

La Kundalini y la Sicosis Qigong

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

El buscador que se atreve a despertar el poder de la **Kundalini** sin la gracia y guía de un gurú, puede llegar a volverse loco, a sucumbir a enfermedades, o incluso a morir. Esto es porque él no posee el conocimiento necesario, la firmeza de mente, o la paciencia requerida para esta difícil tarea. - **Swami Kripalvananda**

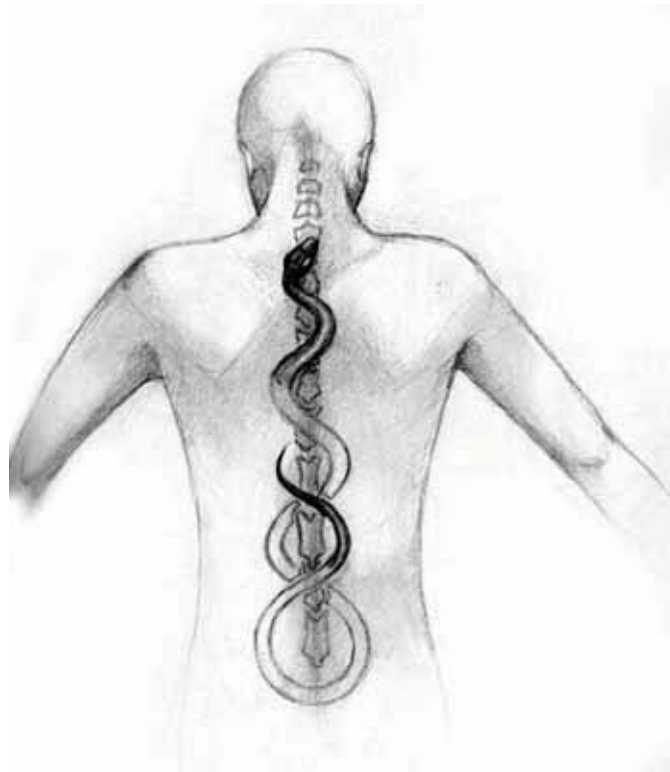




Tabla de Contenido

TABLA DE CONTENIDO	3
Introducción	4
Shiva y Shakti	7
¿Cómo despertar la Kundalini?	9
La Preparación	9
Metodología del Despertar de la Kundalini	9
Tantra Yoga	10
Bajo la guía de un gurú	10
Shaktipat Diksha	11
Casos especiales de la estimulación de la Kundalini:	11
Gopi Krishna (1903-1984)	12
1. Motora	14
2. Fenómenos Sensoriales	15
3. Interpretación de Fenómenos	16
4. Fenómenos No-Físicos	17
Kundalini versus Psicosis	18
¿Debe comenzar la vida espiritual solamente a través del despertar de la Kundalini?	19
Los peligros del Despertar del Kundalini	20
Swami Kripalvananda en su Ciencia de Meditación siguió el consejo declarando en el prefacio dos párrafos más:	21
Qigong	22
Categorías de Qigong	22
Peligros del Qigong	23
Sicosis del Qigong	24
Caso 1: Mucho Qi es doloroso	25
Caso 2: Vibrando el Qi	25
La Grúa Blanca de Fukien	25
Un caso personal de sicosis Qigong	26
Conclusión	26
Referencias	27

Introducción

He estado enseñando meditación budista por cerca de 23 años. Siendo médico e interesado en la psiquiatría, siempre he reflexionado sobre si la meditación prolongada y excesiva puede producir un desbalance. En estos veintitrés años de enseñar dos cursos anuales, inevitablemente ha surgido en cada uno de ellos la pregunta “**zou hou ru mo**”, 走火入魔. Ella significa “**¿entran los diablos en un fuego salvaje?**”. En otras palabras, “**¿se vuelve loco uno con la meditación?**” En mis veintitrés años de enseñanza, no me he encontrado un solo caso de psicosis entre mis estudiantes, como resultado de mis métodos de práctica de meditación.

Sin embargo, hace veinte años un monje llegó a mí quejándose acerca de un estudiante en un retiro de meditación que él había organizado. Era un retiro de diez días conducido por unos cuantos monjes de Myanmarenses [**Myanmar/Burma**]. El retiro consistía de meditación sentada y caminando durante dieciséis horas al día. Después de tres a cuatro días, un estudiante de veinticinco años se puso a recoger su comida del aire. No estando en contacto directo con el estudiante, no pude determinar si el estudiante tenía psicosis de meditación o para comenzar, era un esquizofrénico que el retiro le había provocado esa conducta o síntomas. Este no es un resultado fuera de lo común si la organización no se ha preocupado en evaluar al estudiante por desordenes mentales.

Hace diez años, un hombre de mediana edad se levantó en el momento que se le da a la audiencia para hacer preguntas y pomposamente anunció que él había completado un retiro de días con un grupo de monjes. Con gran orgullo, le dijo a grupo de quinientas personas que había renunciado a su trabajo después del retiro. Entonces le pregunté, cómo pudo alimentar a su familia. ‘Felizmente’ replicó que por su inhabilidad de alimentarlos, su esposa se había divorciado de él llevándose a los hijos. De la forma que habló, me dí cuenta que no estaba en contacto con la realidad, y que parecía bastante satisfecho con él mismo. **Los retiros son intensos y con las personas laicas la práctica es excesiva.**

Hace ocho años más o menos un hombre de treinta y nueve años se me acercó por sanación. Él asistía a un curso de meditación Kundalini en Vancouver. El maestro era un chino de Hong Kong que obviamente sabía muy poco de la Kundalini. Este hombre encontró que su

Kundalini se le había atascado en el pecho, en el 4^{to} chakra. Entonces pude traerle el bloqueo hacia abajo solamente hasta la 2^{da} chakra y no más, pero se sintió mejor. Entonces se fue a Inglaterra a estudiar leyes. Era un hombre muy inteligente, pero los estudios en UK demandaban mucho de él y esto hizo que la 4^{ta} chakra se bloqueara de nuevo. Hace un año regresó a mi con síntomas mucho peores de temblores por todo el cuerpo y convulsiones mientras yo lo sanaba. Ahora, él había sufrido por quince años después que se le había enseñado a subir su Kundalini erróneamente.

Otra señora de edad media llegó a mí con la Kundalini atascada en el pecho. Otro maestro, que sabía muy poco acerca de la Kundalini, también le enseñó erróneamente. De nuevo traté de traerle hacia abajo la Kundalini, pero mi éxito fue parcial. Esta dama también se tomó la dificultad de asistir a mi curso de meditación. Me dejó sintiéndose mejor, pero no totalmente curada. Sin embargo, ella ahora mantiene una práctica de meditación firme y conduce una vida cómoda.

También ha habido muchas personas laicas que han tenido la inclinación de ir a los monasterios en la selva de Tailandia a practicar por un período desde dos semanas a unos cuantos meses. Normalmente es por unos cuantos meses. En este contexto ellos practican como monjes o monjas, manteniendo las reglas del Budismo Theravada. Esto incluye no comer después del mediodía y mantener de 5 a 10 preceptos. Estos novicios son frecuentemente entusiastas y tienden a exagerar su práctica de meditación. Consecuentemente, algunos de ellos sufren de alucinaciones visuales y auditivas con un temor intenso. También les ocurren temblores, convulsiones y desmayos. Todos estos efectos secundarios de meditaciones excesivas y guiadas erróneamente desaparecerán cuando dejan de meditar, especialmente cuando regresan a su lugar de origen.

Ahora, con el conocimiento de estos casos y el compromiso que he hecho para enseñar meditación, me es apropiado hacer alguna búsqueda sobre la Kundalini y la psicosis qigong.

