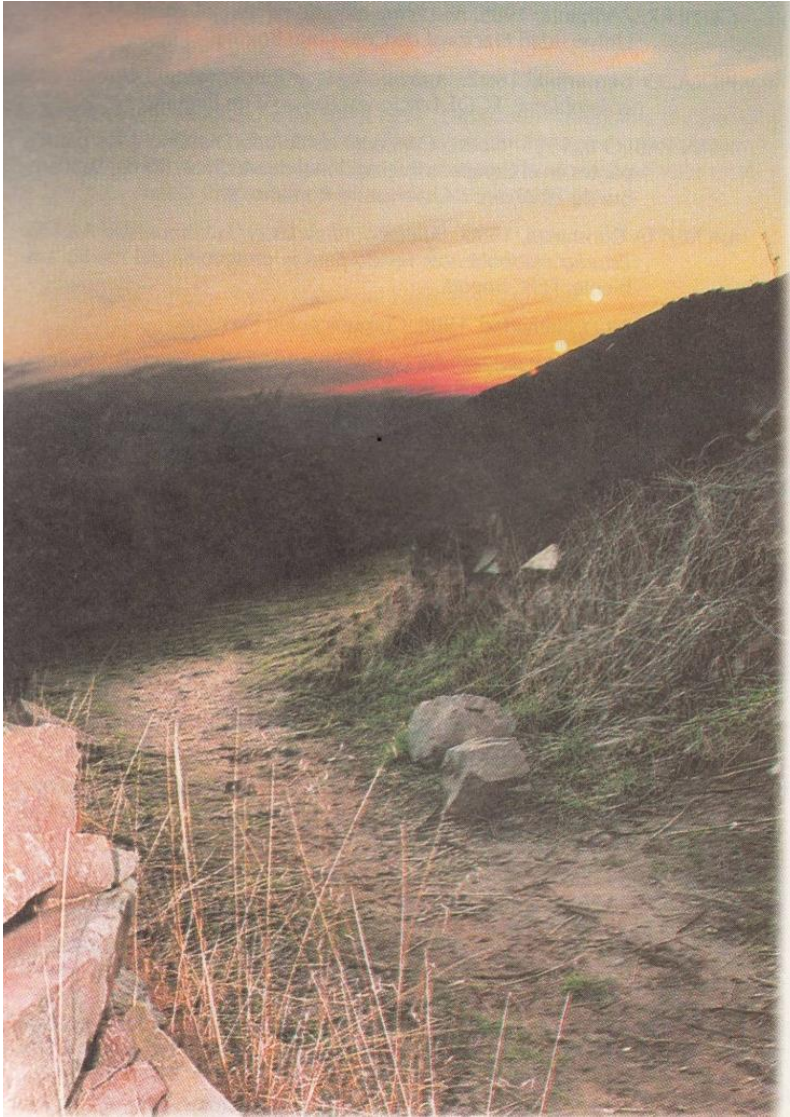




Atardecer en solsticio de invierno

KUNDALINI: LA ENERGIA DE TRANSFORMACION*

Inge Kanzler

Inge Kanzler nació y vivió su infancia y juventud en Graz (Austria). En 1941, cuando niña, fue llamada para sentarse al lado de Hitler durante una recepción oficial en su ciudad natal. Esta y otras experiencias de la guerra reprimidas en su inconsciente por muchos años se sumaron a su enfermedad y bloqueos energéticos hasta provocar el proceso curativo a través de la kundalini.

Titulada en psicología en 1950 en Graz, obtiene una beca para seguir estudiando a la Universidad de Minnesota (Estados Unidos). Se casó y vivió allá por 14 años. Después de su divorcio se trasladó a California para trabajar en una clínica de Salud Mental y en consultorio privado. En 1991, sintiendo la necesidad de hablar su idioma natal, retornó a vivir en Austria.

RESUMEN: La autora describe su experiencia personal de despertar de la kundalini y cómo esto provocó un cambio profundo en su vida. La kundalini se puede describir como la energía evolutiva que, cuando está activada, limpia los bloqueos energéticos, cura las enfermedades emocionales y físicas, y lleva a la persona hasta la más alta dimensión de conciencia: el estado de felicidad samadhi. La kundalini fue pronosticada en las antiguas profecías como el mecanismo para una transformación global. La insatisfacción frente a la situación global, los poderes del materialismo y un agresivo individualismo conducen hoy a miles de personas en la búsqueda de esta transformación a experimentar este proceso.

