

SUSAN SHUMSKY

EL GRAN LIBRO
DE LOS CHAKRAS
Y LA CURACIÓN
A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

Cómo desbloquear tus siete centros energéticos
para la salud, la felicidad y la transformación

Prólogo de Anodea Judith, autora de *Eastern Body, Western Mind*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS Y LA CURACIÓN A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS

Susan Shumsky

1.ª edición: febrero de 2021

Título original: *The Big Book of Chakras and Chakra Healing*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2019, Susan Shumsky
(Reservados todos los derechos)
© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-679-0
Depósito Legal: B-2.317-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prefacio de Anodea Judith	9
Introducción	13
PRIMERA PARTE: ENTENDER LA ENERGÍA SUTIL	
Capítulo 1: ¿Qué es un chakra?	23
Capítulo 2: Lo que los occidentales no saben.	33
Capítulo 3: La clave de la vida: Prana	41
Capítulo 4: Tu aura luminosa	51
Capítulo 5: ¿Qué es kundalini?	69
Capítulo 6: Tu Ser Multidimensional	85
Capítulo 7: Como arriba, es abajo	101
Capítulo 8: Descubriendo tus chakras	127
SEGUNDA PARTE: DESPERTAR LOS CHAKRAS	
Capítulo 9: Chakra 1: Muladhara	155
Capítulo 10: Chakra 2: Svadhishtana	165
Capítulo 11: Chakra 3: Manipura	173
Capítulo 12: Chakra 4: Anahata	179
Capítulo 13: Chakra Hrit	189
Capítulo 14: Chakra 5: Vishuddha	195
Capítulo 15: Chakra Talu	203
Capítulo 16: Chakra 6: Ajna	209
Capítulo 17: Subcentros de Ajna	217
Capítulo 18: Chakra guru	229
Capítulo 19: Chakra 7: Sahasrara	235
TERCERA PARTE: DESPERTAR LA KUNDALINI	
Capítulo 20: El poder de la curación	249
Capítulo 21: El secreto de las prácticas yóguicas secretas	265
Capítulo 22: El secreto de la respiración yóguica	279
Capítulo 23: El secreto de la visualización	297
Capítulo 24: El poder de la meditación	313
Epílogo	321
Agradecimientos	323
Bibliografía	325
La autora y sus enseñanzas.	331

PREFACIO

El sistema de chakras es un concepto cuyo momento ha llegado a nosotros. O tal vez debería decir «vuelto de nuevo», ya que los chakras son elementos de un antiguo sistema yóguico para la evolución espiritual que tiene raíces en el pasado más remoto. El renovado interés por los chakras en la actualidad es un testimonio de la necesidad de sistemas espirituales que se comprueben en el cuerpo y que abarquen el espectro completo de la experiencia humana, desde el cielo hasta la tierra.

Si bien es estupendo que tanta gente se sienta atraída por aprender sobre los chakras, el peligro de tal divulgación es que pueden trivializarse. La palabra surge en conversaciones generales, banales, sin que nadie entienda su contexto original en tanto que sabiduría esotérica para alcanzar estados superiores de consciencia. En mis cuarenta años de trabajo con el sistema de chakras, he visto collares de chakras para perros, ropa interior de chakras, chocolates de chakras y, por supuesto, velas, tazas, cojines, colchonetas de yoga, camisetas, sombreros, carteles y tarjetas de felicitación corrientes. ¡Incluso he vendido algunos de estos artículos en mis talleres!

Esta vulgarización hace el importante servicio de llevar el sistema de chakras al público en general, pero se convierte en superficial y frívolo. Lo que falta es un conocimiento más profundo.

El gran libro de los chakras y la curación a través de los chakras representa dicho conocimiento profundo. Con una redacción al mismo tiempo sencilla para el laico pero fiel a un misterio más profundo, es el libro al que remito a mis estudiantes interesados en la sabiduría esotérica y las prácticas de los antiguos. Aunque normalmente se necesita una investigación intensa con un diccionario sánscrito y paciencia de por vida para descubrir estos principios y prácticas sutiles, Susan Shumsky ha hecho todo el trabajo por nosotros, convirtiendo esta información en accesible para el lector medio.

¿Dónde más vas a encontrar una descripción de las envolturas internas de la *sushumna*, así como de los subchakras más pequeños del corazón y los chakras

superiores? Dentro de estas páginas puedes encontrar descripciones del significado de los pétalos individuales, las deidades asociadas con cada chakra y una descripción de *mudras* (gestos físicos), *bandhas* (bloqueos internos), *pranayama* (prácticas de respiración) y *mantras* (sonidos) asociados a los chakras.

Además, habla sobre la importancia de Shiva/Shakti, la pareja divina que representa las polaridades de la tradición tántrica, donde se originó el sistema de chakras, junto con las envolturas del aura humana, los *tattvas* de manifestación y mucho, mucho más.

Este libro es para buscadores. No es para simples aficionados, sino para aquellos interesados en la práctica seria. Porque detrás de toda la información ofrecida en los libros y otros medios, el conocimiento de los chakras, en última instancia, proviene de uno mismo, a través del acceso directo. Pero dicho acceso requiere práctica: un esfuerzo sostenido y constante durante muchos años. Susan Shumsky también ha hecho este trabajo y sus recompensas están ocultas en estas páginas para que las descubras a través de tu propia experiencia.