La Kundalini

La Kundalini se interpreta como una serpiente enrollada tres veces y media, durmiendo en la base de la espina dorsal.





La Kundalini de perfil y de frente.

Eso significa 'un potencial de energía creativa', que cuando se le despierta se moverá hacia arriba a lo largo de la espina dorsal desenrollando/limpiando y purificando los seis chakras en el camino a la chakra de la coronilla o corona. Es un trabajo de la energía del sistema glandular combinado con el sistema nervioso para despertar el cerebro a una claridad total. Algunas personas interpretan la culminación de este yoga del despertar como la iluminación. Esta Kundalini necesita para activarse la fuerza de vida concentrada o '**prajna**'¹ prana es equivalente a **Qi** o el **Espíritu Santo**. **Prajna** es la fuerza universal.

Para despertar la serpiente, se requiere una meditación interna prolongada para liberar la gran masa de energía acumulada en ella. Otros métodos se mencionarán después. Entonces, la Kundalini despierta viajará hacia arriba a lo largo de **sushumna** y **Nadia**—las corrientes nerviosas—como también a través de los canales pequeños, '**ida** y **pingala**' (ver el diagrama que sigue de los Siete Chakras). No importa cómo se despierte la Kundalini, ya sea mucho o poco, puede traer reacciones anormales en el cuerpo y la mente. Para que se logra el despertar completo, el aspirante debe estar guiado por un maestro experto, que haya tenido éxito en su propio despertar total. En el camino hacia arriba, la purificación de los chakras puede causar síntomas físicos peculiares, algunos de los cuales son para el yogui muy dolorosos. Durante esa trayectoria todos los **nadis** (los nervios sutiles) a lo largo y alrededor de los chakras y los plexos nerviosos o

¹ Nota de Acharia: "Si alguien te pregunta, ¿cuál es tu secta y cómo la entiendes? Yo respondo, "es el poder del tremendo **prajna**".- Maestro Zen Hsuan Chuen de Yung Chia, el Sucesor del Dharma de Hui-Neng

ramificaciones nerviosas se abren. Para entender la **Kundalini** más claramente, debemos ahondar en el concepto que el yoga Kundalini tiene de los términos Shiva y Shakti.

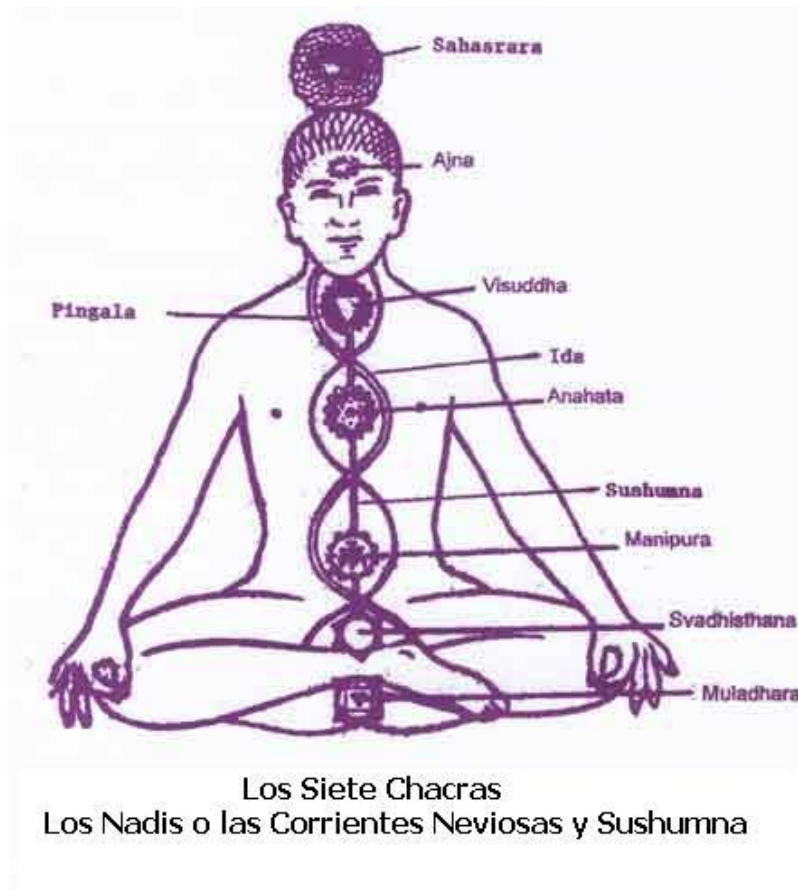


Figura 1

Shiva y Shakti

La palabra **kundala** significa 'enroscado'/'ovillado'. La raíz **shak** significa tener poder. Entonces, Kundalini significa una serpiente con un poder enroscado, descansando en la base de la espina dorsal. El yoga tántrico sugiere que el universo completo es una manifestación de la consciencia pura. Esta consciencia pura se divide en dos polos, ninguno de los cuales puede existir sin el otro. Un aspecto es Shiva, identificado como la consciencia no-manifiesta, que es el aspecto masculino y estático. Es un estado de ser-consciencia-éxtasis sin forma (sat-chit-ananda). Es desapegado y no interesado en los asuntos del mundo. No puede 'devenir' o cambiar. Uno puede alcanzar la consciencia Shiva solamente a través de la meditación. De este vacío puede surgir todo en el mundo.

La otra polaridad es **Shakti**, que es dinámica, creativa y energética. Esta madre del universo da a luz todas las cosas en el universo—la materia, la vida y la mente.

Estas dos polaridades están unidas, pero en el universo manifestado maya causa una ilusión de separación. Shakti es una proyección de Shiva, pero maya cubre con un velo esta última. Esta ilusión es un proceso de involución, la consciencia plegándose o compactándose sobre ella misma. Después de muchos eones, la Shakti redactará todas las formas, cuando el universo se disuelva. Esta es la evolución, cuando la consciencia ya no está más interesada en sus manifestaciones. La energía siempre existe en dos formas como: 1) dinámica y 2) poder potencial en descanso. En la manifestación del universo una parte pequeña de Shakti está involucrada en su manifestación, pero la parte mayor permanece dormida. La parte dinámica es Shakti, en una forma específica diferenciada; mientras que el poder primario permanece como la Kundalini enroscada en la base de la espina dorsal. Shiva reside en el chakra de la coronilla. Comúnmente, para los propósitos diarios, sólo unas pequeñas cantidades de la Shakti se usan para el funcionamiento normal de las chakras y el nadis. Este poder latente de la Shakti se puede concebir como el poder ilimitado de la consciencia. Esta fuerza latente se puede transformar para activarse, a través de medios apropiados. Muchos métodos han sido descritos. A esta transformación se le llama el despertar de la Kundalini.

La serpiente enrollada de la Shakti se le tiene que despertar y guiar cuidadosamente hacia los **nadis** de 'ida' y 'pingala', pero principalmente a lo largo de **sushumna**. Entonces la serpiente tiene que subir/ascender hasta el chakra de la coronilla a través de la ascensión de los seis chakras (vea figura 1). 1) **Muladhara** en el coxis, (2) **Svadhithana** en el plexo sacro, (3) **Manipura** en el plexo solar, (4) **Anahata** en el plexo cardiaco, (5) **Vishuddha** en el plexo torácico y (6) **Ajna** en la pituitaria. El 7^{mo} chakra es la coronilla, que corresponde a la glándula pineal. En el proceso del despertar y purificación, de agitación o sacudidas a través de las chakras, siempre están presentes síntomas y signos físicos y psicológicos en grados variados. El zenit de la experiencia, el éxtasis y la amplitud de consciencia, puede venir acompañado con síntomas físicos de calor, vibraciones e incluso convulsiones. Todos estos son debido a la liberación de la energía poderosa de Kundalini Shakti. La unión con Dios en el Misticismo Occidental es equivalente a este yoga tántrico (la unión del yugo) de la unión de la Kundalini Shakti con Shiva (la

consciencia pura). Con esta unión el aspirante deviene despierto y consciente completamente. **Sir John Woodroffe**² dijo:

“Cuando la Kundalini Shakti duerme en el **Muladhara**, el hombre está despierto al mundo; cuando despierta para unirse, y llega a unirse con la Consciencia estática suprema que es Shiva, entonces la consciencia está dormida al mundo y es una con la **Luz** de todas las cosas”.