* Texto inédito traducido del inglés por Takiwasi.

Sebastopol, California, 1981: me senté en la arboleda, debajo de los secoyas, mirando hacia abajo, a la lagunita, y luego hacia arriba, siguiendo los enormes troncos hasta donde penetraba el sol por las copas. Sentí que estaba dentro de una catedral e imbuida de respeto, me puse a rezar.

Durante los últimos dos años había pasado por las vivencias más trágicas: todas las pérdidas que había sufrido durante la Segunda Guerra Mundial, mis grandes desilusiones, mucha ira y rencor...Y todavía no me encontraba bien física ni emocionalmente; permanecía muy separada de mí y sentía que mis energías no estaban integradas. Comencé a respirar profundamente y, con mi oración, pedí la salud y un corazón puro.

Pocos días después me encontraba al borde de un arroyo, navegando entre las grandes raíces de los secoyas, cuando de repente oí la voz de mi madre, muerta hacía cuatro años, diciéndome de manera fuerte y clara: «Y ahora, Inge, reza para la bendición de Dios». Durante la noche siguiente me desperté y sentí un calor subiendo a lo largo de mi columna y luego un flujo fuerte de energía penetrando mi cerebro.

A la vez sentí esta energía pasando por mi cuerpo, causándome espasmos y produciendo unas olas grandes en los músculos abdominales. Se parecía casi a los dolores del parto. Ello siguió durante el siguiente día y, al cerrar los ojos, me sentía como un bebé en la cuna, allá en la casa familiar, de vuelta en Austria.

Todo eso me asustó bastante por no saber que lo que me estaba ocurriendo era un proceso de renacimiento puesto en marcha por la energía kundalini. Dentro de mi formación como psicóloga y psicoterapeuta nunca había escuchado ni leído sobre esto.

Hasta hace poco la *kundalini* ha sido uno de los mayores secretos, en especial en occidente. La palabra no se encuentra en los grandes diccionarios del mundo. Aunque C.G. Jung ya tenía una comprensión clara de la energía *kundalini* como proceso de renacimiento, antes de que se creara el movimiento de la psicología transpersonal, todas las demás escuelas no daban importancia a dicho fenómeno. Gopi Krishna' declara que «...en cieno punto crítico del desarrollo de la mente humana, el enigma de la vida, cuando no resuelto, alcanza una situación de urgencia que no puede contrarrestar ningún tesoro de la tierra... La psicología moderna está completamente impotente frente a este impulso sumamente poderoso de la composición psíquica del hombre, impulso que siempre se ha hecho evidente desde los albores de la civilización hasta hoy en día». «El concepto de la kundalini encuentra sus más articuladas expresiones en los textos tántricos hindúes, budistas, jainistas y en la Vajrayana tibetana. Notables paralelos

pueden evidenciarse en el misticismo cristiano, el sufismo, el yoga taoísta, el zen coreano, en la tradición masónica, en las tribus norteamericanas y los Kung Bushmen del desierto de Kalihari africano, para nombrar sólo algunos».

¿Qué es la kundalini?

Hoy en día existen muchas equivocaciones por parte de la gente que ha oído algo sobre ésta. Algunos llaman kundalini a casi cualquier pequeño síntoma; por ejemplo, a una sacudida repetida en el brazo, tics neuróticos, cualquier especie de dolor de cabeza. Incluso he oído a un psíquico famoso diciendo a un gran público: «tan sólo medite una media hora y su kundalini empezará a moverse y usted entrará en un estado alterno de conciencia y de deleite». No es así de simple.

Las tradiciones del yoga hablan de la kundalini como la energía cósmica que se mantiene dormida en la base de la columna, la energía femenina llamada serpiente o a veces dragón. En su forma latente se encuentra enroscada como serpiente. Mientras que activada puede ser muy poderosa, como un dragón. Para algunos es un dragón que no puede ser detenido: uno se vuelve nada más que el vehículo que permite el desenvolvimiento de esta energía cósmica.

