

MANUAL DE PRÁCTICA Y FACILITACIÓN

KUNDALINI BREATHWORK & MINDFULNESS

TEORÍA · PRÁCTICA · INTEGRACIÓN



RESPIRA CON CONSCIENCIA
OBSERVA CON PRESENCIA
FACILITA CON CLARIDAD

BENJAMIN SANDOVAL

KUNDALINI BREATHWORK & MINDFULNESS

Manual de estudio, práctica y facilitación

BENJAMÍN SANDOVAL

© 2026 Benjamín Sandoval
Todos los derechos reservados.
Primera edición.

Kundalini Breathwork & Mindfulness
Manual de estudio, práctica y facilitación

Índice

Parte I · La respiración y la energía.....	1
El aliento.....	2
Prana.....	3
Los vayus: Prana y Apana.....	5
Prana y Apana: dos movimientos de una sola energía.....	6
Los diez cuerpos, Jiva y la red sutil.....	8
Parte II · Tantra y Yoga.....	17
Orígenes del Tantra.....	18
Los rishis y la transmisión de la sabiduría.....	33
Shiva, Shakti y el sonido primordial Naad.....	35
La geometría del Yoga y los yantras.....	53
Yoga, meditación y sadhana.....	53
Parte III · Pranayama.....	65
Qué es Pranayama.....	66
Cómo practicar.....	66
Bandhas, tapas y dirección de la energía.....	67
Las quince técnicas.....	74
Parte IV · Del Pranayama al Breathwork.....	81
Qué llamamos Breathwork.....	82
Respiración circular, intención y estados de conciencia.....	82
Parte V · Breathwork y cuerpo.....	85
Biomecánica, respiración y estado interno.....	86
Liberación emocional y catarsis.....	86
Frecuencias, subconsciente y resignificación en este marco.....	87
Parte VI · Trauma y regulación.....	89
Trauma desde el cuerpo.....	90
Mapa autonómico y co-regulación.....	90
Ventana de tolerancia y herramientas somáticas.....	90
Parte VII · Mindfulness.....	93
La conciencia que observa.....	94
Meditación, vacuidad y presencia.....	94
Vasanas, samskaras y la geografía interior.....	111
Las tres mentes: Chita, Budhi y Manas.....	126
Metta y Tonglen.....	145
Diseñar una meditación.....	145
Parte VIII · El arte de facilitar.....	147
El sentido espiritual de facilitar.....	148
Impecabilidad ética y moral.....	149
Leer una sala y responder en terreno.....	153
Facilitar retiros y sostener la integración.....	159
Parte IX · Construir una sesión de Breathwork.....	162

Mapa práctico · sesión de 60 minutos.....	163
Diseñar antes de guiar.....	167
Preparar la sesión.....	169
Abrir y dar el encuadre.....	170
Parte X · Diseñar un retiro.....	172
Del deseo a la acción.....	173
El retiro como proyecto vivo.....	176
Hacer posible la experiencia.....	180
Comunicar sin traicionar el propósito.....	184
Sostener el fuego.....	188
Apéndice A · Preguntas y respuestas.....	190
Orígenes del Tantra.....	190
Los diez cuerpos, Prana, Apana y Kundalini.....	195
Geometría sagrada, yantras, bandhas, Prana, Apana y Kundalini.....	205
Mindfulness: meditación, vacuidad, vasanas y samskaras.....	209
Shiva, Shakti y el sonido primordial Naad.....	220
Las tres mentes: Chita, Budhi y Manas.....	222
Diseñar un retiro.....	225
Apéndice B · Glosario esencial.....	236

ENTRAR AL SENDERO

Durante mucho tiempo estudié la filosofía del yoga y me acerqué a las prácticas hinduistas y budistas desde un lugar íntimo y personal. Practicaba, buscaba y aprendía, pero todavía no había entregado por completo mi vida a esta disciplina. Veinte años de práctica fueron, en realidad, un largo noviazgo con esa sabiduría.

En ese recorrido pasé por distintos senderos: la geometría sagrada, la sanación, los registros akáshicos y el sendero elemental. Cada camino me entregó algo, pero al buscar sus raíces aparecía una y otra vez la India, donde muchas tradiciones y técnicas espirituales consiguieron preservarse a través del tiempo.

Llegó entonces el momento de comprometerme de una manera más profunda con el Yoga y, especialmente, con el Yoga Kundalini. Ese compromiso no significó dejar de aprender ni creer que había comprendido todo. Por el contrario, mientras más avanzaba, más evidente se volvía la inmensidad del camino.

No necesitamos comprender cada detalle de la mente, la energía o la conciencia antes de comenzar. Hay conocimientos verdaderos que pueden ser importantes, pero no todos son esenciales para el momento que estamos viviendo. La pregunta es más sencilla: ¿esto que hago me permite avanzar o me hace retroceder?

Por eso el discernimiento es una brújula. No basta con creer algo porque muchas personas también lo creen. Tampoco basta con repetir una tradición, un maestro o un texto. Respirar, meditar, estudiar y observar la propia vida son formas de limpiar la percepción y aprender a distinguir lo verdadero de lo falso, lo esencial de lo accesorio.

Este libro nace de ese compromiso y de decenas de horas de clases dadas en mi formación de Kundalini Breathwork & Mindfulness en mi escuela. Yoga, Tantra, pranayama, Kundalini, mindfulness y breathwork contemporáneo se encuentran aquí como caminos para respirar, observar la mente, comprender la energía y llevar la práctica a la vida, con humildad, determinación, esfuerzo y por sobre todo con la convicción de que sin importar lo difícil que pueda llegar a ser el camino a veces, nunca, jamás, dejar de seguir intentándolo.

Como bien dice mi maestro Maitreya a quien dedico este libro en especial: "No hay absoluto, camino o forma, para ser lo que ya se es en realidad."

En amor y servicio.

Inti.

PARTE I

La respiración y la energía

El aliento

La respiración está unida a la vida de una manera tan íntima que normalmente dejamos de verla. Respiramos desde el nacimiento hasta la muerte, durante el movimiento y durante el sueño, cuando estamos conscientes de ella y cuando la olvidamos por completo.

Es el movimiento constante que acompaña toda experiencia.

Por eso, cuando la atención vuelve deliberadamente a la respiración, algo cambia. Lo que normalmente ocurre de manera automática comienza a ser observado. Respirar deja de ser solamente un acto involuntario y se convierte en una práctica de presencia.

La respiración puede entonces transformarse en contemplación.

Cuando se tiene plena atención al aliento, la mente encuentra un punto donde permanecer. La respiración sucede ahora. No puede respirarse ayer ni mañana. Cada inhalación y cada exhalación devuelven la conciencia al instante presente. En este sentido, respirar conscientemente es una de las puertas fundamentales de la meditación.

Pero para la tradición del yoga la respiración no termina en el aire.

El aire es su expresión física y visible, pero detrás de la respiración existe una comprensión más amplia: prana, la energía vital.

Esta distinción es fundamental para comprender todo lo que viene después.

No podemos reducir el Pranayama a una gimnasia respiratoria, porque dentro del yoga el aliento es también el vehículo mediante el cual se regula, dirige y expande la energía vital.

Respirar conscientemente significa entonces comenzar a relacionarnos con aquello que anima el cuerpo y con el movimiento interno que une respiración, energía, mente y conciencia.

El cuerpo deja de ser entendido únicamente como una estructura física.

En el yoga y el tantra aparece también como un microcosmos: un campo donde se expresan fuerzas que la tradición describe como prana, vayus, nadis, chakras, bandhas y granthis. Estos conceptos no aparecen aislados. Forman una arquitectura.

Prana se mueve como vayu. Los vayus circulan a través de nadis. El flujo se organiza en centros o chakras. Los bandhas contienen y dirigen la energía. Los granthis representan nudos o umbrales del recorrido. Y este sistema prepara, dentro de la tradición, el despertar de Kundalini.

Comprender esa arquitectura es uno de los fundamentos de Kundalini Breathwork & Mindfulness.

Antes de aprender técnicas respiratorias necesitamos comprender qué estamos respirando, qué estamos movilizándolo y hacia dónde está orientada la práctica.

Prana

La palabra prana se encuentra desde las fuentes más antiguas de la tradición védica. En el recorrido enseñado dentro de este camino, el Rig Veda constituye uno de los primeros lugares donde aparece la noción de una fuerza vital vinculada al aliento, al aire y a aquello que sostiene la vida.

Más adelante, estas ideas se desarrollan progresivamente en los Upanishads, en los textos del Hatha Yoga y en la tradición tántrica. Allí aparece una fisiología energética mucho más elaborada: nadis, canales sutiles, centros energéticos, vayus, técnicas respiratorias y finalmente el proceso de Kundalini.

Prana puede significar respiración, pero no significa solamente respiración.

Es aliento. Es vitalidad. Es fuerza de vida. Es movimiento. Es energía vital.

En un sentido amplio, prana es la energía universal que anima lo vivo. En un sentido más específico, la palabra también designa uno de los cinco principales vayus o movimientos de esa energía dentro del cuerpo.

Esta diferencia es importante.

El aire no es idéntico al prana.

El aire que entra y sale de los pulmones constituye la manifestación más visible y entrenable del proceso. Prana pertenece a la comprensión tradicional de la fuerza vital que el aliento transporta, moviliza y regula.

Por eso, cuando la tradición trabaja con la respiración, no está interesada únicamente en cuánto aire entra en los pulmones. Está interesada en el movimiento de la energía y en la relación entre esa energía y la mente.

La Yoga-Kundalini Upanishad expresa una de las claves de este sistema al relacionar directamente chita, la mente, con prana.

Prana y mente se afectan mutuamente.

Cuando el prana se agita, la mente también puede agitarse. Cuando el movimiento del prana se aquieta y se ordena, la mente encuentra condiciones para aquietarse.

Esta relación explica por qué la respiración ocupa un lugar tan central en el yoga: el practicante trabaja con algo que pertenece al cuerpo, pero que al mismo tiempo puede modificar profundamente su estado interior.

De aquí surge Pranayama.

Pranayama se ha traducido tradicionalmente desde dos dimensiones complementarias. Por una parte, puede comprenderse como regulación, dominio o modulación del prana mediante la respiración. Por otra, ayama puede significar expansión o extensión. Desde esta lectura, Pranayama es también la expansión del prana, la extensión consciente de aquello que está presente en todo.

Esta segunda comprensión puede expresarse de una manera especialmente clara: controlar la respiración no significa simplemente contener el aire, sino aprender a entrar conscientemente en el flujo de la energía vital, extender la presencia y respirar aquello que la tradición reconoce como espíritu o fuerza de vida.

Por eso Pranayama es una disciplina y no únicamente una colección de ejercicios respiratorios.

En los Yoga Sutras de Patanjali ocupa el cuarto lugar dentro de los ocho miembros del yoga y funciona como una puerta entre el trabajo corporal y las prácticas interiores de concentración y meditación.

La respiración consciente comienza así a revelar su verdadera profundidad. No se trata solamente de respirar mejor. Se trata de aprender a percibir, contener, dirigir y expandir la energía vital.

Los vayus: Prana y Apana

Prana no se mueve en una sola dirección.

La tradición del yoga describe diferentes movimientos de la energía vital y los llama vayus. Vayu significa viento. Los vayus pueden comprenderse como direcciones o funciones del prana dentro del organismo.

Entre ellos se reconocen cinco movimientos principales:

Prana-vayu: movimiento relacionado con la recepción, la inspiración y la zona del pecho o corazón.

Apana-vayu: movimiento descendente asociado a la base, la eliminación, el arraigo y la pelvis.

Samana-vayu: movimiento de integración y asimilación, situado tradicionalmente alrededor de la región umbilical.

Udana-vayu: movimiento ascendente relacionado con la garganta, la expresión y la dirección hacia arriba.

Vyana-vayu: movimiento expansivo y distributivo que recorre el conjunto del cuerpo.

Aunque los cinco forman una unidad, la relación entre Prana y Apana ocupa un lugar fundamental dentro del trabajo de Kundalini.

Prana tiende hacia la recepción y el ascenso. Apana tiende hacia el descenso y la base. No son fuerzas enemigas. Son movimientos complementarios de una misma energía.

Apana: la fuerza que desciende

Apana se relaciona con eliminación, evacuación, arraigo, parto, sexualidad basal y estabilidad corporal. Su dirección es descendente.

Esta dirección no debe interpretarse como algo inferior ni como una energía que haya que vencer. Sin Apana no existe una base estable.

La tradición yóguica reconoce que una práctica energética sin raíz puede volverse dispersa. Antes del ascenso debe existir contención. Antes de elevar una energía hay que poder habitar el cuerpo que la sostiene.

Kundalini no comienza escapando del cuerpo. Comienza entrando en él.

El trabajo con la base, el suelo pélvico, Mula, Kanda y Apana establece las condiciones para que la energía pueda orientarse sin dispersarse.

Prana y Apana como polaridad

Dentro de determinadas prácticas del yoga, una parte fundamental del proceso consiste en armonizar estas dos corrientes.

Apana, que naturalmente desciende, es llevado hacia arriba. Prana es contenido y dirigido. Los bandhas participan en este proceso.

Mula Bandha se relaciona tradicionalmente con la elevación de Apana. Uddiyana Bandha dirige el movimiento energético hacia arriba y está asociado al ingreso del prana en Sushumna. Jalandhara Bandha regula y contiene el movimiento ascendente desde la garganta.

Por eso el cuerpo aparece en el yoga como una verdadera arquitectura de fuerzas.

La pelvis contiene. El abdomen integra y dirige. La garganta regula el ascenso. Y la respiración atraviesa todo el sistema.

Esta es una diferencia importante entre simplemente respirar y practicar yoga. En la práctica yóguica, cuerpo, energía, respiración, atención y conciencia trabajan al mismo tiempo.

La unión entre Prana y Apana es también una de las claves que aparece en la narrativa tradicional de Kundalini.

Cuando los movimientos energéticos dejan de dispersarse y se concentran sobre el eje central, comienza otro proceso. Ese eje es Sushumna.

Prana y Apana: dos movimientos de una sola energía

Dos movimientos de una sola energía

Todo el sistema energético es prana. Cuando hablamos de Prana Vayu y Apana Vayu no estamos hablando de dos sustancias totalmente separadas, sino de dos movimientos del prana. Vayu significa viento o aire. Sin respiración no se mueve ningún vayu.

El cuerpo astral también puede llamarse pranamaya kosha, la envoltura del prana o de la respiración. El cuerpo físico es annamaya

kosha, la envoltura del alimento. Un movimiento físico realizado en annamaya kosha influye en el movimiento de la energía en pranamaya kosha.

Podemos imaginar dos dimensiones: una corriente magnética que va desde el centro hacia abajo y una corriente eléctrica que va desde el centro hacia arriba. En el lenguaje de la geometría sagrada son dos pirámides que se interpenetran. En el símbolo de Anahata aparecen como dos triángulos o como una estrella de seis puntas. En el lenguaje del Tantra y de Kundalini son los vayus Prana y Apana que se encuentran.

Las pirámides no se crean durante la práctica. Si no existiera el campo toroidal no habría vida. Lo que cambia es su movimiento: comienzan a girar con una velocidad mucho mayor. Desde la geometría del Merkaba, esa aceleración forma una esfera astral incandescente, un cuerpo de luz. Desde Kundalini, decimos que la energía está ascendiendo y que los vientos se encuentran en el centro.

No debemos mezclar los lenguajes como si fueran idénticos, pero sí podemos reconocer su correspondencia. La tradición védica y tántrica no habla de pirámides; habla del encuentro de los vientos femenino y masculino. La geometría sagrada ofrece otra imagen del mismo proceso.

Apana: descenso, purificación y encarnación

Apana no es algo malo. Cuando digo que posee polaridad negativa, hablo de una polaridad eléctrica, no de una valoración moral. Prana tiene polaridad positiva y Apana, negativa. Apana es magnético, terrestre, femenino y descendente. Es la fuerza que nos lleva hacia la Tierra y que participa incluso en el nacimiento.

En el cuerpo, Apana interviene en todo lo que sale: excreción, orina, menstruación, sudor, vómito, parto y leche materna. Es una fuerza de eliminación, purificación y regulación. Cuando estamos enfermos y sudamos, por ejemplo, Apana contribuye a regular la temperatura y a mantenernos con vida. No debemos reprimir esas funciones naturales.

En lo psicológico, cuando esa energía está desordenada puede manifestarse como reactividad, inconsistencia o conducta errática. Puede haber alimentación desordenada, heridas psíquicas,

experiencias de abuso sexual, inestabilidad o falta de raíz. La creatividad puede ayudar a ordenar esa región, porque allí también se encuentra la potencia creadora.

El problema no es que Apana descienda. Ese es su flujo natural y cumple funciones indispensables. El problema aparece cuando toda la vida queda gobernada automáticamente por ese descenso: buscar solamente el placer de los sentidos, la comida, el sueño, la inacción, la apariencia, el dinero o la supervivencia. Ese automatismo puede repetirse durante toda una vida y, desde esta visión, durante muchas encarnaciones.

La práctica de Kundalini no niega Apana: la transmuta. Mediante la respiración y los bandhas le decimos a esa energía: no te quedes únicamente abajo; sube. Transfórmate en creatividad. Transfórmate en productividad. Transfórmate.

Los diez cuerpos, Jiva y la red sutil

Cuatro cuerpos inferiores, Jiva y las envolturas

Podemos situar el cuerpo astral en el elemento fuego; el cuerpo mental, consciente y subconsciente, en el elemento aire; el cuerpo emocional en el agua; y el cuerpo físico en la tierra. Estos cuatro son los cuerpos inferiores, cuerpos mortales.

No son cuerpos separados e independientes. Son frecuencias o dimensiones de un mismo ser encarnado. Llamarlos «cuerpos» es una forma alegórica y pedagógica de comprender rangos de vibración que coexisten, unos más sutiles que otros.

Existe una esencia llamada Jiva, surgida de Atman: la individuación de Atman. Jiva es el ser consciente encarnado y aquello que reencarna; no debe confundirse con una encarnación particular. La encarnación es la manifestación física, densa y hermosa de Jiva. También puede hablarse de Jivatman.