Cuando la serpiente está dormida, el hombre está despierto al mundo. Cuando la Shakti despierta se ha unido con Shiva, el hombre está dormido para el mundo, pero completamente despierto al dominio trascendental donde ni objetos ni formas se visualizan. El universo se ha disuelto en el yogui, mientras que él está en esta consciencia pura de no forma, no pensamiento y no emoción. El cuerpo todavía tiene energía suficiente para funcionar y llevar a cabo las tareas comunes de un hombre, pero su mente está con los Dioses. No todos los yoghis pueden llegar a esta meta final. El despertar parcial es mucho más común, y éste generará muchos de síntomas.

¿Cómo despertar la Kundalini?

La Preparación

La preparación preliminar de la retirada del mundo y la búsqueda de la purificación del ‘yo’ son necesarias porque el fluido de la energía Shakti puede perturbar, confundir y desorientar al estudiante. Esta preparación también incluye el celibato físico y mental. Los hinduistas y los taoístas comparten este mismo punto de vista de que la fuerza vital del semen se debe retener y enviar en ascensión hacia la coronilla. La unión física entre lo masculino y femenino es prohibida y como alternativa, la unión interna de lo masculino (Shiva) y lo femenino (Shakti) toma lugar. De lo contrario, el desgaste o explosión de energía puede ser peligroso para el estudiante. Esta liberación masiva y repentina de atención y energía puede perturbar/inestabilizar al estudiante psicológicamente.

Metodología del Despertar de la Kundalini

² **Sir John George Woodroffe** (1865–1936), conocido también con el seudónimo de **Arthur Avalon**, fue un Orientalista Británico que trabajó ayudando a promover en el Occidente un interés profundo y amplio de la filosofía hinduista y las prácticas de Yoga.



Aunque el yoga tántrico enseñado por un maestro ‘despierto’ es el método **más** potente y confiable, muchas otras prácticas (**sadhanas**) también pueden despertar parcialmente la serpiente. Las prácticas comunes en la India son primeramente para retirarse del mundo externo y auto-purificarse con pensamientos puros, dieta y ejercicios propios. Entonces el estudiante se puede gratificar con una de las cinco formas de yoga: **(1) hatha, (2) bhakti, (3) karma, (4) nana y (5) raja**. A la Kundalini se le puede despertar parcialmente, incluso si todos estos métodos se ejecutan impropia e incompletos incluyendo las prácticas de las vidas pasadas. Para un estudiante que no está iniciado, los síntomas pueden atemorizarlo y su práctica se detendrá abruptamente; pero con un maestro o un gurú experimentado, éste lo guiará en el camino gradualmente. El estudiante no debe forzar el asunto o exagerar la práctica.

Tantra Yoga

Este yoga está a la par en excelencia para levantar la Kundalini. Se centra en rendirle culto o adorar a Shakti, la madre del universo. El yoga tántrico no significa solamente relaciones sexuales. En algunas formas de tantra la relación femenina-masculina puede estar involucrada, pero los participantes genuinos la llevan o levantan hasta el dominio de la energía y consciencia y no permanecen en el dominio físico. Ellos son ahora la encarnación de Shiva y Shakti y no son cuerpos físicos. En una forma más pura de tantra, Shakti se adora a través de la meditación y los matras, de manera que el estudiante está directamente relacionado en si mismo con Shiva y Shakti, y los une a los dos en su interior. Por supuesto, la práctica es mucho más elaborada que lo que se describe aquí y es guiada ‘totalmente’ por el gurú.

Bajo la guía de un gurú

Sin una guía correcta por un gurú, el despertar parcial no se repite a voluntad, aunque se puede tener una experiencia de éxtasis e iluminación. Sin embargo con la tutela de un gurú experimentado, el yoga Kundalini puede guiar a iniciar el ascenso de la serpiente. La supervisión debe ser segura, cercana y gradual. Primero la mente se debe purificar. ¿Qué es una mente pura? Una mente pura no tiene deseos personales ni está inclinada a la venganza. No toma ventaja de la debilidad o necesidad de otras personas. Una mente pura no explota la dependencia emocional de otra persona. Una mente pura no resulta de simplemente ser vegetariano.

Cuando un estudiante está listo, se le da la semilla de un mantra para que se concentre. Esta iniciación se practica para preparar al estudiante, junto con los ejercicios espirituales y físicos y con las disciplinas mentales. Entonces se le enseña las formas de meditación más difíciles para que él se sensibilice a la fuerza interna, y esté listo para canalizar en ascensión cuando ella (la fuerza) surja. Todo esto cae en un esquema sistemático de las cosas.

Shaktipat Diksha

Entonces más adelante en el progreso, se le da al estudiante una iniciación superior llamada **shaktipat diksha**. Esto involucra a un gurú para que le transmita la energía directamente al iniciado, y así removerle los obstáculos finales de forma que la serpiente se pueda despertar para su viaje de ascenso a través de la espina dorsal. Esto se puede hacer a través de un toque, un vistazo momentáneo o un pensamiento. Por lo tanto el poder del gurú se le puede transmitir al estudiante inmediatamente. Temporalmente, el estudiante puede transportarse a una consciencia divina superior, y eso puede durar de una hora a unos días. Después de esto, la serpiente regresa a su habidad o lugar de origen en la base de la espina dorsal. Ahora, él se ha transformado porque ha experimentado directamente el estado del despertar, aunque no lo alcanzó a través de su propio esfuerzo. Algunas de sus creatividades son de la misma naturaleza u origen; la espiritualidad, la moralidad y la intelectualidad han sido elevadas. Sin embargo, ahora tiene que practicar por el mismo e intensificar sus esfuerzos por muchos años, para que la serpiente se pueda despertar repetidamente y guiarla correctamente en su ascenso a través de la espina dorsal.

Casos especiales de la estimulación de la Kundalini:

Swami Muktananda (que murió en 1983) describió la pesadez en la cabeza y las sensaciones comunes de calor y dolor en la base de la espina dorsal. Él tuvo movimientos involuntarios debido a la energía que fluye a través del cuerpo y patrones inusuales de respiración. También encontró luces y sonidos internos, visiones y voces. Entonces la experiencia más inusual es la de las repetidas excitaciones sexuales que describió con gran agonía:



“Cada día trajo nuevas **kriyas**³ y nuevas experiencias. Un día, mi cuerpo y sentidos devinieron poseídos por deseos sexuales... estaba meditando en mi choza en **Suki**⁴, y en la meditación veía la luz roja. Estaba feliz. Entonces, en el medio de la meditación, llegó un **kriya** que fue absolutamente humillante... todo el amor y la ardor que había sentido en la meditación me dejaron... y en su lugar llegó un poderoso deseo sexual... ¡no podía pensar en nada más que sexo! Mi cuerpo completo ardía en lujuria y no puede describir la agonía en mi órgano sexual. Aunque mis ojos estuvieran abiertos o cerrados, una bella mujer aparecía para tentarme. La mujer desnuda me perseguía y finalmente se paró frente a mí. Ella comenzó a torturarme terriblemente con sólo un objetivo aparente: no quería otro sacrificio, sino que sólo rompiera mi voto sagrado del celibato”.