El despertar

Se puede despertar a la kundalini a través de ciertas prácticas espirituales. También puede ser activada espontáneamente mediante algún trauma emocional o físico. Muchas veces se despierta gracias al contacto con algún santo o maestro autorrealizado; entre los místicos cristianos, Jesucristo o la Virgen María, pero también muchas veces por una experiencia sagrada en la naturaleza. Una vez despertada, la kundalini sube por la columna y se mueve por todos los niveles del sistema físico-psíquico del cerebro. Este proceso produce una purificación, una sanación del sistema nervioso central. Bloqueos energéticos en el cuerpo son quemados y neutralizados. Expresado en terminología psicológica: se están confrontando las emociones negativas de la sombra y purificándose en todos los niveles del desarrollo personal. Así es cómo el proceso también da resultado en la sanación de las enfermedades psicosomáticas. La duración del proceso difiere de una persona a otra: puede durar unos pocos meses hasta veinte años o más, o se puede efectuar a través de varias vidas sucesivas. Se reportan muchas diferentes formas de despertar la kundalini: puede ser una apertura dramática en una experiencia cumbre o puede ocurrir en la forma de diversos episodios cumbre, separados por períodos

bajos. Las experiencias pueden ser aisladas, aumentando poco a poco su intensidad, o pueden crecer constantemente durante años. Pueden ocurrir experiencias 'cumbre' durante toda la vida, como en el caso de Jesucristo, el Buda o Shri Anandamayi Ma. También puede progresar de manera controlada y gradual.

Una vez que la energía kundalini haya limpiado los sistemas psicofisiológicos y espirituales, y haya llegado al chakra de la corona, la persona se torna liberada de su dualidad y unida con la conciencia divina; se ha realizado su SER divino y ha experimentado la blanca luz. Gabriel Cousens² describe su propia experiencia: «En la última meditación del retiro, la energía empezó a subir a lo largo de mi columna y culminó en una gran explosión de luz blanca en mi cabeza.

Parecía que estaba explotando de energía. Con mi visión interior podía ver que mi chakra de la corona era como una luz dorada, a veces como un platillo dorado invertido y luego como miles de luces doradas. Siguiendo la explosión vino una sensación profunda de paz interior y de conocimiento. Experimenté claramente a mi chakra de la corona como una flor de loto de dos pétalos dorados y brillantes. Su emanación era una luz pura y hermosa. La totalidad de mi ser se volvió puro éxtasis y amor. Mientras tanto, se extendía por mi conciencia una profunda sensación de conexión y de total libertad. Vino junto con la certeza de que sea cual sea mi situación de vida, podía unirme con esta conciencia y estar contento para siempre. Mi cuerpo pulsaba en un total éxtasis. ¡Soy libre! En ese momento me di cuenta de que la muerte no existe para el SER. El cuerpo físico puede morir pero la verdad, el YO SOY de mi existencia, es inmortal»...

«La kundalini subiendo es una flecha volviendo hacia arriba, hacia el corazón de Dios», escribió Gabriel Cousens en su diario.

Kryas

El ascenso de la kundalini, más que todo en su fase inicial, puede venir acompañado por dramáticas manifestaciones físicas y psicológicas, las llamadas «kryas» en la tradición del yoga-hindú. Ellas son determinadas según el individuo. Sensaciones tales como el frío, el calor, el hormigueo, aparición de contorsiones y espasmos parecen ser bastante universales. La percepción de luces y de sonidos tanto como risa y llanto involuntarios, cantar canciones o mantras, hablar en diversas lenguas, emitir ruidos vocales o sonidos animales o asumir espontáneamente los gestos (mudras) y posturas (asanas) yógicos son todos bastante comunes. A menudo los profesionales desinformados acerca del proceso de la kundalini, interpretan equivocadamente como desa-

reglos mentales estas manifestaciones emocionales y pautas diferentes de pensar. En un caso así, un tratamiento psiquiátrico puede tener consecuencias gravemente perjudiciales. Con el crecimiento de las prácticas espirituales en el occidente durante los últimos 20 años, hay un número creciente de personas que experimentan el despertar de la energía kundalini. Así que sería necesario que los médicos y psicólogos se enteraran del proceso.