En el plano de la tierra habitamos el cuerpo del alimento, annamaya kosha. Kosha significa envoltura y las cinco koshas constituyen otra nomenclatura para describir dimensiones del ser. Aquí he mencionado annamaya, pranamaya y anandamaya kosha como ejemplos. Es otro lenguaje para acercarse a una misma realidad.

Cada tradición ha descrito su panorama. El Yoga Kundalini habla, por ejemplo, de diez cuerpos. No estoy creando nada nuevo al simplificar estas visiones; estoy intentando actualizarlas y volverlas comprensibles bajo la guía de los maestros.

Los cuatro cuerpos inferiores pueden entenderse como un gran cuerpo inferior, comparable —en otro lenguaje— con la idea de Adam Kadmon en la Kabbalah o con Jivatman: el diseño divino, el proyecto de Dios encarnado.

El propósito de la práctica espiritual es que la fuente, Atman —que en la dimensión de la unidad es lo mismo— tome contacto con el cuerpo encarnado y con esta conciencia dual y sensorial que divide el tiempo en pasado, presente y futuro. La práctica y el estudio permiten que Jiva recuerde su esencia. Eso es Simran.

No es el sufrimiento lo que acerca al amor. Tampoco la escasez ni el rechazo de lo material o de la abundancia económica hacen a una persona más espiritual. Lo que perjudica la conciencia es el aferramiento y la identificación: creer que la felicidad vendrá desde fuera, que se será más por tener más o menos por tener menos.

Simran es un recuerdo constante, independiente de las circunstancias. No postergues la felicidad. Lo digo con la autoridad humorística de quien se reconoce como postergador profesional, con maestría galáctica en postergación. La postergación puede expresarse como abandonar lo que se ama, acumular proyectos, querer hacerlo todo simultáneamente y después no hacer nada; empezar y abandonar, culparse y buscar dopamina en la comida, la entretención o cualquier desahogo.

No postergues lo que amas. Eres tú. Debes ser lo que amas. Eso enseñan la meditación y el Yoga.

Kundalini, kanda y el nacimiento de la red sutil

Kundalini es un fuego interior, tremendo e inconmensurable, que surge desde un punto de luz. El primer chakra se sitúa entre los genitales y el ano. Un poco más arriba, aproximadamente cuatro dedos por debajo del ombligo, se encuentra kanda.

Imagina que ingresamos al cuerpo. Allí aparece una esfera de luz con forma semejante a un huevo, situada en la región del vientre, entre el primer y el segundo chakra. Allí reside y surge Dios para

cada ser en esta dimensión. Ese huevo luminoso es kanda. En algunas representaciones aparece con una serpiente enroscada y puede evocarnos el huevo filosofal de los alquimistas.

No debe confundirse kanda con un órgano físico. Si una mujer ya no tiene útero, kanda no desaparece. Sin kanda no habría vida. Es un corazón de la fisiología energética.

De kanda surge una red de nadis como raíces que brotan de una semilla: ríos de energía, ríos de prana. No basta con llenar un cuaderno de palabras. Hay que verlo interiormente, comprenderlo.

Desde esa esfera, situada en la región sacra —no por casualidad la zona física recibe ese nombre— comienza a organizarse un cuerpo de luz. Cientos de miles de nadis se extienden en todas las direcciones. Por ellos fluye un prana radiante, prístino e incandescente.

El cuerpo etérico de una persona puede iluminarse mediante la práctica constante, las buenas acciones, la pureza de la mente y el servicio. Su luminosidad expresa un prana que no está interrumpido por el agotamiento, los hábitos o las cargas del subconsciente.

Los nadis más sutiles se reúnen en corrientes mayores. Tres de ellos se encuentran en puntos fundamentales del sistema y reciben nombres de ríos: ida, pingala y sushumna. A lo largo del cuerpo se entrecruzan y forman los chakras. Los chakras no están alineados como esferas rígidas y perfectamente planas; algunos se perciben más hacia la derecha o la izquierda, más adelante o atrás.

Desde lejos un chakra puede verse como una esfera de luz, especialmente para la clarividencia. Al mirar más de cerca se descubre que esa esfera está compuesta por nadis entrelazados, surcos y corrientes de energía. Un chakra es un enredo vivo de nadis.

Chakras y granthis: centros y nudos

Además de los chakras existen grandes nudos energéticos llamados granthis. Granthi significa nudo. Son bloqueos producidos por un entrecruzamiento especialmente denso de nadis. Si un chakra puede compararse con una bola de lana formada por hebras, un granthi es un nudo todavía más concentrado dentro de esa red.

Hay tres grandes granthis: Brahma granthi en la región del primer chakra, Vishnu granthi en el cuarto chakra y Rudra —o Shiva— granthi en el sexto chakra.

El sexto chakra es el último punto personal de Jiva. El séptimo es la totalidad, la luz, todos los puntos. Podemos hablar de un séptimo chakra, pero no lo controlamos de la misma manera. La práctica conduce Kundalini hasta el sexto; al atravesarlo se abre el séptimo.

Un error frecuente es dejar la energía detenida en el sexto porque la persona comienza a aferrarse a sus visualizaciones, poderes psíquicos o facultades extrasensoriales. Se identifica con esos fenómenos y cree que son la espiritualidad misma. Pierde el sentido de la conciencia crística: llevar luz, amor y liberación del sufrimiento al mundo. Queda atrapada en lo personal y fenomenológico, del mismo modo que otra persona podría quedar aferrada a la materia.

Brahma granthi: materia, supervivencia y creación

Una gran parte de la humanidad se encuentra atrapada en Brahma granthi: los apegos físicos y materiales, la supervivencia, el cansancio, la somnolencia, la sensación de no tener suficiente energía vital, los conflictos con el cuerpo, el dinero y la escasez.

Este nudo se relaciona con Prakriti, la manifestación de la energía femenina y el mundo material. Puede comprenderse como lo femenino no resuelto. No estoy hablando aquí del karma individual, que se suma como otra dimensión, sino de bloqueos propios del diseño de la fisiología energética.

En este sentido sostengo que Brahma granthi es esencialmente femenino por su vínculo con Prakriti. Eso no quiere decir que sea exclusivo de las mujeres: describe una cualidad de la energía y de la manifestación material presente en todos los seres.

Brahma granthi guarda un espejo con la energía materna. No significa que la madre «haya creado» el bloqueo, del mismo modo que el bloqueo superior no es simplemente creado por el padre. Las figuras parentales encarnan fractales de esas energías y permiten observarlas.

Los bandhas —mula bandha, uddiyana bandha y jalandhara bandha— forman parte de las prácticas destinadas a orientar y liberar el flujo energético. Pero la comprensión también importa. Para desbloquear la región inferior necesitamos reconocer que somos hijos de la creación y que, por ser parte de ella, merecemos todo y lo mejor. Rechazar a la madre es rechazar la creación.

Se necesita gratitud, compasión, paciencia y confianza en los tiempos de la vida. La naturaleza sostiene a sus seres; ninguna existencia sobra si existe. La misma energía que mueve las estrellas está en la carne y en el cuerpo. Somos vida, fuerza, vitalidad y energía creadora. No venimos a guardarla: venimos a darla al mundo.

Brahma es el gran creador y cada ser participa de esa creación. Alinearse con ella es alinearse con abundancia, salud, vida y apertura de caminos.

Vishnu granthi: relaciones, apego y protección

Vishnu granthi, en la región del corazón, se relaciona con los apegos emocionales, el amor, las relaciones humanas y la expansión. Puede expresarse como necesidad de sentirse amado, miedo a amar o a ser amado, incapacidad de imaginar la vida sin otra persona, necesidad de aprobación, miedo al rechazo e inseguridad.

Eso no es culpa del amor ni de la persona amada. Es el nudo, el apego afectivo y la identidad construida a partir de las relaciones.

Puede haber personas con su dimensión material relativamente resuelta cuya energía asciende y queda atrapada en el territorio de las relaciones. Hacen las cosas buscando aprobación y sienten que su identidad depende de cómo son recibidas.

Vishnu protege. Su medicina comienza por crear un espacio seguro, poner límites respecto de lo que quiero y no quiero, de lo que me gusta y no me gusta. Soy un ser libre e independiente de toda persona que existe, existió o existirá. Nadie está por encima de mí y yo no estoy por encima de nadie.

No estamos definidos por nuestras relaciones. No «tenemos» relaciones: vivimos relaciones. Las personas no son propiedad de nadie. Al reconocerlo, el corazón comienza a liberarse en tiempo real. Si alguien está, disfrútalo; si no está o ya pasó, abraza la vida como es. Aceptación.

Rudra o Shiva granthi: identidad, pensamiento y falsa luz

El tercer nudo es Rudra granthi, también llamado Shiva granthi. Rudra es un nombre antiguo asociado con Shiva y con su cualidad destructora. Pero antes de hablar de destrucción hay que comprender qué necesita ser destruido: el apego mental y la falsa identidad.

Este granthi bloquea la conciencia superior y las preguntas «¿quién soy?», «¿para qué vine?», «¿cuál es mi propósito?», «¿de qué soy capaz?». Guarda un espejo con la energía paterna y con el destino. Shiva destruye la identidad falsa mediante el reconocimiento de la identidad verdadera: Sat Nam, el verdadero nombre, la identidad pura, el origen puro.

Su bloqueo se manifiesta en personas obsesionadas con identificarse por una profesión, un título o la mirada social. También aparece como exceso de racionalidad: todo debe pasar por el razonamiento; todo debe ser explicado antes de poder ser vivido. La persona se aferra al mundo de las ideas y cree que aquello que piensa o siente es real y absoluto.

Esta es también la trampa de budhi, la inteligencia discriminativa: una facultad necesaria que, al volverse absoluta, pretende capturar con conceptos aquello que solo puede ser vivido.

Aquí es importante conservar una corrección: no es Brahma granthi el nudo de la identidad mental; es Rudra o Shiva granthi, en el sexto chakra.

Este nudo también incluye el apego a la espiritualidad, a la falsa luz y a las experiencias extrasensoriales. Visualizaciones, manifestaciones, energías, colores, geometrías o voces no son necesariamente falsas. El error consiste en convertirlas en lo absoluto y detenerse allí. La persona puede volverse adoradora de fenómenos o engrandecer su ego mediante sus capacidades.

La energía de Shiva dice: «Tú no eres eso». No eres tus pensamientos, sin importar lo que pienses. Incluso el pensamiento «soy luz» sigue siendo un pensamiento; no es la luz misma. Por eso la iluminación no es cognitiva.

El fanatismo también pertenece a este territorio: quedarse en una ideología, un punto de vista o una explicación y confundirlo con la realidad. Mi intención al describir estos cuerpos no es imponer un punto de vista, sino mostrar un mapa energético y sus efectos. Si en algún momento mezclo ambos niveles, es importante aprender a diferenciarlos.

Los tres nudos también forman un mapa de identidad: identidad basada en las cosas y el mundo sensorial; identidad basada en las relaciones; identidad basada en la mente, la espiritualidad y la

imagen de quién creo ser. Liberarlos no es rechazar materia, relaciones o pensamiento, sino dejar de confundirlos con aquello que somos.

El vínculo humano como medicina

Quiero cerrar con algo que no pertenece estrictamente a la fisiología de los nadis, pero se volvió una de las grandes joyas de mi camino. Una fuerza decisiva para la curación de la ansiedad, la depresión y el sufrimiento, cualquiera sea su causa pasada o su proyección futura, es el vínculo humano.

Me refiero a la conexión física, no solo virtual: personas juntas, en un entorno seguro, disfrutando de algo común. Ninguna pantalla reemplaza completamente lo que ocurre en el cuerpo cuando las personas interactúan: los tiempos de la voz, los sonidos, el movimiento, el aroma, la corporalidad, el contacto cuando existe. El organismo genera oxitocina y comienza a relajarse.

Lo digital no produce exactamente lo mismo. Incluso un abrazo sostenido durante unos nueve segundos puede comenzar a cambiar el estado del cuerpo. No es un interruptor instantáneo: es un fuego lento que necesita tiempo, seguridad y presencia.

Si una persona está aislada y quiere recuperar energía vital o comenzar a amarse, puede salir de casa y caminar hacia un lugar con gente. No importa si va a un café y no habla con nadie. Estar en un entorno seguro con otras personas ya puede comenzar a desbloquearla, disminuir su sensación de amenaza y relajar el sistema nervioso.

La presencia humana puede ser terapéutica. Una persona sana con otras sin hacer nada especial: basta coexistir en paz, sin amenaza. Desde el mapa de los granthis, lo primero es la seguridad física de Brahma granthi: sentir que el entorno y quienes están allí no constituyen una amenaza. Después, en Vishnu granthi, reconocer que las personas que nos rodean tampoco son una amenaza afectiva.

La experiencia puede comenzar lentamente, como un fuego que calienta. La identidad dice: «Soy parte de esto. Merezco estar aquí como cualquier otra persona». Se disuelve la idea de ser menos o más. Se comienza a habitar una identidad de merecimiento con naturalidad.

Cuando el vínculo se vuelve amistad y se comparten las historias, la oxitocina y la autoestima pueden crecer; la sensación de aislamiento empieza a sanar. Para avanzar espiritual y físicamente necesitamos encontrarnos con personas, incluso con gente nueva, y crear nuevas conexiones.

Cuando dos personas se encuentran, sus campos toroidales entran en relación. Se produce una sinergia que no existía por separado y el cerebro puede abrir nuevas conexiones y sinapsis. La energía femenina tiene una capacidad especial para reunir la tribu y sostener el tejido humano. Los hombres, en cambio, hemos tendido muchas veces a irnos solos a la montaña; también necesitamos aprender a volver al vínculo.

La cercanía física, aunque no se hable, y la coexistencia pacífica, respetuosa y armoniosa generan amor propio. Esa presencia se impregna en quienes nos rodean. La mayoría de las personas vive sintiéndose amenazada y, por eso, amenaza, ataca o se burla. Un cambio real comienza cuando alguien se muestra tal como es, sin miedo: más tranquilo, más compasivo, sin pensar necesariamente como la mayoría.

Cuando se elimina el miedo de ser uno mismo en el mundo, aquello que somos comienza a ramificarse. Lo digo desde la experiencia de alguien que también se fue a vivir a un cerro, con el pelo largo, buscando la montaña. Hoy comprendo con más fuerza la importancia del vínculo humano y de compartir el camino.

PARTE II

Tantra y Yoga

Orígenes del Tantra

Nadie va más avanzado

Esta es la primera idea que quiero dejar clara antes de entrar al Tantra: aquí nadie va más avanzado que nadie.

Puede existir una carrera profesional en la que alguien tenga más años de estudio, más títulos o más experiencia técnica. Pero en el camino interior esa idea de «ir más avanzado» se vuelve fácilmente soberbia. Sentarse a meditar cuesta siempre. Sostener una postura con presencia cuesta siempre. Dejar la mente en silencio, conectarse con la esencia, volver a la fuente, cuesta siempre.

Llevo muchos años meditando y para mí sigue siendo un desafío. Uno nunca «sabe meditar» en el sentido de haber llegado a un punto final. Siempre está aprendiendo a meditar. Siempre hay otra capa de la mente, otra resistencia, otro nivel de entrega, otra profundidad posible.

Por eso no existe una urgencia espiritual. Nadie está atrasado. Nadie tiene que correr para alcanzar al grupo. Cada persona está en el momento preciso de su proceso y en el punto evolutivo que necesita habitar. Esto es importante porque el Tantra, el Yoga, la meditación y Kundalini pueden llenarse muy rápido de jerarquías imaginarias: quién sabe más, quién practica más, quién tiene experiencias más intensas, quién entiende el sánscrito, quién puede sostener una postura durante más tiempo. Nada de eso garantiza profundidad.

Lo que sí importa es la disposición a mirar, preguntar, practicar y volver a empezar.

Tantra no equivale a sexualidad

Para comprender el Tantra hay que comenzar limpiando una confusión enorme.

Tantra no es sexualidad.

No es sexo. No es «sexo tántrico». No es una escuela cuyo propósito central sea aprender técnicas sexuales. Ese es el primer mantra que conviene repetir para despejar el terreno: Tantra no es sexualidad.

Decir que el Tantra es sexualidad sería parecido a decir que la Biblia es un libro sobre el fin del mundo solamente porque contiene el Apocalipsis. Sería tomar una parte, sacarla de contexto y convertirla en la definición del todo. Incluso podríamos decir que la Biblia habla proporcionalmente mucho más del fin del mundo de lo que los Tantras hablan de sexualidad.

El problema aparece cuando el Tantra llega a Occidente y Occidente lo traduce desde sus propias necesidades, sus obsesiones y sus contaminaciones. La reducción del Tantra a la sexualidad habla mucho más de Occidente que del Tantra.

Eso no significa negar que existan prácticas sexuales dentro de ciertas corrientes tántricas. Existen. Sería tan impreciso reducir el Tantra al sexo como afirmar que dentro del Tantra no existen vías sexuales. Sí existen, pero son vías específicas dentro de un territorio muchísimo más vasto.

En el Vajrayana, y particularmente en sistemas de Anuttarayoga Tantra como Kalachakra, aparecen enseñanzas e iniciaciones avanzadas donde la consorte y la unión forman parte del lenguaje y de la práctica. En la propia tradición de Kalachakra, las iniciaciones superiores describen formas de trabajar con el gozo, la vacuidad y la unión de método y sabiduría; en uno de esos niveles se habla explícitamente de la unión del discípulo y la consorte. Esto no convierte a Kalachakra en una vía sexual ni significa que esa práctica sea la entrada ordinaria para cualquier persona. Pertenecce a un marco iniciático, gradual y profundamente regulado.

Por eso hoy lo diría así: Tantra no significa sexo. Algunas vías tántricas incluyen sexualidad ritual; otras no la utilizan en absoluto. El Tantra es mucho más grande que cualquiera de sus técnicas. Es una vía de iluminación, una búsqueda de pureza, una filosofía de la conciencia y un tejido de prácticas destinadas a transformar la manera en que percibimos la realidad. Tomar una práctica y convertirla en el significado del todo es perder precisamente aquello que la palabra Tantra intenta mostrar: el tejido.