Él viajó a **Ghrishneshvara** para un refugio de sadhana en Nagad. En este refugio o choza, mientras hacia su sadhana, se le dijo que leyera un libro del armario. Este libro explicaba que este deseo sexual es debido a la penetración del 2^{do} chakra (**Svadhithana**). Este proceso es el giro del fluido del líquido seminal [semen] ascendiendo hacia Shiva. La bella damisela desnuda era de hecho la Diosa Kundalini. Después de haber leído el libro su progreso ya no tenía obstáculos.

Gopi Krishna (1903-1984)

Gopi Krishna nació en Casimir/Kashmir y más tarde vivió en Punjab. Era un jefe de familia que después de 17 años de meditación sin supervisar, a la edad de 34 años, experimentó el despertar de la Kundalini durante su meditación en la mañana. Estaba haciendo un ejercicio de concentración muy bien en la posición de loto. En sus propias palabras: “Mientras me sentaba con las piernas cruzadas sobre una frazada doblada que había colocado en el piso, repentinamente sentí una sensación extraña bajo la base de la espina dorsal, en el lugar que toca el asiento. La sensación era tan extraordinaria y placentera que mi atención se dirigió hacia ella forzosamente. En el momento que mi atención desapareció inesperadamente del punto al que la había enfocado, la sensación cesó. Pensado que un truco que me había jugado mi imaginación, fijé mi atención en el loto en la coronilla de mi cabeza, de nuevo la sensación ocurrió. Esta vez la

³ **Kriya** (en sánscrito: acción, esfuerzo) refiriéndose más comúnmente a “una acción completa”, una técnica o práctica de una disciplina yoga para alcanzar un resultado específico.

⁴ Estado de felicidad.

sensación ascendió y fue muy intensa y extraordinaria... mi mente se dirigió hacia ella, y en ese mismo momento, de nuevo desapareció”.

La sensación llegó y se fue, hasta que con un ‘rugido como el de una cascada de agua’, él devino ‘todo consciente’ e inmerso en un mar de luz’.

“Los días que siguieron tenían la apariencia de una pesadilla prolongada... El deseo entusiasta de meditar, que siempre había estado presente durante los días anteriores, desapareció repentinamente y se sustituyó por un sentimiento de horror acerca de lo sobrenatural... No pude tolerar no tener una luz en mi habitación después que me retiraba a la cama. En el momento que mi cabeza tocaba la almohada, una larga lengua de fuego corría a lo largo de la espina dorsal hasta el interior de mi cabeza. Parecía como si una corriente de luz viviente circulaba continuamente a través de la espina dorsal hasta el cráneo ganando velocidad y volumen durante las horas de oscuridad. Cada vez que cerraba mis ojos, me encontraba mirando un círculo de luz muy peculiar, en el que las corrientes luminosas circulaban y fluían moviéndose rápidamente de lado a lado”.

“La cabeza crecía a cada momento, causando un dolor insoportable que me hacía retorcerme y dar vueltas de lado a lado, mientras las corrientes de un sudor frío caía sobre mi cara y extremidades. Pero de todas formas, el calor aumentaba y pronto parecía como si innumerables alfilerazos ardiendo pincharan todo mi cuerpo, abrasando y ampollando los órganos y el tejido del cuerpo, como chispas voladoras. Sufriendo la tortura más horrorosa, apreté mis manos y labios para detenerme de saltar fuera de la cama y llorar con toda mi fuerza. La carne y la sangre no pueden soportar tal tensión o agobio. Fue una perturbación espantosa en todos los órganos, cada una tan alarmante y dolorosa que me pregunté cómo pude retener mi control bajo ese ataque. El sistema delicado completo se quemó, marchitándose completamente bajo la explosión fiera de la carrera en su interior.

Él no podía comer. Ni podía dormir. Se sentía como si se estuviera muriendo. El calor era horroroso, su garganta hervía con sequedad. Cuando salió de la cama, estaba temblando sin poder estar firme sobre sus pies. Estaba al margen de la locura y la auto-violencia. Entonces, un milagro de pensamiento llegó a su mente: “... quemado en cada fibra, azotado como si fuera por una lluvia de agujas candentes pinchando la piel y con un dolor intenso. En ese momento, una idea



temible me sobrevino. ¿Podría ser que he despertado la Kundalini a través del **pingala** o del nervio solar que regula el fluido del calor en el cuerpo y que está localizada en el lado derecho del **sushumna**? Si eso es así, estoy condenado al fracaso. Pensé desesperadamente y como por dispensación divina, la idea surgió o explotó en mi cerebro para hacer un intento de último minuto de estimular a **ida**, o el nervio lunar en el lado izquierdo, y así activarla, y por lo tanto neutralizar el efecto horrible de quemazón del fuego que devora en el interior. Con mi mente confusa y mis sentidos muertos con dolor, pero con todo el poder de mi voluntad dejado a mi control, traje mi atención hacia el lado izquierdo del asiento de la Kundalini y tratar de forzar una corriente ascendente de frío imaginario a través del medio de la espina dorsal. En ese estado extraordinario, extendido y agonizante de consciencia, sentí claramente el lugar del nervio y laboré duro mentalmente para re-direccionar su fluido al canal central. Entonces, como si estuviera esperando por el momento destinado, sucedió un milagro”.

“Hubo un sonido como de un filamento nervioso rompiéndose e instantáneamente una línea plateada pasó zigzagueando a través del cordón espinal o espina dorsal, exactamente como el movimiento sinuoso de una serpiente blanca en un escape rápido, vertiendo una lluvia o cascada radiante de energía vital en mi cerebro, llenando mi cabeza con una gloria de éxtasis en lugar de un fuego llameante que había sido un tormento para mí por las últimas tres horas. Tomándome completamente por sorpresa la transformación repentina de esta corriente fiera cruzando mi sistema nervioso completo un momento antes, y disfrutando la cesación del dolor, permanecí absolutamente quieto y sin moverme por un tiempo, evaluando el éxtasis de liberación con una mente inundada de emoción e incapaz de creer que estaba realmente libre de ese horror. Torturado y fatigado hasta el punto del colapso por la agonía que había sufrido durante el terrible intervalo, caí dormido inmediatamente, bañado en la luz y por primera vez después de muchas semanas de angustia, sentí el abrazo de un sueño tranquilo”.

Lee Sannella clasifica todos los signos y síntomas del despertar de la Kundalini descritos anteriormente, en cuatro categorías:

1. Motora

Cualquier manifestación que se pueda observar y medir independientemente.

a) Movimientos y Posturas Corporales Automáticos. Estas kriyas son espontáneas, aunque el devoto pueda inhibirlas. Pueden afectar cualquier parte del cuerpo. Los movimientos pueden ser suaves, sinuosos, espasmódicos y bruscos/erráticos o vibratorios. Ellos varían desde un tic o el temblor prolongado de un músculo, hasta las posturas automáticas imposibles para los yoghis (asanas, mudras, etc.). La persona puede que no conozca esas prácticas de antemano, y si uno no está familiarizado con ellas, establecerlas será imposible. Estas prácticas pueden incluir el llanto, la risa, los gritos y los silbidos.

b) Patrones Irregulares o Inusuales de Respiración. El yogui aspira a controlar el flujo de prana/prajna para armonizar sus energías corporales y aumentar su vitalidad. Esto es para prepararse para el despertar de la Kundalini. **Pranayama** viene de 'prana' que significa fuerza de vida y 'ayama' que significa extensión, alargamiento. Esta palabra significa 'control de la respiración', que igualmente quiere decir controlar la fuerza de vida. En ese asunto descansa el peligro. Por lo tanto, una respiración rápida, una respiración superficial, una profunda o una extendida pueden suceder en la manifestación del despertar del Kundalini. Si esos fenómenos son espontáneos, pueden causar una gran cantidad de ansiedad. Los maestros advierten y no están a favor de usar **Pranayama** para acelerar el ascenso de la Kundalini.

c) Parálisis. Algunas veces durante la meditación profunda, uno se queda trabado en ciertas posturas. Como estas parálisis parciales son preocupantes, uno puede minimizarle al devoto la seriedad de estas alteraciones con apoyo emocional y explicaciones racionales. La parálisis puede que sea una manifestación secundaria de una debilidad primaria subyacente estimulada por el despertar de la energía de la Kundalini.