Diagnóstico diferencial

Stanislav Grof³ delinea las diferencias entre la psicosis y la emergencia espiritual. Dice: «El proceso del despertar de la kundalini puede simular varios desórdenes mentales, particularmente la esquizofrenia u otros tipos de psicosis. Entre las señales que diferencian al síndrome kundalini de la psicosis están: la presencia de fenómenos energéticos característicos, sensaciones intensas de calor, modelos anormales de respiración, dolores en ciertos nudos energéticos característicos para los cuales no existe ninguna base orgánica, visiones de luz y de la trayectoria típica del proceso». Cuando se oyen voces, se reconoce que proceden del interior y no se confunden con la realidad exterior.

Las sensaciones corporales de calor, luz, espasmos, modelos anormales de respiración se mueven según ciertos modelos dentro del cuerpo.

Los síntomas provocados por el proceso kundalini desaparecen por sí mismos una vez que el bloqueo se queme por la energía. Al contrario de la psicosis, es un proceso de sanación.

Ayuda en caso de emergencia espiritual

La tarea más importante consiste en ofrecer a aquellas personas con tales dificultades, un contexto positivo y una información adecuada sobre el proceso que están viviendo. Es esencial que se alejen del concepto de enfermedad y, en cambio, se den cuenta de la esencia curativa de su crisis. Una literatura que trata de ello y la oportunidad de hablar con personas que entienden lo que ocurre, de preferencia aquellas que han superado una crisis parecida, puede ser inestimable⁴. La energía kundalini no puede estar controlada solamente por la voluntad. Cuanto más se intenta combatirla o controlarla, más difíciles o incómodos se vuelven los síntomas. Puede causar dolores o daños graves si no está entendida y manejada de forma correcta. Tiene su propia voluntad y su propia inteligencia y sabe precisamente lo que tiene que llevar a cabo; la persona debe aprender a confiar en ella, a entregarse a ella. Como la semilla de un árbol, la kundalini lleva el conocimiento de nuestro ser completo. C. G. Jung⁵ dice que mientras está activada la kundalini, la persona se vuel-

ve nada más que el vehículo de este proceso, el cual la llevará a una dimensión más alta. Sin embargo, en el caso de que tenga bloqueos emocionales severos, por ejemplo, por experiencias traumáticas en la niñez que inhiben el flujo de la kundalini, puede ser indicada la psicoterapia.

Lee Sanella⁶ destaca que «al igual que un flujo intenso de agua a través de una manguera estrecha la remueve descontroladamente mientras tal flujo a través de una manguera de incendios pasa casi inadvertido, así es como el flujo de la kundalini pasa a través de los canales bloqueados del cuerpo o de la mente, remueve aquellas áreas limpiándolas hasta levantar las barreras y dejar los canales más amplios». Sin embargo, con la ayuda de un terapeuta experimentado o la dirección de un maestro autorrealizado, no hay mayores dificultades en la mayoría de los casos, luego de haber superado las «kryas» de la fase inicial.

La cualidad curativa de la energía kundalini

A medida que el proceso kundalini se va difundiendo en los países occidentales, su aspecto curativo es más conocido entre los médicos y los psicólogos enterados de la psicología transpersonal. Dentro de un gran número de casos sólo voy a tratar el de Kali Ray. Hoy en día es la profesora más competente del hatha yoga en los Estados Unidos. Me dijo que cuando era joven padecía de una enfermedad del corazón, por lo que los médicos habían pronosticado que no iba a sobrevivir mucho tiempo. Además padecía de problemas digestivos y era tan entumecida que ni siquiera podía alcanzar las rodillas con los manos.

Luego, al encontrar a su maestro espiritual en California y al empezar con prácticas espirituales, su kundalini se despertó. Al momento de este despertar, adoptó varias posturas y movimientos yógicos sin haberlos aprendido o visto antes y así empezó su proceso curativo.

Ahora es un modelo de salud e irradia buena energía.

