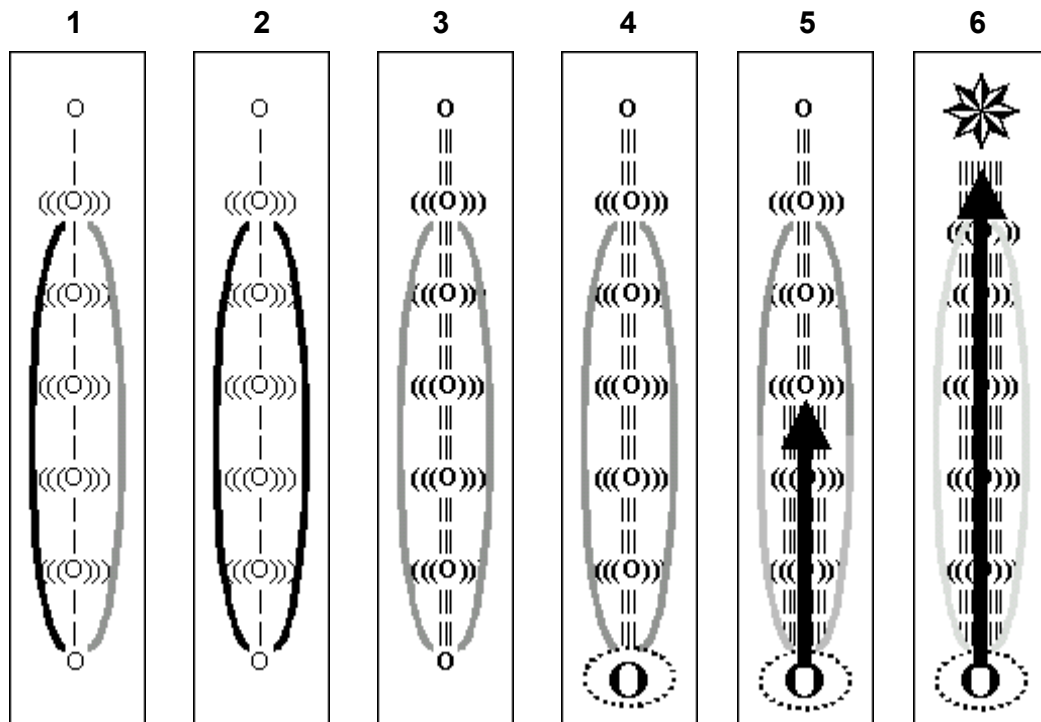


El Despertar de Kundalini

El Proceso de Despertar Kundalini



Kundalini es algo innato para todas las personas: Más sutil que el cuerpo físico, la energía Kundalini o energía espiritual yace en la base de la columna vertebral en forma latente. Despertar esta energía, cualquiera sea el nombre que se le dé, e independiente de la tradición religiosa, espiritual o meditativa que uno siga, es una de las partes más esenciales e innatas del progreso, desenvolvimiento o realización espiritual.

Todo tipo de Yoga es Kundalini Yoga: Si bien algunas personas se refieren a “Kundalini Yoga” específicamente en relación a cierto tipo de prácticas, todos los tipos de Yoga conducen a la activación de Kundalini. Por tanto, en un sentido, todo Yoga es Kundalini Yoga, más allá de si se usa ese nombre particular o no. Despertar Kundalini y llevarla a la unión con el Absoluto es la meta de los sabios de los Himalayas y el camino del Yoga, Vedanta y Tantra.

Etapas del Despertar de Kundalini: Los gráficos que aparecen más arriba muestran los siete chakras principales (# 5), las energías que van a izquierda y derecha, Ida y Pingala (#1) y el nadi Sushumna o canal central que corre a través de los chakras. (A veces a Sushumna se le llama “cordón de plata”). Los seis gráficos representan el proceso de Despertar Kundalini de manera visual. Estas seis etapas son:

- 1.- El Prana generalmente fluye por Ida o Pingala.
- 2.- El Prana se hace fluir por Ida y Pingala.
- 3.- El Prana se hace fluir por Sushumna.
- 4.- La energía Kundalini se despierta.
- 5.- El ascenso de Kundalini.
- 6.- Kundalini se eleva hasta Sahasrara.

Número de etapas del Despertar de Kundalini: Describir el Despertar de Kundalini en *seis* etapas (los seis gráficos) no implica algo especial respecto a otras formas de enumerar el proceso, es sólo un modo conveniente de explicarlo. La manera más simple de hacerlo sería en *tres* etapas:

- 1.- Despertar, apertura o aplicación de Sushumna.
- 2.- Despertar Kundalini.
- 3.- Elevación de Kundalini hacia el chakra de la corona, Sahasrara.

Una energía con muchas formas y nombres: Existe una sola energía (Shakti) que continuamente asume distintas formas. Cada vez que la energía adquiere una forma nueva, le damos otro nombre. Para una explicación al respecto, ver el artículo “Shakti, Kundalini y el Río”.

Shiva y Shakti: El Tantra considera el universo como una manifestación de la consciencia pura. Por medio de este proceso de manifestación, la consciencia se divide en dos partes que, aunque aparentan estar separadas, no pueden existir una sin la otra.

- **Shiva** permanece como una cualidad estática, sin forma.
- **Shakti** es un aspecto creativo, dinámico.

La ciencia y la física: La ciencia moderna también considera estos dos tipos de energía, aunque las ve en forma diferente. Por ejemplo, la ciencia habla de energía potencial y energía cinética (la energía relativa al movimiento), y las reconoce como manifestaciones de la misma energía subyacente. El Tantra describe el todo unificado como la emanación de la energía de la consciencia que manifestando lo estático (Shiva) por medio de un proceso de velamiento y proyección (Shakti) crea los niveles del universo. A nivel físico, la física moderna también espera encontrar un origen unificador, y está en el proceso de explicar esta unificación por medio de la teoría de los quarks y la teoría de las cuerdas.

Como la Tinta y lo Escrito: Shiva y Shakti son inseparables y coexisten, tal como *la tinta* y lo *escrito*, que aunque siendo exactamente lo mismo, son diferentes. Con la tinta de un lápiz se pueden poner de manifiesto muchas palabras o imágenes, a pesar que sólo existe un envase de tinta, el lápiz. Es ese proceso creativo de manifestación lo que hace que *parezca* que la tinta tiene diferentes formas y significados en las distintas palabras.

Cuando alguien escribe algunas palabras o dibuja un cuadrado o un círculo no *crea* ni una sola molécula de tinta, sólo las cambia de lugar creando así la *apariciencia* de las distintas palabras o formas. Lo que la *tinta* era originalmente permanece sin variación alguna. Esto no es algo negativo o meramente reduccionista desde el punto de vista intelectual, sino un proceso hermoso, asombroso. De la misma manera, Shiva inmanifestado puede manifestarse en innumerables formas por medio de la apariciencia creativa de Shakti. Puede ser muy útil contemplar metáforas tan simples como esta de la *tinta* y lo *escrito* para poder comprender el principio en el cual el *uno* aparece como siendo *dos*, y cómo ambos danzan juntos formando la elegante complejidad de la realidad manifestada.

Experimentar la unión de ambos: El viaje del Tantra y de Kundalini Yoga conduce al Despertar de Kundalini y a la realización del Absoluto, que es donde este par de aspectos aparentemente distintos de la manifestación se experimentan en su unión original. Yoga significa unión o juntar, y esta unión de lo estático y lo dinámico es el propósito del Yoga (Ver también los Yoga Sutras, especialmente los sutras 1.1 -1.4 que definen el Yoga). A medida que las prácticas se van profundizando o elevando según nuestra propia constitución, uno se percata una y otra vez que las realidades supuestamente diferentes y las auto-identidades son sólo aparentes, y que la manifestación es el simple juego del aspecto creativo de Shakti con el aspecto estático de Shiva.

Conceptos de Shiva y Shakti: Así como ocurre con muchos principios relativos a la realidad, algunas personas de tipo religioso y ciertas tradiciones conceptualizan a Shiva y a Shakti como deidades antropomórficas, mientras que otros los ven como principios y procesos del universo. En cualquier caso, el viaje del Despertar de Kundalini es una experiencia interior que va de lo denso a lo sutil, a lo más sutil, a lo extremadamente sutil, y de ahí al propio centro de consciencia, más allá del nombre con el cual uno lo identifique. En este artículo, Shiva y Shakti se plantean como los principios y procesos de lo estático y lo dinámico, tal como se indicó anteriormente.

Shiva y Shakti se asemejan a la Tinta y a lo Escrito

Con la tinta contenida en un tintero se pueden escribir innumerables palabras o hacer muchísimos dibujos. Pero en realidad, sólo hay dos elementos:

- 1) **Estático:** El aspecto estático, fijo o inmutable es la tinta. Independiente de la forma que tome, siempre es tinta. Ninguna de sus moléculas cambia, sólo se trasladan de lugar, y eso cambia la forma.
- 2) **Activo:** El aspecto fluido, activo o cambiante es la forma que ha tomado la tinta. Podemos escribir o dibujar cualquier cosa, elegir, combinar, mover de un lado a otro o poner capa sobre capa. O crear belleza o fealdad, pero la tinta es la misma.

amigo... amor... bien...

enemigo... odio... mal...



Más de 1000.000.000.000

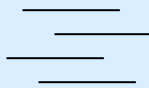
Con la tinta se dibujan líneas.

Las líneas forman un objeto más complejo que llamamos casa.

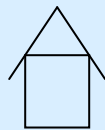
Las casas forman sistemas de mayor complejidad aún:

una vecindad, un pueblo, una ciudad.

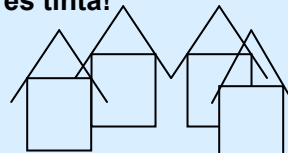
¡Pero todo eso sólo es tinta!



Líneas



Casa

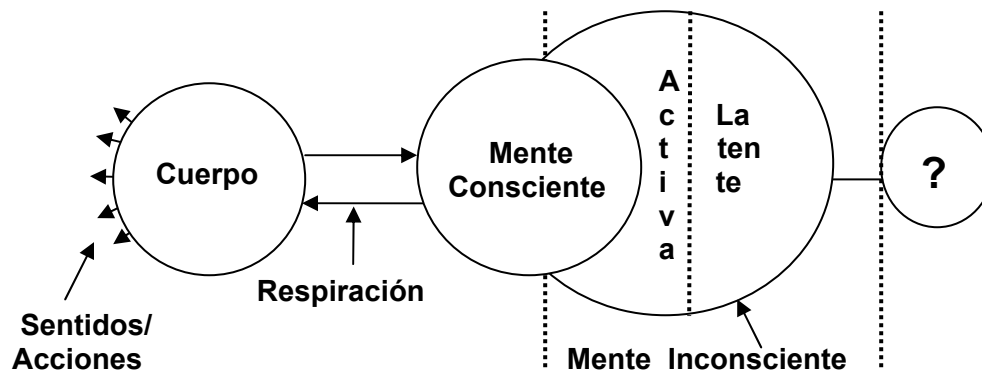


Vecindad, pueblo, ciudad

También la consciencia cambia de forma: Inicialmente es pura, no está dividida. Después se individualiza asumiendo una individualidad. Permanece en gozo mientras todas las posibles distracciones, las atracciones y aversiones están latentes. Luego, usando la mente como instrumento y los sentidos mentales, mira hacia afuera a través del velo de deseos y necesidades y ve los innumerables objetos sutiles fluyendo constantemente, así como cuando uno sueña. Posteriormente, mira aún más externamente y ve los múltiples objetos del mundo externo, denso, gracias a los instrumentos físicos que ha formado. Y la consciencia equivocadamente dice "yo soy esto o aquello".