2. Fenómenos Sensoriales

a) Sensaciones de Cosquillas. Hay cosquilla, picazón o vibraciones de la piel o bajo los tejidos. Ellas pueden extenderse como una cosquilla de éxtasis profundo y sensaciones orgásmicas. Esos sentimientos emanan como las ruedas de la carreta del buey: comenzando desde los pies, subiendo a las piernas, la pelvis y moviéndose hacia arriba, hacia la espalda, el cuello y la coronilla de la cabeza y entonces, bajando por la frente, la cara, la garganta y el abdomen, donde terminan.



b) Sensaciones de Calor y Frío. Frecuentemente la temperatura cambia, ocurriendo esto ya sea en todo el cuerpo o parte de él. Puede que también se mueva a través de cuerpo pero mayormente sin ningún patrón de movimiento.

c) Luces y Visiones Internas. Entre los yoghis ocurren una variedad de experiencias de luz. La luz puede ser blanca, roja o azul. Puede que haya puntos blancos y negros en ellas. Pueden cubrir todo el cuerpo o localizarse en ciertas partes u órganos de él. Raramente, se ilumina la habitación completa, y si otras personas ven esto, es entonces un signo seguro de la comprensión o consciencia del dominio cósmico. Además, una prueba concreta es que otras personas vean el aura o halo visible de la persona iluminada

d) Sonidos Internos. Se pueden oír una variedad de sonidos o ruidos tales como silbar, pjar y rugir. Estos son muy comunes y varían de acuerdo al tipo de práctica de meditación. El sonido típico trascendental es el sonido místico que llamamos '**OM**'.

e) Dolor. Se puede sentir dolor en la cabeza, los ojos, la espina dorsal y otras partes del cuerpo. Pueden aparecer abruptamente y desaparecer tan rápido como llegaron. Pueden durar segundos u horas. La explicación es que el yogui puede estar resistiendo subconscientemente al despertar de la Kundalini o que la energía del Kundalini está purificando los chakras a medida que asciende por la espina dorsal. Se dice que algunos dolores de cabeza o tensiones son debidos al despertar parcial de la Kundalini.

3. Interpretación de Fenómenos

a) Emociones extremas o irregulares. En el despertar, los sentimientos de éxtasis, paz, amor, devoción, gozo y armonía cósmica ocurren. Por otro lado, se pueden llegar a sentir un temor intenso, ansiedad, confusión, depresión e incluso el odio. El primer grupo de sentimientos positivos son mucho más propensos a estar presente en las últimas etapas del despertar.

b) Distorsiones de los Procesos de Pensamientos. El pensar se puede acelerar, demorar o detener. Los pensamientos pueden parecer fuera de balance, extraños o irracionales. La persona puede sentir que está volviéndose loca. Puede que caiga en estados de trance, o devenga impulsiva, apartada o confusa. En la meditación profunda (como en **Vipassana**), las miríadas de pensamientos en su sutileza y

complejidad tienden a confundir bastante al meditador. Es una agitación inconsciente o de la memoria, algunas de las cuales son incómodos para el yogui. Estas fantasías pueden golpear fuera de balance o inestabilizar al yogui.

c) Desapego. El individuo siente que es un observador independiente de sus propios pensamientos, sentimientos y sensaciones. Ha devenido el 'profeta/clarividente/psíquico' pero no está desapegado. Su función normal diaria no está dañada.

d) Disociación. Cuando hay perturbaciones profundas psicológicas, el temor, la confusión o las presiones del ambiente social u otros ambientes presentes, pueden guiar, considerando el desapego anterior, a la histeria, similar al estado esquizofrénico. O el devoto puede devenir egoísta como si hubiera sido escogido "para una gran misión".

e) Vista Distintiva/Individual. Los ojos del yogui no distinguen el objeto de su fondo. Ambos se ven como uno. Dirigiendo los ojos al interior, ambos, el paisaje interno y el externo se ven al mismo tiempo. Muchas referencias directas e indirectas se han hecho sobre la vista distintiva o el 'único ojo' para ilustrar un avance de espiritualidad. En la Biblia, Lucas 11:34 leemos: **"La antorcha del cuerpo es el ojo: pues si tu ojo fuere simple, también todo tu cuerpo será resplandeciente;"**⁵...

f) Experiencias de un Agrandamiento Corporal. Algunas veces, en la meditación profunda o en el ascenso de la Kundalini, el cuerpo se siente mucho más grande que lo normal. Hay una sensación exagerada de inflación del cuerpo físico, que también, se siente mucho más pesado como si fuera plomo.

4. Fenómenos No-Físicos

a) Las Experiencias Fuera del Cuerpo. Este fenómeno es raro entre los meditadores. No obstante ocurren.

b) Percepciones Psíquicas. La clarividencia, la telepatía y las predicciones ocurren con individuos que han tenido éxito en el despertar de la Kundalini. De nuevo, estas experiencias paranormales no son constantes sino esporádicas. La mayoría de estas habilidades no surgen a voluntad.

⁵ Tomado de La Santa Biblia Versión Reina-Valera 1960:

http://el libro.org/biblia/lucas/lucas_11.htm



Todos los signos y síntomas anteriores pueden surgir después del despertar de la Kundalini. Pero también pueden brotar en personas que meditan constante y regularmente, sin que la Kundalini se haya despertado.

Kundalini versus Psicosis

De los signos y síntomas anteriores uno puede diferenciar la psicosis del despertar de la Kundalini. Esto no es fácil, especialmente si el terapeuta o psiquiatra no sabe sobre la Kundalini. La persona despierta puede diagnosticar, en otro sujeto, el despertar parcial. Los psiquiatras pueden diagnosticar la esquizofrenia, pero suminístrales un caso del despertar del Kundalini, y puede que lo malinterpreten y etiqueten al yogui, con un despertar parcial, como puramente sicótico. Sin embargo, hay ciertos signos y síntomas que ocurren más en uno que en el otro:

Las sensaciones de calor son más comunes en los estados de la Kundalini y son muy raros en la sicosis.

Las vibraciones o temblores, cosquillas y picazones que se mueven en un patrón definitivo a través del cuerpo. Estos patrones pueden ser irregulares si el despertar es atípico.

Las luces brillantes que se ven internamente en el despertar de la Kundalini.

El dolor, especialmente en la cabeza puede llegar repentinamente e igualmente desaparecer súbitamente. Llegando durante el período crítico del despertar.

Patrones de respiración irregular son comunes en la Kundalini.

Los **mudras** como gestos o movimientos automáticos, como en los rezos e incluso en las danzas, son casi exclusivos del despertar del Kundalini.

En los casos de Kundalini, ruidos tales como silbar y pjar se oyen, pero no interferencias negativas de voces. En los casos de sicosis, hay voces con instrucciones negativas a los pacientes para dañarse a si mismos y a los demás.