¡Disfruta el viaje!

ANODEA JUDITH, 2013

Autora de *Eastern Body, Western Mind*

El gran libro de los chakras y la curación a través de los chakras puede familiarizarte con el complejo campo de la meditación, el desarrollo espiritual y el yoga, pero de ninguna manera pretende enseñar las técnicas descritas. Por lo tanto, se recomienda la instrucción personal. *El gran libro de los chakras y la curación a través de los chakras* no es una guía independiente para la autocuración. Susan Shumsky no es médica y no diagnostica enfermedades ni prescribe tratamientos. No hay implicaciones médicas implícitas sobre los métodos, ejercicios o posturas sugeridas en este libro, incluso si se menciona algún «beneficio» o «curación» específica para enfermedades o afecciones. Los métodos y sugerencias de este libro deben seguirse con el consentimiento de un médico o de un psiquiatra. Susan Shumsky, sus agentes y representantes autorizados, así como Divine Revelation, Teaching of Intuitionnal Metaphysics y Weiser Books, no reconocen ninguna obligación ni asumen responsabilidad legal por la eficacia, los resultados o los beneficios de leer este libro, así como por usar los métodos descritos o contactar con cualquiera que figure en él; se niega toda responsabilidad por cualquier lesión o daño en el que se pueda incurrir y se ignorará cualquier reclamo, responsabilidad, pérdida o daño causado por seguir las sugerencias hechas en este libro, o por haber contactado con cualquier persona mencionada en él o en www.divinerevelation.org



INTRODUCCIÓN

No hay duda de que el planeta ha experimentado una transformación dramática en los últimos cincuenta años. Tuve la suerte de participar a la vanguardia de la revolución espiritual de la década de 1960, la cual cambió el mundo. En la década de 1950, en Estados Unidos no había «meditación», ni «mantras», ni «yoga», y ciertamente no se sabía nada de «chakras». Estos términos no existían en Occidente. Había un total de dos librerías esotéricas en Estados Unidos. Ahora, medio siglo después, vemos estudios de yoga y artes marciales hasta en los supermercados. La información esotérica prolifera en Internet. Los libros metafísicos están disponibles en todas las librerías. Y «chakra» es un término que se encuentra en las revistas que vemos en los mostradores de las tiendas del metro o del tren.

Sí, el mundo se ha elevado a un extraordinario nivel de energía vibratoria. Lo que solía estar al margen ahora es la corriente principal. Sin embargo, todavía hay una gran ignorancia sobre lo que es un «chakra». Y además una gran cantidad de información errónea se difunde en un medio tan democrático como Internet. Dada la confusión acerca de qué es el sistema de energía sutil, cómo se relaciona con nuestro bienestar personal, cómo encaja en el cosmos y por qué es tan importante reconocer su importancia, ofrecemos esta edición adicional del libro conocido bajo los títulos *Explorando los chakras* y *el poder de los chakras*.

Basado en las antiguas escrituras tántricas y védicas de la India, donde se puede encontrar la información más auténtica sobre los siete chakras principales, los siete chakras menores y el sistema de energía sutil, este texto, galardonado con el premio COVR, favorablemente calificado y revisado nuevamente, ha gozado de una modernización, un nuevo nombre, una nueva cubierta, un formato más grande y otras mejoras. Muy elogiado por maestros espirituales de la India, así como por miles de lectores agradecidos, este libro es conside-

rado como «referente por excelencia» en este tema. Con esta nueva edición, *El gran libro de los chakras y la curación a través de los chakras*, esperamos llegar a un público aún más amplio con el mensaje de sabiduría y curación contenido en sus páginas.

Mi primera experiencia kundalini

Mi propia introducción en el campo de energía humana y su escurridiza energía kundalini se produjo a los dieciocho años. Yo era una niña de la generación *hippie* que iba a la escuela de arte en Oakland, California. El invierno de 1966 fue una época de inmensos descubrimientos. Me desperté a la sabiduría oriental a través de las escrituras budistas e hindúes, disponibles en las librerías de Telegraph Avenue, cerca de la Universidad de California. Leí tantos libros sobre filosofía oriental como pude.

Me encontré con *El camino del Zen* de Alan Watts y la autobiografía de un yogui de Paramahansa Yogananda, que me causó una profunda impresión. Mientras leía las escrituras budistas tibetanas, como *Bardo Thodal* (Libro tibetano de los muertos) y la *Historia de Milarepa*, un poderoso deseo consumía mi corazón. Quería desesperadamente alcanzar el estado de consciencia sobre el que estaba leyendo: *el nirvana*.

Aprendí que el nirvana, o su equivalente zen, *satori*, significaba el fin del sufrimiento: la iluminación espiritual, la libertad de la «rueda del nacimiento y la muerte» o ciclos de reencarnación. Algo dentro de mí sabía que éste era el único objetivo que valía la pena perseguir. Desde que leí que se podía encontrar el nirvana practicando meditación, mi corazón anhelaba aprender cómo hacerlo. Alan Watts enfatizó la importancia de una «guía de meditación». Pero no hace falta decir que en 1966 no se podían encontrar escuelas de yoga o meditación en las páginas amarillas.

