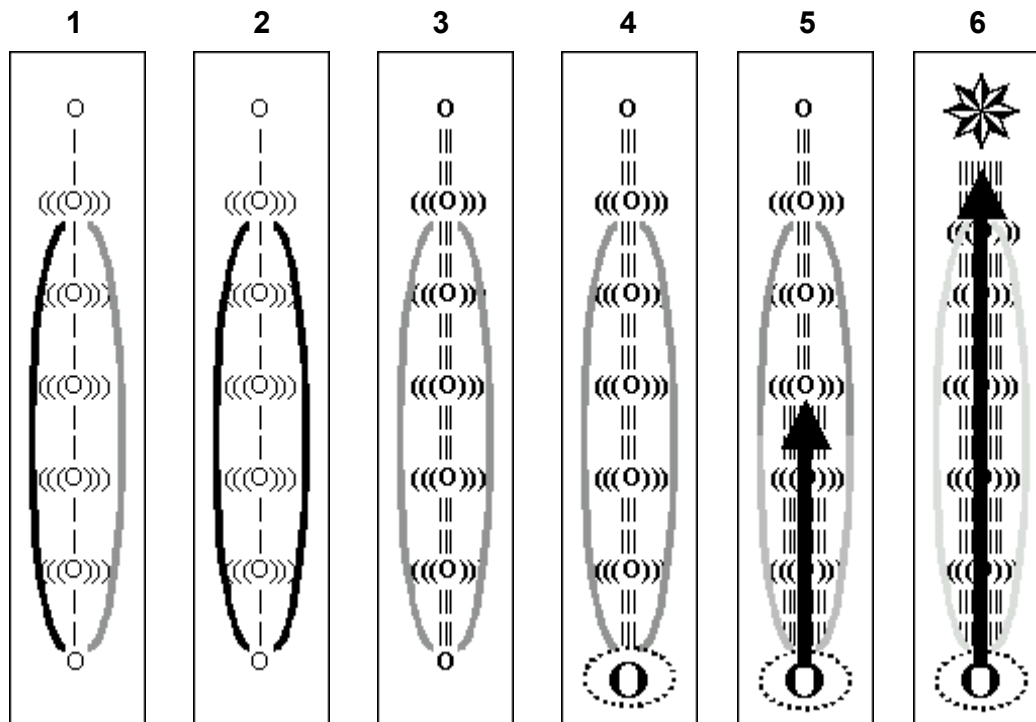


El Despertar de Kundalini

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 *aparición* 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 aparición 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...



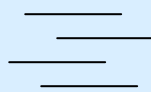
Más de 1000.000.000.000

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.

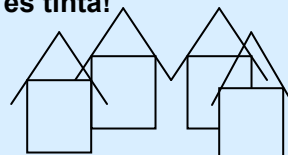
¡Pero todo eso sólo es tinta!



Líneas



Casa

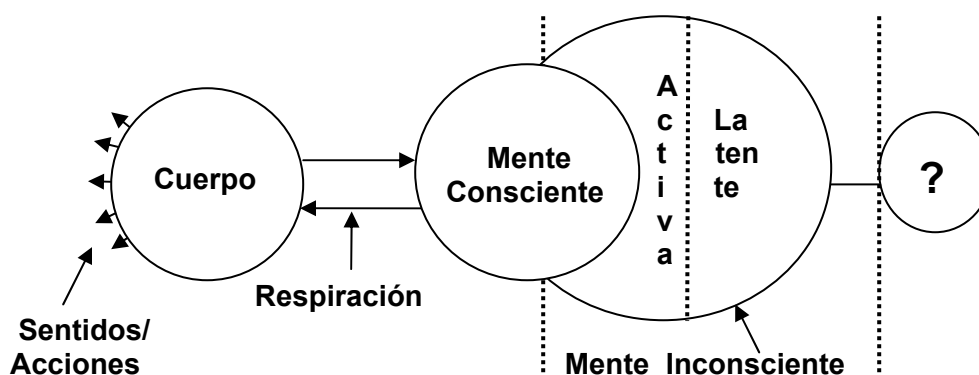


Vecindad, pueblo, ciudad

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.