- 1) **Shiva:** Al aspecto estático, fijo, inmutable de la consciencia se le llama Shiva. Es el principio latente, sin forma. Es la sustancia de la cual todo el universo -nosotros incluidos- se manifiesta.
- 2) **Shakti:** El aspecto activo, fluido o cambiante de la consciencia se llama Shakti. Shakti se manifiesta exteriormente como Kundalini, prana, los nadis, los chakras, los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio), la mente, los sentidos, la personalidad, el cuerpo y el cerebro físico.

Una forma de describir todo el recorrido espiritual o Auto-realización es hacer un seguimiento retrospectivo de las manifestaciones de Shakti que aparentan ser "yo" o "mí", atravesando las capas de apariencias, hasta el punto donde Shiva y Shakti se aprecian como una sola cosa, tal como lo han sido siempre, así como la tinta y lo escrito.



Ver también el artículo “El Secreto de Shiva y Shakti”.

Significado de kunda y kundala: *Kunda* significa recipiente o cueva. Se refiere al recipiente del fuego de la consciencia que yace en el 1º chakra, en la base de la columna vertebral. *Lini* corresponde a aquello que reside en ese recipiente. *Kundala* significa enrollada, ya que esa es la forma que la Shakti adopta allí.

Significado de shak: La palabra *shak*, que es la raíz de la palabra Shakti, significa *ser capaz* o *tener poder*. Por tanto, Kundalini Shakti es el poder de la consciencia que está enrollado en forma latente en la base de la columna vertebral.

Práctica externa e interna: El camino de las prácticas externas (bahiyayag) que puede incluir rituales y gestos simbólicos es preferible para aquellos que están menos preparados. El camino de las prácticas internas (antaryag) está disponible para aquellos que ya están preparados, y consiste en enfocar la mente en una dirección única y hacer introspección.

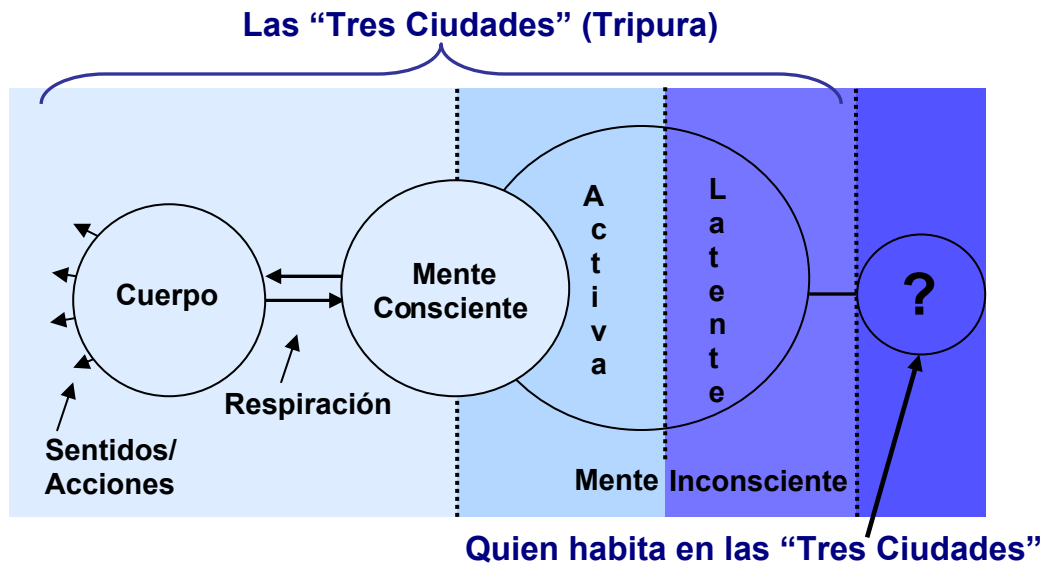
Kaula, Mishra y Samaya tantra: Kaula, Mishra y Samaya son las tres escuelas de tantra. La escuela kaula comienza con los chakras básicos e involucra prácticas externas. La escuela mishra también trabaja con prácticas externas, pero destaca los chakras centrales. La escuela samaya, que es la más elevada, enfatiza los chakras superiores y no incluye prácticas externas, enfocándose sólo en las prácticas internas (antaryag) (La práctica tántrica de Yoga Nidra es extremadamente efectiva en abrir, equilibrar y purificar los chakras)

Regular las inclinaciones básicas: Antes de recorrer las etapas avanzadas del Despertar de Kundalini es muy importante controlar los instintos básicos. De otro modo, la afluencia de energía podría no ser manejada adecuadamente. Esto significa controlar las cuatro fuentes primitivas correspondientes a la comida, el sueño, el sexo y la supervivencia.

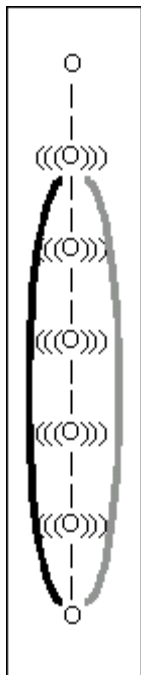
Despertar de Kundalini espontáneo: Aquí lo que se intenta es describir el proceso sistemático para Despertar Kundalini intencionalmente. Pero éste puede ocurrir espontáneamente en personas que no han hecho prácticas con esta intención. Se podría sostener que el despertar espontáneo sucede producto de prácticas previas que no se recuerdan, pero en cualquier caso, la percepción de esa persona es que no hizo nada para acceder a dicha experiencia.

Integrar los efectos: Independiente de si el despertar de Kundalini es espontáneo o se logra por medio de la práctica, se necesita un lapso de tiempo y esfuerzo para integrar los efectos de tales experiencias, en el cuerpo y en la personalidad. En este período es importante aquello que proporciona estabilidad, por ejemplo el ejercicio diario, una alimentación de buena calidad, un patrón de sueño regular y relaciones sanas con otras personas; además es muy provechoso estar cerca de alguien que tenga conocimiento de este proceso y lo haya experimentado personalmente.

La preparación es de la mayor importancia: La preparación es mucho más importante que las prácticas orientadas a Despertar Kundalini propiamente tales. Si uno pasa por alto lo básico y la preparación del cuerpo, la respiración y la mente, puede ocurrir que el repentino aumento de energía sea más problemático que beneficioso. La tradición de los Himalayas combina el Yoga, Vedanta y Tantra y construye una base sólida en primer lugar. Las prácticas de Yoga Nidra y Bhuta Shuddhi (meditación en los chakras) pueden ser muy útiles.



1) El Prana generalmente fluye por Ida o Pingala.



#1: El Prana normalmente fluye ya sea por Ida o por Pingala: Nuestro sistema energético habitualmente es más activo a un lado que otro. El lado izquierdo corresponde a Ida y el derecho a Pingala. De los miles de canales de energía (nadis), los tres de mayor relevancia son Ida, Pingala y Sushumna (a veces llamado “el cordón de plata”) que es el canal central y el más importante de ellos.

Respiración solar y lunar: En general, la respiración y la energía subyacente o Prana fluyen preferentemente por el lado izquierdo o por el derecho. La respiración predominante por la fosa nasal izquierda es más bien fresca y a veces se la describe como femenina; el flujo de Prana por el lado izquierdo es el flujo lunar y se le llama *Ida*. La respiración que es preponderante por la fosa nasal derecha se describe como cálida, y a veces se la relaciona con lo masculino; este es el flujo solar del Prana, llamado *Pingala*.

Esta predominancia de lado cambia: Frecuentemente se cree que respiramos por ambos lados de la nariz, pero lo normal es que la respiración predomine por una u otra fosa nasal. La fosa nasal más activa cambia cada tanto durante el día. En alguien que tiene una mente y un cuerpo bien equilibrados, dicho cambio ocurre aproximadamente cada noventa minutos, pero en otras condiciones puede variar mucho. A veces uno está tan desequilibrado que una de las fosas nasales domina persistentemente, lo cual es signo de alteración física, mental o emocional.

Prana es la energía fundamental: La palabra Prana proviene de dos raíces: *pra* que significa primera y *na* que es la unidad de energía más pequeña de todas. Por tanto, el Prana es la respiración primera, el comienzo fundamental o atómico del flujo de la energía. Es a partir de esta unidad de energía básica que se manifiestan todos los aspectos y niveles del ser humano.

El Prana fluye por los nadis: El Prana fluye a través de una especie de estructuras, líneas o canales llamados *nadis*. Se dice que existen 72000 de ellos constituyendo el cuerpo sutil, que es soporte del cuerpo físico y de sus variados sistemas. Cuando el Prana fluye a través de las impresiones latentes éstas cobran vida, y uno las percibe en la mente consciente, en el cuerpo físico y en el cerebro.

Los chakras son los entrecruzamientos de los nadis: Esos miles de nadis se entrecruzan formando la matriz o molde del cuerpo sutil. Los cruces principales se llaman chakras (sección #5), y los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y espacio se manifiestan alrededor de éstos formando el cuerpo físico. A menudo hablamos de los chakras como si *estuvieran en* el cuerpo, pero este concepto está un poco obsoleto. El cuerpo más bien está *suspendido en* los chakras sutiles, que corresponden a los cruces de nadis más importantes.



El caduceo de la medicina: El caduceo es el símbolo de la medicina. La raíz de la palabra medicina o medicinar significa atención, y es la misma raíz de la palabra meditación. Entonces, tenemos médicos que nos atienden y ponemos atención cuando meditamos. El caduceo es una vara alada con dos serpientes que llevaba el dios griego Hermes, que se dice era el mensajero de los dioses. Ida y Pingala forman las serpientes del caduceo y sushumna la vara. Las serpientes se cruzan a nivel de los chakras, tal como se describió respecto de los nadis. En el ajna chakra, a nivel del entrecejo, existen dos pétalos, uno a cada lado, correspondientes a las alas de la parte superior del caduceo.

El Prana se subdivide en cinco Vayus: El Prana al llevar a cabo su función en el cuerpo se subdivide en cinco flujos principales llamados Vayus. Uno los podría imaginar como cinco grandes corrientes en un océano, donde existen además miles de otras corrientes menores. Estos cinco Vayus son las corrientes principales que contienen muchas corrientes más pequeñas.

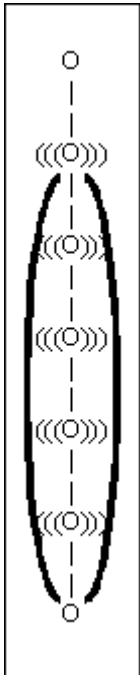
- **Prana Vayu** es un flujo de energía ascendente que opera a partir del área cardíaca, y tiene que ver con fuerzas vitalizantes.
- **Apana Vayu** funciona desde la base del torso, en el área del recto; es un flujo de energía descendente, y tiene que ver con la eliminación de aquello que ya no necesitamos.
- **Samana Vayu** actúa desde el área umbilical, está encargado de la digestión y permite la discriminación mental entre los pensamientos útiles y los que no lo son.
- **Udana Vayu** ejerce su función desde la garganta y maneja la exhalación, en conjunto con Prana Vayu, que maneja la inhalación.
- **Vyana Vayu** opera a nivel de todo el organismo, carece de un centro en particular y es una energía que coordina los distintos sistemas.