En ese momento, vivía con otros estudiantes de arte en una de esas encantadoras casas de Berkeley, con techos de vigas de madera y tejas rojas. Una tarde, le pregunté a un compañero si sabía dónde podía encontrar una guía de meditación. Me dijo: «¿Alguna vez has intentado meditar por ti misma?». Así que pensé en intentarlo. Sin tener ni idea de que se suponía que tenía que sentarme para meditar, entré en mi cuarto y me tumbé de espaldas. Como no sabía lo que estaba haciendo, recé por una experiencia de meditación. Sin previo aviso, ¡de repente fui impulsada a un estado de éxtasis! Mi cuerpo se sentía

como si estuviera enchufado a una toma de corriente. Una enorme oleada de energía se disparó desde la punta de mis dedos hasta la parte superior de mi cabeza. Estaba conectada a un poderoso cable de energía que continuamente bombeaba a través de mi cuerpo como un cohete.

Como nunca había experimentado algo remotamente similar, pensé que eso debía ser «meditar». No tenía ni idea, pero ésa no fue sólo mi primera experiencia de meditación, sino también el despertar de mi kundalini ¡todo al mismo tiempo! Esta explosión atómica de energía fue extática y desconcertante.

Bajo el hechizo de Maharishi

Tras mi meditación inicial, no pasó mucho tiempo antes de que me encontrara a orillas del río Ganges, en las estribaciones del Himalaya, en Rishikesh, India, estudiando con un maestro espiritual. Terminé viviendo en sus *ashrams* (comunidades espirituales) durante veintidós años en el Himalaya, en los Alpes suizos y en zonas apartadas de Estados Unidos. Formé parte de su personal y estuve bajo su tutela durante seis de esos años.

Su nombre era Maharishi Mahesh Yogi, fundador de Transcendental Meditation (TM) y gurú (maestro) de los Beatles y de Deepak Chopra. Sin embargo, yo lo conocí y empecé la TM antes de que estas celebridades lo descubrieran. En 1970, recibí la bendición inaudita de quedarme con Maharishi en su ashram en Rishikesh durante seis meses y permanecí con él y otros ocho discípulos durante dos de esos meses.

En los veintidós años de estudio en los ashrams de mi gurú, medité hasta veinte horas al día. A veces entraba en mi habitación y no salía en ocho semanas seguidas. Guardaba silencio y no hablaba con nadie hasta en cuatro meses seguidos. En algunas ocasiones ayunaba dos meses seguidos y mantuve el celibato durante décadas.

Bajo la guía de Maharishi, experimenté *samadhi* a diario. *Samadhi*, una palabra sánscrita derivada de las raíces *sama* (uniformidad) y *dhi* (parte más profunda del intelecto), significa profunda quietud del cuerpo junto con la quietud mental, consciencia trascendental. Esta experiencia de *samadhi* es el objetivo de la filosofía del yoga, lo que los buscadores de la iluminación se esfuerzan por alcanzar.

La experiencia de *sat-chit-ananda* (absoluta-consciencia-felicidad) está fácilmente disponible para cualquiera. De hecho, en este libro aprenderás una meditación simple para ayudarte a alcanzar este estado superior de consciencia.

Otro componente de vivir con un maestro espiritual es la misteriosa experiencia llamada *shaktipat*. Esta maravillosa transferencia de energía ocurre cuando los maestros iluminados ponen su atención en un único discípulo. En tales casos, el gurú actúa como un conducto de energía para el estudiante en la transmisión de la energía kundalini.

Maharishi rara vez hablaba de las experiencias de kundalini, que calificaba como «liberación de estrés». En otras palabras, los fenómenos asociados con la kundalini, como las sensaciones que suben por la columna vertebral, se definen con mayor precisión como bloqueos al flujo libre de la energía kundalini. Si el canal fuera claro, no habría sensaciones, sólo la experiencia de la consciencia ilimitada y la consciencia de la dicha. Sin embargo, cuando los discípulos llegan a la presencia directa de Maharishi, la experiencia de kundalini, en forma de dicha, se transfiere automáticamente al discípulo a través de la mirada, la palabra o la atención de Maharishi. Los maestros espirituales, rebosantes de energía vital, tienen el poder de transmitir esta energía para sanar y elevar a las personas, incluso para llevarlas a una consciencia superior. La fuerza misteriosa conocida como *prana* es clave para el secreto de la transmisión divina del *gurú* (maestro) al *chela* (discípulo).

