



CURSO BÁSICO DE MEDITACIÓN SAHAJA



CURSO BÁSICO DE MEDITACIÓN SAHAJA

© Sahaja Yoga – Vishwa Nirmala Dharma

1ª Sesión

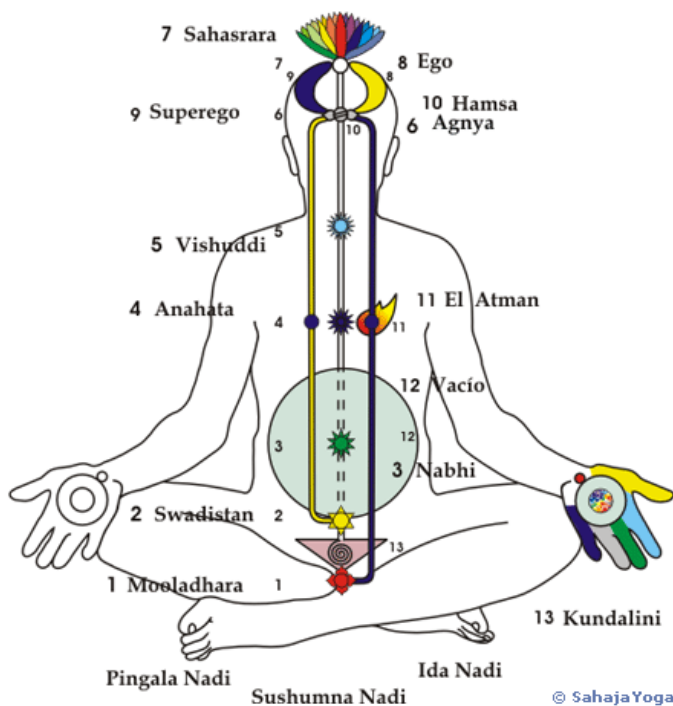
INTRODUCCIÓN

Sahaja Yoga es una práctica cuyo objetivo es el desarrollo integral del ser humano o, lo que es lo mismo, conseguir la consciencia plena de nuestro **verdadero Ser**. Para llegar a este objetivo es necesario despertar una energía que reside en nuestro hueso sacro, conocida desde antiguo con el nombre de **Kundalini**. Con el método propuesto por **Sahaja Yoga**, este despertar ocurre de una manera espontánea y natural, sin forzar nada en ningún momento.

Antes de seguir adelante, vamos a explicar brevemente nuestro **cuerpo sutil**, compuesto de tres **canales** situados a lo largo de la columna vertebral y siete **centros energéticos**, llamados también **chakras**:

Los dos canales laterales, de color azul y amarillo en el dibujo, se corresponden con el sistema nervioso simpático y son, como puede verse, dos cadenas continuas que se cruzan a nivel de la frente formando dos globos de energía que ocupan los hemisferios cerebrales.

El Sistema Sutil



El **canal izquierdo** nos proporciona la energía que nutre nuestro **deseo** y está relacionado con las emociones y con el pasado. Su energía es la que sustenta nuestro **subconsciente**, representado por el globo de color azul del dibujo.

El **canal derecho** es el que nos proporciona energía para la **acción**, esto es, para llevar a cabo aquello que deseamos movidos por la energía del canal izquierdo. Está relacionado con la razón y la lógica. Su energía es la que alimenta nuestro **ego**, representado por el globo de color amarillo, y que es la parte de nuestra psique con la cual nos identificamos.

El **canal central** se corresponde con el sistema parasimpático y, como podemos apreciar, a diferencia de los canales laterales, presenta una discontinuidad a nivel del abdomen. Esta brecha en el canal central es la causa de que Kundalini no pueda ascender por si misma hasta nuestro cerebro. Con el método de **Sahaja Yoga** se cierra esta **desconexión**, haciendo posible el ascenso de la energía por el canal central, conectándonos con el presente, el aquí y el ahora, y, en definitiva, con el **plano de lo Real**.

Los centros energéticos o chakras se corresponden con los plexos nerviosos, regulando cada uno de ellos diversos órganos físicos, así como diferentes aspectos de nuestra psique.

