lo hace posible**

Para transformar nuestras limitaciones y que así el flujo natural de la corriente cósmica pueda pasar a través de nosotros para re-educar y re-entrenarnos a nosotros mismos para así disfrutar del magnífico proceso del despertar para desarrollar la disciplina y la consciencia para sintonizar óptimamente con y utilizar la energía divina.

### **Kundalini Yoga nos ofrece la oportunidad**

De sobrepasar nuestros límites auto-impuestos que tienen su origen en malos hábitos vida inconsciente creencias erróneas.

### **La práctica del Kundalini Yoga nos da la oportunidad**

De experimentar quienes somos ya para ser testigos de la infinitud en nuestra vida diaria para regresar al hogar de nuestro propio corazón.

### **Kundalini Yoga nos entrena en la ciencia interna del Ser.**

Nos ayuda a establecer prioridad en nuestros mundos interiores y exteriores. Nos ayuda a alcanzar equilibrio e integridad en todos los

aspectos de nuestra vida. Nos ayuda a establecer una síntesis entre cuerpo, mente y espíritu.

### **En la unión de nuestro ser en pleno alcanzamos**

Poder, paz, efectividad y excelencia en nuestra vida diaria.

## **\*\*\* Una Vida Renovada \*\*\***

### **Kundalini Yoga nos ayuda a detener el conflicto interno**

Que causa stress y desarmonía, que malgasta tanta energía y fuerza vital para que podamos experimentar nuestra neutralidad, serenidad, quietud, claridad y paz interiores.

### **Kundalini Yoga nos permite establecer un estado mental**

En el cual somos conscientes de nosotros mismos, en el cual podemos actuar partiendo de ésta consciencia, en el cual dejamos de ser títeres de estímulos externos y emocionales, en el cual intuitivamente sabemos los resultados de una acción antes de realizarla, en el cual controlamos atentamente nuestros pensamientos y acciones, en el cual tomamos nuestras decisiones sabiendo quiénes somos.

### **Kundalini Yoga nos ofrece técnicas para establecer la fuerza física, mental y emocional y la integración que hacen posibles**

El liberar nuestros miedos e inseguridades, el experimentar nuestra divinidad interna, el enfrentarnos a nuestros desafíos con creatividad, el experimentar cada fase de la vida con gracia y actitud (54), el vivir nuestra vida con ingenio y apasionadamente.

### **Kundalini Yoga es una disciplina que nos ayuda a**

Alternar y cultivar consciencia, alcanzar flexibilidad tanto física como mental, elevar nuestra presencia y consciencia espirituales, encontrar un significado y propósito más álgido en la vida.

### **Kundalini Yoga consiste en establecer una relación consciente entre nuestra personalidad finita y nuestro alma infinito.**

Es la ciencia de fortalecer nuestra radiación lo que nos otorga una mayor capacidad, una proyección positiva, un impacto expandido una vida rica y satisfactoria.

## **\*\*\* La Ley Universal \*\*\***

**Es Ley que durante nuestras vidas encontraremos las oportunidades de realizar nuestro destino**

Kundalini Yoga despierta nuestra consciencia y receptividad para poder reconocer las oportunidades cuando aparecen, **para poder sostener nuestro cometido a nuestra alma.**

Poema 468, 16 de Agosto 1997, Copyright Guru Rattana K. Khalsa, Ph. D. (Disertaciones de Yogui Bhajan 1970, pag. 9-21).

Tomado de:

<http://www.kundaliniyoga.org/es/>