La gente cree que los discípulos que claman por los gurús están desesperados y son débiles, piensan que estos líderes espirituales les lavan el cerebro. En algunos casos es verdad, qué duda cabe. No obstante, a menudo se pasa por alto un componente importantísimo de estar cerca de un maestro espiritual: la profunda transferencia de energía que ocurre en presencia de un verdadero santo. Por eso, el gran maestro espiritual Ramakrishna Paramahansa dijo: «Mantén la compañía sagrada y visita a los devotos y hombres santos de la divinidad».¹

Cuando estudiaba con Maharishi, vivía por y para esta experiencia. Sin embargo, los devotos de Maharishi no lo llamamos *shaktipat*. Lo llamamos *darshan* (vista) o bendición de estar en presencia de un maestro iluminado. Intenté todo lo que estaba a mi alcance para acercarme a Maharishi con la mayor frecuencia posible, porque cada vez que ponía su atención en mí, me impulsaba a un estado de puro deleite y éxtasis.

¿Cómo se percibe la transferencia de kundalini? Para mí, el mundo se desvaneció. El tiempo y el espacio desaparecieron. No había nada más que una ola de amor en un océano de dicha. Fui golpeada con la energía espiritual que

1. Isherwood, *Ramakrishna and His Disciples*, pg. 265.

brotaba de los ojos de mi gurú. Esta energía se disparaba directamente de sus ojos como una bala de felicidad que estallaba en mi aura (campo de energía). Las oleadas de intenso poder y amor palpitaban por mi cuerpo, electrificándolo y energizándolo. Catapultada a un estado alterado de consciencia, mi mente se expandió, se volvió alegre y libre. Mi cuerpo se sentía extático. Mi espíritu se elevó hacia una consciencia ilimitada. Mi corazón se abrió. Estaba llena de luz. No existía nada más que el ahora en la eternidad del presente. Mi identidad se disolvió en un mar de amor y devoción. Olas de dicha recorrían ese mar y me ahogué en completa rendición a los pies de mi gurú.

A lo largo de las décadas, otros maestros espirituales me han honrado con experiencias similares de transferencia de kundalini. Notable fue Babaji Raman Kumar Bachchan, un maestro tántrico con el que estudié durante algunos años. Como sanador espiritual, transfiere energía kundalini cantando mantras y luego soplando sobre la persona.

Jesucristo empleó un método similar con sus discípulos tras su resurrección. «Él “sopló” sobre ellos y les dijo: Recibid el Espíritu Santo».²

Un gran santo de la India, Brahmaveta Shri Devraha Hans Baba, usa su voz para transportar a las personas a estados de éxtasis. Naga baba (asceta desnudo) canta canciones devocionales a los dioses Radha y Krishna en un antiguo lenguaje misterioso completamente intraducible. Mientras canta, la gente entra en estados de consciencia alterados y felices, y, sorprendentemente, se sienten obligados a bailar mientras experimentan el amor divino.

Amritananda Mayi, también conocida como Ammachi, a menudo llamada la «santa que abraza», transfiere la energía kundalini abrazando a sus discípulos.

En la tradición judeocristiana, Moisés también usó el poder del tacto como un conducto para la energía kundalini: «Y Josué, hijo de Nun, estaba lleno del espíritu de la sabiduría, porque Moisés había puesto sus manos sobre él».³

No está ahí afuera sino aquí dentro

Después de más de dos décadas en el ashram con Maharishi, aunque disfruté de muchísimas experiencias maravillosas, todavía no había experimentado lo que estaba buscando: una verdadera conexión y relación directa con la divini-

2. Juan 20:22.

3. Deuteronomio 34:9.

dad de manera personal. Afortunadamente, tras dejar el ashram, encontré un medio para conectarme al Espíritu escuchando la «vocecita» de la guía divina y sabiduría interna para tener «conversaciones directas y bidireccionales con la divinidad».

Como resultado de este nuevo despertar, fundé un método llamado Revelación Divina, que ofrece prácticas específicas para abrir la mente, el corazón y el espíritu a las riquezas del contacto y la comunicación divina directa. Es una tecnología única, completa y probada empíricamente para contactar con la presencia divina, escuchar la voz interna y recibir una guía sagrada clara.

Lo que descubrí a través de más de cinco décadas de estudio espiritual es que el reino de los cielos se encuentra dentro del alma. Puedes experimentar el *shaktipat* interno a través de tus propias experiencias. Puedes tener contacto directo con tu gurú interno que te bendecirá con el reconocimiento del éxtasis y la dicha interior. Puedes lograr la iluminación espiritual por ti mismo, sin mirar a los demás en busca de consejo, energía, kundalini o cualquier otra cosa.

Puedes despertar la kundalini a través de innumerables medios, incluyendo oración, votos, adoración, investigación intelectual, meditación, prácticas de yoga, ejercicios de respiración, fuerza de voluntad, discernimiento, conocimiento y purificación del cuerpo. En este libro, descubrirás algunas de estas formas. De hecho, cualquier manifestación de dones espirituales o poderes sobrenaturales indica que la kundalini ya está despierta hasta cierto punto. Vale la pena buscar y encontrar la enigmática energía kundalini, que trae felicidad, energía, poder y éxtasis.

Lo que aprenderás aquí

Este libro abrirá la puerta a la potente y misteriosa fuerza llamada kundalini. También te descubrirá el sistema de chakras, una red de energía dentro de tu cuerpo sutil. Aquí descubrirás los catorce chakras principales responsables de la actividad y evolución física, mental y espiritual:

- Primer chakra: *muladhara*, raíz de loto.
- Segundo chakra: *svadhishthana*, loto pélvico.
- Tercer chakra: *manipura*, loto del plexo solar.