En el despertar guiado y sistemático de la Kundalini, los síntomas desaparecerán espontáneamente con el tiempo. Esto es porque es un proceso de purificación y el proceso debe ser auto-limitado. También es terapéutico a medida que se remueven los elementos patológicos en el cuerpo. La energía Kundalini es siempre positiva y creativa si toma su curso gradual y no forzado. Al final del proceso de la Kundalini, el individuo usualmente está en paz y es capaz de tolerar y enfrentarse a un estrés mucho mayor que antes. El mejor curso a tomar es encontrar un gurú que haya sido exitoso en el despertar de su propia Kundalini, y dejar que él les guíe hasta el resultado final. Sin una preparación propia el individuo está obligado a considerarse a si mismo sicótico cuando los síntomas mentales y emocionales surgen. Puede que haya muchos pacientes en hospitales mentales que no son sicóticos, sino simplemente han despertado por accidente su Kundalini parcialmente. ¡Sólo la institucionalización del hombre puede volverlo loco!

Por lo tanto, en la evaluación de un paciente, el psiquiatra (y no simplemente un medico de Medicina General) debe estar muy atento o consciente del proceso de la Kundalini. Con las distinciones enumeradas anteriormente y su habilidad para 'percibir' una conducta esquizofrénica, él entonces puede llegar a un diagnóstico correcto. Sin este conocimiento todos los médicos de Medicina General y la mayoría de los psiquiatras, le diagnosticarán como sicótico. Si al paciente se le envía a un maestro "despierto", el gurú con mucha más seguridad entenderá/diagnosticará la diferencia.

¿Debe comenzar la vida espiritual solamente a través del despertar de la Kundalini?

Gopi Krishna y algunas escuelas de 'pensamiento' afirman que la vida espiritual y por lo tanto la iluminación depende enteramente del despertar de la Kundalini. Esto no puede ser la causa, porque hay muchas tradiciones (budistas, taoístas, sufistas y cristianas) y otras hindúes que sus miembros alcanzan la iluminación sin el despertar de la Kundalini. El practicante, **Da Love-Ananda (Da Free John)**, presenta la misma idea, de cómo la espiritualidad autentica de los vedantistas y budistas mahayanas es la trascendencia del ego, del cuerpo-mente y todos los estados que experimentan. La iluminación significa que no hay separación de la Realidad Trascendental (Lo Absoluto). El dice:



Ustedes han sido movidos con una fuerza emocional, y ninguna cantidad de pensamiento, consideración, experiencia, deseo, exploración y manipulación en este mundo, sobre ustedes mismos puede afectar ese movimiento. Ningún despertar del Kundalini lo puede tocar. Eso no tiene nada que ver con el Kundalini. Pueden tener experiencias de la Kundalini hasta que bostecen con aburrimiento, sin embargo no habrán tocado ese movimiento o retorno emocional en absoluto.

Observando que es el ego que previene la iluminación, la práctica espiritual radica de consistentemente ir más allá de las pareces del ego, alcanzando y abrazando 'toda vida' valientemente, con un corazón abierto. En una charla no-publicada, fechada el 8 de junio de 1978, Da Love-Ananda declara:

-La lujuria por la Kundalini en el cerebro es exactamente la misma que la lujuria por la Kundalini en el **centro sexual**, Usando ese mecanismo en una dirección diferente. Pero **ninguna** dirección es hacia Dios... El apego al cerebro a través de revertir la atención en la Kundalini, o la corriente de Vida, se promueve o promociona tradicionalmente como el camino hacia Dios. **Ese es un error** que se ha movido sigilosamente en las tradiciones espirituales. El camino hacia Dios no es la vía de la Kundalini. El despertar de la Kundalini y el devenir absorto en el núcleo del cerebro no es la consciencia de Dios. No tiene nada que ver con la consciencia de Dios. Es simplemente una manera de dirigirnos a un mecanismo evolutivo extraordinario. El camino a la consciencia de Dios es el mecanismo a través del cual 'ese mecanismo' se entiende y trasciende completamente.

Da Love-Ananda ha tenido muchas experiencias del despertar completo del Kundalini. Él aboga el 'Camino del Corazón' como el medio para la iluminación. El camino comienza y continúa tomando responsabilidad de las propias emociones de uno: la insensibilidad, la destrucción, el mal humor, el sentido de conflicto y temor. Entonces uno tiene que trascender las emociones negativas y positivas y todas las experiencias síquicas y paranormales. ¡El fuego está en el corazón y no en el **perineum**⁶ o en el cerebro!

Los peligros del Despertar del Kundalini

⁶ La porción del cuerpo de la pelvis ocupada por los pasajes urogenitales y el recto.

Swami Kripalvananda en su Ciencia de Meditación siguió el consejo declarando en el prefacio dos párrafos más:

Muchos investigadores van en busca de un gurú que les despierte la Kundalini. Y aunque miles puedan afirmar que ellos conocen la Kundalini y que la tienen despierta, es dudoso incluso si uno de ellos verdaderamente tiene ese conocimiento o experiencia.

Despertar el poder de la Kundalini es una cosa, pero hacerla ascender en el pasaje del sushumna es otra. Al principio, a medida que la Kundalini se despierta, el buscador siente mucho entusiasmo. Pero a medida que avanza en la meditación, comienza a encontrarse con varios peligros de la Kundalini. Solamente una persona con una gran valentía puede arreglárselas con esos peligros; es simplemente imposible para todos hacer eso.

Sri Chinmoy considera que hay dos caminos para el despertar de la Kundalini: 1) el proceso tántrico y 2) el proceso vedanta. Él nos advierte que el acercamiento tántrico es sistemático y elaborado pero bastante peligroso. El método vedanta es simple, místico pero seguro y no menos asequible o realizable. El método tántrico es peligroso porque trata con la vida inferior vital y emocional. Es también dinámico y valiente, pero uno tiene que ser fuerte internamente para conquistar las fuerzas vitales de la energía Kundalini. El método vedanta es seguro porque la persona se purifica a si mismo y expande su consciencia primero antes de tratar con las fuerzas oscuras, impuras e inferiores de la Kundalini. Además el despertar de la Kundalini no significa la realización de Dios. La consciencia de Dios es mucho más superior, y en ese momento todos los chakras de uno se abren automáticamente.

De acuerdo a Alice Bailey ⁷, uno necesita tener una meditación estructurada y no más de 40 minutos diarios. El desarrollo de uno debe tomar años de servicio. Una vida normal y calmada es imperativa. La purificación de la mente y el cuerpo y la supresión de las emociones volátiles deben acompañar todo esto. Uno no debe gratificarse en meditar por horas o despertar cualquier chakra en particular. No debe

⁷ **Alice Ann Bailey** (16 de junio de 1880 – 15 de diciembre de 1949), conocida como **Alice A. Bailey** o **AAB**, fue una escritora y maestra muy importante en el ocultismo, la espiritualidad, la sanación esotérica, la astrología y temas religiosos cristianos y de otras religiones. Nació en Manchester, Inglaterra y se trasladó a los Estados Unidos en 1907, donde pasó la mayor parte de su vida como escritora y maestra.

haber ninguna dieta fanática o reducir el tiempo de dormir. Junto con estos dos últimos hábitos, un interés intenso en el poder síquico inevitablemente terminará en 'sicosis'. No se deben hacer ejercicios respiratorios como el Pranayama u otro, sin una guía experta.

Qigong

Qi es la energía vital o de vida. Es el poder que anima o el prana/ Prajna que enerva todas las cosas. La persona viviente tiene esta fuerza de vida: una persona saludable tiene más **Qi** que la persona enferma. Una persona muerta ya no le queda más **Qi** y por lo tanto, está fría, no tiene más calor. Para estar saludable, el **Qi** debe estar claro e incontaminado. No debe estar turbio y debe fluir sin incidentes ni bloqueos.

