

# Shakti, Kundalini, y el Río del Tantra Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati

Existe una energía (*Shakti*) que continuamente está asumiendo distintas formas. Cada vez que la energía adquiere una nueva forma, le damos otro nombre.

**Una energía con muchos nombres y formas:** Existe una energía que continuamente está asumiendo nuevas formas. En *Tantra* a esa energía se le da el nombre de *Shakti*. Es la fuerza femenina o que produce la manifestación, aunque en realidad es exactamente lo mismo que *Shiva*, su supuesto compañero, lo latente, lo masculino. Cada vez que la energía adquiere una nueva forma, le damos otro nombre. *Shakti* se vuelve *Kundalini Shakti* o simplemente *Kundalini*. *Kundalini* se convierte en la energía del *Prana* que fluye por estructuras o canales llamados *Nadis* y se concentra en sitios de cruce llamados *Chakras*. Las energías sutiles se condensan y se conocen entonces como tierra, agua, fuego, aire y espacio, proporcionándonos la experiencia del mundo denso. La fuerza primordial de *Shakti* se revela en su verdadera forma cuando sucede el *despertar de Kundalini*.

**Busca el modo de experimentar esa energía una:** Conocer esa verdad inmutable, esa energía única, sustrato de todos los nombres y formas, por medio de la experiencia directa, es una de las maneras de describir en qué consiste la meta de la vida espiritual. Es la experiencia de la unión de *Shiva* y *Shakti*, de la creación y el terreno en que ésta ocurre, del femenino y masculino, si bien nunca han estado verdaderamente separados. Es como la humedad que nunca está separada del agua, la dulzura del azúcar o el calor de la luz del sol.

## El Río y la Electricidad

---

**Es natural que le demos nombres diferentes:** Para entender a *Shakti* y el proceso de *despertar Kundalini*, es muy conveniente comprender cómo hacemos uso del lenguaje. Mediante éste le damos un nombre nuevo o diferente a algo cuando su forma cambia.

**Una metáfora:** Un día, sentado en la rivera del Río Ganges en los Himalayas, comprendí que la imagen de un río y la de la electricidad pueden constituir una metáfora para entender cómo cambiamos el nombre de algo, aunque básicamente siga siendo lo mismo.

- **Potencial:** Imagina una represa que detiene el curso de un río. El río se convierte en un lago con una energía *potencial* a la cual no se le permite fluir.
- **Cinética:** Cuando el río puede fluir por un canal hacia una planta generadora, se convierte en energía activa en movimiento, a la cual se le llama energía *cinética*.
- **Mecánica:** Cuando las hélices del generador mueven el agua, hay energía *mecánica*.
- **Magnética:** Las hélices del generador hacen girar una gran estructura metálica, creando energía *magnética*.
- **Electromagnética:** Existe gran cantidad de alambre enrollado alrededor de los núcleos metálicos, lo cual la transforma en energía *electromagnética*.
- **Electricidad:** Cuando la energía abandona la planta generadora y es conducida por los cables eléctricos la llamamos energía *eléctrica* o simplemente *electricidad*.
- **Movimiento, luz, sonido, calor, frío:** La *electricidad* ingresa a nuestra casa transformada en varias formas, recibiendo cada una un nombre distinto. Hablamos entonces de

*movimiento, luz, sonido, calor y frío*, y tenemos así piezas de música, imágenes de televisión, procesos de computación y microondas.

**Todo es una sola energía:** La energía esencial que sustenta todas estas formas sigue siendo igual, más allá de cualquier cambio de nombre y configuración. Es la misma energía que está en el río en forma potencial. Uno podría estar sentado mirando el río, abanicarse la cara, escuchar música y tener una lámpara prendida. La energía que está detrás del abanico, de la música y de la luz no es distinta de la energía del río que tenemos enfrente. Esto no es sólo un simbolismo, la electricidad que fluye a través de estos instrumentos es exactamente la misma energía que la propia del río.

## Kundalini Shakti

---

**También damos distintos nombres a la energía de la consciencia:** De manera similar, existe una energía en el universo (*Shakti*) que también cambia su forma continuamente, y nosotros le damos un nuevo nombre cada vez que lo hace. A continuación va una descripción de cómo sucede. Al reflexionar en esto no hay que perder de vista que algunas escuelas, maestros o linajes usan varias terminologías que son en cierto modo diferentes, pero los principios pueden ser esencialmente los mismos. Lo que necesitamos es comprender claramente el proceso para poder ir a través de estos niveles, retornando hacia su origen.