Mi propia experiencia

Hace más de diez años que se despertó mi energía kundalini. El primer año me era muy difícil por no saber qué pasaba en mi cuerpo y en mi mente, hasta que escuché a Christina Grof hablar de su propia experiencia, el despertar de su kundalini durante el parto de su primer hijo. Al principio había pensado consultar al médico pero me parecía inadecuado y, además, la energía me llevaba de una experiencia a otra de manera continua, así que no podía encontrar el momento adecuado para hacerlo. También sospechaba que él pensaría que estaba loca. Pero algunas observaciones me animaron. Alguna vez cuando estaba desesperada me puse a rezar para una explicación. La noche siguiente yo tuve un sueño:

caminaba en mi casa desde el cuarto de la mano derecha hasta el cuarto de la mano izquierda y, luego, al subir al desván, estaba caminando en una maravillosa luz blanca. Aparentemente los dos cuartos eran símbolos de las dos mitades de mi cerebro que necesitaban integrarse y limpiarse. Después de este sueño me di cuenta de que algo bueno pasaba dentro de mí. Aparte de este sueño comprendí que estaba pasando por un proceso de renacimiento. A medida que la energía alcanzaba todas las experiencias en mi mente, simultáneamente relajaba los músculos tensos y levantaba los bloqueos energéticos de mi cuerpo, uno tras otro, los que causaban tanto espasmos mayores como menores. Quiero destacar que no eran recuerdos sino que estaba reviviendo unas experiencias que de otra manera no hubiera podido recordar. Por ejemplo, una de las primeras experiencias era de mi madre cambiando con cólera mis pañales, manoseándome ásperamente y yo sentía angustia en todo mi cuerpo.

Durante algunas de las experiencias más traumáticas tuve que aprender a desahogar mi rabia llorando y poder, a la vez, perdonar. Cuando no lo lograba, la «iluminación», como yo la llamaba, se quedaba bloqueada y no podía continuar fluyendo, lo cual me causaba un intenso dolor. Entonces, ser «buena» era mi única opción. Antes de empezar este proceso, había consultado a una docena de médicos y especialistas a causa de dolores constantes, problemas digestivos y diverticulitis, pero ninguno había podido ayudarme. Hoy, a pesar de ir por los setenta, tengo más energía y estoy más relajada de lo que estuve hace treinta años y, al estar libre de las formas emocionales negativas, me siento pacífica y alegre. Agradezco mucho esta maravillosa sanación.



Oración para la madre kundalini⁷

Despertad Madre Kundalini

Cuyo aspecto es el deleite eterno

El deleite de Brahman

Quienes con la serpiente durmiendo en el Lotus de Muladhara.

Dolorido, afectado y angustiado estoy en mi cuerpo y mi mente. .

Bendígame y salga de su lugar allí en el loto de la base, Consorte de Shiva, auto-creado

Señor del Universo

Que suba hacía arriba por el canal central, dejando atrás Svadhishtana, Manipuraka,

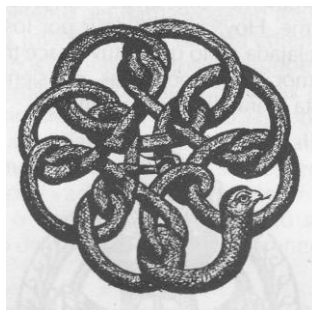
Anahata, Vshuddha y Ajna.

Que sea unida a Shiva, su Señor Dios en Sahasrara, el loto de los mil pétalos en el cerebro.

Divertíos libremente allí oh Madre dadora del deleite supremo,

Madre que es la Existencia, el Conocimiento, el Deleite Absoluto.

Despertad, Madre Kundalini, Despertad.



Notas

1. G. Krishna, «Kundalini, the Evolutionary Energy in Man», Shambala, Berkeley, 1971.
2. G. Cousens, «Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet», Cassadra Press Boudler, 1986.
3. S. & C. Grot, «Forms of Spiritual Emergence», SEN Newsletter, March 1985.
4. S. & C. Grot, «Spiritual Emergency», P. Tarcher Inc. LA., 1989.
5. C.G. Jung, «Civilization in Transition», New York, Pantheon Books, 1964.
6. L. Sanella, «Kundalini Psychosis or Transcendence 2», H.S. Dakin Company, San Francisco, Ca, 1976.
7. Swami Sivananda, «Kundalini Yoga», The Divine Lite Society, Dist, Tehri-Garhwal, U.P. (Himalayas), India, 1994. .