Cuando se habla de Tantra estamos hablando también del origen de buena parte de la fisiología energética que hoy asociamos al Yoga: chakras, Kundalini, nadis, granthis, bandhas, mudras, mantra,

Pranayama, Sadhana, meditación. No son conceptos sueltos. Forman parte de una arquitectura.

Tres aspectos para estudiar el Tantra: origen, concepto y práctica

Para no perdernos en la enorme cantidad de escuelas, textos y técnicas, propongo tres aspectos. No son tres definiciones distintas ni tres capítulos aislados: son tres formas de acercarnos al mismo tejido. Origen, concepto y práctica. Si este mapa queda claro, todo lo que viene después encuentra su lugar.

El primer aspecto es el origen: tradición y linaje. Aquí preguntamos: ¿de dónde viene esta enseñanza?, ¿en qué contexto aparece?, ¿qué escuelas la transmitieron?, ¿quiénes fueron sus maestros?, ¿cómo se conservó y cómo fue transformándose? Origen no significa solamente una fecha. Significa ubicar la enseñanza dentro de una corriente, una transmisión y una historia.

El segundo aspecto es el concepto: metafísica, significado y filosofía. Aquí dejamos de preguntar solamente de dónde viene y comenzamos a preguntar qué afirma acerca de la realidad. ¿Qué es la conciencia? ¿Qué es Shiva? ¿Qué es Shakti? ¿Por qué existe la sensación de separación? ¿Qué significa que la conciencia individual pueda reconocerse como parte de una conciencia más amplia? ¿Qué entendemos por liberación o iluminación? Este es el territorio del significado: qué quiere decir realmente aquello que estamos nombrando.

El tercer aspecto es la práctica: método e iniciación. El Tantra no termina en una explicación filosófica. Tiene métodos. Tiene respiración, meditación, mantra, mudra, bandha, visualización, concentración, trabajo con la energía y Sadhana. Uno de sus accesos prácticos más concretos es Kundalini Yoga y el trabajo respiratorio. La práctica responde a una pregunta distinta: ¿cómo se vive y cómo se encarna aquello que el concepto explica?

Los tres aspectos se necesitan mutuamente. Si solo conocemos el origen, tenemos historia pero no necesariamente comprensión ni experiencia. Si solo conocemos el concepto, podemos quedar atrapados en filosofía. Si solo practicamos sin comprender qué estamos haciendo ni de dónde viene, podemos movilizar mucha energía sin mapa. Origen nos ubica. Concepto nos permite comprender. Práctica transforma esa comprensión en experiencia.

Primero enseñamos el mapa. Después practicamos. A lo largo del recorrido voy a ir y volver entre estos tres aspectos, porque el Tantra mismo funciona como un tejido: una idea conduce a su historia, la historia abre una filosofía y la filosofía termina pidiendo una práctica.

PRIMER ASPECTO · ORIGEN

Una cronología para ubicarnos

Cuando digo «Tantra» no estoy diciendo que toda la espiritualidad de India comience con el Tantra. Prana y muchas de las raíces del Yoga son mucho más antiguas. Antes están los Vedas, las tradiciones védicas y sistemas filosóficos anteriores como Samkhya, que ya intentaban ordenar la realidad, la conciencia y la naturaleza. El Tantra recibe un mundo de pensamiento previo; no aparece de la nada.

El Tantra, entendido como una corriente reconocible y sistematizada, aparece mucho después. Me interesa ubicar especialmente el periodo medieval de India, aproximadamente entre el año 1000 y el 1500 de nuestra era, porque allí muchas enseñanzas se organizan, se vuelven sistemas, crean escuelas y desarrollan métodos técnicos de transformación.

Ese contexto es importante. Durante miles de años había existido una fuerte tradición de renuncia: el asceta, el yogui que deja el mundo, la montaña, el monasterio, la vida apartada. El Tantra plantea una pregunta distinta: ¿qué ocurre con quien está casado?, ¿con quien tiene hijos?, ¿con quien trabaja?, ¿con quien vive en medio de la sociedad? ¿Acaso esa persona no puede iluminarse?

Ahí aparece una de las grandes fuerzas del Tantra: una vía de no renuncia. No significa ausencia de disciplina. Significa que la vida misma puede transformarse en territorio de práctica.

En ese mismo gran periodo se desarrolla también el Hatha Yoga como una tecnología del cuerpo y de la energía. Tantra y Yoga no son dos mundos aislados. El Tantra sistematiza una parte enorme de la fisiología energética y el Yoga se convierte en uno de sus vehículos prácticos.

Tres grandes corrientes

Para ordenar la enorme ramificación de escuelas propongo tres grandes corrientes, sabiendo que dentro de cada una existen múltiples subdivisiones.

La primera es la corriente de Shiva. Dentro del llamado Shaivismo de Cachemira aparecen enfoques duales, no duales y otros que dialogan entre ambas posiciones. El núcleo de la visión no dual es radical: la división entre observador y observado es una construcción. La separación surge por la identificación del ego, ahamkara. Cuando el yo se vive como una entidad aislada, aparece la fragmentación.

La segunda gran corriente es la de Shakti, el Shaktismo. Shakti significa poder. Es el principio femenino, la potencia creadora, la materia viva, la fuerza que manifiesta. Relaciono esta corriente también con Laya Yoga, la idea de fusión o disolución de la conciencia, y con el desarrollo de los caminos que trabajan de manera directa con Kundalini. Mi propio enfoque ha terminado encontrándose una y otra vez con esta corriente: la diosa, el principio femenino, la materia, el cuerpo, la energía, la creación. No lo elegí como una etiqueta anticipada. El camino me fue encontrando.

La tercera es el Tantra budista, especialmente Vajrayana. Vajra habla del diamante, del rayo, de aquello que no puede ser destruido. El budismo tántrico desarrolla su propia enorme arquitectura de prácticas, linajes, visualizaciones y métodos de transformación.

Estas tres corrientes no son cajas cerradas. Son una forma pedagógica de no perdernos. Cuando estudiamos en profundidad aparecen ramificaciones, diálogos, influencias, diferencias de lenguaje y de método.

El error sería volver a hacer lo que muchas veces hacemos en Occidente: colocar «Oriente» en un solo saco, como si India, Tíbet, China, Yoga, budismo y medicina china pensarán exactamente lo mismo. No. Existen muchísimas corrientes. El trabajo serio empieza cuando aprendemos a distinguirlas sin perder de vista aquello que comparten.

Linaje, historias y transformación

Los linajes no son una lista de nombres para demostrar erudición. Son historias de conciencia. Nos muestran qué hizo una persona con su vida y qué fue capaz de transmitir.

En el budismo tántrico aparecen figuras como Padmasambhava, Atisha, Asanga, Tsongkhapa y Milarepa, entre muchos otros. Me apasionan estas historias porque destruyen la idea de que el camino espiritual es una línea limpia y perfecta.

Milarepa, por ejemplo, representa precisamente lo contrario. Su historia comienza cargada de violencia, culpa y magia destructiva. El punto no es romantizar lo que hizo. El punto es que su vida se convierte en una demostración: una persona puede atravesar su propia oscuridad y transformarse profundamente. En la tradición, Milarepa se vuelve un símbolo de la posibilidad de una liberación radical en una sola vida.

Y en esas historias aparecen una y otra vez mujeres sosteniendo silenciosamente los linajes: madres, maestras, protectoras, mujeres que toman decisiones que permiten que una transmisión continúe. A veces la historia registra el nombre del gran maestro y deja en segundo plano a la mujer sin cuya decisión ese maestro no habría llegado a existir, estudiar o ser aceptado.

Esto es importante para mí porque cuando hablamos de Shakti no estamos hablando de una decoración femenina agregada a una espiritualidad masculina. Estamos hablando de la potencia misma que hace posible la manifestación.

SEGUNDO ASPECTO • CONCEPTO

Tantra como tejido, visión y vehículo

La palabra Tantra puede comprenderse como tejido. Esa imagen me parece esencial porque Tantra no se deja reducir a una cosa.

Es un tejido de conocimientos, una enseñanza, un marco, una visión y un vehículo de transformación. Es una forma de ubicar lo que estamos comprendiendo y lo que estamos practicando.

Cuando una persona dice «Tantra es esto» y lo reduce a un solo concepto, probablemente ya perdió una parte importante del Tantra. Tantra es una multiplicidad organizada. Es más femenino en ese

sentido: no opera solamente por reducción, separación y clasificación. Teje elementos que en apariencia pertenecen a territorios distintos y muestra cómo se relacionan.

En el centro está una pregunta: ¿cómo se disuelve la conciencia individual en la conciencia pura, autoexistente, infinita y absoluta? En esta tradición esa conciencia puede ser expresada como Shiva. Tantra es el conjunto de visiones y métodos mediante los cuales la conciencia deja de vivirse exclusivamente como un yo separado y comienza a reconocer aquello de lo que forma parte.

Por eso Tantra no es solamente una doctrina. Es una forma de vida sostenida por una filosofía. Una filosofía que no transforma tu día a día todavía no se ha vuelto Tantra. El Tantra tiene que entrar en la manera en que respiras, te relacionas, trabajas, meditas, amas, diriges tu energía y te observas.

El alfabeto del Tantra

Si queremos reconocer una especie de patrón común dentro de las distintas corrientes tántricas, podemos empezar por un alfabeto. No todas las escuelas utilizan cada elemento de la misma manera, pero estos conceptos aparecen una y otra vez.

Tantra: la visión y el marco. El tejido que contiene la enseñanza.

Mantra: vibración consciente. Un instrumento de la mente. El sonido no es solamente sonido; transporta atención, estado y conciencia.

Kundalini: la potencia interna de la conciencia. Kundalini es Shakti. Es energía femenina, poder creativo, la gran potencia enrollada que puede ser movilizada y elevada.

Pranayama: regulación, dirección y dominio del Prana. Esta raíz se conecta con el Breathwork occidental, aunque no son idénticos. El Breathwork es una bajada contemporánea y occidental del trabajo respiratorio, con un énfasis más terapéutico, somático y facilitador. Pranayama pertenece a una arquitectura espiritual mucho más antigua.

Meditación y Mindfulness: el cultivo de la vacuidad, de la observación y de una mente que puede estabilizarse en el reconocimiento de aquello que está más allá del ruido habitual.

Sadhana: la integración diaria. La enseñanza no existe solo durante una experiencia intensa. Sadhana es volver una y otra vez. Es hacer que la práctica se transforme en camino.

Mudras y bandhas: sellos y cierres que organizan el cuerpo y la energía.

También aparecen visualizaciones, concentración en una deidad o principio, respiraciones específicas y métodos que cambian según la corriente.

No se trata de memorizar una lista. Se trata de empezar a ver que el Tantra es una arquitectura donde cada concepto tiene una función y se relaciona con los demás.

Tantra como camino para quien vive en el mundo

Una de las razones por las que el Tantra sigue siendo tan actual es porque no parte de la idea de que para encontrar lo sagrado tengamos que abandonar la vida.

Durante mucho tiempo la imagen espiritual dominante fue la del renunciante: dejar la casa, la pareja, el trabajo, los bienes, irse a la montaña o al monasterio. El Tantra pregunta si la iluminación puede ocurrir también aquí, en medio del cuerpo, de la relación, de los hijos, del trabajo, del deseo, del conflicto y de la materia.

La respuesta es sí, pero ese sí no significa que todo dé lo mismo. No es una espiritualidad cómoda. El cuerpo se vuelve práctica. La relación se vuelve práctica. El deseo se vuelve práctica. El miedo se vuelve práctica. La energía se vuelve práctica.

El Tantra es menos doctrinal en el sentido de que no necesita convertir la renuncia externa en requisito universal. Pero puede ser mucho más exigente internamente: no puedes escapar del mundo y luego decir que eres espiritual. Tienes que aprender a reconocer la conciencia dentro del mundo.

La reducción occidental del Tantra a la sexualidad

Después de aclarar que Tantra no es sexualidad, podemos volver a la pregunta: si no lo es, ¿por qué en Occidente casi todo lo que aparece bajo la palabra Tantra termina relacionado con sexo?

Porque sí existen vías y referencias sexuales dentro de corrientes tántricas hindúes y budistas. En ciertos sistemas del Vajrayana de

más alto nivel, como Kalachakra, la consorte aparece incluso dentro del lenguaje iniciático. El problema no es reconocerlo. El problema es tomar una práctica avanzada y convertirla en el centro o en la definición de todo el Tantra.

Uno de los términos importantes es Maithuna, la unión sexual ritual. En determinadas corrientes hindúes aparece como una vía específica; en el Vajrayana existen también yogas de consorte y simbolismos de unión que trabajan la relación entre gozo y vacuidad. Son prácticas esotéricas e iniciáticas, no una definición del Tantra. La regla general sigue siendo la misma: Tantra es el sistema completo, no una de sus técnicas.

Podemos distinguir tres niveles que ayudan a comprender este territorio.

Sexo: cuerpo con cuerpo. Puede existir sin que importe realmente quién es la otra persona, qué piensa o qué siente.

Sexualidad consciente: aparece la persona. Me importa quién eres. Me importa tu mente, tu emoción, tu historia, tu presencia. Ya no existe solamente el cuerpo.

Sexualidad sagrada: aparece el alma. No amo solamente el cuerpo ni solamente la mente. Reconozco algo eterno en el otro. La unión se vuelve una forma de devoción y de fusión.

Maithuna pertenece a este territorio de unión sagrada. El orgasmo, dentro de determinadas explicaciones tántricas, no es necesariamente la cima ni el objetivo: puede ser una base desde la cual la energía se dirige hacia una experiencia de disolución y ascenso.

Maithuna no queda reducido, en mi forma de explicarlo, al acto sexual. La palabra me sirve también para señalar la unión. Cuando hablamos del ascenso de Kundalini y del encuentro de Shakti con Shiva, estamos hablando otra vez de una dinámica de unión, de fusión. La práctica puede expresar ese principio sin que exista una relación sexual. Por eso la sexualidad ritual es una de sus expresiones posibles, no el significado total de la unión.

Esto está muy lejos de la comercialización moderna de «Tantra» como una técnica para tener mejor sexo. Esa puede ser otra búsqueda y cada persona sabrá qué quiere explorar, pero no debería confundirse con el sistema tántrico tradicional.

Brahmacharya y el uso de la energía sexual

El otro extremo de Maithuna es la vía de Brahmacharya, el camino de continencia o celibato. No me interesa aquí convertirlo en una moral. Me interesa comprenderlo energéticamente.

La iluminación no depende del celibato. Depende de qué hacemos con la energía. La misma fuerza que llamamos sexual puede aparecer como creatividad, vitalidad, práctica, concentración, servicio, arte, meditación. Cuando esa energía se dirige, se sublima.

Por eso una persona puede vivir un periodo de celibato y habitar una sexualidad profundamente sagrada sin estar en pareja. La sexualidad no desaparece porque no exista un otro. La pregunta pasa a ser cómo se relaciona la persona con su propia fuerza vital.

También una pareja puede vivir una vía sagrada si hay devoción, presencia y un uso consciente de la energía. No hay una sola respuesta correcta para todas las personas. La sexualidad tendría que convertirse en un territorio íntimo y consciente, no en una nueva ideología espiritual.

La pregunta correcta no es «¿qué está permitido?». Es: ¿qué estoy buscando realmente? ¿Placer? ¿Intimidad? ¿Sanación? ¿Conexión? ¿Iluminación sin renunciar al placer? ¿Un periodo de silencio? ¿Una relación? ¿Sublimar la energía hacia otra forma de creación?

Si no sabemos qué buscamos, cualquier doctrina puede decidir por nosotros.

TERCER ASPECTO · PRÁCTICA

La fisiología energética: Ida, Pingala y Sushumna

Cuando entramos en la fisiología energética, Tantra deja de ser una discusión abstracta.

La tradición describe dos grandes corrientes laterales: Ida y Pingala, y un canal central: Sushumna. Ida se asocia al principio femenino y Pingala al masculino. Estas corrientes se entrecruzan y organizan una polaridad que aparece una y otra vez en la simbología de la serpiente.

Pero conviene distinguir símbolo de descripción técnica. Las dos serpientes enrolladas alrededor de un eje son una imagen poderosa para expresar corrientes que se cruzan, ascienden y se encuentran. El

símbolo ayuda a pensar el proceso, pero no hay que confundir la imagen con una anatomía física literal.

Sushumna es el eje central por el cual la tradición describe el ascenso de Kundalini. Cuando hablamos de elevar la energía no estamos hablando solamente de sentir calor o de producir una experiencia intensa. Estamos hablando de dirigir la conciencia.

La energía está donde está la mente. Donde ponemos la atención, allí organizamos la energía. Esa relación entre atención y energía es fundamental para comprender por qué la respiración, la concentración, los bandhas y la meditación trabajan juntos.

Tres momentos del ascenso de Kundalini

Para explicar el ascenso de Kundalini propongo tres momentos pedagógicos: activar; contener y dirigir; y atravesar los nudos. No son compartimentos rígidos ni una receta universal. Son una forma de comprender la práctica: qué hacemos con el cuerpo, la respiración, la atención y la energía.

El primero es activación: encender el fuego. Aquí aparecen respiraciones energizantes. Respiración de fuego, Kapalabhati, Bhastrika y, dentro del budismo tibetano, prácticas como Tummo pertenecen a familias distintas pero comparten la imagen de generar calor, movilización y activación.

No todas son la misma técnica. Respiración de fuego no es idéntica a Kapalabhati. Bhastrika tampoco es simplemente otro nombre para lo mismo. En la práctica estudiaremos las diferencias. Aquí me interesa el concepto: primero hay que encender.

El segundo momento es contener y dirigir. Si solamente activamos, la energía puede dispersarse. Ahí aparecen los bandhas, cierres biomecánicos que modifican el cuerpo y ayudan a dirigir el flujo.

Mula Bandha trabaja la raíz y el diafragma pélvico.

Uddiyana Bandha trabaja el abdomen y el diafragma torácico, llevando el centro hacia dentro y arriba.

Jalandhara Bandha trabaja la zona cervical y la garganta.

No me interesa que se memoricen estas palabras sin comprender el principio. Son contracciones físicas que forman parte de una tecnología energética. La mecánica corporal tiene una intención.

El tercer momento es atravesar los nudos. Allí entramos en los granthis.