Invertir Prana y Apana Vayu: De los cinco Vayus, los más importantes son Prana Vayu y Apana Vayu. Ya dijimos que Prana Vayu es un flujo de energía ascendente y Apana Vayu es descendente. Una de las formas de describir el Despertar intencional de Kundalini es decir que se trata de invertir la dirección de estas dos energías de modo voluntario, por medio de distintas prácticas. Invertir la energía hace que Kundalini despierte en la base de la columna sutil y comience a elevarse. Aunque esto no es necesariamente fácil de hacer, es bueno saber que hay

una sencillez básica en este proceso de invertir estos flujos de energía. (Ver Yoga Sutras, especialmente los sutras 2.49 -2.53 referentes a pranayama)

El Prana comanda los diez indriyas: El prana es la fuente de energía que hace funcionar los diez indriyas. Los karmendriyas o instrumentos de acción son cinco: eliminación, procreación, movimiento, prensión y habla. Los jnanendriyas o sentidos cognitivos también son cinco: olfato, gusto, visión, tacto y audición. Estos diez reciben su poder del Prana y funcionan a través de los chakras.

2) El Prana se hace fluir por Ida y Pingala.



2: Lograr que Ida y Pingala fluyan en forma pareja: Lo primero que hay que hacer para Despertar Kundalini es equilibrar el flujo de energía en Ida y Pingala, es decir que similar cantidad de Prana fluya por el lado izquierdo y por el derecho. Esto es más evidente cuando la respiración fluye de modo parejo por ambas fosas nasales.

Centrarse: Es común que la gente hable de sentirse *desequilibrada*, de *equilibrarse*, o de querer estar *centrada*. *Equilibrar o centrar* las energías es la meta de esta parte del proceso de Despertar Kundalini. Esto afecta no sólo el cuerpo sutil sino que también se experimenta en el cuerpo físico denso, y acarrea enormes beneficios para la salud, ya que regula el sistema nervioso autónomo. (La práctica tántrica de Yoga Nidra es muy efectiva para conseguir este tipo de equilibrio)

Transiciones entre Ida y Pingala: Varias veces al día se produce una transición natural entre Ida y Pingala. En quienes tienen cuerpos y mentes sanos, esto ocurre aproximadamente cada 90 minutos, pero en otras personas este ritmo no se da tan naturalmente, incluso la energía puede quedarse más o menos atascada en Ida o Pingala por ratos bastante más largos durante el día.

Las transiciones calman la mente: En estos momentos de transición natural la mente se calma, se centra o equilibra, hay una sensación de paz interna, como si la mente sólo quisiera estar en meditación. La mayoría de nosotros, inconscientes de este hecho, continuamos con los asuntos del mundo externo y tal vez sólo tengamos una sensación como de estar soñolientos. Pero una vez que uno toma consciencia de estos cambios normales, puede darse el tiempo para disfrutar de un minuto de quietud interna. Es como si la naturaleza nos proporcionara una meditación *gratis* de tanto en tanto.

Sandhya, el casamiento: La unión o el equilibrio entre Ida y Pingala es como un casamiento, es el matrimonio entre el sol y la luna, el día y la noche. Esta boda se llama *sandhya*, y tal como en un matrimonio, es tiempo de gran alegría, sólo que en este caso se trata de un gozo meditativo. En este casamiento, hasta la mente y la respiración se reúnen en una unión feliz. Posteriormente, la unión se produce entre el jiva, el alma individual y Brahman, la realidad absoluta, turiya, el cuarto estado.

El comienzo del gozo en la meditación: Este equilibrio entre Ida y Pingala que hace que el Prana fluya de modo parejo, este matrimonio del sol y la luna, es el verdadero inicio del gozo en la meditación. Hasta este punto, todas las otras prácticas tienen como objetivo conseguir este estado de paz mental, desde el cual la meditación comienza realmente. De aquí en adelante la meditación es un gozo, no una disciplina, ¿qué objetivo tendría tener que cultivar una disciplina para hacer algo que sólo trae consigo puro gozo?

Respiración pareja en ambas fosas nasales: El aspirante necesita ser capaz de equilibrar estas dos energías ejerciendo sobre ellas un control directo, en los momentos que dedica regularmente para la meditación. Las prácticas que equilibran la respiración se realizan a fin de conseguir el equilibrio entre Ida y Pingala y hacer que fluyan uniformemente. Estas prácticas son muy útiles y constituyen la base para el Despertar de Kundalini.

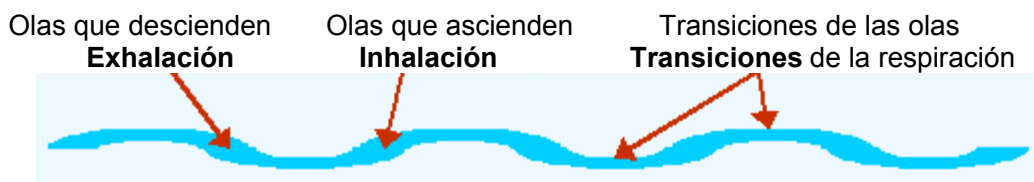
Abrir una fosa nasal mentalmente: La capacidad para regular este tipo de respiración equilibrada, enfocando la mente en el flujo en las fosas nasales por medio de una práctica simple, es una de las partes más trascendentes del viaje interno. Primero hay que darse cuenta mentalmente cuál de las dos fosas nasales está fluyendo más libremente y cuál menos. La fosa nasal cerrada o menos abierta se abre gradualmente si uno pone la atención en ella, y esto favorece una sensación de tranquilidad. Es posible que lograr esto requiera algunos meses o algo menos, pero con la práctica la habilidad se adquiere definitivamente.

Respiración alterna por las fosas nasales: La respiración alterna por las fosas nasales es una práctica específica para equilibrar Ida y Pingala, en la cual se respira intencionalmente por una fosa nasal y luego por la otra. Esto se puede hacer con los dedos o sólo desde la intención mental. Existen muchas combinaciones de este tipo de respiración; una de las formas más simples es respirar tres exhalaciones e inhalaciones por una fosa nasal y después tres por la otra. A esto se le llama *una vuelta* o una serie de respiración alterna por las fosas nasales. La práctica completa generalmente incluye tres de estos rounds o vueltas.

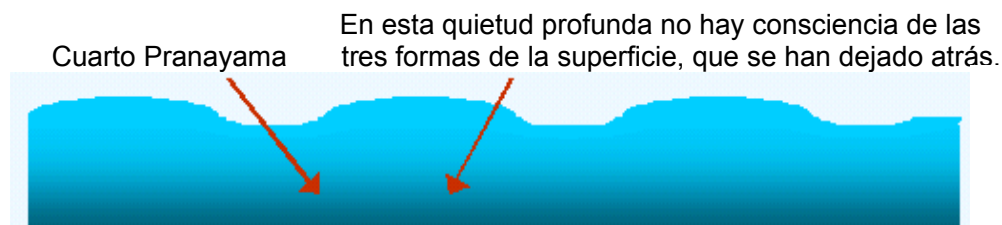
El mantra Soham: En forma natural la respiración hace dos tipos de sonidos, *Sooooooo* con la inhalación y *Hammmmm* con la exhalación. El uso consciente del mantra Soham es de gran ayuda para equilibrar Ida y Pingala. El CD del mantra Soham puede servir para este proceso.

Cuatro Aspectos de la Respiración

Primeros tres aspectos de la Respiración / Pranayama: Existen tres aspectos de la respiración o prácticas de pranayama: 1) exhalación, 2) inhalación y 3) las dos transiciones entre ellas. Esto es comparable a las olas del océano, donde hay 1) olas que se elevan, 2) olas que descienden y 3) las transiciones entre ambas.



Cuarto Pranayama: Existe sin embargo un cuarto aspecto del Prana, correspondiente a la energía que está detrás de o es más sutil que la respiración más densa. Esto es como ir a la parte profunda del océano, ir más profundo o más allá de las tres formas que están en la superficie. La meta de todas las prácticas de respiración es entrar en este cuarto pranayama, que proporciona las condiciones para la meditación avanzada.



Yoga Sutra 2.51 -2.52: El cuarto pranayama es el prana continuo, que excede, está más allá o detrás de los otros que funcionan en las esferas o campos externos e internos. Por medio de este pranayama, el velo de karmasheya (2.12) que oculta la luz o la iluminación interna, se adelgaza, se atenúa y desaparece.

El Hatha Yoga equilibra Ida y Pingala: El propósito del hatha Yoga es lograr el equilibrio de las energías de Ida y Pingala. *Ha* significa *sol* y *tha* significa *luna* (algunos lo interpretan al revés, pero lo importante es el equilibrio y la unión de estas energías). El sol es la energía activa de Pingala y la luna es la energía pasiva de Ida. A la unión de estas dos energías se le llama Yoga, que significa unión o totalidad. De los cuatro capítulos del antiguo texto “Hatha Yoga Pradipika”, el primero trata principalmente de las posturas, sin embargo el segundo versa directamente sobre el Despertar de Kundalini. Los dos siguientes son preparatorios para el Raja Yoga. (Revisar los Yoga Sutras, especialmente los sutras 2.49 -2.53 sobre pranayama)

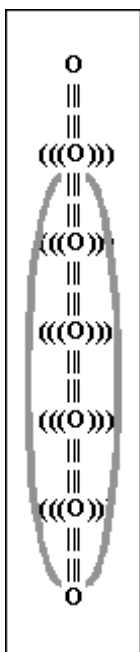
Todas las posturas de Hatha Yoga y las prácticas de respiración ayudan a conseguir el equilibrio entre Ida y Pingala, a que ambos fluyan libremente. La respiración diafragmática y la respiración 2 : 1 son prácticas especialmente útiles, y las prácticas vigorosas de respiración como Kapalabhati y Bhastrika pueden servir para resolver la condición de respirar mantenidamente por Ida o por Pingala.

El Sistema Nervioso Autónomo: Al equilibrar Ida y Pingala, el sistema nervioso autónomo constituido por el sistema nervioso simpático y parasimpático se equilibra también, disminuyendo la respuesta exagerada de ataque o huida. En otras palabras, el solo hecho de equilibrar la respiración es una ayuda enorme para reducir el stress físico, además de ser una práctica espiritual que crea las condiciones para el Despertar de Kundalini.

Actividades durante el día: Aunque la mayoría de las personas esté habitualmente atareada, es bueno conocer las diferencias en la dominancia de Ida y Pingala respecto a las distintas actividades. Cuando la fosa nasal derecha está abierta o Pingala es dominante, es tiempo propicio para realizar proyectos de mayor actividad. Cuando la fosa nasal izquierda está abierta o Ida predomina, es mejor hacer actividades más tranquilas.

