

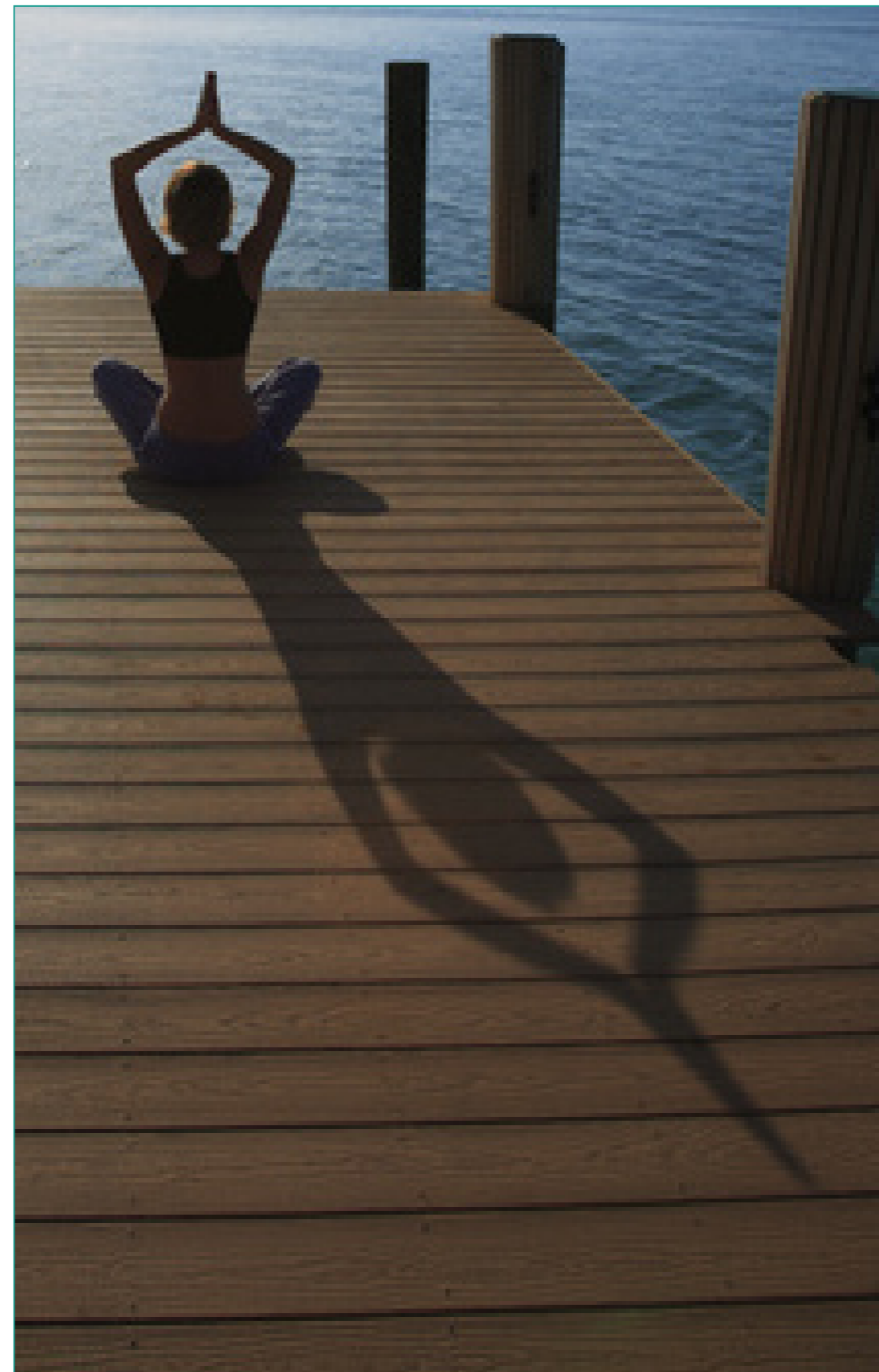
# Kundalini:

## El Potencial del Despertar

*La intención de este artículo, más allá de adoctrinar o aseverar una verdad absoluta, es tratar de llevar un poco de claridad sobre este tema del que todos hemos oído tantas cosas tan diversas y muchas de las veces contradictorias entre ellas. Es una aproximación a una energía que está ahí, disponible para todos.*

Podríamos decir que la Kundalini es el potencial del despertar divino aletargado dentro de cada ser humano. Reside en el corazón del primer chakra o *Muladhara* en la base de la columna, en el área del hueso sacro. Para el Ser humano, el ascenso de la energía Kundalini es la activación de todos los aspectos de su energía en unión con todos los aspectos de su conciencia, los aspectos masculinos y femeninos de la Divinidad.

De la misma manera que el sistema nervioso central de nuestro cuerpo físico se compone de la médula espinal que conduce al cerebro, su equivalente en el cuerpo energético, *sushumna*, es el canal central, la columna vertical dentro de la cual están localizados los *siete chakras* (centros de energía). Los paralelismos que se dan entre estas estructuras física y energética resultan sorprendentes. Mientras que la función de la médula espinal es transmitir los impulsos entre el cerebro y las otras partes del cuerpo, por los canales de *sushumna* circula la energía de la fuerza vital universal hacia y desde los Chakras de la raíz y la corona.



En su representación tradicional como flores de loto, los pétalos de cada chakra emergen de *sushumna*, en la parte frontal del cuerpo, mientras que los tallos se abren desde la parte posterior. Los tallos permanecen normalmente cerrados y tienen una polaridad negativa, mientras que los pétalos, consecutivamente, vibran, giran, se abren y cierran y tienen una polaridad positiva.

### El ascenso de la Kundalini

El ascenso de la energía del despertar de la Kundalini se simboliza con una serpiente. Se denomina "ascenso de la Kundalini" al viaje que recorre hacia arriba a través de los chakras. Kundalini es la diosa serpiente, representada a menudo como enroscada, dando tres vueltas y media, alrededor del Chakra de la raíz y que se encuentra en estado latente o dormida. Es por eso que muchas veces nos encontramos con la traducción de la palabra Kundalini como "enroscada". Según la tradición hindú, cuando la Kundalini despierta traspasa los chakras de uno en uno en su ascenso hasta el Chakra de la corona. Cuando ha llegado a su destino en una persona, se dice que ésta ha logrado la iluminación o se ha "realizado".

El viaje a través de los chakras empieza con el de la raíz o *Muladhara*, en sánscrito, que significa "raíz" o "soporte" y se representa como una flor de loto de cuatro pétalos que envuelve un triángulo con la punta hacia abajo, dentro de un cuadrado. También lo podemos

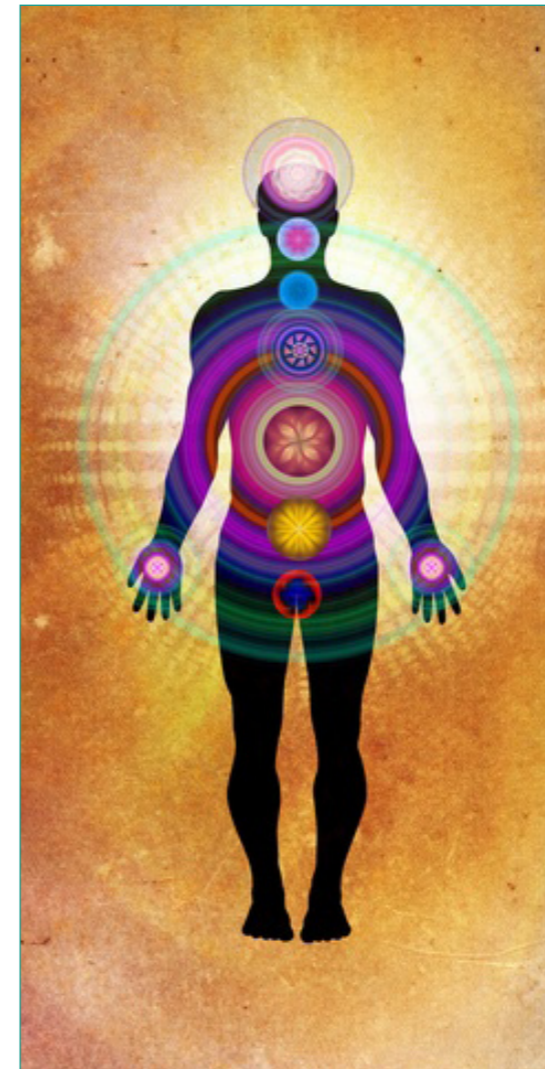
encontrar como la diosa Kundalini: una serpiente enroscada alrededor de un *falo* o *lingam*, que representa la sexualidad masculina.