Granthis: donde la energía encuentra un nudo

Los granthis son nudos energéticos. La idea es sencilla: podemos respirar, meditar, hacer posturas y activar el cuerpo, pero la energía encuentra zonas donde no puede circular con libertad.

La tradición describe tres grandes granthis.

Brahma Granthi está relacionado con la base, la supervivencia, la creación y la materialidad. Cuando esta zona está profundamente conflictiva, la vida puede sentirse sin suelo: inseguridad, dificultad para materializar, problemas con la raíz, con el lugar que habitamos, con la sensación de tener derecho a existir y crear.

Vishnu Granthi está relacionado con el apego y la dimensión afectiva. Una persona puede funcionar perfectamente en lo material y, sin embargo, vivir atrapada en el miedo a perder, en la necesidad de aprobación o en el deseo constante de ser aceptada.

Rudra Granthi, también relacionado con Shiva, toca la identidad más sutil. Tiene que ver con aquello que creemos ser, con la dirección, con el propósito, con la capacidad de destruir una identidad falsa. Shiva no destruye por rabia: destruye aquello que impide reconocer lo real.

Esta lectura nos permite comprender que un «bloqueo energético» no es una palabra decorativa. Tiene consecuencias en la manera en que una persona vive, decide, se vincula, crea y se reconoce.

Los bandhas y los granthis se relacionan, pero no son lo mismo. Los bandhas son acciones corporales. Los granthis son nudos dentro del mapa energético. La práctica utiliza lo físico para trabajar sobre lo sutil.

Respiración, retención y atención

Después de activar la energía y aplicar los cierres aparece otro elemento fundamental: la retención.

Respiramos, detenemos, contraemos y dirigimos la atención. La mente participa activamente. No basta con hacer un movimiento muscular correcto si la conciencia está en otra parte.

En Yoga aparece Dharana: concentración. Una mente focalizada. Cuando entrenamos la meditación estamos entrenando la capacidad de sostener la atención sin dispersarnos continuamente.

En la práctica aparece también Drshti: dirigir la mirada hacia un punto para ayudar a reunir la atención. Cuando llevamos los ojos hacia el entrecejo no lo hacemos como un gesto decorativo; estamos usando también la mirada para participar en la concentración y en la dirección de la experiencia.

Esta concentración cambia completamente la práctica. Ya no se trata de decir «tú puedes». La conciencia profunda parece decir otra cosa: dime qué quieres. Dime hacia dónde quieres dirigir tu vida. Cuando la mente deja de sabotearse y puede permanecer concentrada, la energía empieza a organizarse alrededor de esa dirección.

Por eso Sankalpa, la intención, no es un pensamiento bonito. Es dirección. En un grupo puede existir una intención compartida; cada persona también puede sostener la propia. Una práctica diaria comienza muchas veces con esa decisión sencilla: voy a construir una Sadhana y voy a sostenerla el tiempo suficiente para que me transforme.

Shakti, Bija y el acto de crear

Cuando entramos más profundo en Shakti, dejamos de hablar solamente de «energía femenina». Shakti es la potencia creadora.

La realidad puede pensarse como una semilla que contiene información. Bija significa semilla. Esa semilla puede aparecer como sonido, mantra, pulso, geometría. Un mantra no es solamente una palabra que repetimos: es un vehículo de información y conciencia.

Shakti toma esa información y le da vida. Manifiesta. Da forma. Hace que aquello que existe como potencia pueda aparecer como elemento, objeto, cuerpo, experiencia.

Por eso en el Tantra sonido, forma, energía y conciencia no viven separados. El mantra puede ser sonido y a la vez geometría. La geometría puede ser una forma visible de una vibración. La respiración moviliza Prana. La atención dirige. Shakti manifiesta.

Todo el sistema vuelve una y otra vez a la misma pregunta: ¿cómo se organiza la conciencia para crear, experimentar y finalmente reconocerse más allá de la forma que ha creado?

Del Tantra a Kundalini Breathwork & Mindfulness

Cuando decimos «Kundalini Breathwork & Mindfulness» no estamos juntando tres palabras atractivas. Estamos describiendo tres capas de una misma arquitectura.

Kundalini: la energía y su ascenso, la potencia de Shakti, el trabajo con el eje, con los centros y con la transformación de la conciencia.

Breathwork: el trabajo respiratorio consciente. En su dimensión contemporánea puede orientarse al cuerpo, a la regulación, a estados ampliados y a la facilitación. Su raíz dialoga con Pranayama, aunque su desarrollo occidental tenga otro lenguaje y otros objetivos.

Mindfulness: la capacidad de observar, estabilizar y reconocer. La respiración puede movilizar. Pero si no existe conciencia que observe, podemos tener una experiencia intensa sin integración.

Facilitar significa entonces mucho más que dirigir un patrón respiratorio. Significa acompañar energía, atención y conciencia. Significa comprender que una respiración puede activar, otra puede regular, una retención puede condensar la experiencia y una pausa puede abrir un espacio donde la mente deje de controlar.

La técnica es importante, pero no es el fin. Es un vehículo.

Shunya: cuando la mente se rinde

Durante mucho tiempo una pregunta me dio vueltas: ¿para qué hacemos realmente todo esto? ¿Para qué tantas kriyas, tantas respiraciones, tantas horas de meditación, tanto esfuerzo?

Le pregunté a mi maestra si, en el fondo, todos esos caminos estaban buscando el estado de vacío. Me respondió que sí.

Esa respuesta me cayó como una joya.

En Kundalini Yoga hablamos de Shunya: vacío. No es un vacío muerto. Es una mente que deja de agarrarse a todo. Una mente que por un instante deja de construir una identidad, un problema, una historia. La práctica permite ir cultivando segundos de Shunya: tres segundos, cinco segundos, diez segundos. Después otro poco.

No se conquista de una vez. Se cultiva.

La constancia crea pequeñas cosechas de vacío. La mente se agota de intentar controlarlo todo y, en algún momento, se rinde. Cuando se rinde, aparece otra cualidad de conciencia.

Eso es lo que me interesa del camino tántrico y de Kundalini: no solamente hablar de iluminación como algo lejano, quizá después de innumerables vidas, sino construir condiciones para tocar por instantes esa cualidad ahora.

Respirar. Activar. Contener. Dirigir. Meditar. Soltar.

No porque exista un único camino. Una persona puede encontrarse con lo real desde Yoga, budismo, Vedanta, cristianismo, otra tradición o ninguna etiqueta. Los caminos son instrumentos, sistemas, vehículos.

Lo que importa es hacia dónde llevan la conciencia.

La práctica no reemplaza el camino

El peligro de aprender muchas técnicas es confundirlas con el camino.

Respiración de fuego no es el camino. Mula Bandha no es el camino. Kundalini no es una experiencia que tengamos que coleccionar. Un estado alterado tampoco es iluminación.

Las técnicas rompen automatismos, movilizan el cuerpo, concentran la mente y abren posibilidades. Pero después hay que vivir.

Sadhana es justamente eso: regresar mañana. Y al día siguiente. No buscar solamente la experiencia extraordinaria, sino transformar la manera en que respiramos, hablamos, amamos, elegimos y creamos.

El Tantra es un tejido porque no nos permite separar artificialmente la práctica de la vida. Cuando la enseñanza comienza a entrar en cada parte de la existencia, deja de ser información.

Y podemos volver al mapa con el que empezamos. Origen: saber de qué tradición, linaje y contexto proviene aquello que hacemos. Concepto: comprender qué afirma esa tradición sobre la conciencia, Shiva, Shakti, la separación, la energía y la liberación. Práctica: llevar ese conocimiento al cuerpo, a la respiración, a la atención, a la disciplina y finalmente a la vida. Si falta uno de los tres, el tejido queda incompleto.

Se vuelve camino.

Los rishis y la transmisión de la sabiduría

De los orígenes del Tantra a la fisiología energética

Después de revisar los orígenes del Tantra, comenzamos a profundizar en lo que podríamos llamar la fisiología yóguica o la fisiología energética: los nadis, los chakras, Kundalini, los granthis, los bandhas, kanda, sushumna, ida y pingala. Es el mapa del cuerpo energético.

Cuando hablo de este mapa no estoy hablando de un concepto abstracto. Estoy hablando de una realidad geométrica del mundo energético. Así como la anatomía física no cambia porque una cultura le dé nombres diferentes a sus órganos, la fisiología energética es una. Distintas tradiciones pueden describirla de maneras diferentes, con nomenclaturas, énfasis o detalles propios, pero no están inventando cuerpos distintos.

No conozco suficientemente el mapa de la medicina tradicional china como para afirmar en qué coincide exactamente con el mapa hindú. Ese es territorio de algo que desconozco y prefiero decirlo con claridad. Conozco el mapa energético del Yoga. Mi impresión es que la acupuntura trabaja sobre la misma fisiología sutil, porque no habría «otros» canales energéticos para otra cultura; podría haber diferencias sutiles en la manera de describirlos. Pero no quiero hablar con autoridad de algo que no he estudiado.

Los mapas formales de nadis, los conceptos de chakras, Kundalini, granthis y bandhas aparecen en el desarrollo del Tantra y del Yoga tántrico. Los bandhas son contracciones físicas y biomecánicas que permiten orientar el flujo del prana hacia una dirección determinada. Todo este sistema, que con el tiempo pasó a conocerse como Yoga Kundalini, se enfoca en el ascenso de Kundalini.

Ahora bien, una cosa es la fecha de los textos y otra el origen que las tradiciones atribuyen a la sabiduría. Según la comprensión de los yoguis, la sabiduría védica, la geometría y la simbología son muchísimo más antiguas. Desde la información canalizada, su origen puede remontarse a Lemuria y a las estrellas. Desde las fuentes históricas escritas, se habla de una transmisión recibida

telepáticamente por los sabios de la época védica, hace unos cinco mil años.

Los rishis: sabios que escuchan

A aquellos sabios se les conoce como los Saptarishis, los siete rishis. La palabra rishi suele traducirse como sabio, pero su sentido es también vidente. Esto cambia la imagen que a veces se tiene del Yoga. Pareciera que se está hablando de hombres que hacían posturas todo el tiempo, cuando en realidad se está hablando de videntes, clarividentes, seres capaces de escuchar y recibir.

En el Yoga Vasishtha, el sabio Vasishtha le explica a Rama que los Vedas no tienen una autoría personal. Él no se considera autor de los Vedas: escribió lo que escuchó. Para esa escucha se utiliza el término shruti, «lo oído». La esencia misma de la clarividencia está allí: escuchar el sonido, el verbo, el shabda. Por eso puede hablarse de los Vedas como Shabda Guru: la enseñanza transmitida por sabios y videntes que escucharon telepáticamente a Dios, al sonido, al verbo.

Hay caminos diferentes dentro de un mismo proceso. Algunas personas se sentirán llamadas al estudio y querrán anotar cada palabra en sánscrito. Otras no volverán a usar esos términos en su vida. Lo importante no es llenar la cabeza de tecnicismos, sino entender qué están intentando señalar.

El Yoga todavía no era un sistema delimitado hasta la aparición de Patanjali, aproximadamente en el siglo II a. C. Antes se hablaba de Yoga, pero Yoga era una unidad, casi como decir espiritualidad: era la vida misma. Después aparece como método, sistema y camino. Aun así, en su esencia sigue siendo una invitación a la vida, un susurro del cosmos que abre las puertas de la mente para la meditación.

Las asanas descargan del cuerpo su estrés y su carga alostática: esa carga bioquímica interna de adrenalina, cortisol y ansiedad. Por medio de las posturas y del pranayama, antes de la meditación, la mente deja de distraerse con aquello que le preocupa y comienza a enfocarse en el estado de presencia, en dhyana, en el flujo meditativo del vacío infinito.

Suena técnico, complejo, disciplinado y tradicional porque estamos hablando desde una tradición. Pero lo cierto es que es bastante más fácil. Es hermoso. Es sublime.

Las asanas, además de su función preparatoria para la meditación, se han convertido hoy en un campo y un fin en sí mismas. Trabajan la corrección muscular, los huesos y el sistema físico en su conjunto. Esto no contradice su origen como etapa previa: muestra el estado actual del Yoga y la amplitud que adquirió su práctica corporal.

Shiva, Shakti y el sonido primordial Naad

Un mapa para comprender la manifestación

Estos son conceptos profundos. No conviene recorrerlos distraídamente, porque cada palabra va ocupando un lugar dentro de un mapa. Si logramos manejar bien estos conceptos, podemos construir una comprensión mucho más profunda de la mente, la energía, Kundalini y la manifestación de la realidad.

La temática central es la diosa: Shakti y la manera en que el poder se manifiesta desde lo más sutil hasta la materia, el cuerpo y la conciencia humana.

La Ley del Uno y la cronología crística señalan un punto de partida. La Ley del Uno señala una unidad indivisible, una divinidad única presente en todo. Nada queda fuera de ella. Todo lo que fue, es y será pertenece a esa unidad.

Sin embargo, cuando intentamos comprender cómo esa unidad se manifiesta, aparece una polaridad: Shiva y Shakti, Dios y la diosa, lo inmanifiesto y lo manifiesto. No son dos dioses separados. Son dos aspectos de una misma realidad que nunca deja de ser una.

Por razones culturales, en muchas tradiciones quedó principalmente la imagen de Dios y se perdió la comprensión de la diosa. Mi tarea aquí es restaurar esa parte perdida. No es una idea que haya inventado. Está escrita desde hace milenios en los Tantras y forma parte de las tradiciones más antiguas.

La unidad primero sin segundo

Cada cultura ha nombrado la unidad de una manera distinta. Se ha hablado del Uno, de lo incognoscible, del Tao y de Brahman. Los

Vedas dicen que Brahman es primero sin segundo. No existe algo fuera de él con lo cual pueda compararse.

En la tradición hebrea aparece YHWH, que posteriormente se pronunció Yahvé o Jehová y terminó siendo interpretado como un dios masculino con voluntad y voz propias. Pero en su raíz más antigua no nombra necesariamente a un ser. Nombra el ser, la existencia y aquello que se manifestará.

YHWH está formado por cuatro letras: yod, he, vav, he. Podemos leerlas como un proceso de manifestación.

Yod es la semilla, el origen, el principio, el primer pulso creador.

He es expansión, aire y manifestación sutil.

Vav es la unión, el puente o la transición.

La segunda he es cuerpo, tierra y manifestación densa.

El nombre completo describe algo que surge como intención, se expande en lo etéreo, cruza un puente y llega a manifestarse en la materia. El aire se une a la tierra. Es el movimiento por el cual el verbo se hace carne.

La misma estructura aparece en los misterios egipcios. Moisés no inventa desde cero aquello que escribe en el Pentateuco: fue un iniciado egipcio y recibió la sabiduría de los misterios de Osiris, que a su vez contenían la enseñanza del templo de Ptah. Allí se afirma que todas las cosas creadas son fruto de la mente y del pensamiento. Después aparecen Osiris, Isis y Horus como una trinidad. Nuevamente encontramos una unidad que se expresa mediante principios relacionados, no una colección de seres aislados.

Los griegos llamaron tetragrámaton a esta palabra de cuatro letras. Los hebreos dejaron de pronunciarla como una forma de respeto por aquello que estaba siendo nombrado: una unidad absoluta imposible de reducir a una figura humana.

Algo similar ocurrió en India con Brahman. Los Vedas no presentan solamente una religión; conservan un mapa de la conciencia y de la realidad. Las palabras sánscritas funcionan como sellos o códigos de información. Pueden incluso relacionarse con números, sonidos y geometrías.

La religión tomó después sus propios caminos. El judaísmo, el cristianismo, el islam y la cábala comparten una raíz, pero no son lo

mismo. En India también existen muchas religiones, mientras que los Vedas y el Yoga operan como una base más universal. Una persona budista, cristiana o perteneciente a otra tradición puede practicar Yoga sin negar necesariamente su camino espiritual, porque Yoga significa unión.

Del pensamiento occidental a la metafísica tántrica

En Occidente se construyó una larga cronología de ideas que llevó a privilegiar lo material y desacreditar lo sutil. Desde la filosofía griega hasta Descartes, Copérnico, Galileo, Bacon, Kant, Schopenhauer y Heidegger existe una historia del conocimiento que explica cómo la cultura occidental aprendió a reconocer unas formas de realidad y a negar otras.

Estudí esa arqueología del conocimiento en mi libro Paradigmas. Comprender por qué se desacreditó lo sutil exige revisar cómo fueron organizándose las ideas. La metafísica tántrica parte de otro lugar: no considera que lo invisible sea inexistente. Estudia la estructura mediante la cual lo inmanifiesto se vuelve manifiesto.

La intención es presentar la estructura matriz: un mapa capaz de ordenar las demás enseñanzas.

Tantra no es sinónimo de sexualidad

Los Tantras son textos hinduistas y budistas. Constituyen un enorme corpus de conocimiento. Reducir el Tantra a sexualidad tántrica es como tomar un puñado de arena de todas las playas del mundo y afirmar que ese puñado es la totalidad de las playas.

Sí existen Tantras donde se habla de sexualidad, pero es una vía dentro de un universo muchísimo más amplio. En el Tantra de Kalachakra, por ejemplo, aparece la sexualidad en una parte de la enseñanza, pero el texto también habla de astronomía, cosmovisión y estructura del tiempo. Kala significa tiempo y chakra, rueda: Kalachakra es la rueda del tiempo.

Entre las fuentes de este mapa se encuentran el Sat Chakra Nirupana, dedicado a los seis chakras; el Paduka Panchaka; las enseñanzas de Kundalini Yoga; el Mahayana Uttaratantra Shastra, relacionado con las enseñanzas de Maitreya; y el Tantra de Kalachakra.

La enseñanza original de Kalachakra se considera perdida. Existen versiones, comentarios y reconstrucciones, pero no el texto primordial completo. La tradición sabía que podía perderse y produjo distintas formulaciones para conservar su esencia.

La rueda del tiempo también está relacionada con los ciclos galácticos y con el despertar de la conciencia. Cuando se dice que la humanidad está recordando, desde esta visión está recordando principalmente a la diosa.

Brahman no se divide realmente

Brahman puede explicarse pedagógicamente mediante dos aspectos:

Shiva: lo inmanifiesto.