Cuando Kundalini despierta y asciende por el canal central, llega hasta nuestro cerebro, activando entonces una nueva percepción hasta ahora desconocida: la de nuestro propio sistema energético.

El fluir de la energía lo sentiremos como una suave **brisa fresca** saliendo de las palmas de las manos y de lo alto de la cabeza. Si existen obstrucciones en alguno de los chakras, lo percibiremos como una sensación de **pinchazos, hormigueo o presión** en la yema del dedo relacionado con el chakra que se encuentre bloqueado, ya que existe una correspondencia entre los dedos y algunos puntos de las manos con los diferentes chakras, tal y como puede observarse en el dibujo. Igualmente, si tenemos bloqueos en los chakras la percepción no será de brisa fresca, sino de calor, ya que en su ascenso, Kundalini comenzará a limpiar los centros obstruidos, desprendiéndose calor en este proceso.

A medida que la energía va limpiando nuestros chakras, los órganos y músculos que dependen de ellos se irán relajando, la agitación mental y el continuo fluir de pensamientos se irá calmando, experimentando entonces un estado de gran bienestar y paz interior. Si Kundalini sube con suficiente intensidad hasta nuestro cerebro, será posible experimentar un estado especial de consciencia al que llamamos **“Consciencia sin pensamientos”** en el que estamos conscientes de la **Realidad** tal cual es, sin ningún pensamiento que la distorsione. Es en este estado cuando podemos experimentar nuestro verdadero Ser.

Todo esto es posible gracias a la aportación de **Shri Mataji Nirmala Devi**, la fundadora de **Sahaja Yoga**.



Shri Mataji nació en India, el 21 de marzo de 1923. De joven pasó temporadas en el ashram de Gandhi, quien le consultaba frecuentemente sobre cuestiones espirituales. Participó activamente en la lucha por la independencia de su país como líder de un movimiento juvenil. Cursó estudios de medicina y después se casó con Sir C.P. Srivastava, Secretario General de la Organización Marítima de las Naciones Unidas, siendo madre de dos hijas. El 5 de mayo de 1970 experimentó la apertura del último chakra, el Sahasrara o loto de los mil pétalos, comprendiendo entonces que la Humanidad como colectivo estaba preparada para recibir el despertar de Kundalini y tener la realización del Ser. Desarrolló un método sencillo por el cual esto era posible y al que denominó Sahaja Yoga.

Sahaja significa espontáneo y **Yoga**, unión. Se trata pues de un sistema por el que se puede obtener la unión de la consciencia individual con la **Consciencia Colectiva** de una forma espontánea y natural. Desde aquella fecha, ha viajado incansablemente despertando la energía Kundalini de todos los buscadores de la Verdad que así lo deseaban.

2ª Sesión

ANTES DE LA MEDITACIÓN

Shri Mataji es una persona muy especial. Emanada una fuerte energía procedente de su canal central, que hace que su sola presencia sea suficiente para despertar la Kundalini de otras personas. A veces las cámaras fotográficas captan esta energía, tal y como puede apreciarse en la siguiente imagen.



La fotografía de Shri Mataji también tiene esta cualidad y es por esta razón por lo que la meditación de Sahaja Yoga se realiza frente a su fotografía: La energía que transmite invita a nuestra Kundalini a ascender y la experiencia es entonces más intensa.

Para meditar deberemos buscar un lugar tranquilo, limpio y ordenado. Colocaremos la fotografía de Shri Mataji frente a nosotros y nos sentaremos en una posición cómoda, en una silla o en el suelo, con las manos apoyadas sobre nuestras piernas, teniendo las palmas hacia arriba y los dedos extendidos.

Hacer un bandhan

Antes de comenzar la meditación, protegeremos nuestro cuerpo sutil mediante un **bandhan**. Para hacerlo, mantenemos la mano izquierda sobre la rodilla con la palma hacia arriba y los dedos dirigidos hacia la fotografía de Shri Mataji, absorbiendo así sus vibraciones. Con la mano derecha describiremos un arco sobre nuestro cuerpo, creando una protección sobre las siete auras o envolturas del sistema sutil. Cada arco es doble, de ida y vuelta, y se hace siete veces, tal y como se muestra en la imagen.