Gong significa trabajo. **Qigong** significa trabajar con esta fuerza de vida y aprender a controlarla y distribuirla para mejorar la salud mental y corporal. **Qigong** es un sistema completo de ejercicios y meditación. Los ejercicios incluyen posturas, movimientos, masajes y técnicas de respiración. El **Qi** se acumula y almacena en el cuerpo. En la enfermedad el **Qi** contaminado se limpia y se sana hasta llegar a ser un puro **Qi**. El **Qi** impuro se elimina a través de las técnicas de respiración propias.

Qigong es una práctica porque es un ejercicio diario de 20 a 40 minutos. Es un ejercicio agradable. Requiere solamente algún tiempo y casi ningún dinero. Hay técnicas para cada cuerpo de cualquier edad y condición física. No es necesario ningún equipo o espacio grande. Se puede practicar con los métodos de estar de pie, sentado u horizontal. Con una pequeña modificación las personas minusválidas también pueden practicar algunas de las técnicas.

Categorías de Qigong

Generalmente se divide en activo (**dong gong**) y pasivo (**jing gong**):

(1) **Qigong** (activo) **dinámico** significa movimientos de posturas como en una danza o si la postura es fija, los movimientos de los brazos. Dong gong es el **yang** y esconde activamente el **yin** pasivo. El movimiento es la apariencia externa, pero internamente la mente está quieta y tranquila.

(2) **Qigong** (tranquilo) pasivo es meditación con el cuerpo en quietud. **Qi** está controlado por las técnicas de concentración, visualización y respiración. **Jing gong** es el **yin** pasivo externamente, pero internamente la mente está alerta y activa (**yang**). Con el cuerpo en quietud, la respiración mueve el **Qi**.

Aunque el **dong gong** dinámico es movimiento y el **jing gong** pasivo es meditación, no hay una línea rígida que divida a los dos. Para balancear **yin y yang**, en el movimiento debe haber quietud en la mente. En la meditación calmada, la mente debe estar alerta con atención.

En su aplicación, **Qigong** también se puede dividir en:

a) **Qi** Sanación Externa. Es similar a la sanación cósmica.

b) **Qigong** (**Jing gong**) Meditativo o Espiritual. Esta es la meditación (**jing gong**) que se practica como complemento al activo **dong gong** (**yang**), el **Qigong** común o popular. Hay una tendencia a subdividirlo como **Budista** y **Taoísta**, pero cualquier clasificación que sea, la esencia es alcanzar 'una mente sana en un cuerpo sano'.

c) El **Qigong** curativo/sanador/terapéutico es un movimiento muy importante hoy en día. Complementado con la meditación, la parte activa incluye estiramientos, respiraciones profundas, condicionamiento de mínimo impacto e isometría o ejercicios isométricos. Esta práctica incrementa la resistencia y mejora la coordinación.

Así que, básicamente uno aprende **Qigong** para establecer beneficios médicos y de salud. Los tipos restantes de **Qigong** no deben interesarnos. El más tipo popular de los ejercicios fáciles diarios es **Taiji Quan**. Un pequeño número de personas toman clase con un maestro para tener un entrenamiento propio y regulado de su salud mental y física, y eso ahora generalmente se le llama **Qigong**

Peligros del Qigong

Aunque la mayoría de las técnicas **Qigong** son inofensivas, especialmente cuando están guiadas por un maestro experto, se pueden encontrar peligros y uno es muy impaciente y entusiasta y no sigue la guía del maestro competente.



Sicosis del Qigong

Kenneth S Cohen inventó la expresión o acuñó el término sicosis de Qigong y reacción de la sicosis de Qigong al final de los años 1970. Estos términos son traducidos directamente de la expresión china zou huo ru mo, 走火入魔, “**en un fuego salvaje, entran los diablos**”. En 1994, el “Glosario de la Cultura Determinada de los Síndromes” del manual de diagnóstico de la Asociación de Psiquiatría Americana, afirma:

La reacción del Qigong: un término que describe un episodio agudo de tiempo limitado caracterizado por la disociación, paranoia u otros síntomas no-sicóticos que pueden ocurrir después de la participación en la práctica de mejoramiento de salud del **Qigong** de las personas chinas. Los individuos especialmente vulnerables son los que devienen involucrados **excesiva y exageradamente** en la práctica

El exceso no es siempre lo mejor. La lección aquí es que el individuo no debe ‘pasarse de la raya’ o entusiasmarse mucho abrumadoramente en ambos, los ejercicios activos y pasivos de la práctica del Qigong. Kenneth Cohen cita dos casos de un maestro Taiji Quan y otro maestro Budista. Ambos eran maestros de Qigong, pero también ambos estaban fuera de la realidad. El maestro Taiji Quan, después de diez años de práctica, alucinaba acerca de su ‘tercer aura’, que es no-existente en ninguna práctica espiritual. Se le dijo que no enseñara más y que hiciera 20 minutos de meditación de pie cada mañana. Después de un año su alucinación desapareció. El maestro Budista después de 25 años de Qigong estaba fuera de la realidad. Estaba constantemente hablando de Dios a través de involucrar deidades, pero no podía llevar una conversación normal con sus amigos.

En 25 años de enseñar Qigong Kenneth Cohen había conocido 5 o 6 maestros de Qigong y por lo menos 50 estudiantes de Qigong que desarrollaron problemas similares después de una práctica excesiva y muy rápida de Qigong ignorando las instrucciones del **Dr. Zhang Tongling**, profesor de psiquiatría en la Universidad de Medicina de Beijing, y que dirige una clínica para la observación de los practicantes de Qigong. En una serie de 145 pacientes ella encontró que las alucinaciones en común, emanaban de la práctica excesiva de Qigong sin ninguna guía. El consejo que dio aquí es: procedan gradualmente paso por paso. No carguen demasiado vuestros circuitos **qi** a través de

tratar de hacer mucho y muy rápido. No descuiden el disfrute de la vida. Relájense/cálmense y no se obsesionen con qi todo el tiempo.

Bruce Kumar Frantzis estaba entrenado completamente en China por uno de los grandes maestros taoístas de este siglo. Él había escrito un libro titulado “Abriendo los Portones de la Energía de Vuestro Cuerpo”. En el Apéndice C de este libro describió algunos casos que habían tenido malas consecuencias:

Caso 1: Mucho Qi es doloroso

Este caso concierne a un hombre en la ciudad de Amoy⁸ que se le enseñó la práctica básica de ‘**Hsing I Nei Gung**’ sobre descender el Qi al tantien (**hara**) inferior. Después de dos años de práctica el estudiante devino muy poderoso. Cuando su maestro se marchó a otra ciudad, este hombre comenzó a aprender secretamente técnicas de otros maestros y las practicó diligentemente. La combinación de lo nuevo con lo viejo terminó en forzar al **qi** más abajo del tantien, en los genitales. Literalmente rompió la barrera entre el tantien inferior y los genitales, vaciando el tantien de **qi**. Esto resultó en problemas mentales y físicos incluyendo emisiones involuntarias del semen y alucinaciones. A sus maestros les tomó tres años para regresarlo al estado normal.

Caso 2: Vibrando el Qi

En muchas prácticas Qigong, hay un deseo de deliberadamente tratar de vibrar el **qi** en el cuerpo, los huesos, los tejidos, el cerebro, etc. La respiración deviene rápida. Los aspectos impropios de esta práctica son que el poder usurpa o se apropia de la compasión. Los síntomas de alucinaciones y megalomanía también inducen a la enfermedad mental. Los temblores, la apertura y el cierre, continúan incluso después que la práctica se ha detenido, y esto puede dañar los órganos internos. Esto es como un despertar parcial de la Kundalini. Los pacientes de cáncer cuando practican este método tienden a empeorar su enfermedad, porque el cáncer primario enviará a todas partes cánceres secundarios.