- Cuarto chakra: *anahata*, loto del corazón.
- Cuarto chakra inferior: *hrit*, loto de parte del corazón.
- Quinto chakra: *vishuddha*, loto de garganta.
- Entre quinto y sexto: *tal*, loto de paladar.
- Sexto chakra: *ajna*, loto del tercer ojo.
- Parte del ajna del sexto chakra: loto *manas*.
- Parte del ajna del sexto chakra: loto *indu*.
- Parte del ajna sexto chakra: loto *nirvana*.
- Séptimo chakra: *sahasrara*, loto de la corona.
- Séptimo chakra inferior: *gurú*, parte del loto de la corona.
- Séptimo chakra superior: punto *bindu* supremo.

A medida que profundices en la anatomía de este sutil sistema de energía, encontrarás muchas claves para descubrir el secreto de las edades, el misterio de tu origen y tu destino.

Sólo leyendo este libro elevarás tu consciencia, porque tu atención se centrará en las energías sutiles de los chakras y la kundalini. Al leerlo más de una vez, comprenderás su significado profundo y rico. La práctica de los métodos simples de yoga que aparecen en este libro comenzará a agitar la energía kundalini de tu cuerpo. Además, en otro de mis libros, llamado *Exploring Meditation*, puedes aprender a practicar *asanas* de yoga (posturas). Estas asanas son herramientas impagables para despertar la kundalini y abrir tus chakras.

Además, saca rotuladores, lápices, pinturas o ceras para colorear las imágenes y las deidades de los chakras de la segunda parte de este libro. Los colores correctos se describen en el texto, cerca de las ilustraciones. O busca mi libro *Colour Your Chakras* en librerías, bibliotecas u online. Colorear estas imágenes te ayudará a visualizar y experimentar las energías de los chakras.

¡Empecemos ahora mismo el camino del poder del chakra!

Primera parte



ENTENDER
LA ENERGÍA SUTIL

Capítulo uno

¿QUÉ ES UN CHAKRA?

*El despertar de la kundalini
es el verdadero comienzo del viaje espiritual.*

SWAMI MUKTANANDA¹

Kundalini es una fuerza cósmica misteriosa, latente, poderosa, dentro de tu cuerpo que, cuando se despierta, se cree que trae iluminación espiritual. También es la energía potente dentro del cuerpo que se considera responsable del orgasmo sexual. Debido a esto último, se ha difundido mucha información errónea en nombre de la kundalini.

El sistema de chakras, que consiste en diversos centros de energía dentro de tu cuerpo sutil, está ampliamente explorado en la actualidad y encontrarás mucha información a través de innumerables libros, seminarios y gurús. Los individuos sinceros que buscan experiencias de kundalini son conducidos a prácticas que pueden, o no, desembocar en una verdadera evolución espiritual.

Muchas prácticas auténticas producen resultados espectaculares en poco tiempo. Otras son erróneas e ineficaces. Los métodos llevados a cabo con honestidad y seriedad, con un entrenamiento adecuado, pueden conducir al despertar espiritual. Otros, intentados al azar y de manera descuidada, pueden acabar llevando a la confusión, el daño o, lo que es peor, a una enfermedad física o mental grave.

Por ejemplo, después de haber asistido a un seminario de un fin de semana, algunas personas se creen con derecho a imprimir tarjetas de presentación, declarándose «maestro», «yogui», «sanyasin», «swami», «chamán» o «sanador de chakras». De repente, reclaman tener autoridad en un campo en el que los yoguis genuinos pasaron vidas enteras meditando en cuevas para intentar dominarlo.

Algunos de los autodeclarados expertos son sinceros en sus intenciones pero se engañan a sí mismos. Lamentablemente sólo dejan confusión a su paso.

1. Muktananda. *Kundalini*; de Cousens, *Spiritual Nutrition*, pg. 51.

Por esta razón, es vital investigar los chakras de manera confiable y sistemática. Conseguir una comprensión profunda sobre los cuerpos sutiles, los campos de energía y el sistema energético es esencial. Es imperativo aprender prácticas espirituales beneficiosas que no dañen el cuerpo ni confundan la mente.

Al beber de fuentes antiguas que han resistido el paso del tiempo, puedes estar seguro de conseguir una comprensión más profunda y mejores experiencias. Profundizar en las escrituras de la antigüedad que, hasta hace poco, habían estado escondidas en lugares secretos en bosques y cuevas de la India te ayudará a descubrir una nueva sabiduría, inexplorada y no revelada.

Si tienes curiosidad acerca de los chakras pero no tienes conocimiento ni experiencia previa, entonces es aconsejable empezar lentamente y practicar paso a paso. Si conoces los chakras, es posible que te apetezca repasar lo que crees que ya sabes. Quizás puedas descubrir una sabiduría profunda sobre los antiguos sabios.

Pero recuerda que lo inteligente es aprender y crecer espiritualmente de una manera segura y precisa. En una frase: es hora de «practicar una espiritualidad segura».

Este libro te mostrará cómo.