Subir la energía Kundalini

Para ello, ponemos la palma de la mano izquierda frente a nuestro hueso sacro y la vamos subiendo lentamente por el centro del cuerpo hasta un poco por encima de la cabeza, siempre con la mirada dirigida al centro de la palma. Mientras hacemos esto, movemos la mano derecha alrededor de la izquierda en el sentido de las agujas del reloj, ya que este es el movimiento que realiza la Kundalini en su ascenso. Cuando ambas manos están ya por encima de la cabeza, hacemos un nudo, gesto que expresa nuestro deseo de que esta energía permanezca allí, nutriendo nuestra consciencia. Repetimos este movimiento tres veces, haciendo al final tres nudos.



3ª SESIÓN

LOS CANALES DE ENERGÍA

Como ya habíamos comentado en la 1ª sesión, nuestro cuerpo sutil consta de tres canales por los que circulan distintos tipos de energía:

La del **Canal Izquierdo** se denomina **Tamas** y es una energía densa que nutre nuestro deseo, intuición, emociones, memoria y que tiene relación con el pasado. Se cruza a nivel de la frente y forma un globo de energía, que es la que alimenta nuestro **subconsciente**, es decir, la parte de la psique que almacena los condicionamientos que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida, así como todas aquellas emociones y sentimientos reprimidos. Las personas en las que predomina este tipo de energía son más introvertidas, emocionales e intuitivas. Desde otro punto de vista, podríamos decir que Tamas es la energía de lo **femenino**. Cuando se produce un desequilibrio hacia este tipo de energía, se oscurece nuestra consciencia y uno se vuelve pesimista, melancólico y entra en un estado depresivo. En alguien cuya Kundalini está despierta, este desequilibrio se percibe como una sensación de pesadez o calor en la mano izquierda, así como muchos pequeños pinchazos, hormigueo o presión en las yemas de varios dedos.

La del **Canal Derecho** se denomina **Rajas** y es todo lo contrario de Tamas: Es la que nos permite actuar para llevar a cabo aquello que deseamos y está relacionada con el pensamiento racional, la lógica, la acción y la planificación hacia el futuro. El canal derecho también se cruza a nivel de la frente, dando origen a otro globo energético que es el que alimenta a nuestro **ego**, esto es, la estructura de nuestra psique con la que cada uno se identifica. Aquellos en los que predomina esta energía son sujetos más racionales, extrovertidos y amantes de disfrutar de las sensaciones. Es la energía de lo **masculino**. Cuando el desequilibrio está en esta energía, la persona vive en un estado de excitación, con una actividad frenética y con tendencia al egoísmo y la dominación. A nivel sutil esto se percibe como una sensación de pesadez o calor en la mano derecha, así como muchos pinchazos, hormigueo o presión en las yemas de los dedos de esa misma mano.

Tanto hombres como mujeres disponen de las dos energías. En los hombres, Rajas esta más presente, mientras que en las mujeres lo está Tamas .

La energía del **Canal Central** se denomina **Sattwa**. Es la energía que nos permite evolucionar como seres humanos y tiene la cualidad de no

distorsionar la Realidad, a diferencia de lo que ocurre con Tamas y Rajas.

Equilibrio de canales:

En **Sahaja Yoga** disponemos de un método muy sencillo para corregir estos desequilibrios:



- **Equilibrio del canal izquierdo:** Cuando el desequilibrio está en el canal izquierdo, meditaremos con la mano izquierda dirigida hacia la fotografía de Shri Mataji, para captar la energía que fluye de ella y con la mano derecha dirigida hacia la Madre Tierra, que absorberá el excedente de energía del canal izquierdo.