Hay muchos vínculos entre Kundalini y los arquetipos religiosos y culturales. En el Génesis, es una serpiente la que incita a Adán y Eva a probar el fruto del Árbol del Conocimiento. En Egipto, los faraones llevaban símbolos de serpientes sobre el Chakra del tercer ojo para representar su estado divino. La apreciación de nuestro Ser Superior, la búsqueda del dios interior, es el objetivo último de este viaje a través de los chakras.

### Técnicas para elevar la Kundalini

La energía Kundalini fluye en determinadas ocasiones produciendo un despertar espiritual y es por esto por lo que numerosos grupos espirituales han desarrollado técnicas para favorecer el ascenso de la energía Kundalini. Así nos podemos encontrar con el *Yoga Kundalini*, la *meditación Kundalini* u otras técnicas para despertar la serpiente enroscada. Dado que la energía del primer Chakra es una energía muy poderosa, es recomendable empezar todo este tipo de prácticas con una maestro que nos guíe a través de todos sus pasos. La finalidad del yoga Kundalini es despertar a la serpiente y desenroscarla dirigiéndola hasta el séptimo chakra para unir cuerpo y espíritu en un intento de integrar los dos principios normalmente opuestos de sexualidad y espirituali-

**“LA ENERGÍA KUNDALINI FLUYE EN DETERMINADAS OCASIONES PRODUCIENDO UN DESPERTAR ESPIRITUAL Y ES POR ESTO POR LO QUE NUMEROSOS GRUPOS ESPIRITUALES HAN DESARROLLADO TÉCNICAS PARA FAVORECER EL ASCENSO DE LA ENERGÍA KUNDALINI.”**



dad, fusionando sus energías dentro de un cuerpo humano individual. Así en términos tántricos estos principios serían *shiva* (el principio masculino) y *shakti* (el principio femenino). El Tantra tiene gran importancia en la historia del Yoga. Todos los practicantes se interesan por el despertar de la Kundalini y la unión de la energía y la conciencia, diosa y dios en equilibrio como algo sagrado.

La principal técnica para despertar a la serpiente está basada en el *Prana*, fuente de toda energía, vitalidad y poder que existe en forma de fluido en la atmósfera y que está presente en todo ser vivo. Y el *pranayama* es la técnica concreta utilizada para dominar y dirigir la respiración hacia los puntos vitales del cuerpo.

Queremos terminar incluyendo las palabras del maestro Osho, una voz un tanto distinta y provocadora en ocasiones. En cuanto a la meditación kundalini, el maestro Osho ha dicho que ningún conocimiento teórico puede ser de ayuda, porque cuando dispo-

nes de este conocimiento empiezas a imponerlo sobre ti mismo. Empiezas a ver las cosas desde la perspectiva que nos han enseñado, pero es posible que no se correspondan con tu situación individual. De hecho, el conocimiento ha sido muy destructivo por lo que respecta al mundo interior. Cuanto más conocimiento adquirimos, menor es la posibilidad de sentir lo real, lo auténtico. Los chakras y la kundalini pertenecen a tu cuerpo sutil, a tu cuerpo etérico, no al cuerpo denso y son distintos para cada uno de nosotros. Cada uno debe sentir los chakras, no saber "sobre" ellos. Solamente sentir tus chakras—y tu kundalini como su camino—te servirá de ayuda en tu proceso personal ■

[Fuentes Consultadas](#)