- **Shakti:** Se le llama *Shakti* a la energía universal de la consciencia.
- **Kundalini-Shakti:** La palabra *kunda* representa un recipiente en el que hay un fuego ardiendo. Entonces, cuando *Shakti* reside en un cuenco llamado *kunda* en la base de la columna vertebral se le denomina *Kundalini-Shakti*. Volviendo a la metáfora del río, imagina que tienes un recipiente llamado *kunda* en tus manos; si lo sumerges en el río dices “puse el *recipiente* en el *río*”, pero en el momento en que lo sacas dices “el *cuenco* tiene *agua*”. En ese instante le diste un nuevo nombre al *río*, que cambió de *río* a *agua*.
- **Kundalini:** Luego, en nuestro lenguaje habitual, la palabra *Shakti* se deja de lado y a la energía que está en el cuenco se le llama simplemente *Kundalini*. Por tanto, *Kundalini-Shakti* cambió de nombre, se denomina ahora *Kundalini*, a pesar de lo cual sigue siendo pura *Shakti*. La única diferencia, si es que la hay, es que *Shakti* está actualmente en el recipiente.
- **Prana:** Una mínima cantidad de la energía *Kundalini* irradia desde su masa sutil, como el vapor que sale del agua hirviendo. A esa energía radiante se le llama *Prana*. Nuevamente, sólo su forma cambia ligeramente, pero adquiere un nuevo nombre. Tal como el agua que se vuelve vapor sigue siendo agua, *Kundalini*, que aún es *Shakti*, se “convierte” en *Prana*.
- **Nadis:** Ese *Prana* tiende a fluir a través de ciertas estructuras o líneas, así como el vapor se eleva en formas más o menos predecibles. Estas líneas, estructuras o canales se llaman *Nadis*. De nuevo, otro nombre más.
- **Chakras, marmas:** Los miles de *Nadis* –con su *Prana* (que en realidad es una pequeña cantidad de *Kundalini*, y por tanto de *Shakti*)– se entrecruzan aquí y allá, como los cruces mayores y menores que vemos en las carreteras. A los cruces mayores se les denomina *Chakras* y a los menores *Marmas* o *Marmashtanas*. Este entrecruzamiento, similar al de las carreteras o al de los rayos de una rueda, es lo que da origen a la palabra *chakra*, cuya traducción literal es *rueda*.
- **Vayus:** A partir de ahí, los *Chakras*, con sus distintas formas y estilos de entrecruzamiento, generan cinco flujos de energía llamados *Vayus*.

- **Bhutas, tattvas:** Estos asumen las cualidades de tierra, agua, fuego, aire y espacio. Son los llamados *Tanmatras* y *Bhutas* en sus niveles sutil y denso respectivamente.
- **Indriyas:** Desde la energía sutil emergen además los cinco *Jnanendriyas* o sentidos cognitivos, a saber el olfato, el gusto, la visión, el tacto y la audición, como también los *Karmendriyas* o instrumentos de acción de la eliminación, reproducción, movimiento, prensión y comunicación.
- **El cerebro, el cuerpo, la respiración:** Lo anterior se manifiesta colectivamente como los diferentes aspectos del cerebro, del cuerpo físico y de la respiración. Aún así, estos no son otra cosa que *Shakti*, *Kundalini-Shakti*, *Kundalini* y *Prana* fluyendo por los *Nadis*, que es lo que han sido durante todo este proceso de diferenciación.

**Sólo existe una energía:** Uno de los mayores aportes del Tantra y la meditación Yoga, tal vez la clave de toda la ciencia del Tantra, ha sido entender que existe una sola energía en todo el universo, y que nuestra tarea es conocerla experimentándola personalmente.

**Experimentar esa energía única:** Con el *despertar de Kundalini*, toda esa fuerza que previamente estaba en un estado latente se hace evidente. La Realización última del Absoluto consiste en despertar *Kundalini* y permitir que se eleve a través de los niveles de la manifestación, retornando a su fuente. El Absoluto incluye los aspectos materno y paterno de la realidad, *Shiva* y *Shakti*. El aspirante sincero llega a experimentar esta Verdad gracias al esfuerzo que él mismo realiza por medio de la meditación Yoga y el Tantra, y al otorgamiento de la gracia, conocido también como *Shaktipat*.

### 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.

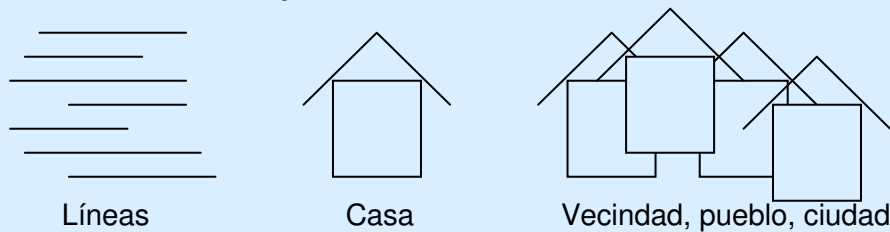
*amigo... amor... bien...*

*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!**

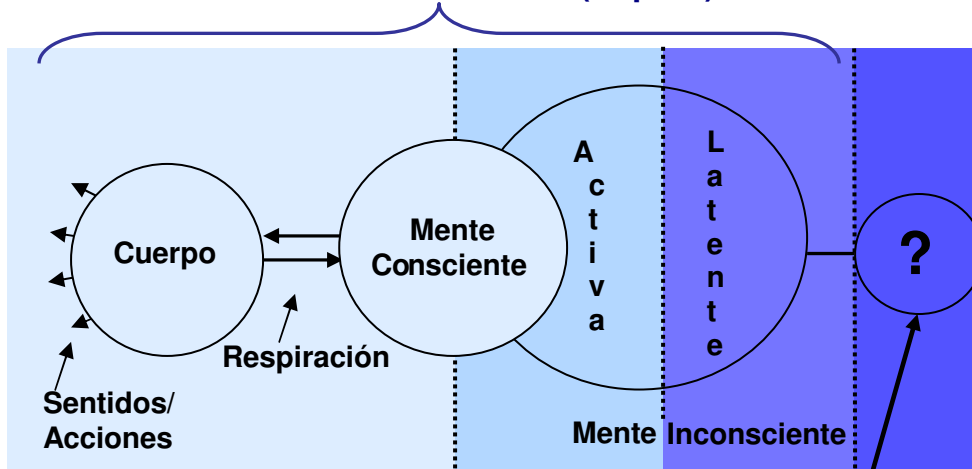


**También la consciencia cambia de forma:** Inicialmente es pura, no está dividida. Después se individualiza asumiendo una individualidad. Permanece en gozo mientras todas las posibles distracciones, las atracciones y aversiones, están latentes. Luego, usando la mente como instrumento y los sentidos 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 “mi”, 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.

### Las “Tres Ciudades” (Tripura)



**Quien habita en las “Tres Ciudades”**