- **Equilibrio del canal derecho:** Si el desequilibrio está en el canal derecho, meditaremos con la mano derecha dirigida hacia la foto de Shri Mataji para recibir sus vibraciones y la mano izquierda dirigida hacia el cielo, el brazo flexionado y con la palma mirando hacia nosotros, dejando que el calor del canal derecho sea absorbido por el elemento aire. Se trata, pues, de establecer un circuito de manera que la energía procedente de la foto de Shri Mataji es captada por nuestra mano derecha, penetra en el canal de ese mismo lado purificándolo y desprendiendo el excedente de energía rajas al elemento aire.

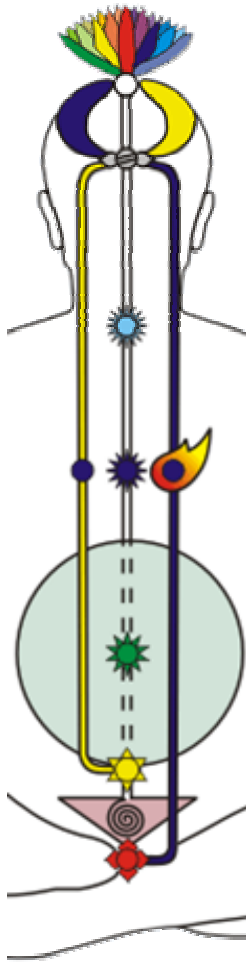
Permaneceremos meditando en esta posición hasta que notemos que el calor o la pesadez de la mano correspondiente ha desaparecido o, al menos, se ha aliviado.

4ª Sesión

LOS CHAKRAS Y SUS CUALIDADES

Como habíamos comentado al principio, tenemos siete centros energéticos denominados chakras, palabra sánscrita, cuyo significado, -rueda-, hace referencia a su movimiento giratorio. Estos chakras se corresponden a nivel físico con los plexos del sistema nervioso autónomo y regulan tanto órganos físicos como funciones o cualidades de nuestro psiquismo. Iremos viéndolos uno por uno:

El **Mooladhara** se corresponde con el plexo pélvico. A nivel físico regula el recto, la vejiga y los órganos genitales. En el plano psíquico genera cualidades como la inocencia, pureza, sabiduría, sentido común y espontaneidad. Es un chakra muy importante, ya que es el soporte donde se apoya la energía Kundalini para su ascenso por el canal central. Cuando tiene alguna obstrucción se percibe una sensación de pinchazo en la zona media del talón de la palma de la mano.



El **Swadhistan** se corresponde con el plexo aórtico e inerva el útero, ovarios, riñones, glándulas suprarrenales, páncreas, bazo, intestino grueso y la parte inferior del hígado. A nivel psíquico es responsable del conocimiento puro, de la percepción intelectual, la imaginación, del sentido de la estética y de la creatividad en los diferentes aspectos de nuestra vida. Su obstrucción se percibe como pinchazos, hormigueo o presión en las yemas de los pulgares.

El **Nabhi** se localiza en el plexo solar y se encarga de la inervación del estómago, intestino delgado, parte superior del hígado y del sistema linfático. Genera en nosotros el sentimiento de satisfacción y bienestar. Si está bloqueado

se percibirán las sensaciones descritas anteriormente, pero localizadas en la yema del tercer dedo.

El **Vacío** no es un chakra, sino el área que se corresponde con la brecha o desconexión existente en el canal central, situado a nivel del abdomen. Tiene relación con el **Principio del Maestro**, es decir con la

capacidad de discernir lo que es positivo para nuestra evolución, de aquello que no lo es. Su obstrucción se percibe en la periferia de las palmas de las manos.

El **Anahata** tiene su expresión física en el plexo cardiaco. Regula el corazón y los pulmones, así como el sistema inmunitario. Cuando este chakra está abierto, produce un sólido sentimiento de seguridad, amor hacia los demás y un adecuado sentido de responsabilidad. Su obstrucción se percibe en las yemas de los dedos meñiques.

El **Vishuddhi**, situado en el plexo cervical, se encarga de la comunicación y regula las glándulas tiroides y paratiroides, el cuello, oído, nariz, faringe, laringe, boca, dientes, lengua, los sentidos del gusto y del olfato, la parte anterior de los ojos y la expresión facial. Genera un sentimiento de colectividad y también de desapego del resultado de nuestras acciones. Su obstrucción se siente en los dedos índices.