Alimentos sólidos y líquidos: Idealmente, los alimentos sólidos deberían ingerirse cuando Pingala está más activo, es decir cuando la fosa nasal derecha está abierta, porque esto ayuda la digestión. Dado que Pingala es más activo a mediodía, esta hora es generalmente la mejor para consumir la principal comida del día. Por otro lado, uno debiera tomar líquidos cuando Ida es predominante, cuando la fosa nasal izquierda está abierta. Es importante ser flexible con este tipo de principios, para que no se conviertan en obstáculos o reglas intolerables.

3) El Prana se hace fluir por Sushumna.



#3: Hacer que el Prana fluya por Sushumna: Cuando el Prana no sólo está equilibrado (sección #2) en ambos lados sino que además se lo hace fluir a través del canal central de Sushumna (a veces llamado “cordón de plata”), se genera una paz mental más profunda y permanente. La mente y el corazón sólo desean ir más interiormente para meditar.

La capacidad de equilibrar Ida y Pingala
y hacer que el Prana fluya por Sushumna
es la preparación más importante
para la Meditación y el Despertar de Kundalini.

Ida y Pingala fluyen paralelamente a la columna vertebral: La energías de Ida y Pingala fluyen a lo largo de la columna (meru danda) del cuerpo sutil. Ida fluye por su lado izquierdo y Pingala por el derecho. El nadi Sushumna fluye hacia arriba y abajo directamente, entremedio de Ida y Pingala, en un recorrido que pasa a través de los chakras.

Ida y Pingala se juntan en el ganglio de Ribes: Existe un centro nervioso en el área del ajna chakra, la zona entre las cejas, llamado ganglio de Ribes, que es parte integrante de las cadenas ganglionares del sistema nervioso. Aunque Ida y Pingala son flujos de energía sutil, están relacionados a esta estructura física. Ida fluye por el lado izquierdo de la columna vertebral, rodea el ganglio de Ribes y retorna a la izquierda. Pingala fluye por el lado derecho, también rodea dicho ganglio y vuelve al lado derecho. Por tanto, las fuerzas de Ida y Pingala confluyen a nivel del este ganglio, en el espacio entre las cejas, el ajna chakra.

Meditación en el ajna chakra: A causa de esta convergencia de Ida y Pingala a nivel del ganglio de Ribes y el ajna chakra, meditar en este espacio es muy conveniente y se sugiere a menudo. Quienes se pueden enfocar suavemente en este sitio consiguen calmar la respiración, equilibrar Ida y Pingala y aquietar la mente. En parte debido a esto, el Bhagavad Gita (5.27) recomienda mantenerse discretamente alejado de todo contacto externo y poner internamente la atención entre las cejas, haciendo con esto que las energías fluyan de modo parejo por ambas fosas nasales.

La respiración a nivel de las fosas nasales: Una de las maneras más directas de equilibrar las energías y hacer que el prana fluya por Sushumna, es poner mentalmente la atención en el flujo de la respiración a nivel de las fosas nasales. Primero se centra la atención en la fosa nasal con menos flujo, lo cual la abrirá gradualmente. Al prestar atención a la otra, ambas fluirán más libremente. Entonces poniendo la atención en ambas fosas a la vez, como si el flujo fuera único, continuo, la paz de Sushumna se irá despertando poco a poco. Esta práctica puede parecer muy sencilla, pero requiere de persistencia y de una buena capacidad para enfocar la atención.

Yoga Nidra: Entre los mejores métodos para traer el flujo del prana hacia el canal Sushumna están las prácticas de la antigua técnica llamada Yoga Nidra a nivel de la columna vertebral. Acarrear el prana hacia Sushumna equilibra los chakras y prepara el camino para que Kundalini despierte y empiece a ascender. Practicar Bhuta Shuddhi, la meditación en los chakras, también es muy útil para equilibrar la energía y permitir que fluya por Sushumna.

Ida y Pingala también se juntan a nivel del ganglio impar: El ganglio impar es el punto inferior donde termina el sistema nervioso simpático. Se ubica por delante de la articulación sacrocoxígea o del cóccix donde se sitúa el muladhara chakra. Los flujos de Ida y Pingala también se juntan en este extremo inferior de la anatomía sutil.

Entre el ganglio de Ribes y el ganglio impar: Ida y Pingala fluyen entre estos dos puntos y están en constante contacto con el sistema nervioso y el canal central de la columna sutil. Si bien se puede meditar en el ajna chakra, su punto de unión más alto, también es muy beneficioso realizar prácticas meditativas que involucran una movilización ascendente y descendente entre ambos puntos, a lo largo del canal central. Esto puede tener un enorme efecto en cuanto equilibrar las energías, calmar la mente y permitir que el prana fluya a través del canal central Sushumna.

Versiones de las prácticas de ascenso y descenso: Existen muchas versiones en este sentido, por ejemplo hacer la práctica entre dos chakras, a los que se les da un énfasis especial. También se puede usar distintas formas en la experiencia interna, tales como una elipse o la figura de un ocho. El método más sencillo es la “respiración en la columna” en la que simplemente se moviliza la atención entre la base de la columna vertebral y la coronilla en la cabeza, coordinando el flujo de energía con la respiración física, el cuerpo físico y la mente.

Kriya y Kundalini Yoga: Las prácticas relacionadas con el movimiento a lo largo de la columna vertebral, a menudo se consideran parte del Kriya Yoga o del Kundalini Yoga, como también parte de Pranayama o de la ciencia de la respiración llamada Swara Yoga. Todos estos

ponen un gran énfasis en el trabajo a nivel del canal Sushumna. (Ver los Yoga Sutras, especialmente los sutras 2.1 -2.2 sobre Kriya Yoga)

Estimular estos sistemas energéticos: Luego de equilibrar estos sistemas energéticos, las prácticas vigorosas de respiración y Pranayama energizan o despiertan la energía latente. Este efecto predomina a nivel del nervio vago derecho, como también en el sistema de energía sutil que está más allá del cuerpo físico. Asociadas a Pranayama, las llaves o cierres (bhandas) canalizan la energía hacia su despertar.

La llave raíz y el Prana: La cerradura o llave raíz, llamada mulabhandha, se realiza contrayendo los músculos perineales que quedan entre el área genital y el ano. Al hacer este tipo de contracción, la energía que normalmente se dirige hacia abajo (Apana Vayu) sube, uniéndose paulatinamente con la energía que habitualmente fluye hacia arriba (Prana Vayu) a la altura del centro umbilical. La cerradura raíz tiene como efecto hacer que el Prana fluya por el canal Sushumna, más que por Ida y Pingala. Finalmente esta práctica se combina con otras, a objeto de hacer que Kundalini despierte y ascienda.

El Prana entra por la boca de Sushumna: A nivel del primer chakra (muladhara) está el punto de origen (kanda) del cual emergen todos los canales de energía sutil (nadis) que luego se distribuyen por el cuerpo sutil. Está localizado en el perineo, entre los genitales y el ano, y allí se encuentra la boca o apertura del canal Sushumna, como también el nadi chitrini y otros nadis muy finos que se hallan dentro de Sushumna, tal como una fina corriente podría ir por dentro de una manguera delgada. Una vez que Ida y Pingala se equilibran, el Prana se guía para que entre y fluya por la boca de Sushumna.

El despertar de Sushumna se mantiene: Más que una experiencia transitoria que ocurre en la transición natural de la dominancia respiración (como se describió en la sección #2), ahora el flujo equilibrado de Prana se mantiene por más tiempo durante el período de meditación. Además, el Prana fluye más por el canal Sushumna, y no sólo está equilibrado entre izquierda y derecha. En ocasiones uno experimenta este flujo de Prana como una sensación a nivel de la columna vertebral, posiblemente como un flujo cálido de energía.

Es importante tener en cuenta que aunque esta es una fase muy importante y una habilidad a adquirir, *no* es un total Despertar de Kundalini sino el flujo del Prana por el canal central. Las personas a veces creen que este flujo de Prana en Sushumna corresponde al Despertar de Kundalini, pero eso no es así. Es bueno recordar la metáfora que compara el Prana con el vapor que sale de una tetera con agua hirviendo y refleja la diferencia existente entre el vapor y el agua significativamente más concentrada de la tetera.

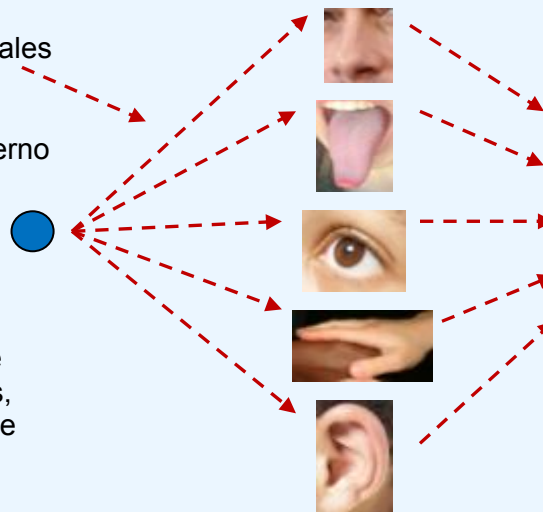
Que el Prana fluya por Sushumna es uno de los primeros objetivos de la meditación. De los ocho peldaños del Yoga (Yoga Sutras 2.26 -2.29), el tercero y el cuarto tienen que ver con la postura sentada (Yoga Sutras 2.46 -2.48) y la respiración o pranayama (Yoga Sutras 2.49 -2.53). Cuando se equilibra la respiración y el Prana fluye por Sushumna los sentidos comienzan realmente a interiorizarse; eso es Pratyahara, el quinto de los ocho peldaños, que crea las condiciones para la meditación profunda y para samadhi.

El Autoentrenamiento es lo que conduce a este punto: Entonces, ¿por qué en Yoga se pone tanto énfasis en las relaciones con el mundo, en purificar y entrenar el cuerpo y los sentidos, en explorar los propios hábitos y hacer las prácticas respiratorias? (Yoga Sutras 2.30 - 2.34). En cierto sentido, es exclusivamente para que uno pueda llegar a este punto, a este nivel de paz desde el cual empezar el ascenso final hacia la cima de la montaña espiritual. Todas estas prácticas trabajan coordinadamente, como los dedos de una mano, a fin de conducirlo a uno a este punto en el cual el Prana fluye por Sushumna.

Muy pocas personas experimentan la Auto-Realización. Una de las principales razones de este hecho es la obsesión o la adicción por las sensaciones.

Los sentidos mentales
o Indriyas
experimentan
lo Externo o lo Interno

El Ser,
independiente
de los sentidos,
es más sutil que
éstos



Objetos
del mundo
Interno
o
del mundo
Externo

La Verdad, la Realidad, el Ser, Atman, Brahman, Purusha, la Consciencia pura, o como sea que se le llame, NO SE PUEDE oler, gustar, ver, tocar o escuchar. Estos son simples sentidos (Indriyas), instrumentos a través de los cuales la Consciencia experimenta los objetos y asuntos externos e internos. Para conocer el Ser Verdadero es imprescindible ir más allá de los sentidos. A esto se le llama Pratyahara, que es el retraimiento o retiro de los sentidos, prerequisite para la meditación avanzada. (Yoga Sutras 2.54 -2.55)

Punto crítico del camino: Que el prana fluya por Sushumna es uno de los puntos críticos del viaje interno. La totalidad de este último se puede resumir en 3 etapas:

- 1º Despertar de Sushumna (que es el tema desarrollado en la presente sección #3).
- 2º Despertar de Kundalini.
- 3º Ascenso de Kundalini al Sahasrara, el chakra de la corona.