Shakti: lo manifiesto.

Pero Brahman nunca se divide de verdad. La separación es aparente. Solo existen dos polaridades dentro de una unidad indivisible.

Lo manifiesto incluye los cinco elementos, todos los seres sintientes, todos los mundos, todos los universos perceptibles, los sentidos, la mente, la conciencia y el intelecto. Todo aquello que puede ser percibido, pensado, conocido o nombrado pertenece a Shakti.

Lo inmanifiesto es eterno, pasivo, indestructible e inmutable. No nace, no muere y no se transforma. Este aspecto recibe el nombre de Shiva.

Shakti significa poder. Viene de shak, poder o capacidad. No es solamente el nombre propio de una diosa: describe la potencia universal de manifestación.

Shiva significa gozo, bienaventuranza, gracia, bienestar y aquello que es propicio. Lo masculino es el gozo; lo femenino es el poder.

Esto debió enseñarse con claridad desde el principio: Dios como gozo y la diosa como poder. Gracias al gozo, al amor y a la bienaventuranza existe una fuente eterna; gracias al poder presente en cada ser es posible pensar, recordar, actuar y manifestar.

En la tradición nahua, Omeyteotl expresa también el Dios que es dos: una dualidad unificada, un Dios uno que se manifiesta como

polaridad. No hay dos dioses. Hay un único ser expresándose mediante dos aspectos.

Ik Onkar conserva la misma intuición: el Creador y la creación son uno. No hay una divinidad por un lado y un universo extraño a ella por otro. La manifestación entera pertenece a la unidad.

Shiva: la quietud eterna

De Shiva no se puede decir demasiado. Es incognoscible, innombrable, eterno, amoroso e indestructible. Es la red invisible que sostiene a Shakti.

Shiva no se mueve. Permanece en una quietud eterna. No fabrica el mundo desde afuera ni actúa como un artesano separado de su obra. Está presente dentro de toda manifestación como su fundamento silencioso.

Por eso no debemos pensar que Shiva creó a Shakti o que Shakti creó a Shiva. Ninguno nació primero. Ninguno puede destruir al otro. Ambos existen eternamente como aspectos de Brahman.

La idea de un creador separado es pedagógica y, en ciertos niveles, puede convertirse en un obstáculo. La energía no surge de la nada ni desaparece: se transforma. No existe creación absoluta, sino manifestación y transformación de lo que siempre ha sido.

Shakti: el poder que se mueve

Shakti es activa. Se mueve, se transforma y da a luz a todos los seres. Su destino es manifestar; su fuerza es la creación entendida como transformación. Por eso ha sido llamada la gran madre.

Todo lo que cambia pertenece a ella: la vida, la muerte, el renacimiento, la materia, los sentidos, la mente, el cuerpo, el prana y Kundalini.

La tradición budista la expresa también mediante Prajnaparamita, la gran madre de la sabiduría. Nagarjuna transmite esta enseñanza y el Sutra del Corazón la resume con una frase esencial: la forma es vacío y el vacío es forma.

Eso significa que Shakti es Shiva y Shiva es Shakti. La forma no está separada del vacío. La manifestación no está separada de su fundamento inmanifiesto.

Otro nombre de Shiva es shunyata, la vacuidad. Otro modo de nombrar a Shakti es ma: madre, materia y manifestación.

Naad: el puente de sonido

Shiva y Shakti nunca están separados, pero el puente mediante el cual lo inmanifiesto se expresa como manifestación es el sonido.

Ese sonido primordial recibe nombres como Naad y Shabd. Naad significa sonido. Shabd también señala el sonido o la palabra primordial.

De ahí nacen caminos como Naad Yoga y Laya Yoga: yogas del sonido, la música y los mantras. Dentro de Kundalini Yoga se enseña que Naad Yoga es una de sus tecnologías más poderosas porque trabaja directamente con el puente entre Shiva y Shakti.

El sonido corresponde al quinto elemento, el éter. No es solamente una vibración audible captada por los oídos. Es el principio sutil mediante el cual una intención puede adquirir forma.

Shiva siempre está en Shakti, pero Shakti puede olvidar esa presencia cuando pierde conciencia de su propio poder. Esto es paradójico porque ella es el único poder existente. No hay poderes separados: hay diferentes frecuencias de un mismo poder universal.

La diosa es mucho más que fertilidad, útero, animales o tierra, aunque todos esos símbolos le correspondan. Su profundidad se revela en la metafísica: sentidos, fisiología, energía, mente y conocimiento son expresiones de Shakti.

Icha: la voluntad de manifestarse

En la quietud eterna de Shiva aparece una voluntad. No debemos imaginar un momento cronológico dentro del tiempo, sino un principio metafísico: la posibilidad de manifestación.

Esa voluntad se llama icha. Es el pulso que quiere manifestarse.

En el código hebreo, esta función aparece simbolizada por yod, la semilla original. En el mundo maya encontramos sonidos semejantes en Itza, asociado con magos o seres de conocimiento. Estas semejanzas fonéticas nos recuerdan una posible raíz antigua compartida entre tradiciones.

La voluntad de Shiva no se expresa primero como objeto. Se expresa como sonido y como punto.

Mahabindu: el gran punto de origen

La voluntad produce Mahabindu. Maha significa grande y bindu significa punto. Mahabindu es el gran punto.

Ese punto no debe imaginarse como una marca plana sobre un papel. Es una esfera. Es una red de puntos, una posibilidad completa de manifestación, el átomo primordial y la flor de la vida contenida en una unidad.

En mi enseñanza lo he llamado la esfera de la manifestación. Los guías de la Gran Hermandad Blanca insistieron en que debía enseñarse como esfera. Drunvalo Melchizedek ayudó a recordar la flor de la vida y el merkaba, pero estos conocimientos son mucho más antiguos que cualquier transmisor contemporáneo. Las personas transmiten; no crean estas estructuras.

Mahabindu es el punto de encuentro entre Shiva y Shakti. Contiene sonido, geometría y todas las posibilidades de forma.

Cuando el punto primordial se expresa como una trinidad aparece la idea de tribindu, los tres puntos. Allí puede ubicarse prajna, el conocimiento que surge con la manifestación. Los Tantras explican estos procesos mediante poesía y símbolos, no mediante tratados académicos occidentales. Por eso esta exposición traduce una enseñanza compleja a un mapa comprensible sin eliminar sus elementos esenciales.

Kriya: la voluntad se convierte en acción

Después de icha, la voluntad, aparece kriya, la acción.

Kriya significa acción. No es todavía el objeto, sino el movimiento mediante el cual la potencia comienza a adquirir forma. En una práctica de Yoga, una kriya es una acción organizada con un propósito; en la estructura universal, es la fase activa de la manifestación.

La voluntad no basta. Toda voluntad necesita una acción. Cada acción establece un diálogo energético con el universo. Por eso encender una cámara, tomar apuntes, estudiar o practicar no son gestos insignificantes: expresan una voluntad que comenzó a convertirse en realidad.

Arthas: los objetos y el arte de la vida

De la acción de Shakti surgen los arthas, los objetos, las cosas y las formas manifestadas.

La palabra arte puede relacionarse simbólicamente con artha. El artista, el artesano y el hacedor producen formas. Shakti es la gran artista porque su movimiento da lugar a todas las cosas.

La sabiduría tolteca también llamó artistas a quienes aprendían a modelar la vida. Las diferentes vertientes comienzan a encontrarse cuando se comprende que no hablan de objetos muertos, sino de energía adoptando formas y escalas vibratorias distintas.

No existe un instante absoluto en que algo que no era comenzó a ser. El creador nunca fue creado. La manifestación es un movimiento eterno. Incluso Shakti, cuando parece morir, descansar o renacer, no desaparece: cambia de estado.

Ma: madre, materia y densificación

Ma es el primer mantra de Shakti dentro de la dimensión manifiesta. Es madre, materia y tierra. También se relaciona simbólicamente con la Luna.

No necesariamente es el primer sonido absoluto. Antes de ma está el pulso que surge en la vacuidad. Podemos comprenderlo mediante Sat Nam:

Sa: lo infinito y la quietud.

Ta: la explosión o expansión de la manifestación.

Na: el nacimiento y la condensación.

Ma: la materia, la muerte y el punto más denso del ciclo.

Sat Nam describe una escalera de materialización. Primero existe el espacio silencioso. Después aparece un impulso que se expande como un gran estallido, semejante al Big Bang. Las partículas se mueven, se atraen, se condensan y forman materia. El sonido se vuelve profundo, uterino: ma.

La palabra mamá nace de esta misma vibración. Ma es el vientre y la capacidad de dar cuerpo. Mata Shakti Kundalini significa la gran madre poderosa Kundalini, el poder de la madre enroscado en cada ser.

El proceso completo puede expresarse como una trinidad:

Shiva: quietud inmanifiesta.

Naad: sonido y puente.

Shakti: poder manifiesto.

El Uno se expresa en tres porque entre las dos polaridades siempre existe un principio de unión.

La geometría es el sonido hecho visible

Después del lenguaje conceptual aparece la geometría sagrada. La geometría es la dimensión visual del sonido.

Los cinco sólidos platónicos, los colores, los cuarzos y las distintas frecuencias son aspectos del poder de Shakti. No son objetos decorativos. Son modos mediante los cuales una vibración puede presentarse a la percepción.

Mahabindu es esfera y punto. La flor de la vida muestra cómo esa esfera se replica. Cada forma es una frecuencia detenida ante los sentidos, un sonido que se ha hecho visible.

Esta comprensión fue desarrollada también en Unus Mundus y después integrada al libro de Geometría Sagrada, porque no debía permanecer separada. Hablar de magia es hablar del uso consciente de la energía vital, y la energía vital es Shakti.

Los cinco grandes elementos

Cuando la acción de Shakti produce objetos, aparecen los Pancha Mahabhutas, los cinco grandes elementos.

Pancha significa cinco, maha significa grande y bhuta significa elemento.

Desde la mayor vibración hacia la mayor densidad, en el esquema que sigo aparecen:

Eter.

Fuego.

Aire.

Agua.

Tierra.

Cada elemento es una escala del poder de Shakti. Los sentidos, las glándulas, las formas geométricas y determinados estados de conciencia pueden relacionarse con esas escalas.

Los cinco sentidos captan los cinco elementos. Todo lo que llega desde el medio ambiente a la experiencia humana es una interacción entre Shakti exterior y Shakti interior.

La mente también es Shakti

Aquí debo hacer una corrección importante de mi propia enseñanza. Durante años repetí que la mente era masculina porque había estudiado una espiritualidad europea, teosófica, alquímica y egipcia donde lo sutil se asociaba con lo masculino.

Cuando volví a las fuentes del Yoga y llegué a los Tantras, tuve que estudiar de nuevo. Lo sutil e inmanifiesto sí se relaciona con Shiva, pero eso no significa que la mente humana pertenezca a Shiva.

La mente forma parte del reino de Shakti. Es una creación y una expresión de Shakti.

Esta corrección es semejante a comprender que los chakras no poseen necesariamente los siete colores del arcoíris. Una idea repetida durante mucho tiempo puede no corresponder a la fuente original.

Dentro de la mente podemos distinguir:

Chita: conciencia y memoria.

Budhi: intelecto y discernimiento.

Manas: mente sensorial.

Ahamkara: el yo o identidad.

Prajna significa conocimiento. En mapas más complejos ocupa otro lugar dentro del proceso primordial, relacionado con tribindu. Aquí se integra al esquema para hacer visible que incluso el conocimiento pertenece al campo de manifestación de Shakti.

Manas: la mente sensorial

Manas recibe la información de los cinco sentidos. Cada sentido está relacionado con un elemento. El oído, por ejemplo, se relaciona con el éter; el cuerpo y la percepción material, con la tierra.

Toda la información del ambiente llega por los sentidos y es organizada por manas. Por eso la realidad humana no es una reproducción total del universo, sino una selección condicionada por los órganos sensoriales.

Un ejemplo sencillo es el cielo nocturno. Los ojos humanos lo ven oscuro y distinguen una cantidad limitada de estrellas. Una cámara con un tiempo de exposición más largo abre su diafragma y recibe mucha más luz. Entonces aparece un cielo lleno de innumerables puntos luminosos. La luz estaba allí; el ojo no podía percibirla.

Lo que una persona llama realidad depende, en parte, de la capacidad de sus sentidos.

Budhi: el intelecto y los paradigmas

Budhi interpreta lo que manas recibe. Allí viven las ideas aprendidas, la educación, la cultura y los paradigmas.

Cada época crea su propio intelecto colectivo. Durante siglos hubo sociedades convencidas de que la Tierra ocupaba el centro del universo y que el Sol giraba a su alrededor. La gente no consideraba esa idea una opinión, sino la realidad.

Un paradigma es un gran conjunto de ideas que construye una cosmovisión. Budhi dice qué es verdad, qué es falso y qué puede aceptarse como posible.

Este desarrollo trabaja especialmente sobre budhi. Corrige conceptos, muestra sus fuentes y despeja la razón para que el intelecto pueda ayudar al despertar en vez de defender una confusión heredada.

Chita: memoria, conciencia y pasado

Chita contiene la memoria consciente, subconsciente e inconsciente. Allí viven los patrones del pasado.

Los samskaras son patrones que se repiten. Todo patrón viene de una experiencia anterior y busca reproducirse en el presente.

Los vasanas son hábitos o tendencias que alimentan esos patrones. Cuando una persona repite el mismo hábito, el samskara se fortalece, construye identidad y proyecta una realidad semejante.

Karma puede comprenderse aquí como el conjunto de acciones del pasado que vuelven a expresarse en el presente. Karma y kriya significan acción, pero karma contiene explícitamente una consecuencia causal. Toda acción se inserta dentro de una red de causa y efecto.

Ningún fenómeno está aislado. Todo es interdependiente. Las leyes herméticas, como fueron sintetizadas en el Kybalion, pueden servir para orientarse respecto de esa dinámica energética.

Ahamkara: el yo que percibe una realidad

De la mente y de lo percibido surge el yo: aham o ahamkara.

El cuerpo, los sentidos, manas, budhi y chita construyen una identidad que dice yo. Ese yo percibe los cinco elementos y organiza una realidad que considera objetiva.

La palabra ka fue utilizada en Egipto para hablar del espíritu o de la energía vital. En India, prana describe el aliento y una dimensión sutil de energía. Estas semejanzas apuntan, desde mi lectura, a una raíz lingüística muy antigua compartida por diferentes pueblos.

El ego no percibe la totalidad. Percibe una malla construida con sentidos limitados, paradigmas culturales y memorias anteriores.

Maya: la realidad percibida como ilusión

Maya no es algo creado por Shakti desde afuera. Maya es Shakti. Es la realidad que aparece ante el sistema de percepción.

La tradición tibetana define la realidad como una falsa percepción. Esto no significa que nada exista, sino que lo percibido no agota aquello que es.

Manas selecciona información mediante los sentidos. Budhi interpreta esa información con ideas aprendidas. Chita la compara con recuerdos y patrones. Ahamkara dice: esto me ocurre a mí, esto soy yo, esto es real.

Así se construye maya.

Shakti es quien conoce, lo conocido y lo que todavía puede conocerse. No existe una realidad ajena a ella. La ilusión no es una creación maligna: es el resultado de una percepción limitada dentro del campo infinito del poder.

Prana: Shakti como aliento de vida

Prana es Shakti. Puede hablarse de Prana Shakti porque el aliento vital es una expresión de la diosa.

Prana es el aire respirado y, al mismo tiempo, una energía más sutil que circula por el espacio y el cuerpo. Se aproxima al reino del sonido y del éter, pero continúa siendo Shakti.

La antigua energía ka, el aliento de vida y el símbolo posterior del Espíritu Santo expresan distintas memorias de una fuerza vital que anima la materia.

Shakti es el aliento de vida. Si hay respiración, el poder está actuando en el cuerpo.

Vrittis: los estímulos que activan la reacción

En el prana se desplazan los vrittis. Podemos comprenderlos como fluctuaciones, señales o activadores energéticos presentes en el medio.

En psicología se habla de disparadores o triggers. El ambiente presenta una señal y la mente condicionada reacciona.

Manas capta el estímulo. Budhi lo interpreta. Chita consulta el pasado. Ahamkara responde desde su identidad.

La respuesta suele organizarse mediante aceptación o rechazo, deseo o aversión. En el cuerpo puede expresarse como búsqueda de dopamina o producción de cortisol: acercamiento, desafío y placer frente a amenaza, huida o contracción.

Los vrittis interactúan con el cuerpo astral y con los chakras. Existe un diálogo energético constante entre el medio y la estructura interior.

La reacción ocurre antes de que el yo la explique

La persona suele creer que responde desde el libre albedrío. Sin embargo, muchas respuestas fisiológicas comienzan antes de que el pensamiento consciente formule una explicación.

La neurociencia ha mostrado que el cerebro puede preparar una respuesta segundos antes de que la persona sienta que decidió. Después aparece budhi y construye una justificación racional.

Lo que se experimenta como decisión puede ser el reflejo psicológico de una reacción ya condicionada.

Cada reacción repetida refuerza un vasana y un samskara. La persona continúa dentro de una línea de tiempo que replica el pasado.

El libre albedrío aparece cuando se interrumpe la repetición. No necesariamente ocurre de golpe. Se construye gradualmente, creando un inicio nuevo.

Para que eso suceda, una identidad tiene que morir. Ahamkara debe dejar de aferrarse a lo que cree ser.

Kundalini: Shakti en el cuerpo

La última condensación de Shakti dentro del cuerpo es Kundalini.

Su nombre completo puede expresarse como Mata Shakti Kundalini: el gran poder de la madre enroscado. Kundal alude a lo enroscado.

Kundalini no es una energía distinta de Shakti. Es Shakti residiendo en el ser humano como poder personal dormido.

La energía se origina en un punto situado aproximadamente tres dedos debajo del ombligo llamado kanda. Desde kanda se distribuye hacia todo el cuerpo.

Con Kundalini comienza la fisiología energética humana. Sin Kundalini no hay nadis; sin nadis no hay chakras. Los chakras no son objetos independientes ni simples portales. Surgen del cruce y la organización de los nadis.