El **Agnya** se localiza a nivel del quiasma óptico, formado por el cruce de los nervios ópticos en la base del cráneo. Regula la visión, así como las glándulas hipófisis y pineal. Sus cualidades son el perdón y la compasión. Cuando la Kundalini lo atraviesa, relaja nuestra mente y produce una disminución de los pensamientos, pudiendo llegar a alcanzarse un estado especial de consciencia al que denominamos **"Consciencia sin pensamientos"**, en el cual uno percibe su verdadero Ser. Su obstrucción se siente en la yema del cuarto dedo.

El **Sahasrara** está situado en el área límbica del cerebro y en él están representados los otros seis chakras, integrando todas sus cualidades. Regula diversas funciones relacionadas con la conducta y las emociones. Cuando hay obstrucciones se percibe como pinchazos, hormigueo o presión en el centro de las palmas de las manos.

En **Sahaja Yoga** disponemos también de métodos muy sencillos y eficaces para desbloquear estos chakras y permitir así que Kundalini pueda fluir mas fácilmente por el canal central: Cuando un chakra está obstruido en su parte izquierda, - esto lo sabremos porque sentiremos pinchazos, hormigueo o presión en la yema del dedo de la mano izquierda que se corresponde con dicho chakra-, extenderemos la mano izquierda hacia **la fotografía de Shri Mataji** para recibir su energía y pondremos la mano derecha sobre la parte izquierda del chakra, que es la que está obstruida. Esto es lo que denominamos **"Dar vibraciones a un chakra"**

Otra opción es, sin variar la posición de la mano izquierda, hacer, con la

mano derecha, un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj al nivel de la parte izquierda del chakra bloqueado. A esta técnica la llamamos **“Dar un bandhan al chakra”**. Si la obstrucción está en la parte derecha, y esto lo sabremos porque sentiremos pinchazos, hormigueo o presión en la yema del dedo de la mano derecha que se corresponde con dicho chakra-, extenderemos la mano derecha hacia la foto de Shri Mataji, colocando la izquierda sobre la parte derecha del chakra que esta bloqueado. Si percibiéramos pinchazos en las yemas del mismo dedo de ambas manos, esto nos indicaría que el bloqueo afecta al chakra en su totalidad. Para su limpieza procederíamos igual que si se tratase de una obstrucción en la parte izquierda, pero colocando la mano derecha en la parte central del chakra o dando un bandhan a este nivel.

Otro método que ayuda a mejorar el estado de los chakras es pedir a nuestra energía Kundalini que despierte en nosotros las diferentes cualidades de los chakras, ya que Kundalini es como una Madre y, como tal, responde a los deseos de sus hijos.

Así pues, con la atención puesta en el chakra que notemos obstruido, iremos diciendo interiormente una serie de **afirmaciones** o peticiones con el fin de abrir ese chakra y despertar su cualidad.

Afirmaciones

En el **Mooladhara** pediremos: **“Madre, por favor, haz de mí una persona inocente como un niño”**.

En el **Swadhista**: **“Madre, por favor, dame el conocimiento de la Verdad”** (si es la parte izquierda la que está bloqueada). **“Madre, por favor, despierta en mí la creatividad”** (si está bloqueado todo el chakra). **“Madre, yo no hago nada; en realidad eres Tú quien lo hace todo”** (si se trata de la parte derecha).

En el **Nabhi**: **“Madre, por favor, haz de mí una persona satisfecha”**.

En el **Vacío**: **“Madre, por favor, haz que sea mi propio maestro”**.

En el **Anahata**: **“Madre, yo soy el Espíritu”** (si la obstrucción está en la parte izquierda). **“Madre, haz de mí una persona sin miedo”** (si son ambas partes). **“Madre, haz de mí una persona responsable”** (para la parte derecha del chakra).