Dado que el viaje espiritual puede parecer a veces bastante complejo, este planteamiento al dar un punto de referencia hacia donde dirigirse (que el Prana fluya por Sushumna) da simplicidad al proceso. De este modo, todas las otras prácticas pueden entenderse orientadas a un fin común, el de traer Ida y Pingala a un equilibrio interno para que el Prana pueda fluir por Sushumna. El equilibrio entre Ida y Pingala acarrea un estado de calma y paz, en el que la mente desea meditar, y el despertar o la aplicación de Sushumna es lo que hace posible esa meditación. Esto es un punto crucial de la meditación Yoga. (Yoga Sutras 2.52 -2.53)

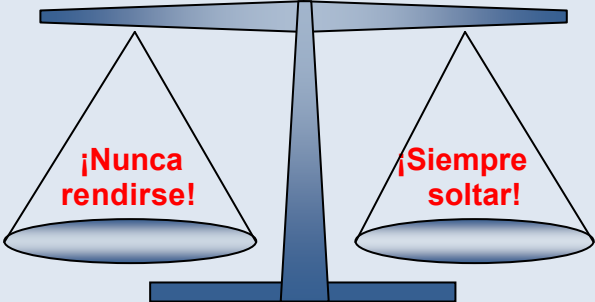
El Prana en Sushumna produce gozo: Cuando el prana fluye por Sushumna ocasiona una gran sensación de gozo, sukhamana (sukha: gozo, alegría; mana: mente). La mente accede a una paz enorme que podría parecer la iluminación misma, para quienes no están familiarizados con los estados más avanzados del Despertar de Kundalini y de la experiencia espiritual. En relación a este despertar de Sushumna es bueno recordar que en la escalera del Yoga, tal como Patanjali la describió, el contento o goce (santosha) es parte del segundo de los ocho peldaños (Yoga Sutra 2.42). Por tanto, este goce es prerequisite para la meditación profunda y para samadhi, no la meta misma.

Comparada con la típica experiencia de la vida diaria, se produce una sensación que parece una especie de intoxicación, a medida que lo externo se olvida. Es como morir temporalmente al

mundo externo, aún estando en el cuerpo, y se siente desapasionamiento, desapego o vairagya, como si se diera una tregua en relación a los múltiples apegos y aversiones de la mente. (Ver los Yoga Sutras 1.12- 1.16)

Práctica y Desapego

Abhyasa y Vairagya son dos de los principios más importantes dentro del Yoga. Abhyasa significa práctica y Vairagya desapego. El equilibrio entre ambos es clave en la vida espiritual, ya que es lo que nos permite llevar a cabo las prácticas más sutiles de meditación.



Abhyasa implica cultivar una fuerte determinación, un esfuerzo constante dirigido a elegir prácticas cuyas acciones, palabras y pensamientos lleven a conseguir una tranquilidad estable (sthitau).

Vairagya involucra aprender a identificar, explorar y soltar los múltiples apegos, aversiones, miedos e identidades falsas que ocultan el verdadero Ser, lo cual se hace de manera activa y sistemática.

Ambos funcionan en conjunto: La práctica encauza en la dirección correcta, y el desapego permite continuar el viaje interno sin distraerse a causa de los dolores y placeres que uno encuentra en el camino.

(Ver Yoga Sutras 1.12 -1.16)

La ausencia de miedo se empieza a hacer evidente: Cuando el Prana fluye a través de Sushumna el cuerpo parece indestructible, debido a que se le ha quitado la atención. Uno empieza a experimentar ausencia de miedo o eso parece. Pero esta ausencia de miedo es superficial, se relaciona a la mente y los posibles acontecimientos del mundo. El miedo a la pérdida de la propia individualidad es más profundo. Así que este estado desprovisto de miedo, por muy agradable que sea, no es comparable al que alguien experimenta cuando es uno con el Uno.

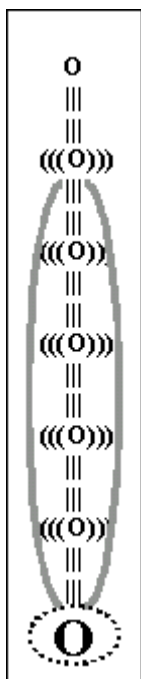
El Despertar de Sushumna puede confundirse con el Despertar de Kundalini: Cuando el Prana fluye por Sushumna se logra un estado extremadamente pacífico, que se puede confundir fácilmente con el Despertar de Kundalini. La tranquilidad que se siente junto al flujo cálido que fluye recorriendo la columna vertebral es cautivante, y eso hace que al leer respecto al Despertar de Kundalini uno pueda pensar “¡Eso es!” Sin embargo no es lo mismo, el Prana fluyendo por Sushumna y el Despertar total de Kundalini en el que la energía de Kundalini se eleva, son diferentes. Tanto el Prana como Kundalini son formas de la energía universal de Shakti, pero a este nivel aún es Prana el que está fluyendo por Sushumna. (Para ver las diferencias entre estas formas de Shakti, revisar el artículo Shakti, Kundalini y el Río). El Despertar total de Kundalini, cuando toda su carga despierta y empieza a ascender, es algo extremadamente potente.

La mente es una barrera: A esta altura de la práctica es común encontrarse con una barrera, y es que uno se tropieza más aún con los contenidos de la mente, lo cual puede impedir el sentimiento de gozo. Al mismo tiempo que la paz y el gozo se comienzan a experimentar, la atención se interioriza más y el mundo externo se deja de lado. Ahora, incluso el cuerpo y la respiración parecen algo externo, y están a punto de quedar atrás en el viaje interno. Es a este nivel, cuando uno empieza a sentir el gozo que produce el Prana al fluir por Sushumna, que uno se pone completamente en contacto con los contenidos de la mente.

La respiración es más sutil: El mundo mental aparece en primer plano cuando se va más allá del mundo externo, al dejarlo atrás. Se trata de esa parte profunda de la mente que trasciende, es más sutil o interna que los sentidos, el cuerpo físico y la respiración. Esta última es muy sutil a este nivel. La atención aún está puesta en su flujo, pero no tanto en la respiración física, en el fluir de la respiración de tipo material sino que se está más al borde, en el umbral de experimentar el Prana como energía propiamente tal.

Enfocarse en una única dirección y Desapego: A este nivel es indispensable practicar simultáneamente la concentración en una sola dirección (Yoga Sutras 1.30 -1.32, 3.1 -3.3) y el desapego (Yoga Sutras 1.12 -1.16). La habilidad para concentrarse se refiere a mantener la atención en el sentimiento de gozo proveniente del flujo central de Prana. La capacidad de no estar apegado significa que a medida que el flujo de pensamientos aumenta, se deja que éstos hagan su aparición y se vayan espontáneamente, manteniendo la atención enfocada. El aspirante permanece sin distraerse, afectarse o involucrarse. Es también cultivar la determinación o Sankalpa. Sankalpa Shakti, la Shakti de la determinación, se hace evidente mucho antes que Kundalini Shakti. Si este tipo de concentración y desapego se pueden mantener mientras el Prana fluye por Sushumna, uno está listo para el próximo paso en el camino, el Despertar mismo de Kundalini.

4) La Energía Kundalini se Despierta



#4: El despertar de la Energía Kundalini: Cuando la capacidad de equilibrar el Prana entre Ida y Pingala (sección #2) está bien establecida, lo cual hace fluir el Prana por Sushumna (sección #3), se adquiere una sensación de paz y gozo que es la base para el siguiente paso, el despertar de Kundalini propiamente tal.

El despertar de Kundalini es para todo el mundo: Independiente de cuál tradición religiosa, espiritual o de meditación se siga y del nombre que se le dé, el despertar de esta energía Kundalini, como ya se dijo, es parte esencial e innata del progreso, desenvolvimiento o realización espiritual. Aunque parezca diferente según la connotación que le dan las distintas culturas, la experiencia fundamental de la energía es la misma.

La preparación es imperiosa: Es fácil leer la descripción que hacen los libros sobre el Despertar de Kundalini y la unión de Shiva y Shakti, y querer eso para sí inmediatamente. Éste parece ser un deseo natural, que es bueno si se canaliza adecuadamente como motivación para hacer las prácticas. Pero es indispensable prepararse para la energía que se puede liberar en tal experiencia. Si uno no está listo, puede ser tan inconveniente a largo plazo como poner demasiada electricidad en un cable o fusible pequeño. Es mucho mejor estar preparado, hacer del cuerpo un vehículo saludable, la respiración un canal equilibrado de energía y la mente un

conducto intelectual y emocionalmente estable para la experiencia. Esto involucra dieta, ejercicio, prácticas de limpieza, introspección sistemática y variadas prácticas respiratorias.

Métodos mediatos e inmediatos: Cuando uno se pregunta cómo despertar Kundalini, esto se refiere habitualmente a qué técnica específica usar. Sin embargo, el Despertar de Kundalini se puede producir en última instancia con todos los métodos, incluso con aquellos que no parecen relacionarse directamente con Kundalini. Entonces, las diferentes prácticas se pueden clasificar de dos maneras, aquellas que son más *inmediatas* y aquellas que son más *mediatas*. Las prácticas específicas se pueden superponer o ser parte de ambos enfoques.

Métodos inmediatos: *Inmediato* aquí significa directo, que no actúa debido a una vía, práctica o método secundario; el enfoque mientras más rápido, más enérgico. Los métodos *inmediatos* o directos involucran varias asanas, llaves o cerraduras, prácticas respiratorias, como también prácticas de meditación más intensas. Pueden incluir Hatha Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga y Tantra Yoga. En relación a estos métodos, es importante contar con un guía externo para aprender adecuadamente.

Métodos mediatos: *Mediato* significa indirecto, que actúa por medio de una vía, práctica o método secundario; el enfoque mientras más lento, más suave. Los métodos *mediatos* o indirectos implican rituales religiosos, Bhakti Yoga (devocional), Jnana Yoga (auto-cuestionamiento), Karma Yoga (acción en el mundo externo), el simple canto de mantras, técnicas más suaves de meditación enfocadas en objetos de nivel más denso. Estos métodos se prestan más para ser practicados sin una guía, si bien ésta es beneficiosa e igualmente recomendada.

Métodos para Despertar Kundalini: Existen varias categorías de prácticas para despertar Kundalini de manera intencional, inmediata o directa, las que habitualmente se eligen en concordancia con el propio maestro y tradición:

- 1.- **Métodos Físicos:** Éstos involucran posturas de Hatha Yoga, Mudras (gestos) y Bhandas (cierres o llaves)
- 2.- **Respiración:** Son prácticas vigorosas de respiración (Pranayama) asociadas a Bhandas y a retención de la respiración.
- 3.- **Meditación:** Se refiere a la intensidad de la concentración que lleva a la Meditación y a varios niveles de Samadhi.
- 4.- **Mantra:** Algunas de las escuelas Mántricas trabajan con vibraciones sutiles para despertar los distintos aspectos de la energía latente.