Qué puede hacer este libro por ti

Quizás hayas elegido este libro gracias a tu interés por el desarrollo espiritual. Es posible que hayas escuchado hablar sobre chakras o kundalini, o que hayas leído previamente sobre ellos. Tal vez estudiaste kundalini yoga, tantra yoga o laya yoga durante años, pero quieres aprender más. O quizás te enfrentas al desastre mientras experimentas con tu kundalini sin supervisión.

En todos los casos, este libro tiene algo que ofrecer. Los estudiantes principiantes y avanzados pueden beneficiarse de la información y los métodos aquí presentados. La autoridad de este libro se basa no sólo en la experiencia personal, sino también en las antiguas fuentes de las Escrituras.

A lo largo de más de cinco décadas de enseñanza sobre disciplinas espirituales, he escuchado las siguientes quejas, cuyas soluciones se encuentran en este libro:

- 1. «He intentado meditar y despertar la kundalini, pero a mí eso no me sale».** Este libro proporciona formas sencillas, paso a paso, de despertar

suavemente la kundalini de manera segura, confiable y sistemática a través de prácticas yóguicas probadas y demostradas con el tiempo.

2. **«Mis creencias negativas, bloqueos mentales y limitaciones se interponen en mi camino cuando intento meditar o conseguir experiencias espirituales».** Aquí aprenderás afirmaciones específicas para ayudarte a superar los patrones negativos del pasado y alcanzar las experiencias que buscas.
3. **«Mis experiencias de kundalini son tan extrañas que nadie las comprende, ¡ni siquiera yo mismo!».** En este libro encontrarás ejemplos y explicaciones de kundalini y un mapa de ruta para tus experiencias espirituales.
4. **«Estoy totalmente confundido por esta energía que corre por mi cuerpo. ¿Qué se supone que debo hacer con ella?».** Este libro proporciona no sólo conocimientos sobre la energía kundalini y los chakras, sino también métodos para ayudarte a dominar la energía.
5. **«Me asustan las experiencias negativas de kundalini».** Este libro ofrece formas específicas de manejar cualquier situación, sin importar lo extrañas o aterradoras que sean.
6. **«Soy demasiado sensible a las personas y a las influencias que me rodean».** En este libro aprenderás técnicas para poner barreras a las influencias negativas y para prevenir el daño de las influencias futuras.
7. **«He sido engañado por las falsas promesas de los gurús».** La información en este libro te ayudará a ser más autosuficiente y menos dependiente de los gurús.
8. **«Me ofenden las regulaciones, los cultos y las organizaciones coercitivas».** Las técnicas universales que se ofrecen aquí no imponen restricciones y son compatibles con cualquier religión, estilo de vida y creencias personales.
9. **«No quiero trabajar en disciplinas complejas, estrictas y difíciles de seguir».** Este libro es comprensible, lógico y práctico, con métodos fáciles de

aprender que no requieren experiencia previa, ni antecedentes, capacitación, habilidades o conocimientos específicos.

Preguntas frecuentes sobre chakras y kundalini

Quizás ya hayas estudiado campos de energía sutiles, el aura, prana, chakras o kundalini. Tanto si estás familiarizado con estos temas como si no, puedes sorprenderte con lo que aprenderás aquí. Comencemos con lo básico y respondamos algunas preguntas frecuentes.

P: ¿Qué es la energía sutil?

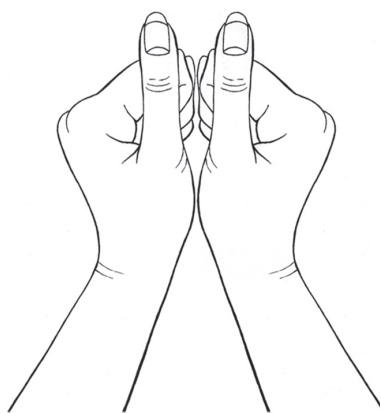


Figura 1a. Frotar los dedos

R: Así como la física nos dice que el universo está formado por componentes sutiles invisibles al ojo humano, de manera similar tu cuerpo está compuesto de energía sutil. Probamos un experimento ahora mismo. Aprieta ambos puños y colócalos uno al lado del otro, como se muestra en la Figura 1a. Luego frota vigorosamente los dedos de una mano contra los de la otra, como lavándote las manos, hacia delante y hacia atrás (no arriba y abajo), durante unos cuarenta y cinco segundos. Luego, abre los puños y separa las palmas de las manos a unos centímetros

de distancia. Puedes sentir una bola invisible de energía entre las palmas. Esta sensación de actividad vibrante es energía sutil.

Al entrar en un hospital, una casa en ruinas, una prisión, un bar, una institución mental o un autobús lleno de gente, puedes sentir malas vibraciones. Al caminar por el bosque, navegar en un lago, escuchar música inspiradora o leer poesía o una prosa agradable, puedes sentirte eufórico. Todas éstas son indicaciones de energía sutil.

Con este libro, aprenderás a energizar tu cuerpo, mejorar tu campo de energía, eliminar bloqueos y evitar la pérdida de energía.

P: ¿Qué es el aura?