En el **Vishuddhi**: **“Madre, yo no soy culpable de nada”** (para el lado izquierdo). **“Madre, por favor, haz de mí un testigo desapegado”** (si son ambas partes). **“Madre, haz de mí una persona dulce”** (para el lado derecho).

En el **Agnya**: **“Madre, si he cometido algún error contra mi espíritu, consciente o inconscientemente, por favor, perdóname”** (para el Agnya izquierdo). **“Madre, yo perdono a todo el mundo”** (para el derecho).

En el **Sahasrara**: **“Madre, por favor, establece mi conexión con el Divino”**.

5ª Sesión

CAUSAS DE BLOQUEO DE LOS CHAKRAS

Los chakras se pueden obstruir por causas físicas como por ejemplo el tabaco o las bebidas alcohólicas, psíquicas como el miedo o el sentimiento de culpabilidad, o sutiles como la enseñanza de falsos maestros. A su vez, estas diferentes causas pueden producir el bloqueo en la parte izquierda del chakra por un desequilibrio hacia la energía Tamas; en la parte derecha, si el desequilibrio es hacia Rajas; o en ambas, obstruyendo todo el chakra. Iremos viendo las causas que más frecuentemente producen bloqueos en cada uno de los chakras:

El **Mooladhara**: Su parte izquierda se obstruye por una sexualidad inadecuada: lujuria, pornografía, tantrismo etc., así como por la práctica de ocultismo y magia negra. Su parte derecha se ve afectada por el estreñimiento, la represión sexual o el fanatismo.

El **Swadhistan**: Todo lo que sea falso conocimiento producirá una obstrucción en su parte izquierda: Enseñanzas de falsos maestros, religiones que no enseñan la Verdad, psicoanálisis freudiano, consumo de drogas, magia negra, espiritismo... Por su parte derecha se verá afectado por el exceso de actividad mental, cuando pensamos o planificamos demasiado, por la irritabilidad, la cólera, bebidas alcohólicas, drogas...

El **Nabhi**: Su parte izquierda se bloquea por la ansiedad, prisas, inestabilidad familiar, preocupación por el dinero, tacañería... Su parte derecha se obstruye por las bebidas alcohólicas, consumo excesivo de grasas o proteínas animales y también por la irritabilidad y el mal humor.

El **Vacío** se bloquea por el contacto con falsos maestros o con sus enseñanzas.

El **Anahata** se obstruye en su parte izquierda por una relación inadecuada madre/hijo-a, ya sea por sobreprotección o por carencia afectiva. También se ve afectado por una actitud muy materialista, en la que lo espiritual no tiene ningún lugar. Su parte derecha se bloquea cuando la relación padre/hijo-a no es adecuada, por la práctica excesiva de hatha yoga, así como por la falta de responsabilidad y por problemas en la relación entre el marido y la esposa. Los sentimientos de miedo e inseguridad producen un bloqueo de la parte central del chakra.

El **Vishuddhi**: Su parte izquierda se obstruye por el sentimiento de culpabilidad y también por una relación inapropiada entre hombres y mujeres. Su parte derecha se bloquea por la arrogancia, hablar irrespetuosamente, hablar mucho o forzar la voz, así como por el consumo de tabaco. Su parte central se afecta por actitudes irrespetuosas hacia el Divino y por utilizar mantras de una forma inadecuada.

El **Agnya** se obstruye en su parte izquierda por una actitud poco compasiva hacia uno mismo, por no aceptarnos tal y como somos, y también por pensamientos o deseos impuros. Su parte derecha se bloquea cuando no perdonamos o cuando tenemos actitudes egoístas o de dominación.

El **Sahasrara** se bloquea por el ateísmo, así como por la no aceptación de **Shri Mataji**.

Hacer **introspección** para saber cuales de estas causas son las que están produciendo los bloqueos de nuestros chakras nos permitirá corregir dichas actitudes y mejorar nuestra energía.

Técnicas de limpieza

Además de las técnicas que hemos descrito anteriormente, hay otras que también nos ayudan a limpiar los chakras y equilibrar los canales y es utilizando los **elementos de la naturaleza** como el fuego o el agua.