La comprensión moderna de los chakras fue influida por interpretaciones teosóficas y por Charles Leadbeater a comienzos del siglo XX. Arthur Avalon explicó después el origen de esa confusión en *The Serpent Power*. La asociación de los siete chakras con los siete colores del arcoíris se masificó, aunque no corresponde exactamente con las fuentes tántricas.

La Teosofía no actuó necesariamente con mala intención. Permitió un gran avance occidental y naturalizó muchos conceptos espirituales. Pero también reinterpretó términos sánscritos para hacerlos coincidir con sus propias visiones clarividentes. Por eso es necesario volver a las fuentes.

Por qué Kundalini permanece dormida

Los Tantras señalan dos causas principales del sueño de Kundalini: los vasanas y los vayus.

Los vasanas son hábitos y tendencias del pasado. Una vida dominada por la repetición mantiene la energía atrapada.

Los vayus son los vientos de la mente y del cuerpo. Si la respiración no se regula, esos vientos tampoco se ordenan y la energía no puede ascender.

La tradición también advierte sobre vivir constantemente lleno de comida. Cuando el cuerpo nunca tiene espacio, el hábito no se debilita. La energía permanece ocupada en lo denso.

Por eso el Yoga, la meditación, el pranayama, el ayuno y la escritura terapéutica pueden colaborar con el despertar. No son actividades separadas: trabajan sobre distintos niveles del mismo poder.

La sexualidad puede ser uno de los caminos de sublimación de Shakti, pero no el único. La energía sexual puede refinarse y ascender, del mismo modo que otros aspectos de la vida pueden convertirse en vías de conciencia.

Yoga: unir lo manifiesto y lo inmanifiesto

Yoga significa unión. Su práctica permite que Shakti recuerde su unidad con Shiva.

Shiva no necesita moverse hacia Shakti porque siempre está presente en ella. Es Shakti quien despierta, asciende y reconoce su esencia.

La práctica moviliza el poder que descendió hasta convertirse en cuerpo, hábito, memoria y energía sexual. Ese poder comienza entonces un camino de evolución.

Shakti involucionó hasta convertirse en Kundalini. Ahora debe evolucionar. No falta poder: sobra poder, pero está dormido. Un poder dormido produce el mismo resultado que no tenerlo disponible.

El ascenso de Shakti

Cuando una persona gobierna sus deseos y sus vasanas, deja de reaccionar de manera automática. Entonces Shakti puede ascender.

En su base, la energía puede vivirse como potencia sexual y supervivencia. Al ascender hacia Manipura se transforma en energía creativa. Recupera su esencia de crear, hacer arte y manifestar.

Después sigue ascendiendo hacia la palabra. Aparece vak siddhi, el poder de la palabra. Cuando Shakti habla desde ese nivel, la

palabra despierta porque expresa una verdad que ya existe en el interior de quienes escuchan.

Luego la energía se transforma en conciencia correcta y verdadera identidad: Sat Nam. En el sexto chakra, relacionado con la mente y budhi, Shakti revela al intelecto quién es realmente.

La identidad verdadera no está limitada al pasado. Es eterna y participa de Shiva.

Finalmente, Shakti asciende hasta Sahasrara y se encuentra con Shiva. El poder se encuentra con el gozo. Esta unión sagrada es maituna: el Uno vuelve a reconocerse.

El séptimo chakra representa a Shiva, lo eterno y la unión con la fuente. Solo Shakti puede realizar ese ascenso porque ella es el cuerpo, la tierra y la energía que descansa en la base.

Maya termina cuando Shakti despierta

Shakti es Maya, pero no es el sufrimiento. Cuando Shakti está dormida, la percepción queda atrapada en la ilusión. Cuando despierta, Maya termina porque el poder reconoce que era quien sostenía la experiencia.

Durante siglos se demonizó la materia, el cuerpo, el deseo y la diosa. Se afirmó que lo femenino era la causa del sufrimiento. Esa lectura nació de personas incapaces de gobernar sus propios deseos y vasanas. Al perder poder sobre sí mismas, demonizaron aquello que no podían controlar.

No hay nada esencialmente negativo en el cuerpo. El cuerpo es pureza manifestada, sonido convertido en tierra.

Shakti parece dormir porque está pensando en el pasado y temiendo el futuro. Pero el pasado no es su esencia. Es un aprendizaje que puede resignificarse.

Cuando la conciencia despierta en el presente, el poder se libera del sufrimiento.

Escribir el pasado para liberar el presente

Ahamkara surge del pasado y se aferra al presente. Para liberar esa identidad es necesario mirar la propia historia.

Escribir la relación de los padres durante la infancia, la manera en que se trataron y la manera en que se relacionaron con el niño o la

niña puede ayudar a reorganizar el lóbulo frontal y el sistema de recompensa.

Los hábitos negativos y las adicciones buscan dopamina. Cuando la conciencia vuelve una y otra vez al dolor, baja su umbral, aumenta el cortisol y busca compensaciones: comida, azúcar, redes sociales, entretenimiento, sueño excesivo, dormir tarde o conversaciones triviales.

La escritura autobiográfica permite que el cerebro deje de perseguir el pasado de manera inconsciente. Pero un ejercicio superficial de pocos minutos no reemplaza un proceso real. Se necesita profundidad, repetición y disposición para soltar la identidad construida alrededor de la herida.

El poder, la materia y la abundancia

El dinero pertenece al mundo de la materia y, por tanto, al campo de Shakti. En buenas manos puede convertirse en liberación, expansión y creación.

Cuando una persona tiene conflictos constantes con la materia, el cuerpo, las cosas o el dinero, conviene observar su relación con la madre y con el principio femenino. La identidad y la forma de actuar se relacionan también con el padre.

Esto deja de ser una abstracción metafísica cuando se lleva al cuerpo y a la biografía. Yoga es esa unión entre lo que parece espiritual y lo que parece material.

Pasar de preguntar quién soy a aceptar lo que soy

La iniciación transforma la pregunta quién soy. Llega un punto en que la persona ya sabe quién es y necesita aceptar aquello que es.

Si algo está bajo control, debe asumirse la responsabilidad de cambiarlo. Si no está bajo control, hay que aprender a soltarlo o aceptarlo. El sufrimiento se mantiene cuando la identidad insiste en repetir la misma respuesta.

Este desarrollo trabaja primero sobre budhi. Entrega conceptos, corrige errores y ordena la razón. Pero el entendimiento intelectual no basta. La práctica es Yoga, meditación, pranayama, ayuno y escritura. El mapa despeja el camino; la experiencia despierta la energía.

No hay otro camino que despertar

Siento una devoción profunda hacia la diosa. Al comprender su importancia, lo primero que experimenté fue vergüenza por las veces en que fallé a ese poder, me mantuve distraído o no valoré la fuerza presente en todos los seres.

La invitación no es a adoptar una nueva religión ni a convertirse obligatoriamente en adorador de Kundalini. Es comprender que existe una energía sagrada y poderosa en cada ser, con una capacidad real de despertar.

Shakti es la piel, el cuerpo, la palabra, el entendimiento, el conocimiento, la vida, la muerte, el renacimiento y la liberación. Fue negada porque lo que se negó fue el poder.

En esta era la humanidad va a despertar porque Shakti va a despertar. No hay otro camino que el despertar espiritual. Lo que está ocurriendo es un recuerdo de cómo ese despertar siempre funcionó: el poder asciende, se reconoce como gozo y la unidad vuelve a mirarse a sí misma.

La estructura completa puede comprenderse así:

Brahman es la unidad primero sin segundo.

Shiva es el gozo inmanifiesto y eterno.

Shakti es el poder manifiesto.

Naad es el sonido que expresa su unidad.

Icha es la voluntad.

Mahabindu es el gran punto o esfera de posibilidad.

Kriya es la acción.

Arthas son las formas y objetos manifestados.

Los cinco elementos son las escalas de densificación.

La mente, los sentidos y el ego construyen maya.

Prana es Shakti como aliento de vida.

Kundalini es Shakti dormida en el cuerpo.

Yoga es el camino mediante el cual Shakti asciende y reconoce que nunca estuvo separada de Shiva.

La geometría del Yoga y los yantras

La geometría del Yoga: los yantras

Esto no significa que el Yoga carezca de geometría. Su geometría aparece, entre otras formas, en los yantras. Un yantra es un dibujo geométrico. La figura que se encuentra dentro de cada chakra corresponde al yantra de su elemento.

Los cinco primeros chakras se relacionan con los cinco elementos. En esta lectura, el primer chakra corresponde a la tierra; el segundo, al agua; el tercero, al aire; el cuarto, al fuego; y el quinto, al éter. El sexto chakra ya no posee elemento: corresponde a la mente y la conciencia. El séptimo es la totalidad, la luz, la vacuidad.

Quiero enfatizarlo porque puede generar confusión: en esta lectura el tercer chakra no corresponde al fuego. El tercero es aire y el cuarto es fuego. La geometría interior de cada chakra no es decoración; es la expresión visual del elemento y de la cualidad de conciencia que allí opera.

Yoga, meditación y sadhana

El horizonte del camino

Las bases del Yoga Kundalini permiten comprender los chakras, el prana y Kundalini dentro de un horizonte más amplio: Breathwork, Pranayama, respiración consciente y Mindfulness.

La finalidad es que una facilitadora pueda guiar meditaciones con bases sólidas de Mindfulness y realizar un trabajo de respiración mucho más profundo y completo que alguien que solo conoce meditación. A la dimensión meditativa se suma el conocimiento energético y biomecánico de cómo movilizar el prana y Kundalini junto con la meditación o en paralelo a ella.

Sin embargo, mi deseo más profundo no se limita a la capacidad de facilitar. La mejor conquista sería que cada persona cultivara su propio sadhana y entrara en el descubrimiento de sí misma por medio de una práctica diaria y constante entendida como estilo de vida. No como algo ideológico o meramente técnico, sino como una invitación a transformarse todos los días. Todos los días. Vivir en paz.

Cuando digo práctica me refiero, ante todo, a la meditación y a la respiración. La meditación acompañada por el conocimiento de la respiración puede evitar que una persona necesite décadas para descubrir, por experiencia directa, aquello que las tradiciones llaman iluminación.

Yoga y meditación: juntos, pero no idénticos

Aquí es importante separar las cosas. Entiendo que algunos yoguis digan que la iluminación solo puede alcanzarse por medio del Yoga. Es posible que, al decirlo, estén utilizando la palabra Yoga en su sentido integral, incluyendo la meditación y las asanas como parte del mismo camino. En Occidente, sin embargo, Yoga y meditación suelen entenderse por separado. En muchos espacios de Yoga incluso se dice: «Ahora vamos a hacer una meditación al final», como si la meditación no fuera parte del Yoga.

Si aceptamos esa separación del lenguaje occidental, la iluminación se experimenta en meditación, no moviendo el cuerpo. No estoy hablando simplemente de paz mental ni de tener visiones. Hablo de una sensación de unidad infinita, de haber trascendido la vida y la muerte, las reencarnaciones y el ciclo.

El Yoga puede hacer mucho: puede volvernos moralmente más íntegros, entregar un cuerpo fuerte, joven, vital, con vigor; puede darnos una actitud, una disciplina y el cultivo diario de la energía vital. Quien se pierde el Yoga en la vida se pierde una oportunidad enorme y hermosa. Pero la meditación es algo diferente. Puede estar unida al Yoga y, a la vez, transcurrir en paralelo.

Lo digo desde el estudio y desde la práctica, pero también desde mi experiencia. Completé un proceso de Yoga Kundalini equivalente a unas quinientas horas y, aun así, siempre siento que estoy dando mis primeros pasos. Independientemente de lo que digan los textos y los maestros, la iluminación de la que hablo es algo real para mí porque la viví hace veinte años.

Mi primera experiencia de iluminación

Fue una experiencia espontánea. Me senté a practicar zazen sin haberlo hecho nunca antes. No eran las cinco de la mañana, no tenía el estómago vacío, no era moralmente perfecto —tampoco lo soy ahora— y no conocía una técnica refinada.

Había sentido un llamado interno a dar mis primeros pasos en el budismo. Un monje muy amable me dijo: «Siéntate junto a los otros monjes, haz lo que ellos hacen, cierra los ojos y ten cuidado, porque tu mente te va a traicionar». Me lanzó esa flecha envenenada y me senté.

Mi mente empezó a atacarme brutalmente. Me llevaba al futuro, al pasado, traía imágenes para hacerme sufrir. Como si no fuera suficiente el sufrimiento ya vivido, insistía en que lo recordara. O intentaba distraerme de algo de lo cual, en realidad, lo único que necesitaba era no distraerme.

Por primera vez comencé a comprender la naturaleza de la mente. Y como no sabía nada de técnica, mi mente se liberó rápidamente. Ascendió. Viví la unidad.

Me fundí con una luz blanca e infinita: indescriptiblemente pura, indescriptiblemente infinita e indescriptiblemente hermosa. Era la planta, era mi mente, eran las estrellas, la flor, la abeja, la mosca, los monjes. Era el pasado, el presente y el futuro. Era Dios, si existe esa forma de mencionarlo. Era todo y no era nada. Era nada y era todo. Era luz. Todo es luz.

Por eso estoy aquí ahora. Solo porque viví esa experiencia.

La invitación a meditar busca que otras personas puedan vivir por sí mismas aquello que viví y que también viven practicantes budistas que no hacen Yoga, más allá de alguna elongación. Si alguien desea acelerar el proceso puede volver la práctica más incómoda: acercarse a la pared, abrir los ojos un diez por ciento o hasta la mitad, mirar un punto fijo y meditar cuarenta y cinco minutos. La mente llegará a sentirse tan incómoda que el sistema nervioso colapsará como si hubiera hecho una hora de Yoga. Es otra vía de descarga: el colapso inicial hasta que la mente se rinde.

Hay que vencer a la mente. Hay que vencerse a sí mismo. Suena a cliché, pero allí se abre una diferencia fundamental: vivir algunos segundos de esa experiencia no convierte a una persona en «un iluminado». Son conceptos distintos.

La iluminación no es cognitiva

El concepto que aparece aquí es Simran: recordar. Cuando una persona vive apenas segundos de esa unidad, la comparación más

cercana que tiene en la experiencia corporal puede ser el orgasmo. Pero dejemos el orgasmo a la altura de una montaña inmensa, magnífica y preciosa. La experiencia de la que estoy hablando tendría el tamaño de Sirio, la estrella que vemos en el cielo. Es algo totalmente diferente.

La humanidad suele asociar la iluminación con algo emocional o cognitivo. La convierte en concepto, empieza a trabajarla mentalmente y se pregunta: «¿Me parece? ¿Me gusta? ¿No me gusta? ¿Es lo mío?». No se puede comprender hasta experimentarla.

Maitreya dice que la iluminación no es cognitiva. No podemos pensarla. No es una acción mental y no ocurre en la mente. La mente es el medio que hay que dejar en paz para que la iluminación fluya. Después la mente la experimenta y no vuelve a olvidar de qué está hecha. Ese recuerdo es Simran: el recuerdo de la luz de la cual está hecha.

Se medita para ir aumentando los segundos de esa vacuidad infinita. Allí se disuelven los problemas existenciales y de supervivencia; allí se encuentra el origen de la erradicación del sufrimiento. Dicho así puede sonar absoluto o fanático. Pero para mí es real.

Pranayama y meditación: dos vías hacia shunya

El Yoga Kundalini que trabajamos aquí, especialmente mediante las técnicas de pranayama, permite el ascenso rápido de Kundalini. Produce el estado de shunya, de vacío, que corresponde a la misma vacuidad experimentada en la iluminación.

Ya sea por la meditación o por el Pranayama, buscamos alcanzar la vacuidad. Si integramos ambas vías —por ejemplo, sosteniendo la respiración durante la meditación—, el tiempo de práctica puede adquirir una profundidad equivalente al doble o al triple. Vipassana, meditación y conciencia nos devuelven así al verdadero sentido de existir.

Pero no podemos presentarnos ante la meditación con un propósito que convertir en objetivo: «Voy a sentarme para iluminarme», «voy a meditar para cumplir con el día de práctica». Esa intención no funciona. La práctica no es una operación de conquista del ego.

Tres sentidos diferentes de la palabra práctica

Cuando se habla de «la práctica» pueden confundirse cosas diferentes. Una es la práctica espiritual como sadhana: la práctica diaria, el camino mediante el cual evoluciona nuestra conciencia. Otra es el acompañamiento práctico: encuentros para juntarse a practicar que pueden ser valiosos sin confundirse con el desarrollo teórico. Y otra es la enseñanza grupal de una facilitadora.

Decir que un encuentro práctico no es obligatorio no significa decir que la práctica espiritual no sea importante. La práctica es una de las cosas más importantes de mi vida. Lo que no es obligatorio puede ser un acompañamiento disponible para quien quiera aprovecharlo.

Repetición, constancia y estilo de vida

Una persona puede organizar una cuarentena y combinar asanas, kriyas, pranayamas o meditaciones de distintas maneras. Nadie en el mundo del Yoga debería decirle que no puede practicar libremente. Las cuarentenas, tal como suelen plantearse hoy, son una forma moderna de organizar el compromiso.

Su sentido profundo apunta a la repetición. El mantra se repite, se repite y se repite. Esa repetición se conoce como japa. Simran no es solo recordar el nombre de Dios o la divinidad, el Sat Nam; también es el acto de repetir hasta que el recuerdo se vuelve constante.

Para que algo funcione en el territorio del Yoga, la conciencia y la meditación hay que repetir muchísimas veces. Años, si es necesario. Mi consejo es claro: si ya empezaste en esto, comprométete. Quema los barcos. Si todavía tienes miedo, quémalos con miedo, pero quémalos.

Más importante que la perfección es la constancia. No importa si te equivocas en algo técnico, si meditas menos tiempo o si haces la práctica más tarde. Lo importante es construir un estilo de vida. Piensa en el objetivo más grande que puedas pensar; lánzalo lo más lejos posible. Entonces el esfuerzo del presente costará menos, porque tu mente sabrá que estás construyendo una vida y no solo cumpliendo una media hora.