R: El campo de energía sutil que emana de dentro y está alrededor de tu cuerpo es el «aura» (que en griego significa «aliento de aire»). Así como la Tierra tiene un campo magnético, tu cuerpo tiene un campo áurico. El aura consta de varios cuerpos, por ejemplo, el cuerpo mental, el emocional y los cuerpos sutiles que constituyen el ser superior. Los cuerpos sutiles son invisibles al ojo humano, pero visibles para el ojo interno o percepción extrasensorial (clarividencia).

Si observas a una persona de pie frente a una pared blanca, puedes ver vibraciones de energía o colores alrededor de su cabeza. Al mirar en un espejo por la noche, en la penumbra, puedes ver un brillo sutil alrededor de tu propia cabeza. Estas experiencias son indicaciones de la existencia de las auras.

En este libro, aprenderás sobre los cuerpos sutiles y el campo áurico.

P: ¿Qué es el cuerpo mental?

R: Tus pensamientos y emociones tienen contrapartes físicas en tu cuerpo sutil. Los pensamientos forman sustancias sutiles aún no medidas por la ciencia pero visibles para la percepción extrasensorial. Los patrones de pensamiento habituales toman una forma concreta dentro y alrededor del cuerpo. Se pueden usar viejos pensamientos incrustados como una armadura. Otros pueden parecer las rejas de una cárcel. Estas viejas formas de pensamiento y hábitos incrustados pueden eliminarse. Aprenderás cómo en este libro.

P: ¿Qué significa la palabra «chakra»?

R: En sánscrito antiguo, lengua en la que se escribieron originalmente los textos antiguos de la India, la palabra «chakra» (en sánscrito: चक्र) se traduce como «rueda». Esta palabra se pronuncia fonéticamente como «chukr»: chu, como en la palabra «churro», y cr, como en la palabra «crudo». No existe ninguna palabra que se pronuncie «chak-cra» en sánscrito ni en español. Lo cierto es que pronunciar «chakra» es completamente incorrecto. Dado que los chakras son centros de energía vital en el cuerpo sutil, no son observables por los sentidos físicos. Sin embargo, se pueden experimentar a través de la percepción de los sentidos sutiles.

Siete chakras principales se describen en los antiguos tantras (escrituras tántricas o agámicas de la India). Se cree que cada chakra de la columna vertebral influye o incluso gobierna las funciones corporales cerca de su región.

En este libro, descubrirás y explorarás estos chakras.

P: ¿Qué es un kundalini shakti?

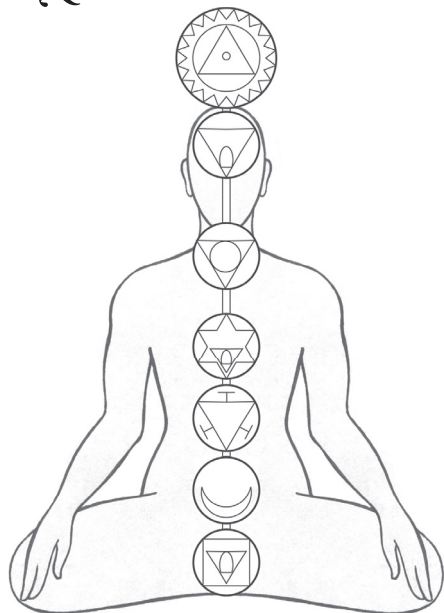


Figura 1b. Elementos de los principales chakras

R: Kundalini shakti es una energía cósmica espiritual escondida en el cuerpo humano. El término deriva de las raíces sánscritas, *kundala* (en espiral), *kunda* (hoyo, depresión) y *shakti* (energía). Shakti también es conocida como la Diosa, la madre del universo. Kundalini es un vasto reservorio de energía potencial sin explotar que, cuando despierta por completo, brinda autorrealización e iluminación. Sin embargo, en la mayoría de las personas, permanece latente en la base de la columna vertebral cerca del coxis, alojado en el cuerpo sutil. Kundalini a menudo se llama «poder de serpiente», «fuego de serpiente» o «espiral mística», porque se asemeja a una

serpiente dormida enrollada en forma de espiral. Muchos practicantes de yoga intentan despertar esta serpiente, desenrollarla y empujarla para que se eleve columna arriba, hacia el cerebro.

En este libro, descubrirás y explorarás estos temas.

P: ¿Qué es el prana?



Figura 1c. La Kundalini Dormiente

R: Prana es energía universal que insufla vida a la materia. Es una energía sin forma, omnipresente y potente que mantiene a los individuos vivos y preserva el orden cósmico: es el poder dentro de todo lo animado y lo inanimado. El prana individual es el principio vital en toda vida animada.

El prana cósmico es una energía universal que unifica lo vivo y lo no vivo en un todo coordinado. Prana, la fuerza vital en tu respiración, es la clave de la vida: combustible electromagnético que energiza cada tejido y célula. Sin prana, tu cuerpo no podría funcionar.

Gopi Krishna en *The Dawn of a New Science* describe el prana como «una electricidad viva, que actúa de manera inteligente y decidida, que controla la actividad de cada molécula de materia viva. Lleva el principio de la vida de un lugar a otro».

En este libro, descubrirás cómo funciona el prana en tu cuerpo.