El Hatha Yoga conduce al Raja Yoga: Se planteó en la sección #2 que el propósito del Hatha Yoga es equilibrar Ida y Pingala. Además, tal como lo señala el Hatha Yoga Pradipika, el Hatha Yoga es una preparación para el Raja Yoga, que es la ciencia de la auto exploración y la meditación, y que los Yoga Sutras de Patanjali resumen brevemente. (Ver listado de los 196 Yoga Sutras)

Las Kriyas son señales indicadoras: A veces se producen unas especies de ráfagas de energía, llamados Kriyas. Éstas causan sobresaltos en toda la columna vertebral (meru danda) y en el cuerpo. Pueden ser definidas, rápidas y moderadas o como una sacudida potente que hace saltar el cuerpo; estas ráfagas aisladas de energía se pueden repetir de tanto en tanto durante la meditación. Si esto se percibe como algo amenazante puede ocasionar miedos de diferente intensidad. A medida que esta energía se comprende y asimila, las Kriyas empiezan a ser más bien como ondas rápidas, cálidas y tranquilizadoras que proporcionan oleadas de paz. Se las puede considerar sugerentes de progreso en el viaje espiritual.

Las Kriyas no son convulsiones ni tampoco son Kundalini: Cuando no se tiene conocimiento del tema, las Kriyas se pueden confundir con crisis epilépticas por la forma en que producen la sacudida a nivel del sistema nervioso y muscular. Por otro lado, a causa de la sensación cálida y de paz que ocurre durante o después de las Kriyas, éstas se pueden confundir equivocadamente con el

Despertar de Kundalini. Como ya se dijo, ellas pueden tomarse como agradables experiencias que sirven de inspiración a lo largo del camino.

Invertir Prana Vayu y Apana Vayu: Los cinco Vayus se comentaron en la sección #1. Particularmente importantes son el Prana Vayu que es un flujo de energía ascendente, y el Apana Vayu que es una energía que fluye hacia abajo. Repitiendo lo que ya se mencionó: Una de las formas de describir el proceso del Despertar de Kundalini de manera intencional, es decir que consiste en invertir voluntariamente la dirección de estas dos energías por medio de distintas prácticas. Invertir la energía hace que Kundalini despierte en la base de la columna sutil y comience a elevarse. Aunque esto no necesariamente es fácil de hacer, es bueno saber que hay una simplicidad básica en este proceso de la inversión de estos dos flujos de energía.

Los tres caminos del Tantra: De los tres caminos del Tantra, Kaula Tantra realiza prácticas a partir del primer chakra, el muladhara chakra, y enfatiza las prácticas externas. Mishra Tantra se ocupa más bien de los chakras intermedios, utilizando prácticas tanto externas como internas, mientras que Samaya Tantra trabaja con los chakras superiores y sólo hace uso de prácticas internas.

Shaktipata: En el camino, por medio de Shaktipata pueden darse vislumbres del Despertar de Kundalini y ciertos obstáculos se pueden remover. Shaktipata es el regalo de la consciencia llamado gracia (kripa) o guru, en el cual se produce una transferencia de energía, comparable a la forma en que un imán afecta a algunos objetos metálicos: Si bien puede acontecer como una gran descarga, es más frecuente que se produzca a través de experiencias de menor cuantía a lo largo del proceso. Como se describe en la sección #6, Shaktipata se puede dar luego de toda la preparación y las prácticas, como una forma de remover la barrera final.

Signos del Despertar de Kundalini: Existen varios síntomas y signos correspondientes al Despertar de Kundalini, que pueden ser de diferente duración e intensidad. Algunas experiencias pueden ser similares a las del Prana fluyendo por Sushumna, pero la intensidad es totalmente distinta. Las experiencias específicas pueden incluso variar de persona a persona, y las palabras usadas en su descripción también pueden diferir. Por lo demás, la naturaleza de la experiencia puede variar según el grado en el que los chakras individuales estén involucrados en el aumento de energía. Algunos de los síntomas y signos comúnmente reportados son:

- Espasmos musculares, temblores o estremecimientos del cuerpo, de tipo involuntario.
- Sentimientos intensos de placer o gozo.
- Sensación de frío en el cuerpo.
- Intenso calor a nivel de la columna vertebral o en un chakra particular, como si un metal líquido estuviera fluyendo por la columna.
- Sorprendentes flujos de energía, como electricidad o rayos.
- Sensaciones como si una serpiente u hormiga se arrastrara por el cuerpo, especialmente a nivel de la columna vertebral, o entre los pies y la cabeza.
- Mudras (gestos hechos con las manos), Bandhas (cierres o llaves), Asanas (posturas) o Pranayama (prácticas de respiración) que se producen espontáneamente, sin que sean hechas intencionalmente.
- Sensación de confusión o incertidumbre sobre lo que está sucediendo con estas experiencias.
- Cambios espontáneos en el estado de ánimo e inestabilidad emocional.
- Aumenta la experiencia de percibir colores y luces internas.

- Sonidos internos, como el de instrumentos musicales, zumbidos, rugidos o truenos.
- Oleadas de discernimiento creativo, intelectual o espiritual.

Tal como se mencionó en la sección #3, es bueno estar consciente de las diferencias entre el Despertar de Sushumna y el de Kundalini, en tanto diferentes grados en el flujo de la energía.

Integrar las experiencias: Mientras más preparado uno se encuentre para esta experiencia del Despertar de Kundalini (como ya se describió), más naturalmente la podrá asimilar e integrar. Tal como durante la preparación, es importante continuar trabajando en estabilizar el cuerpo, la respiración y la mente. Esto significa comer alimentos adecuados, hacer ejercicio diariamente y dormir de modo regular. Parte importante del proceso es seguir con las actividades diarias y compartir con otras personas y guías. La integración del Despertar de Kundalini acarrea una positiva reorganización o transformación de los aspectos físico, sutil, mental y emocional de la persona. No es que uno se haya iluminado, pero es un paso significativo del camino.

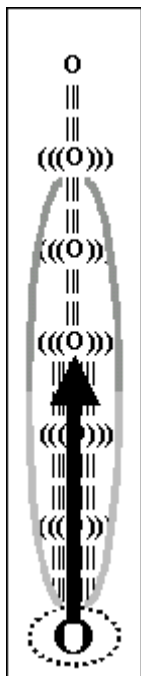
La descripción de la experiencia: Las consecuencias del Despertar de Kundalini pueden desafiar cualquier descripción, o ser descritas de muchas maneras diferentes según el lenguaje y las inflexiones propias de quien hace el relato.

La siguiente es una descripción que Gopi Krishna hace su libro *“Kundalini: Camino hacia la Consciencia Suprema”* sobre el Despertar de Kundalini. Hay que tener en cuenta que lo que sigue a continuación se refiere a dicha experiencia, pero se queda corto respecto a lo que es la fusión con la Realidad Absoluta, la experiencia de unidad llevada a cabo en su totalidad. (Decir que se *“queda corto”* no es una crítica. Las palabras de Gopi Krishna describen más bien un cierto nivel de la práctica, los estados más avanzados los relata en otros de sus escritos. Algunas citas sobre estos últimos se encuentran al final de este artículo. Aquí todavía existe un *aquí* y un *allá*, un *yo* y los *otros objetos*, un observador, el proceso de observar y los objetos que son observados. En todo caso, leer sobre la experiencia, o mejor aún, experimentarla, puede ser algo enormemente inspirador.

“Súbitamente, junto a un sonido rugiente como el de una catarata, yo sentí una corriente de luz líquida que entró a mi cerebro a través de la columna vertebral. Me tomó absolutamente de sorpresa ya que no tenía la menor preparación para tal acontecimiento; pero recuperando mi autocontrol mantuve mi mente en el punto de concentración. La luminosidad se hizo cada vez más y más brillante, el sonido más fuerte, sentí que me balanceaba y de pronto me salí fuera del cuerpo completamente envuelto en un halo de luz. No es posible describir esta experiencia adecuadamente.

Sentí que el punto de consciencia que yo era se iba ensanchando más y más, rodeado por oleadas de luz que se desplegaban hacia fuera, mientras el cuerpo -normalmente su objeto inmediato de percepción- parecía irse desvaneciendo en la distancia, hasta que me hice totalmente inconsciente de él. Ahora yo era pura consciencia sin ningún contorno, sin idea ninguna de un apéndice corpóreo, sin ningún sentimiento o sensación proveniente de los sentidos, inmerso en un mar de luz, consciente simultáneamente de cada punto y desplegado en todas direcciones, sin ninguna barrera u obstrucción material. Yo ya no era yo, o para ser más exactos, no más tal como yo me conocía a mí mismo, un pequeño punto de consciencia confinado en un cuerpo; en realidad era un vasto círculo de consciencia en el cual el cuerpo era sólo un punto, bañado en luz y en un estado de regocijo y felicidad imposible de describir”.

5) El Ascenso de Kundalini



#5: Llevar Kundalini hacia arriba: Luego de Despertar Kundalini (sección #4), toda su fuerza se guía por el canal Sushumna, tal como antes se hacía con el Prana (aunque ahora con toda su potencia), para que se vaya moviendo a través de los chakras y los vaya atravesando sistemáticamente uno tras otro. Al Despertar de Kundalini le sigue su Ascenso, y finalmente Kundalini es llevada a la Coronilla.

Los siete chakras principales: Tal como se describió en la sección #1, la energía del Prana fluye por los nadis, y los chakras son los principales vórtices correspondientes a los entrecruzamientos de la energía. La energía se concentra y se guarda en estos chakras. Ellos corresponden a esa parte más sutil que subyace o provee el soporte para los plexos nerviosos a lo largo de la columna vertebral.

Los siete chakras mayores son:

- 1.- Muladhara: coxis, base de la columna, a nivel del perineo.
- 2.- Svadhistana: plexo sacro, área genital.
- 3.- Manipura: plexo solar, centro del ombligo.
- 4.- Anahata: plexo cardíaco, centro cardíaco.
- 5.- Vishuddha: plexo torácico, centro de la garganta.
- 6.- Ajna: centro hipofisiario o pituitario, centro del entrecejo.
- 7.- Sahasrara: corona de la cabeza.

A medida que Kundalini se eleva en su fase de Ascenso, se va encontrando con y va llenando cada uno de los chakras inferiores, uno tras otro. Los nadis Ida y Pingala que se corren a través de los chakras se perciben más intensamente y también se pueden ver. Durante la Elevación de Kundalini cada uno de los chakras se va experimentando de manera cada vez más sutil, incluyendo los aspectos sutiles de los cinco elementos y de los diez indriyas que se asocian a los cinco primeros chakras:

Chakra	Elemento	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(consciencia)	Silencio	(consciencia)	(consciencia)
6	(mente)	Om	(mente)	(mente)
5	espacio	Ham	habla	audición
4	aire	Yam	prensión	tacto
3	fuego	Ram	movimiento	visión
2	agua	Vam	procreación	gusto
1	tierra	Lam	eliminación	olfato

Tres grupos dentro de los seis chakras: Los chakras funcionan según tres tipos generales de procesos, según la predominancia de los tres elementos esenciales o gunas:

- **Tamas:** Los dos primeros chakras tienen que ver con las actividades esenciales relativas al cuerpo físico, incluidos los instintos de supervivencia y procreación, que de hecho interfieren la experiencia más elevada.