Utilizamos el elemento fuego para **limpiar las obstrucciones del Canal Izquierdo**, ya que el fuego, que en el plano físico quema la materia, tiene, en el plano sutil, la cualidad de quemar la negatividad que obstruye el canal izquierdo. Para ello, meditaremos con la mano izquierda dirigida a la fotografía de Shri Mataji, colocando una vela cerca de esta mano, y con la mano derecha apoyada en el suelo o , dirigida hacia él, si meditamos sentados en una silla.

También es posible **limpiar un chakra** con fuego, siempre que la obstrucción esté en la parte izquierda: Dirigimos la mano izquierda hacia la foto de Shri Mataji y con la ayuda de una vela que cogemos con la mano derecha, hacemos varias veces un movimiento semicircular a la altura del chakra que queremos limpiar. Insistiremos realizando este

movimiento hasta que notemos que la obstrucción ha desaparecido o al menos haya mejorado. Es importante volver a recordar que sólo utilizaremos el fuego para la limpieza del canal izquierdo, ya que en el derecho aumentaríamos el desequilibrio.



Para limpiar este otro canal utilizamos los elementos agua y tierra. Para ello, meditaremos con los pies dentro de un barreño con agua fresca salada, ya que el agua con sal tiene la capacidad de diluir y absorber la negatividad del canal derecho. A esta técnica la denominamos “**Baño de pies**”.

Si sentimos que el bloqueo está en el Swadhistan derecho o en el Nabhi derecho, podemos meditar al tiempo que aplicamos **hielo** en la parte superior derecha del abdomen, que es la zona donde se encuentra el hígado. Esto resulta muy beneficioso para mejorar lo que llamamos un “**hígado caliente**”, producido por los bloqueos antes mencionados, y uno de cuyos síntomas es un exceso de pensamientos y actividad mental. En estos casos también solemos aconsejar seguir durante, al menos un mes, una **dieta** que no sobrecargue el hígado, en la que excluiremos las grasas, café, carne y pescado. Damos por supuesto que las bebidas alcohólicas están fuera de los hábitos de alguien que está practicando **Sahaja Yoga**, ya que producen bloqueos importantes en los chakras referidos anteriormente.



6ª Sesión

LA CONSCIENCIA SIN PENSAMIENTOS.

Como habíamos comentado en la sesión de introducción, el objetivo de **Sahaja Yoga** es obtener la consciencia plena de nuestro verdadero Ser. Para lograrlo, es necesario que nuestra energía Kundalini ascienda hasta nuestro cerebro con la suficiente intensidad como para desplazar las otras energías,- Tamas y Rajas-, que habitualmente son las que alimentan nuestra consciencia. Cuando esto ocurre, Kundalini alcanza el Sahasrara chakra, desplaza los globos del ego y del superego, y nos permite experimentar un estado especial de consciencia al que llamamos "**Consciencia sin pensamientos**", en el que es posible percibir la Realidad tal cual es, sin ninguna distorsión producida por el plano mental. En este estado, también conocido como "**Nirvichara**" tenemos la experiencia de nuestro verdadero Ser, que es pura **Consciencia y Gozo**, y que expresa sus diversas cualidades a través de los chakras.

Este Ser verdadero ha sido denominado de distintas formas según las diferentes culturas: **Atman**, en la tradición india; **Espíritu** en la cultura cristiana o el **Sí mismo**, en la psicología junguiana. Pero, como hemos mencionado anteriormente, para tener esta experiencia, es necesario que Kundalini suba por el canal central con la suficiente intensidad y para ello debemos ayudarnos de las técnicas de limpieza, que hemos explicado en las sesiones anteriores. Pasaremos ahora a hacer un resumen de cómo se desarrolla una **meditación Sahaja**:

1. Sentados frente a la **fotografía de Shri Mataji**, haremos el gesto para invitar a ascender a nuestra Kundalini y nos protegeremos con un **bandhan**.
2. Con los ojos cerrados, prestaremos atención a nuestro estado interior y también a lo que percibimos en nuestras manos. Si sentimos brisa fresca en ambas manos y un sentimiento de bienestar, simplemente pondremos nuestra atención en lo alto de la cabeza, donde está el chakra Sahasrara, y permaneceremos con la atención allí, disfrutando de ese estado. Si aparecen pensamientos, procuraremos no enredarnos en ellos, observándolos simplemente y dejándolos pasar.