Al repetir, la práctica deja de exigir el mismo esfuerzo y se vuelve automática. Sin embargo, primero desafía el horario, la disciplina y

todos los elementos del estilo de vida que se enfrentan con sentarse a meditar o hacer Yoga. Cuanto más cuesta hacer algo y menos queremos hacerlo, mayor puede ser la recompensa que el cerebro reconoce al sostenerlo. Si no cuesta nada, la mente concluye que no debe ser tan importante.

El propósito personal y profesional del camino

Espero dos cosas de quienes atraviesan este camino. La primera es personal: que puedan liberarse del sufrimiento, vivir en paz y recibir los regalos de meditar o practicar Yoga todos los días; que puedan construir una vida sana. El camino es también una invitación a ponerse serias y comprometerse.

La segunda es profesionalizar el trabajo espiritual y holístico: contar con herramientas, conocimientos y seguridad práctica y teórica para presentar un proyecto serio. Una facilitadora puede trabajar en bienestar corporativo, diseñar un programa de meditación y Breathwork, explicar sus beneficios en el lenguaje adecuado para una empresa y hacer de ese trabajo una profesión.

En el plano profesional, lo aprendido necesita ordenarse y convertirse en una propuesta capaz de sostenerse frente a otras personas. Una tesis, una presentación o un proyecto pueden ser la forma concreta de darle estructura.

También puede crear retiros. He guiado más de cuarenta eventos en distintos países, lugares, duraciones y formatos. Esa experiencia ha sido una escuela inmensa: he aprendido desde cosas aparentemente pequeñas —qué comer y a qué hora— hasta qué prácticas funcionan y cuáles no. No es lo mismo juntar a un grupo de personas que entregar una experiencia transformadora capaz de acompañar a alguien durante toda su vida.

Un retiro o un viaje iniciático permite compartir con personas que, en algún punto, creen en lo mismo y caminan bajo una misma fe espiritual. Es un camino hermoso que enriquece el alma. Ayudar humildemente a una persona a dar el salto o recibir el empujón que necesitaba es algo enorme.

También existe una enseñanza decisiva para quien quiera facilitar: mostrarse sin miedo. Hay personas a quienes les vas a gustar y personas a quienes no. Quienes resuenen contigo, con el tema que

compartes o con tu manera de hacerlo, se irán reuniendo. Al principio puede ser una tribu de tres personas. Yo comencé dando un taller a una sola persona y mi primer grupo tuvo cuatro.

Hay algo más poderoso que el marketing: la conexión humana, el vínculo humano y el poder de hacer camino. No se trata de ser especial. Se trata de constancia, compromiso y de no esperar a que todo sea perfecto. Más vale hacerlo que esperar la perfección.

Esta profesionalización también puede abrir independencia financiera. Lo digo especialmente en relación con el empoderamiento de las mujeres: compartir lo que se sabe, reunir una comunidad y hacer del propio conocimiento una fuente de sustento puede transformar la vida material sin separar lo espiritual de lo cotidiano.

Sadhana: libertad, técnica e intención

Sadhana es la práctica personal, tradicionalmente matutina y antes del amanecer. No reemplaza la práctica grupal de enseñanza. Son encuentros distintos. Enseñar puede incluir práctica, pero el sadhana es íntimo.

En el sadhana existe total libertad. Se pueden mezclar técnicas y caminos. Mi consejo es no convertirlo en algo ideológico; incluso se puede dejar de llamarlo sadhana si el nombre comienza a pesar más que la experiencia.

La libertad no significa carecer de estructura. Una estructura técnica permite aprovechar mejor el esfuerzo. Sin ella ocurre algo parecido a ir al gimnasio sin saber qué entrenar ni cómo combinar lo que sigue: puede invertirse una enorme energía de manera poco eficaz. Hay dos dimensiones que deben cuidarse: la técnica y la intención.

Respecto de la intención, la suprema es la vacuidad. Con intención no me refiero a perseguirla como objetivo, sino a recordarla todo el tiempo. Cuando repetimos «yo soy luz», la mente establece que todo es luz y que uno también es luz. Por ende, todo está vacío y lleno de luz.

Quizás el concepto de vacío todavía no esté claro. Entonces quédate con la luz. La vacuidad es el acercamiento budista para decir que todo es energía, que todo es luz y que el vacío está lleno de luz. No es el vacío científico: es una conciencia, Tathagatagarbha, el

vientre de la vacuidad. Toda práctica espiritual busca acercarnos a la disolución del ego; la vacuidad va aún más lejos y establece que el ego ni siquiera existe.

La práctica tampoco debe convertirse en una obligación que produzca culpa. Un guía me dijo una vez: «No hagas de esto algo obligatorio, porque vas a terminar sintiéndote culpable cuando no medites». La práctica es un acto de amor. Quieres abrir el infinito en tu mente para que surja una cascada de amor. No puede nacer desde la exigencia, sino desde la devoción.

El esfuerzo sí está presente. Si para hacerlo tengo que subir una montaña, la subo. No me importa la incomodidad que deba atravesar. Pero el sufrimiento no es el camino.

En un retiro de vipassana llegué a meditar alrededor de sesenta horas durante diez días, unas ocho horas diarias. Pero tampoco es el tiempo lo esencial. Cuando se medita así, el tiempo transcurre de otra manera y la mente cambia para siempre. Esa transformación también puede construirse día a día, gradualmente, con cuarenta minutos que se acumulan. Al principio quizás solo se perciba más relajación. Meses después puede llegar un golpe de transformación: aflora aquello que parecía estar bajo control y se llamaba equilibrio; el karma subconsciente aparece y puede comenzar a resolverse desde la paz, sin aferramiento ni identificación.

Kriya: la arquitectura de un estado

Cuando una persona logra una experiencia profunda al ser guiada y luego no puede reproducirla por sí sola, suele faltarle una estructura. Esa estructura se llama kriya.

Kriya significa acción. En Yoga Kundalini se utiliza para nombrar un conjunto de acciones: asanas, pranayamas, mantras y, en ocasiones, meditación. La meditación suele presentarse separada de la kriya, aunque pueda formar parte de la secuencia. No hablamos de una acción aislada, sino de una serie de prácticas que, combinadas, generan un estado.

Esa organización diferencia al Yoga Kundalini de otros enfoques. Hay sistemas con series fijas y otros con posturas que pueden combinarse más libremente. El Yoga Kundalini integra pranayamas

propios y una intensidad tántrica destinada a generar más fuego y conducir hacia shunya, el vacío.

Existen kriyas para distintos momentos y circunstancias: para los diez cuerpos, para el despertar de la conciencia, para la abundancia, para niños. Una kriya puede practicarse una sola vez o repetirse durante cuarenta, noventa, trescientos días o varios años.

Una facilitadora puede construir una secuencia para trabajar un estado. Si quisiera trabajar la ira, por ejemplo, podría integrar respiración de fuego, gritos, mantras y un uso intenso de mula bandha para elevar la energía; después llevar al grupo a observar la emoción desde arriba, regresar al cuerpo y continuar con tambores y mantra hasta transformar la energía. Si quisiera trabajar ananda —gozo, dicha, bienaventuranza— podría sostener durante cuarenta minutos un mantra como Ra Ma Da Sa y conducir al grupo hacia el éxtasis. Hay diferentes recetas, pero no son improvisaciones vacías: tienen estructura, intención y comprensión del flujo energético.

Los chakras forman una red

Desde el Yoga Kundalini no se trabaja chakra por chakra como si cada centro fuera una unidad aislada. El enfoque de «limpiar el primer chakra, después el segundo y luego el tercero» no corresponde a cómo funciona la fisiología energética. Los chakras están conectados; forman una red.

Si una persona quiere dirigirse al tercer chakra, necesariamente debe pasar por el primero y el segundo y llenar de prana el cuerpo energético. A nivel simbólico sí puede enfocar una práctica en los aspectos asociados a un chakra, y eso puede ser útil. Pero no debe confundir el símbolo con la fisiología real.

En Yoga Kundalini se trabaja por sushumna, el canal central, el tronco de energía. En el plano físico podemos observar analogías con la columna, la médula, el sistema nervioso, las arterias, las venas, la sangre y los ganglios; en el plano energético, con los nadis y el flujo de prana. Los chakras de abajo hacia arriba también guardan relación con los elementos, de modo que una práctica puede organizarse por elementos sin fingir que un centro existe separado de los demás.

Mantras, mudras y libertad meditativa

La palabra meditación es amplísima. Los textos de Yoga llegan a hablar de millones de meditaciones pertenecientes a caminos, técnicas, linajes y tradiciones diferentes. Existen meditaciones con mudras, con mantras, con visualizaciones y con yidams en el Vajrayana y el Tantra de Kalachakra.

He buscado simplificar al máximo, guiado por mis maestros. No estoy intentando inventar una doctrina. Después he podido estudiar cómo aquello recibido está legitimado por miles de años de tradición. Mi gratitud hacia la tradición es inmensa; aun así, vuelvo siempre a las enseñanzas de Maitreya y Serapis. Allí encuentro la misma esencia de una forma más simple.

No hay que ser dogmático. Es posible que muchas personas hayan vivido como monjes o renunciantes en otras vidas, pero hoy la realidad es distinta. Hay personas que trabajan ocho horas, sostienen una familia y casi no tienen tiempo para sí mismas. Si además separan Yoga y meditación y convierten cada aspecto en una obligación, la práctica se vuelve inaccesible. Hay que llevar la enseñanza al territorio de lo práctico y hacerla lo más sencilla posible.

Existe total libertad para combinar mantra y mudra según el sentido de una meditación. Si hay millones de meditaciones, no debemos tener miedo de crear una más; probablemente, incluso, ya habrá sido practicada de alguna forma. La libertad, sin embargo, debe convivir con la repetición. Cambiar de meditación todos los días no permite construir Simran ni el efecto acumulativo de una misma práctica.

En una meditación con un mantra interno distinto del mantra que se escucha, la respiración puede ordenar la experiencia: repetir mentalmente «yo soy luz» al inhalar y nuevamente al exhalar. Con el tiempo el cuerpo aprende la estructura y la mente deja de estar concentrada en ejecutar cada detalle.

No existe una regla universal sobre cuánto tarda. Pueden ser semanas, meses o años. Lo que despierta en una persona es ancestral y no sabemos desde dónde está partiendo. Quien se interesa seriamente en estas preguntas ya expresa un nivel real de maestría. Los traumas, los problemas y la confusión forman parte de esta vida, pero no son aquello que una persona es. En el territorio del dharma,

del servicio y de la práctica surge aquello que somos y comienza a resolver la identidad del ego, el nombre y la historia personal.

Hay personas que han recorrido muchas humanidades y llegan a esta humanidad, en 2026, con una memoria profunda que no siempre pueden explicar. La práctica no fabrica esa maestría: crea las condiciones para que algo ancestral vuelva a despertar.

Esfuerzo y repetición: el regalo inesperado

Cuando el esfuerzo y la repetición se combinan surge un dharma desconocido: un regalo que no se podía anticipar ni conceptualizar. Al recibirlo parece simple, pero puede liberar años de sufrimiento e ideas erróneas. A veces fueron necesarios meses o años de repetir lo mismo para que esa comprensión apareciera.

En mi primer sadhana, una práctica de los diez cuerpos acompañada por una meditación final, al día veintinueve de una cuarentena surgió una frase: «Tu mayor problema es la postergación». Nunca había pensado la postergación como uno de mis grandes problemas. Después se convirtió en un mantra en mi vida y empecé a reconocer cuánto estaba postergando.

Meses más tarde apareció una comprensión más profunda: la postergación de mí mismo, de la vida que merezco y de todo lo que podría estar haciendo ahora estaba arraigada en una dificultad para aceptar el merecimiento. La causa de la postergación era un rechazo a merecer y se vinculaba con mi historia familiar.

La práctica revela así algo que la mente consciente no había considerado. Y la vida no llega tarde: hasta el último segundo existe aprendizaje.

PARTE III

Pranayama

Qué es Pranayama

Pranayama es una ciencia espiritual exacta y el cuarto miembro del sistema de Patanjali. La respiración no se entiende solo como aire: es el medio entrenable para trabajar con prana y, a través de él, con la mente.

La palabra Pranayama conserva dos énfasis. El primero entiende ayama como expansión o extensión del prana. El segundo, especialmente presente en las enseñanzas de Hatha Yoga y en la lectura de Patanjali utilizada en el camino, subraya la suspensión o regulación del movimiento respiratorio. De ahí la centralidad de kumbhaka.

El patrón completo se estudia mediante cuatro fases: Puraka —inhalación—, Antar Kumbhaka —retención con pulmones llenos—, Rechaka —exhalación— y Bahya Kumbhaka —retención con pulmones vacíos. Estas fases pueden existir con distintas proporciones y no deben forzarse en principiantes.

Cómo practicar

Preparación

Practicar con el cuerpo estable y la columna disponible, sin tensión innecesaria.

Antes de técnicas intensas, establecer una respiración nasal consciente y un patrón diafragmático reconocible.

No introducir bandhas o kumbhakas prolongados a una persona que todavía no puede respirar con comodidad.

La progresión se construye por repetición sostenida, no por récords de duración.

Las técnicas energizantes y las retenciones avanzadas requieren más criterio que las técnicas de regulación.

En grupos, el estado real de las personas importa más que completar una secuencia exactamente como fue escrita.

Regla de dosificación

La técnica se adapta al sistema que entra ese día. Si una persona está agitada, la práctica comienza abajo: respiración nasal, apoyo, peso, exhalación más larga, recursos. Si está letárgica o muy baja,

puede necesitar una activación gradual. La misma técnica puede ser adecuada en un momento e inadecuada en otro.

Kumbhaka y bandhas

Kumbhaka intensifica cualquier práctica. Por eso este manual no lo usa como requisito en las primeras etapas de una sesión grupal. Se incorpora de forma breve y opcional solo cuando el grupo está preparado, no hay contraindicaciones y la facilitadora puede leer con claridad la respuesta corporal.

Bandhas, tapas y dirección de la energía

Los bandhas: una sola arquitectura

Antes de entrar en los tres sellos hay que hacer otra distinción. Kumbhaka es retención del aire. No implica, por sí mismo, contraer todos los músculos. Las contracciones son los bandhas.

Hay tres contracciones principales y, cuando se realizan juntas, reciben el nombre de Maha Bandha. Maha significa «grande» y bandha, «sello»: Maha Bandha es el gran sello. Está compuesto por tres sellos que pueden practicarse de manera independiente: Mula Bandha, Uddiyana Bandha y Jalandhara Bandha.

Los tres guardan relación con los diafragmas. La fisiología y la biomecánica de la respiración permiten observar cómo trabaja el diafragma; aquí interesa comprender primero la función física, energética y espiritual de estas contracciones.

Mula Bandha: el sello raíz

Mula significa «raíz». Mula Bandha es el sello raíz, la contracción del diafragma pélvico. Es una de las contracciones más difíciles de aprender y, al mismo tiempo, una de las más transversales en Kundalini Yoga, porque está presente casi siempre.

Hay instrucciones que al principio deben repetirse en cada práctica: mantener la espalda recta, llevar la mirada al entrecejo, activar el sello raíz. Cuando un grupo practica regularmente, esas instrucciones se incorporan y dejan de necesitar una explicación constante. Pasan a formar parte de la postura interior de la práctica.

Mula Bandha no es una contracción vaga. Involucra el suelo pélvico y puede aprenderse distinguiendo tres acciones: la

contracción anal, la contracción de los órganos sexuales y la contracción semejante a contener la orina. Estamos trabajando con una zona del cuerpo de la que muchas personas se avergüenzan o se ríen, pero necesitamos hablar con naturalidad. Todos tenemos órganos sexuales y necesitamos desarrollar maestría en esa región.

Podría describir la maestría espiritual como el dominio de todo lo que ocurre desde el plexo hacia abajo. Allí están los deseos, los sentidos, los hábitos, la postergación, la supervivencia y las fuerzas que nos mantienen en automatismo. Si uno logra gobernar verdaderamente esa dimensión, la iluminación comienza a ser la única dirección posible.

Por eso el primer chakra es el maestro. Lo repito: el primer chakra es el maestro. Si quieres ayudar a alguien, comienza por mirar su raíz. No porque los demás centros no sean importantes, sino porque allí se concentra la relación con la encarnación, la materia, la seguridad, el deseo y el movimiento descendente de la energía.

Uddiyana Bandha: aquello que asciende

Uddiyana significa «lo que sube» o «aquello que asciende». Para realizar este sello, el abdomen y el ombligo se llevan con fuerza hacia dentro y hacia arriba. El movimiento compromete el diafragma torácico y comprime los pulmones, con aire o sin aire. Pero la dimensión mecánica no agota su significado. Energéticamente, Uddiyana Bandha hace ascender Apana.

Aquí conviene diferenciar tres referencias que suelen confundirse. El plexo solar es una referencia fisiológica. El centro o punto solar es una referencia energética. El chakra situado en esa región es otra realidad. Se encuentran próximos, pero no son exactamente lo mismo. El punto solar es clave porque es el lugar de encuentro y combustión entre corrientes energéticas.

Apana es el vayu inferior, la energía que naturalmente se dirige hacia abajo. En el lenguaje geométrico del Merkaba podemos relacionarlo con la pirámide femenina, que gira hacia la izquierda. Sin embargo, el Yoga y el Tantra no suelen describir este proceso mediante pirámides, sino mediante prana, vayus y movimientos energéticos. Son lenguajes distintos para acercarnos a una misma experiencia desde perspectivas diferentes.

Jalandhara Bandha: custodiar lo superior

Sushumna es un tubo de luz, el tronco espiritual del cuerpo. Su reflejo fisiológico está en la columna vertebral y la médula, de donde emerge una red de nervios, ganglios, venas y arterias. Ese diseño visible puede comprenderse como un fractal de los nadis.

La energía comienza a subir por Sushumna. Sube, sube y sigue subiendo. Pero no puede inundar indiscriminadamente la cabeza. Si la energía se dispersa por los oídos, la nariz y los aires internos, puede producir desorganización psíquica. Para contenerla aparece Jalandhara Bandha: el sello de la garganta.

Jalandhara es el guardián de lo superior, el custodio del tesoro de arriba. Al bajar el mentón y cerrar el cuello, sellamos el flujo. La energía queda concentrada entre la contracción pélvica y la contracción del cuello, dentro del centro de combustión. No puede escapar hacia abajo ni dispersarse hacia arriba; aumenta su intensidad.