- **Rajas:** El tercero y cuarto chakras, los centros del ombligo y cardíaco, involucran una relación más sutil con el mundo, trabajan más bien con nuestra individualidad en vez de ocuparse sólo del cuerpo físico,
- **Sattva:** El quinto y sexto chakras, los centros de la garganta y del entrecejo, comienzan el movimiento de interiorización hacia la pureza, la intuición, la creatividad y la sabiduría del mundo interno, que es desde donde lo exterior emerge.

Chakras abiertos y cerrados: Si un chakra está *abierto* Kundalini continúa ascendiendo hacia el chakra siguiente. Si todos están *abiertos* puede ascender directamente hacia Sahasrara. Sin embargo, esto habitualmente se plantea al revés. Si un chakra está *cerrado* Kundalini detiene su viaje ascendente, y ese chakra se experimenta de un modo más intenso exteriormente (a lo que típicamente se le llama *abierto*). Aunque esto parecería ser la evidencia de un chakra *abierto*, el hecho de que Kundalini no siga subiendo significa realmente que el chakra está *cerrado*.

Se deshacen tres nudos o granthis: A lo largo del canal Sushumna hay tres nudos de energía (granthis) que se deben deshacer o desatar durante el viaje ascendente de Kundalini, para hacer posible que el flujo atravesara y traspasara varios chakras que quedan por sobre ese punto:

- **Brahma granthi:** Bloquea el flujo a nivel del primer chakra o chakra raíz, muladhara, hacia los chakras que están más arriba; se relaciona con la esclavitud a los deseos.
- **Vishnu granthi:** Bloquea el flujo a nivel del tercer chakra en el ombligo, manipura, hacia el cuarto chakra, anahata, el corazón; se relaciona con la esclavitud a las acciones.
- **Rudra granthi:** Bloquea el flujo más allá del sexto chakra en el entrecejo, el ajna chakra, hacia Sahasrara; se relaciona con la esclavitud a los pensamientos (comparado con el conocimiento puro).

Viaje ascendente o Urdhva retas: La energía que normalmente se disipa en los chakras inferiores se puede re canalizar hacia los chakras superiores por medio del ascenso de Kundalini, sin que se libere al exterior, y llevándola más arriba por el Sushumna nadi. Para conseguirlo se usan prácticas como siddhasana (la postura perfecta), mahamudra (una asana), kapalabhati (una práctica de respiración) y mahabandha (cierres o llaves) asociadas a concentración mental. Esto permite que la energía de tipo inferior (retas) se mueva hacia arriba y se transforme en una energía de tipo superior (ojas), llamada a veces energía resplandeciente, vital, creativa o espiritual y que se usa para la realización más elevada.

El ascenso parcial es más frecuente: Es más común que la Kundalini despierta se eleve sólo hasta uno de los chakras inferiores, y no que atravesara todos los chakras llegando de una vez a la coronilla. Tener Kundalini despierta y elevada aunque sea en parte, es una experiencia promisorio e inspiradora, a la que es bueno observar con humildad, dado que el ego puede asumir la experiencia como algo propio y retrasar un mayor avance.

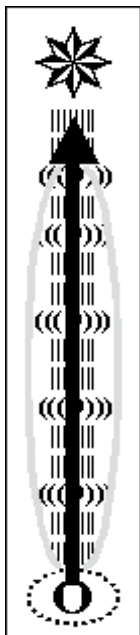
Confundir Prana con Kundalini: Ya se mencionó que cuando Ida y Pingala se equilibran y el Prana comienza a fluir por el canal Sushumna, uno tiene sentimientos de paz y la mente se calma. Si bien ésta es una etapa del camino absolutamente deseable de alcanzar, a veces se le confunde con el Despertar de Kundalini. Además, a veces se acompaña de tirones y sobresaltos del sistema nervioso, que tampoco corresponden a una Kundalini Despierta o Ascendiendo. Es importante estar consciente de la diferencia entre los flujos del Prana y Kundalini Despierta o en Ascenso. De ese modo, cuando uno se enfrente a estas situaciones podrá verlas como señales, y como inspiración para las experiencias más profundas.

La propia Kundalini se convierte en una guía: A medida que la sadhana progresa (las prácticas), Kundalini misma pasa a ser una guía. Esto no quiere decir que uno ya no necesita guía externa, o dejar de cuestionar la validez de las percepciones internas, que pueden ser hábitos mentales disfrazados como sabiduría interna. Significa más bien que hay una especie de succión magnética, una energía que proviene directamente de Kundalini Shakti y que lo atrae o lo jala a uno a casa, por medio del Ascenso de Kundalini.

Shakti se vuelve como un león: Cuando la energía Kundalini es ya una guía, adicionalmente se comporta como un león que corre a través del cuerpo y la mente, buscando y mermando las imperfecciones que aún quedan. Para alguien no preparado para esta situación puede ser algo muy chocante y difícil de integrar en la vida diaria. Decir esto no es a fin de inspirar miedo, de lo que se trata es de tener respeto del viaje interno. Nuevamente, queremos insistir en la preparación indispensable, a objeto de enfrentar lo avasallador de esa intensa experiencia purificadora. Si uno no está preparado, la experiencia del Ascenso de Kundalini que debería conllevar gozo trae, en cambio, sufrimiento físico o mental. Paradójicamente, es digno de notar que si uno no se purifica no hay progreso, y al mismo tiempo, el progreso mismo trae purificación.

Purificarse para estar listo para purificarse: Prepararse para esta potente experiencia purificadora requiere de preparativos en cuanto llevar a cabo los aspectos más básicos o burdos de la purificación. Esto se realiza a través del trabajo con el cuerpo, la respiración y la mente, por medio de prácticas integradoras como la meditación, la contemplación, la oración y el mantra. Practicar Yoga Nidra y Bhuta Shuddhi (meditación en los chakras) también es muy útil. Es bueno comparar el intenso entrenamiento de un atleta a fin de adquirir fuerza y resistencia, luego de lo cual descansa un período previo al día del evento atlético, momento en que el esfuerzo se incrementa muy significativamente. Lo mismo se hace con el Despertar y el Acenso de Kundalini. Primero uno se purifica y practica, viviendo mientras tanto la vida de siempre; luego, después de estar totalmente preparado, viene el tiempo en el que las experiencias progresan.

Despertar Kundalini versus conducirla: El proceso de Despertar Kundalini no sólo implica el despertar en sí sino llevarla hacia arriba, a través de cada uno de los chakras. Cada una de las múltiples prácticas realizadas con el cuerpo, la respiración y la mente tiene efectos en dichos centros, van pavimentando el camino, para que con el paso del tiempo y con las prácticas mismas Kundalini vaya ascendiendo cada vez más.



6) Kundalini se eleva hasta Sahasrara, el chakra de la Corona

#6: La unión de Kundalini con el chakra coronal: Finalmente, luego del viaje ascendente de Kundalini por el canal Sushumna atravesando los distintos chakras (sección # 5), ésta es conducida al chakra de la corona, Sahasrara. Esta unión corresponde a la realización del Absoluto y es el propósito del Yoga.

Habitualmente esto sucede en ráfagas: Hay casos de personas que súbitamente tuvieron un despertar instantáneo y una completa transformación, con lo cual alcanzaron el nivel de realización espiritual supremo, y además, la totalidad de las impresiones latentes (samskaras) inductoras del karma, fue removida. Pero aunque esto podría teóricamente ser posible en cualquier persona, es mucho más frecuente que el despertar y la realización de la unión vaya ocurriendo de a poco, más como chispas que como relámpagos. Tales “ráfagas” pueden ser extremadamente reveladoras, tranquilizadoras y motivadoras. En tales momentos puede producirse un chispazo de inspiración o entendimiento sobre un aspecto de la realidad, de la filosofía o de la divinidad. Temas o asuntos sobre los que antes

nos preguntábamos, se resuelven en un instante. De todas maneras, tales experiencias nos inspiran a continuar en el camino.

El miedo puede hacerse presente: Estas experiencias, incluso aquellas que son como vislumbres instantáneos, pueden darse de modo totalmente sorpresivo, en los momentos menos esperados, y a menudo nos enseñan de una forma u otra, que la realidad del mundo y de nosotros mismos no es como parece ser en lo exterior. Aunque la experiencia puede ser muy tranquilizadora e inspiradora, también es común que haya una oleada de miedo. Es parte natural del proceso y es una reacción al miedo a la muerte, no a que la muerte sea inminente para la persona sino respecto a viejas ideas o impresiones que se pueden estar liberando.

La preparación es imperiosa: Remitirse al final de la página 14.

Equilibrar Ida y Pingala es clave: Tal como se mencionó en las secciones # 2 y 3 en relación a la preparación, es de vital importancia equilibrar Ida y Pingala y hacer que el Prana fluya por Sushumna, lo que además aporta paz interna. Nunca se recalcará lo suficiente el valor de conseguir el suficiente dominio en las prácticas de respiración que mantienen este flujo centralizado de Prana.

Ya no hay más inconsciente: Una vez que Kundalini Shakti consigue el estado de unión con la consciencia pura en el Sahasrara, deja de existir lo inconsciente en ese lapso. Ya no hay más un aspecto latente, dado que la total iluminación que ha ocurrido elimina esta polarización de lo activo y lo latente. La consciencia del cuerpo y del mundo externo se retira hacia el más elevado estado de samadhi.

El cuerpo está en la mente; la mente no está en el cuerpo: Experiencialmente uno se da cuenta de la siguiente verdad: todo el cuerpo está en la mente, pero no toda la mente está en el cuerpo, como generalmente parece. Exteriormente, para las otras personas, el cuerpo de alguien que está en este elevado estado de unión puede parecer como muerto, frío al tacto y aparentemente sin signos vitales, sin pulso. Pero el cuerpo sigue funcionando y puede ser usado nuevamente cuando la individualidad retorna.

Involución y evolución: El proceso destinado a realizar y permanecer en la pura consciencia es un proceso evolutivo. La involución de la consciencia hasta constituir un ser humano se conceptualiza como un proceso en el que la energía creativa de Shakti se condensa cada vez más y más en una forma sólida, y se queda dormida a nivel del primer chakra, en el perineo, cerca de la base de la columna vertebral. El proceso de Despertar Kundalini invierte esta involución hasta el punto en el que toda la potencialidad del ser humano se actualiza o realiza al retornar a la consciencia pura.

Empujar Kundalini o atraerla: Existen dos posibilidades referentes a la meta de fusionar Shiva y Shakti, lo latente y lo creativo. La mayoría del trabajo para Despertar Kundalini, en cuanto a la preparación y al despertar mismo, se realiza desde los chakras inferiores. Se trata de un proceso de despertar y *empujar* la energía hacia arriba de una forma u otra. Pero para quienes están preparados hay una manera más directa, en la cual la energía se atrae o succiona hacia arriba, trabajando directamente desde el ajna chakra (centro del entrecejo) y los chakras más sutiles que quedan entre éste y sahasrara (el chakra de la corona).

Tantra y el Sahasrara chakra: De los tres caminos del tantra, Kaula, Mishra y Samaya, el de Samaya Tantra y Sri Vidya enfatiza la meditación a nivel del Sahasrara chakra. Es el más elevado de los caminos del Tantra y de la meditación Yoga.