Si lo que sentimos es calor o pesadez o muchos pinchazos sólo en una mano, pasaremos a equilibrar el canal correspondiente tal y como hemos explicado en las sesiones anteriores. Cuando esta sensación

general mejore, si sentimos un hormigueo, presión o pinchazos intensos en la yema de algún dedo,- lo cual nos indica que hay una obstrucción importante-, procederemos a limpiar el bloqueo del chakra correspondiente según las técnicas que hemos comentado en sesiones anteriores. Una vez que haya mejorado esta sensación, pondremos la atención en lo alto de la cabeza, meditando igual que en el supuesto anterior.

Si notamos calor o pesadez o muchos pinchazos en ambas manos, podemos poner ambas palmas sobre la Tierra y pedirle que absorba estas obstrucciones, ya que la Madre Tierra es un organismo vivo que siente nuestra energía y responde a nuestras peticiones. Cuando notemos que nuestra energía ha mejorado, pondremos ambas manos sobre las piernas y continuaremos tal y como hemos explicado en el supuesto anterior.

Si no sentimos nada en las manos quiere decir que Kundalini no está ascendiendo o que hay un bloqueo en el Vishuddhi, ya que este chakra es el que regula la sensibilidad en las manos en el plano sutil. En el primer caso posiblemente el problema esté en el Mooladhara, y habría que ayudar a su limpieza utilizando las técnicas ya mencionadas. También resulta muy beneficioso para este chakra meditar sentados sobre la tierra, ya que éste es el elemento que se corresponde con el Mooladhara. Si el problema se encuentra en el Vishuddhi, habrá que trabajar en él, tal y como hemos explicado en sesiones anteriores.

Una vez con la atención ya en el Sahasrara, continuaremos manteniéndola allí, en una actitud de entrega a nuestra energía Kundalini, disfrutando de la meditación el tiempo que cada uno quiera. La meditación se puede realizar en silencio o podemos escuchar alguna música que transmita energía Sattwa, ya que este tipo de música invita a ascender a nuestra Kundalini. La mayor parte de las ragas clásicas de la India o las composiciones de músicos que tenían despierta su Kundalini, como Mozart o Bach, tienen esta cualidad. También puede servir como ayuda hacer una meditación dirigida, escuchando alguna de las cintas de **Sahaja Yoga** grabadas para este fin.

3. Cuando terminemos la meditación, volveremos a hacer el gesto de subir la Kundalini y nos protegeremos haciendo nuevamente un **bandhan**.

En **Sahaja Yoga** practicamos esta meditación por la mañana, antes de comenzar las actividades del día, y también por la noche, antes de acostarnos, siendo entonces cuando hacemos el "**baño de pies**" para

limpiarnos de las obstrucciones que hayamos podido acumular a lo largo del día.

Tenemos que decir, que alcanzar el estado de **Consciencia sin pensamientos** no es fácil, sobre todo al principio, ya que estamos habituados a pensar y nuestra mente se ve como impulsada a seguir haciéndolo. Tal vez, lo primero que uno comienza a notar es que durante la meditación disminuye su actividad mental y el número de pensamientos. Sin embargo, también hay que decir que sí es posible tener esa experiencia, y, cuando se ha producido, es cada vez más fácil que se repita, acompañándose siempre de una clara sensación de **brisa fresca** fluyendo de nuestras manos y de lo alto de la cabeza, así como de una **gran paz y gozo interior**.

El camino de **Sahaja Yoga** implica un proceso de aprendizaje y, como tal, **requiere constancia en su práctica**. Habrá periodos de avance y otros de aparente retroceso, pero **lo importante es el deseo que tengamos de encontrar la Verdad**, que será el que nos lleve allá donde cada uno tenga que llegar.