P: ¿Qué es el yoga?

R: La palabra sánscrita «yoga» proviene de la raíz *yuj* (yugo). El propósito del yoga, por lo tanto, es unir el alma individual con el Espíritu Universal. Cada camino del yoga usa un enfoque diferente para lograr este objetivo. Como el camino más visible y popular hoy en día es el hatha yoga, que utiliza posturas físicas llamadas *asanas*, la mayoría de las personas piensan que el yoga es una especie de gimnasia que se hace sobre una alfombra. Sin embargo, el yoga no es una rutina de ejercicios físicos, por mucho que eso sea lo que hacen en las escuelas de yoga. Es una ciencia profunda para experimentar la unión con lo divino. En este libro, aprenderás cómo el yoga puede mejorar tu vida y aprenderás algunas prácticas yóguicas para despertar suavemente la kundalini.

P: ¿Cuál es el propósito de aumentar la energía kundalini?

R: Cuando la kundalini shakti viaja por la columna vertebral hasta el cerebro, se busca el objetivo fundamental del yoga, que es la unión del *shakti* (principio femenino o Diosa interior) con el *shakta* (principio masculino, el Dios interno Shiva) en una unión divina. Esto da como resultado un estado de consciencia superior llamado *nirvikalpa samadhi*, el estado supraconsciente de iluminación espiritual. Entonces el individuo está completamente unificado con el Espíritu Universal y todo sentido de separación se disuelve. Aprenderás más sobre lo que esto significa en este libro.

P: ¿Qué es la Kundalini Yoga?

R: Kundalini yoga, laya yoga y kriya yoga son sistemas de yoga que buscan despertar la kundalini. Los practicantes participan en varios métodos para despertar la energía de su sueño hasta que suba por la columna vertebral, perfora los chakras, atraviese el cerebro y alcance finalmente el chakra de la corona o el loto de los mil pétalos sobre el cráneo. Kundalini yoga es un camino agresivo de asanas muy rigurosas (posturas físicas), pranayama intenso (ejercicios de respiración), bandhas (bloqueos musculares), mudras (gestos), meditación con mantras (sonidos sánscritos sagrados) e imágenes, así como un estricto control dietético y conductual. Los maestros de kundalini yoga generalmente están de acuerdo en que el celibato es esencial para este camino.

Si te tomas en serio la participación profunda en la kundalini yoga, estudia con un maestro espiritual iluminado que pueda guiarte personalmente a través de las experiencias a veces extrañas que ocurren cuando la fuerza de la kundalini se desata en el cuerpo.

En este libro, aprenderás meditaciones básicas y suaves, prácticas físicas y técnicas de respiración para comenzar tu exploración de la energía kundalini sin el beneficio de un maestro. Sin embargo, puedes estudiar una práctica espiritual llamada Revelación Divina o incluso embarcarte en un estudio serio de yoga o tomar clases. Para obtener más información, visita las webs mencionadas en la página 332 de este libro.

P: ¿Cuál es el propósito de leer sobre estas cosas?

R: Puedes pensar que los chakras no tienen relación con tu vida cotidiana. Después de todo ¿qué pueden hacer por ti? Aprender sobre el cuerpo sutil, los chakras y la kundalini puede transformar tu vida. Puedes aliviar problemas mentales, físicos y emocionales tuyos o de otras personas. Puedes desarrollar intuición, PES (Percepción ExtraSensorial) y percepción sutil. Puedes lograr una mayor sensibilidad, manifestar poderes extraordinarios, cumplir tus deseos y desarrollar una mayor consciencia. Incluso puedes alcanzar el objetivo final de la autorrealización y la iluminación espiritual en la consciencia cósmica o alcanzar niveles superiores de consciencia.

Lo que vas a aprender

A medida que profundices en este valioso libro:

- Descubrirás tus cuerpos sutiles y su propósito.
- Aprenderás sobre el prana y cómo funciona en tu cuerpo, mente y espíritu.
- Obtendrás comprensión de la energía kundalini y del sistema de chakras.
- Aprenderás detalles sobre las energías y el propósito de cada chakra.
- Usarás técnicas de meditación fáciles para experimentar y despertar la kundalini.
- Aprenderás a eliminar bloqueos en tu cuerpo sutil.
- Aprenderás a mantener la salud de tu campo de energía.
- Usarás prácticas suaves de yoga y métodos de respiración diseñados específicamente para despertar la energía kundalini con seguridad.
- Te empoderarás como un ser multidimensional.

Al practicar las técnicas simples y fáciles de aprender, puedes empezar a experimentar profundidades de la consciencia espiritual comparables a lo que muchos han buscado durante generaciones. Explorarás reinos sutiles de mente, espíritu, tiempo y espacio, y cómo se relacionan con tu cuerpo. Trazarás regiones previamente desconocidas de tu ser interior. Aparecerá un mapa de tu vida, un mapa de ruta que te proporcionará una comprensión profunda de ti mismo y cómo encajas en el cosmos. Viajarás a través de mundos y tiempos más allá del tiempo, en un universo multidimensional. Éste es el momento de la acción. ¡Comencemos ahora!