Entre el Ajna y Sahasrara: A partir del ajna chakra en el entrecejo, el viaje sigue en ascenso por el brahma nadi, una extensión del canal Sushumna. Esto se puede experimentar en primer

lugar en el espacio oscuro de la mente como un objeto negro, un lingam, un círculo o la entrada de un túnel. En el camino hacia el chakra Sahasrara en la coronilla de la cabeza (conocido también como el loto de mil pétalos o brahmarandra), existen otros chakras, bindus (puntos) y niveles de consciencia a los que se accede y que luego se trascienden. Penetrar en estos niveles (a lo que se llama *atravesar el bindu*) es como si se produjera una explosión o se atravesara una pared de un lado al otro. Si la consciencia no se frena en alguno de estos puntos, se consigue la unión del individuo con el Absoluto.

Más allá de los chakras: Si bien los chakras se estudian y se exploran en las primeras etapas, se llega a un punto en el que el estudiante empieza a conocer la ciencia que está más allá de los chakras. Este aprendizaje se da en completa quietud y silencio, y es más sutil que el de todos los sonidos y formas relacionadas con los chakras. Tal conocimiento no está disponible en ningún libro o escuela, y no depende de si el aspirante está físicamente cerca o lejos del maestro físico, geográficamente hablando.

Algunas escuelas de meditación dicen que el estudiante debería estudiar los chakras en profundidad. Otras dicen que es una pérdida de tiempo, que mejor es conocer los chakras sólo lo suficiente como para reconocerlos cuando sus características irrumpen en la consciencia, y en vez de eso dedicar las propias energías a las enseñanzas y realidades que hay más allá, en búsqueda del conocimiento superior llamado mahavidya.



Guru chakra: Más arriba de los primeros seis chakras, entre el sexto chakra y el de la corona, se experimentan muchos otros chakras, niveles o capas de la realidad. Para el aspirante que desee hacerlo, el guru chakra se puede usar para purificar la mente y atraer hacia sí verdades espirituales.

“Gu” significa oscuridad y “ru” significa luz. El guru es la luz que disipa la oscuridad de la ignorancia. El guru no es una persona, aunque el guru puede actuar a través de una persona. El guru realmente es el conocimiento supremo. El guru chakra es la puerta de entrada a ese conocimiento, a la sabiduría y guía del maestro interno.

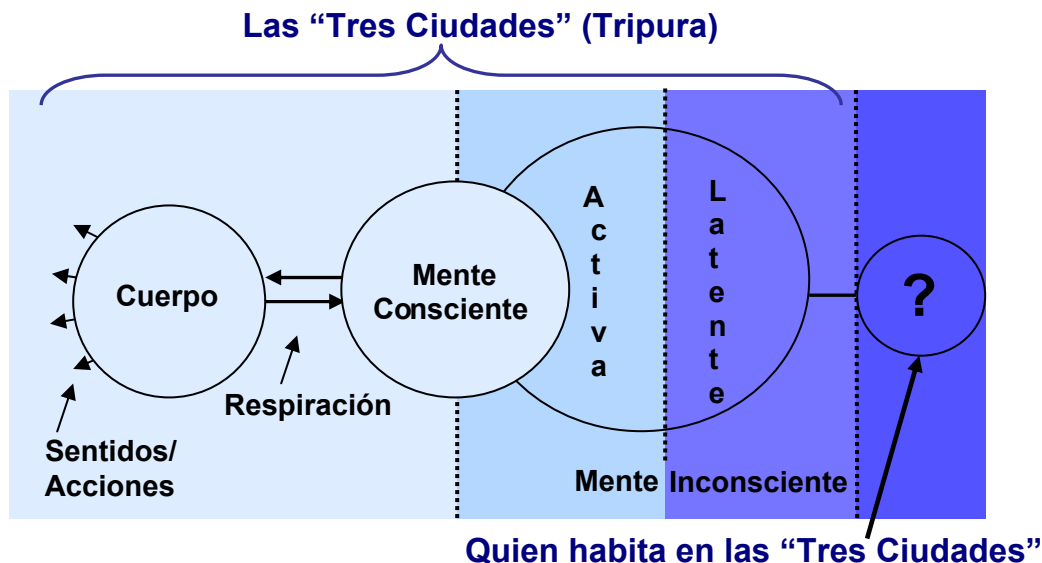
Al sexto chakra a nivel del entrecejo se le llama ajna chakra, palabra compuesta por “a” y “jna”, y eso significa el centro *sin* o *con muy poco* conocimiento (“a” es *sin* y “jna” es *conocimiento*). El guru chakra, también llamado *jnana* chakra o centro *con* conocimiento se experimenta en la frente. El conocimiento del ajna es conocimiento *inferior*, y el de jnana es conocimiento *superior*. El yogui invita a todos sus pensamientos y samskaras a emerger en el campo mental del ajna chakra y los ofrece al conocimiento superior, el fuego de forma triangular del guru o jnana chakra. (Al ajna y al guru chakra también se les llama *drikuti* y *trikuti* respectivamente). Debido a ese proceso el camino se despeja, lo que hace que la sabiduría superior y las enseñanzas bajen al ajna. Por último, la consciencia asciende, retirándose a través y más allá, hacia Aquello que es la morada final, el Absoluto, la unión de Shiva y Shakti.



Tripura: *Tri* significa *tres* y *pura* significa *ciudad*. Tripura es la consciencia que funciona en las *tres ciudades* de la Vigilia, el Soñar y el Dormir Profundo, como también en los aspectos Consciente, Inconsciente y Subconsciente de la mente. A veces se la conceptualiza como el divino femenino (Shakti) en comparación con el divino masculino (Shiva), ella impregna las *tres ciudades* del mundo Denso, del plano Sutil y de la realidad Causal. *Tripura* también impregna las múltiples otras trinitades como el hecho de existir, inherente al pasado, presente y futuro.

Esta es una interpretación Tántrica de los tres niveles de la consciencia representados por el símbolo del mantra OM y sus niveles de Vaishvanara, Taijasa y Prajna. Uno de los más refinados aspectos del Tantra como una ruta

directa a la Realización consiste en la dedicación, devoción, amor y entrega a esta fuerza creativa o Madre divina. Hay quienes tienen el concepto de *Tripura* como una deidad antropomórfica, mientras que las prácticas más sutiles se dirigen hacia *Tripura* carente de forma, ese *cuarto* estado que se halla más allá de las *tres ciudades*. El *Bindu* del Sri Yantra es el símbolo de la más elevada Realidad trascendente. La cualidad de las *tres ciudades* es un aspecto del mantra OM, del Gayatri Mantra y del Mahamrityunjaya Mantra.



Shaktipata: Cuando todas las otras prácticas ya se han realizado y uno se encuentra con la barrera final, ésta puede ser removida por la fuerza o la gracia de Shaktipata, que significa el otorgamiento de Shakti. Es dada a través del regalo de la consciencia llamado gracia (kripa) o guru, por medio del cual ocurre una transferencia de energía, algo similar a cuando un imán afecta ciertos objetos metálicos. La experiencia de Shaktipat se experimenta conscientemente de manera intensa. Puede darse como una única y gran descarga, aunque es más frecuente que sean varias experiencias de menor cuantía que se van manifestando a lo largo del tiempo, cada una de las cuales va proporcionando una percepción más profunda, y también mayor ímpetu e inspiración para seguir avanzando en el camino. Esto se puede producir a través del vehículo físico de una persona o por transmisión sin que la persona esté presente, en diferente tiempo y lugar.

Sat chit ananda: La mejor manera de describir la realización del verdadero Ser es diciendo que es indescriptible. Sin embargo, a veces por conveniencia se le plantea diciendo que tiene la naturaleza de sat, chit y ananda. Sat significa existencia, chit consciencia, y ananda gozo o éxtasis.

Consciencia Cósmica: En su libro “*Consciencia Cósmica*”, escrito en 1901, Richard Bucke detalla la experiencia directa de la totalidad de la consciencia. Es una descripción respecto a acceder a la experiencia de una esfera sutil y a la “noción” de la totalidad del universo. Esto se aproxima a la realización de la unión con la totalidad, pero en cierto modo aún se queda corta.

“Como un flash se presenta en su consciencia una clara noción (una visión) respecto al significado y sentido del universo, en términos generales. No se trata de una mera creencia sino que él ve y sabe que el cosmos, que a la mente consciente le parece constituido de materia muerta, es de hecho algo totalmente distinto —es, a decir verdad una presencia viviente. Él ve que los hombres, en vez de ser pedacitos de vida esparcidas en un mar infinito de sustancia inerte, son, en realidad, puntos relativamente muertos en un infinito océano de vida. Él ve que la

vida que reside dentro del hombre es eterna; que el alma del hombre es tan inmortal como Dios lo es; que el universo está tan bien construido y ordenado que, sin ningún ensayo previo, todas las cosas funcionan coordinadamente para el bien de cada una y del total; que el principio sobre el cual el mundo se basa es lo que nosotros llamamos amor, y que la felicidad de cada individuo a largo plazo, es una certeza absoluta. La persona que tiene la vivencia de esta experiencia aprenderá en pocos minutos o instantes más sobre la permanencia de dicha experiencia que en meses o años de estudio, y mucho sobre aquello que ningún estudio podría enseñar. En especial, se obtiene tal noción de *la totalidad*, o al menos de una inmensa *totalidad* como para minimizar toda idea, imaginación o especulación que nazca o pertenezca a la Consciencia ordinaria, y como para convertir en insignificantes e incluso ridículos los antiguos intentos de comprender mentalmente el universo y su significado”.

El estudiante se regocija: En el texto *Vivekachudamini* (La Suprema Joya de la Discriminación), Adi Shankaracharya relata una historia simbólica de la interacción entre un maestro y un estudiante. Shakara escribe sobre el gozo último de la realización del Absoluto, en la cual el estudiante grita:

“El ego ha desaparecido. Me doy cuenta de mi identidad con Brahman (la palabra con la que se denomina la realidad absoluta), y así todos mis deseos se han esfumado. Me he elevado por encima de mi ignorancia y mi conocimiento de este aparente universo. ¿Qué es este gozo que yo siento? ¿Quién podría medirlo? ¡Lo único que percibo es gozo, ilimitado, infinito!

“El océano de Brahman está lleno de néctar –el gozo de Atman (el Ser individual). El tesoro que acabo de encontrar ahí no puede describirse con palabras, la mente no es capaz de concebirlo. Mi mente cayó como si fuera un granizo en esa vasta extensión del océano de Brahman, y al tocar una de sus gotas yo me fundí y fui uno con Brahman. Y ahora, a pesar de haber retornado a la consciencia humana, habito en el gozo de Atman”

“¿Dónde está este universo? ¿Quién se lo llevó? ¿Se fusionó con alguna otra cosa? Un momento atrás yo lo contemplaba –y ahora ya no existe. ¡Esto es verdaderamente maravilloso!”

“Aquí está el océano de Brahman, lleno de interminable gozo. ¿Cómo podría yo aceptar o rechazar nada? ¿Existe algo separado o distinto de Brahman?”

“Ahora finalmente y con absoluta claridad yo sé que soy el Atman, cuya naturaleza es gozo eterno. No veo, no escucho, no conozco nada que esté separado de mí”

OM, shanti, shanti, shanti
OM, paz, paz, paz

----- O -----