La Grúa Blanca de Fukien⁹

⁸ [Xiamen](#) también conocido como **Amoy** es una ciudad de la costa sureste de China.

⁹ [Fukien/Fujian](#) Provincia de la Republica de China.



La sicosis resultará cuando la qi mejorada asciende al cerebro. Esto es bastante común en el tipo de práctica de la 'Grúa Blanca de Fukien'. La locura comienza con la ignorancia y los huesos rotos debido al poder. Algunos de los otros síntomas son (1) alucinaciones con experiencias extra-corporales, (2) cosas que se mueven más rápido que lo que de hecho se mueven, (3) endurecimiento/agarrotamiento/entumecimiento del cuerpo interno y externo, (4) sed de poder, (5) sentirse constantemente activo e inquieto e incapaz de calmarse, (6) experimentar en el cuerpo movimientos involuntarios y espasmódicos. El remedio es drenar y rehacer el patrón de las vibraciones qi.

Un caso personal de sicosis Qigong

Este es un buen amigo mío. Tenía 64 años de edad y estaba retirado de su profesión. Comenzó a practicar Qigong bajo la tutela de un maestro. Todo iba muy bien por un año. Entonces se empezó a sentir fuerte y poderoso. Me decía que estaba tan saludable y fuerte que podía llevar sus propios palos de golf y no requería un vehículo para eso. Entonces, unos meses después, me dijo que era estaba radiante e iluminado y que podía colocar sus brazos hacia arriba de un árbol y recibía la energía y una luz blanca del árbol. Esto me sonaba un poco raro, pero no había otros síntomas. Repentinamente, una tarde su hijo vino hacia mí para decirme que su padre estaba sicótico. Estaba meditando casi toda la noche e insistía que había espíritus diabólicos en la casa. Comenzó a cortarle huecos redondos a la alfombra donde estaba meditando. También puso sus manos alrededor del cuello de su esposa tratando de sacudirla para sacarle los espíritus diabólicos. Cuando hablé con él por el teléfono, parecía muy confiado sabiendo que había espíritus alrededor de su casa y quería comentar nada al respecto para que ellos no se enojaran. Le dije al hijo que inmediatamente no lo dejara practicar más Qigong y le dijera a un psiquiatra que le prescribiera cierta droga. Desde ese momento hasta ahora mejoró lentamente. En este caso el había practicado sólo por 18 meses. No obstante, en las últimas semanas volvió a excederse e incluso trató de meditar la noche completa.

Conclusión

De las descripciones de los dos métodos anteriores de caminos espirituales, uno puede discernir que la sicosis se puede desarrollar si el estudiante medita excesivamente, diríamos muchas horas de un tirón. Si la meditación es muy intensa y el enfoque es en una o dos chakras, entonces los efectos enfermizos pueden surgir. No es que sea

la parte activa (el dong gong) de la práctica, sino el ejercicio meditativo el que puede estar inapropiado. En el jing gong también es el despertar parcial de la Kundalini al que se le culpa. En el tantra yoga, no es el ejercicio físico del Hatha yoga el que causa el problema. Es la porción meditativa de la práctica tantra la que puede ir muy mal, especialmente cuando la energía es mucha y muy intensiva en la meditación. Generalmente, cualquier forma de meditación puede hacer surgir la sicosis. No necesariamente es la de la Kundalini o del Qigong. Un amigo mío tenía una enfermedad de la piel por veinte años. Estaba haciendo meditación budista (samatha) en una estupa donde las urnas de las personas enfermas se guardaban. Entonces pensó que podía auto-curarse si meditaba tanto como pudiera en la estupa. Probablemente pasó hacia el para-jhana, donde su mente-búdica o su consciencia evacua su cuerpo. Él estaba en un estado de 'vacío'. Después de dos meses de meditar en la estupa, devino totalmente inestable y confuso. Aparentemente tres tipos diferentes de entidades tomaron su personalidad: durante todo el día hablaba en tres idiomas diferentes. Así permaneció poseído de esta forma por muchos años. Muchas personas laicas en el Lejano Oriente les gustaría ir a los monasterios Tailandeses y ser monjes por un mes o dos. En esos monasterios no hay radio, ni televisión, ni libros para leer. Ellos meditan de 8 a 10 horas diarias y no comen más después del mediodía. Esta práctica monacal puede volver loco a cualquiera si no es guiada. La mayoría de ellas no es propiamente guiada. Así que la respuesta es no meditar sin una guía por largos períodos de tiempo.

Referencias

- 1) Kenneth S. Cohen. The ways of Qigong. A Ballantine Book. 1997.
- 2) B.K. Frantzis. Opening the Energy Gates of Your Body. North Atlantic Books. 1993.
- 3) Krishna, Gopi Kundalini, The Evolutionary Energy in Man. Shambala. Boston and London 1997.
- 4) Krishna, Gopi. The Awakening of Kundalini. New York: E.P. Dutton, 1975
- 5) Edited by John White. Kundalini, Evolution and Enlightenment. Paragon House. St. Paul, Minnesota. 1990.
- 6) Lee Sannella, M.D. The Kundalini Experience. Integral Publishing 1992.
- 7) Arundale, G.S. Kundalini: An occult Experience. Wheaton, Ill, Theosophical Publishing House, 1970.



8) Chinmoy, Sri. Kundalini: The Mother Power. New York: Chinmoy Lighthouse Publishing, 1974.

9) Kripalvananda, Swami. Science of Meditation. Gujarat, India: Sri Dahyabha Hirabhai Patel, 1977. Available through the Kripalu Yoga Ashram, Sunnyside, Pa.18084.

10) Woodroffe, Sir John. The Serpent Power. Madras, India: Ganesh & Co., 1974

Nota de Acharia:

11) Para ampliar la información sobre la Kundalini presione los siguientes enlaces con libros completos que se pueden bajar a la computadora **gratuitamente**:

El Fuego de la Kundalini de **Jacob Daniel**:

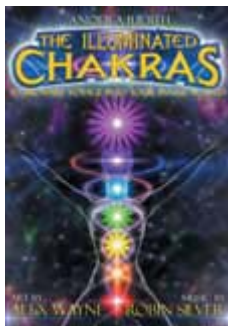
http://www.4shared.com/file/56068439/65c627df/Jacob_Daniel_-_El_Fuego_De_Kundalini.html?dirPwdVerified=e87cafcf

[Jacob Daniel - El Fuego De Kundalini - download at 4shared. Jacob Daniel - El Fuego De Kundalini is hosted **at free file sharing service** 4shared.]

Kundalini-Tantra-**Swami Satiananda**:

http://www.4shared.com/file/59328650/cc984814/Kundalini_Tantra-Swami_Satiananda.html?dirPwdVerified=e87cafcf

[Kundalini_Tantra- **Swami Satiananda** - download at 4shared. Kundalini_Tantra-Swami Satiananda is hosted **at free file sharing service** 4shared.]



Una película en la Internet, para ver gratuitamente, sobre el tema: Este viaje visionario dentro de su mundo interno representa una guía visual y narrativa verdaderamente espléndida en el tema esotérico de los **Chakras**. Los magníficos gráficos de computadora y el arte están excepcionalmente bien hechos, es un verdadero placer ver lo que se revela ante nuestros ojos mientras que el espectador se sumerge en el mundo de la energía y el conocimiento que solamente era accesible a los previamente iniciados en el arte del yoga. La narrativa es una guía comprensiva para entender los Chakras, su propósito y efecto. Los efectos

sonoros y la música del fondo son hipnóticamente poderosos, sumando gran alcance a la narrativa que brinda un espectáculo visual. Presionen el enlace: [VER PELÍCULA ONLINE](#)