Maha Bandha: cierre, presión y ciencia solar

La práctica completa se realiza después de haber movilizado el cuerpo con posturas, mudras, mantras, respiración y movimientos capaces de producir actividad, cansancio y calor. Kundalini no es frío: Kundalini es calor. Es una ciencia solar y trabaja con el fuego.

Esa ciencia solar aparece una y otra vez en la simbología iniciática de distintos pueblos. Viracocha, Thoth, Kundalini y la serpiente que permite desplegar alas hablan, desde lenguajes diferentes, de una enseñanza compartida: la fuerza que asciende y transforma al ser humano.

Cuando el sello superior se libera correctamente, se habla de la secreción de amrita, el néctar de los dioses, el elixir de la eterna juventud o la piedra filosofal de los alquimistas. En el lenguaje energético corresponde a la dimensión astral de la glándula pineal, el tercer ojo, un sol que en la iniciación correcta aparece blanco.

En el plano físico hablo también de la secreción de DMT, dimetiltriptamina, y la relaciono con sustancias presentes en la ayahuasca y con estados provocados por otros enteógenos. En el plano astral, la palabra es amrita. Son nuevamente dos niveles de descripción que no conviene confundir.

La contracción de los tres bandhas también moviliza el cuerpo físico. Se produce presión sobre la columna y sobre el líquido cefalorraquídeo. Joe Dispenza logró estudiar este movimiento a nivel fisiológico y llegó a la conclusión de que estas contracciones aceleran la circulación del líquido cefalorraquídeo por la médula y el cerebro: un ciclo que normalmente ocurriría pocas veces al día se intensifica durante una práctica de minutos o de horas. La práctica no separa lo espiritual de lo fisiológico: respiración, presión, glándulas, hormonas, sistema nervioso y cuerpo energético participan en un mismo acontecimiento.

El tiempo de la práctica transforma sus efectos

Maha Bandha suele aplicarse al final de un ejercicio o al término de una kriya completa. Una kriya reúne varias técnicas y, bien realizada, suele durar alrededor de una hora, aunque puede extenderse desde media hora hasta una hora y media o dos horas.

Cada ejercicio posee tiempos iniciales, intermedios y avanzados. La misma práctica produce efectos diferentes según su duración. Si hoy una persona no alcanza ni la mitad del tiempo mínimo, eso no define quién es ni significa que no pueda avanzar. Describe solamente su condición actual de práctica.

Cuando comencé con kumbhaka apenas podía retener el aire unos veinte segundos. Con el tiempo llegué aproximadamente a un minuto y medio. Lo que al principio era impensable se volvió posible. Por eso no hay que identificarse con la capacidad actual. Hay que identificarse con la voluntad de llegar adonde uno quiere llegar, con la voluntad de transformarse en aquello que lo está llamando.

Integrar los tres bandhas hasta que dejen de ser esfuerzo

En la práctica necesitamos integrar varias dimensiones. Primero, la contracción física. Después, la respiración: inhalar, sostener, exhalar y aplicar los sellos en el momento correspondiente. Luego, la dimensión energética: visualizar el ascenso alrededor de Sushumna. Finalmente puede añadirse el mantra, por ejemplo Sat al inhalar y Nam al exhalar.

Al principio hay que pensar cada gesto por separado. Con el tiempo, contracción, respiración, visualización y mantra se sincronizan. Hay que practicar hasta que ya no sea un esfuerzo, hasta

que fluya naturalmente y podamos ser conscientes de todas las dimensiones a la vez.

Entre los tres sellos, el dominio de Mula Bandha es fundamental. Se dice que quien logra dominar verdaderamente el sello raíz puede experimentar el ascenso de Kundalini incluso antes de dominar por completo los otros dos. Por eso debemos prestar atención a Mula Bandha: la raíz puede llevarnos al cielo.

Tapas: el fuego del encuentro

Cuando Apana asciende y se encuentra con Prana en el centro solar, se crea calor. Ese calor se llama tapas. Tapas significa literalmente «calor» y no es solamente una metáfora. La práctica busca crear una combustión energética real.

La unión siempre produce calor. Si pensamos en una relación sin calor, entendemos inmediatamente que allí no hay encuentro. De la misma manera, cuando estas dos corrientes se atraen y se unen, lo primero que aparece es fuego. En términos simples, Shiva y Shakti se han encontrado.

Los bandhas producen tapas mediante contracciones mecánicas. Al introducir aire y contraer, generamos combustión del prana. También puede hacerse después de exhalar completamente y sostener sin aire. La meditación silenciosa puede producir tapas, pero suele exigir muchas horas de práctica y un gran cansancio del cuerpo. La respiración y los sellos ofrecen una vía directa para activar ese fuego.

El calor o la excitación sexual que algunas personas sienten durante la práctica no es algo pecaminoso ni un error. La energía sexual no es buena ni mala: es energía de creación cuando está alineada con el amor y energía de destrucción cuando está alineada con el odio. Puede sentirse como calor, excitación e incluso, en algunas personas, como orgasmo. No hay que perseguirlo ni condenarlo. Es una posible expresión del movimiento que estamos generando.

Tapas, karma y los granthis

En el plano espiritual, tapas quema karma. En el plano energético, comienza a desbloquear el primer granthi, Brahma Granthi. Son dos maneras de describir el mismo proceso desde ángulos diferentes.

Los granthis son grandes nudos o concentraciones de energía. Hay tres: en el primer chakra, el cuarto y el sexto. Dentro del trabajo de Kundalini, los bandhas son una vía para atravesarlos. Al elevar Apana y encender el fuego interior, comenzamos a calentar las semillas kármicas, las vasanas.

Una vasana es una semilla o impronta kármica. Después se expresa como patrón, hábito, relación repetida o tendencia que vuelve una y otra vez. No es solamente una idea psicológica: aquí la estamos comprendiendo como una impronta de energía en el cuerpo astral. Cuando tapas aumenta, empieza a quemar la causa energética del karma. Esta es una vía de curación energética, específicamente la vía de Kundalini.

Las distintas terapias energéticas trabajan con el cuerpo energético descrito por los Tantras. Pero también debemos distinguir entre imaginar que movemos prana y moverlo realmente. Una cosa es la visualización; otra, la imaginación o la alucinación; y otra, la percepción clarividente de la energía. Haber recibido información y formar una imagen mental no garantiza que estemos movilizando prana. La práctica, la sensibilidad y la experiencia hacen esa diferencia.

Cuando el fuego alcanza suficiente intensidad, Brahma Granthi deja de contener la energía. El primer sello se rompe, se atraviesa la primera puerta y Kundalini entra en Sushumna, el canal central.

El único objetivo: tocar la vacuidad

Después de toda esta explicación sobre respiración, energía, contracciones y fuego, no debemos perder de vista el objetivo. El propósito último de la práctica es tocar la vacuidad. No hay otro.

La conciencia individual toca lo infinito y se disuelve en ello. Es algo sublime, un éxtasis místico que no cabe en palabras, como un orgasmo llevado a lo infinito. La misma energía orgásmica que normalmente quiere descender puede elevarse.

Al principio uno piensa: «Quiero alcanzar a Dios», como si Dios estuviera en otro lugar. Pero cuando llega, descubre que siempre fue Dios. La diferencia es que ahora lo experimenta. La práctica no es un enorme esfuerzo para contactar con algo separado de nosotros. Es

una experimentación consciente, incluso fisiológica, de que no existe dualidad. Por un instante uno puede olvidar hasta su nombre.

Maestría abajo, concentración arriba

Vivimos en un mundo dominado por las distracciones. Si la maestría de abajo consiste en dominar los sentidos, la maestría de arriba consiste en dominar la concentración. Eso es meditación.

Muchas personas hacen listas interminables de todo lo que quieren realizar y siguen postergándolo. El problema no es que haya algo malo en ellas. Están distraídas. La concentración no sirve solamente mientras estamos sentados practicando; es un estado mental.

Cuando mi mente es interrumpida por algo intrascendente, la nuevo. Lo aprendí meditando: imaginé que podía desplazar la mente como se desplaza un objeto o un bloque, y funcionó. Desde entonces lo hago. La práctica enseña a reconocer hacia dónde se fue la atención y a traerla de vuelta.

Cómo se organiza una práctica de Kundalini Yoga

Kundalini Yoga integra pranayama, meditación, mantras y asanas. No existe una única secuencia universal: el orden depende de la kriya. Las posturas se intercalan con respiraciones y mantras, y la meditación suele quedar al final. Los bandhas cierran las secuencias.

La cantidad de técnicas es inmensa. Los maestros eligieron determinados mantras, pranayamas, posturas y meditaciones y los combinaron con duraciones específicas para producir efectos concretos. Hay prácticas orientadas a la relajación, otras a la activación, otras a la trascendencia y otras al equilibrio, la armonía o la paz. Al enseñar, uno comienza a descubrir que muchos estados particulares pueden agruparse dentro de unas pocas grandes familias.

La clave de Kundalini Yoga es pranayama, porque movilizar prana es movilizar la mente y el cuerpo. Después de un movimiento físico intenso se retiene el aire, con los pulmones llenos o vacíos, se ejecutan los bandhas y el prana comienza a combustionar. Kundalini asciende y aparece shunya, el vacío, que también podemos comprender como unidad: alcanzar el «Yo Soy» real.

Cada facilitador puede traducirlo a sus propios términos siempre que conserve la experiencia que señala. La técnica puede presentarse como una práctica para entrar en contacto con el verdadero Yo Soy, porque eso es legítimo si no se vacía su sentido.

Preparar, atravesar y contener

Después de mucha actividad, cuando una persona entra en relajación profunda y ha atravesado un umbral de éxtasis, sus defensas bajan. Ese es un momento especialmente fértil para meditar, recitar un mantra, iniciar una meditación guiada o trabajar con una afirmación como «Yo soy luz».

La preparación no es solamente mental. Se agita el sistema nervioso, cambia la bioquímica y asciende el cuerpo energético. Aparecen síntomas distintos según cada persona: sudor, llanto, risa, calor, frío, hambre, excitación, movimientos involuntarios, molestias digestivas. No hay que obsesionarse con los síntomas ni buscarlos. Cada persona remueve la energía que necesita remover de acuerdo con sus bloqueos, su alimentación y su momento en el camino.

El facilitador es un puente. No impone lo que la persona debe sentir ni busca producir un fenómeno determinado. Sostiene el proceso. Por eso hace falta una preparación terapéutica capaz de contener y orientar lo que ocurre después.

Lo más poderoso muchas veces viene después de la experiencia, cuando regresamos al terreno cognitivo de nuestra identidad y a las relaciones cotidianas. Volvemos a la realidad, pero ya no somos exactamente los mismos. Sabemos que existe una puerta al cielo y conocemos un método para acceder a ella. Ya no es un concepto: es una experiencia disponible a través de una tecnología espiritual.

Respirar siempre ha sido la llave de la mente.

Las quince técnicas

01 · Ujjayi — Respiración victoriosa · del océano

Inhalación y exhalación por la nariz con ligera contracción de la glotis. El sonido es suave, sostenido y sirve como referencia de atención.

Técnica. Siéntate con columna alargada. Respira por la nariz y estrecha levemente la glotis como si empañaras un espejo con la boca

cerrada. Inhala 4 tiempos y exhala 6–8. Mantén 5–10 minutos sin forzar el sonido.

Propósito y efectos. Calma, concentra, calienta el cuerpo y prepara para la meditación.

Bandhas compatibles. Mula sostenido; Jalandhara + Mula si se añade antar kumbhaka.

Contraindicaciones / precauciones. Laringitis aguda, hipotiroidismo severo.

Uso dentro de una sesión. Apertura, transición, práctica sostenida y cierre.

02 · Bhastrika — Fuelle · respiración del herrero

Inhalación y exhalación nasales rápidas y activas, con movimiento de abdomen y caja torácica como un fuelle.

Técnica. Realiza 20–30 respiraciones, aproximadamente una por segundo. Al terminar la serie, inhalación profunda, retención solo si corresponde, y exhalación lenta. Repite 3–5 series.

Propósito y efectos. Activación intensa, calor, agni, despeje y movilización energética.

Bandhas compatibles. Maha Bandha en retención final avanzada; Mula sutil durante las ráfagas.

Contraindicaciones / precauciones. Embarazo, hipertensión, cardiopatía, vértigo, menstruación intensa, glaucoma, epilepsia, cirugía abdominal reciente.

Uso dentro de una sesión. Activación; nunca como entrada directa a un grupo no regulado.

03 · Kapalabhati — Cráneo luminoso · kriya de limpieza

Exhalaciones activas, cortas y forzadas por el abdomen; la inhalación es pasiva y automática.

Técnica. Series de 30–60 exhalaciones. Tras cada serie, inhalación profunda y una pausa solo si corresponde al nivel. Repetir 3–5 series; la progresión pertenece a la práctica sostenida.

Propósito y efectos. Limpieza respiratoria, tonificación abdominal, claridad y activación.

Bandhas compatibles. Maha Bandha en retención final avanzada.

Contraindicaciones / precauciones. Las de Bhastrika, más hernias abdominales, úlceras y desprendimiento de retina.

Uso dentro de una sesión. Activación previa a trabajo intenso; no usar como herramienta de regulación.

04 · Nadi Shodhana — Purificación de canales · respiración alterna

Alterna la respiración por fosa izquierda y derecha, asociadas a Ida y Pingala.

Técnica. En Vishnu Mudra, inhala por izquierda 4, exhala por derecha 8; inhala por derecha 4 y exhala por izquierda 8. Eso es un ciclo. Realiza 10–20 ciclos. La proporción con retención 1:4:2 pertenece a etapa avanzada.

Propósito y efectos. Equilibrio, concentración, calma y preparación para la meditación.

Bandhas compatibles. Mula sutil; con retención, Jalandhara + Mula.

Contraindicaciones / precauciones. Congestión nasal severa o infección respiratoria aguda.

Uso dentro de una sesión. Excelente calentamiento y puente entre regulación y profundización.

05 · Kumbhaka — Retención · la pausa que transforma

Componente de pranayama que introduce pausa consciente con pulmones llenos o vacíos.

Técnica. Antar: después de inhalar; Bahya: después de exhalar. La duración debe progresar lentamente y nunca convertirse en competencia.

Propósito y efectos. Interiorización, concentración, condensación de la atención y del prana.

Bandhas compatibles. Antar: Jalandhara + Mula. Bahya: Uddiyana + Mula.

Contraindicaciones / precauciones. Embarazo salvo retenciones suaves, hipertensión severa, cardiopatía, glaucoma.

Uso dentro de una sesión. Solo cuando la persona o el grupo ya están preparados; omitir si hay ansiedad o pánico asociado a falta de aire.

06 · Suryabhedana — Respiración solar

Inhala por la fosa derecha y exhala por la izquierda. Se usa para energizar y calentar.

Técnica. Cierra izquierda, inhala por derecha; retención cómoda solo si procede; exhala por izquierda. 10–15 ciclos.

Propósito y efectos. Calor, activación, foco y agni.

Bandhas compatibles. Jalandhara + Mula durante retención.

Contraindicaciones / precauciones. Hipertensión, cardiopatía, fiebre, ansiedad aguda, calor excesivo.

Uso dentro de una sesión. Grupos fríos, fatigados o con baja energía, antes de la fase intensa.

07 · Chandrabhedana — Respiración lunar

Inhala por izquierda y exhala por derecha. Refresca y desacelera.

Técnica. Cierra derecha, inhala por izquierda; retén suavemente si corresponde; exhala por derecha. 10–15 ciclos.

Propósito y efectos. Calma, frescor y descanso.

Bandhas compatibles. Jalandhara suave y Mula sutil.

Contraindicaciones / precauciones. Hipotensión severa, depresión profunda con apatía, congestión pulmonar.

Uso dentro de una sesión. Descenso, noche, regulación después de activación.

08 · Shitali — Respiración refrescante

Inhala por la lengua enrollada en forma de tubo y exhala por la nariz.

Técnica. Inhala lenta y profundamente por la lengua, cierra la boca, pausa suave de 2–4 segundos si es cómoda y exhala por nariz. 8–12 ciclos.

Propósito y efectos. Refresca cuerpo y mente y modula el exceso de calor.

Bandhas compatibles. Jalandhara suave + Mula sutil en la pausa.

Contraindicaciones / precauciones. Resfriado, asma/bronquitis, clima muy frío, hipotensión, amígdalas inflamadas.

Uso dentro de una sesión. Refrigeración tras fases energizantes.

09 · Shitkari — Respiración silbante

Alternativa a Shitali para quienes no pueden enrollar la lengua.

Técnica. Dientes juntos sin tensar mandíbula, lengua al paladar, labios ligeramente abiertos. Inhala por los dientes con sonido silbante; cierra boca y exhala por nariz. 8–12 ciclos.

Propósito y efectos. Comparte los fines refrescantes de Shitali.

Bandhas compatibles. Jalandhara suave y Mula sutil.

Contraindicaciones / precauciones. Iguales a Shitali, más sensibilidad dental extrema y bruxismo.

Uso dentro de una sesión. Refrigeración y compensación.

10 · Bhramari — Respiración de la abeja

Exhalación con zumbido nasal prolongado y boca cerrada.

Técnica. Inhala de manera cómoda. Al exhalar produce un «mmm» nasal largo. Puede añadirse Shanmukhi Mudra. Realiza 10–15 repeticiones.

Propósito y efectos. Calma rápida, vibración interna y preparación meditativa.

Bandhas compatibles. Jalandhara sutil; Mula opcional.

Contraindicaciones / precauciones. Infección de oído activa.

Uso dentro de una sesión. Cierre, regulación y apoyo cuando el grupo necesita volver al cuerpo.

11 · Murccha — Extática · avanzada

Retención prolongada con Jalandhara que se aproxima al límite de suspensión. Es una práctica avanzada y supervisada.

Técnica. No se enseña como práctica grupal estándar. Se documenta para estudio y solo corresponde a contexto tradicional con maestra/o presente.

Propósito y efectos. Estados meditativos profundos y suspensión del pensamiento según la tradición.

Bandhas compatibles. Jalandhara y Mula; versiones extremas pertenecen a práctica avanzada.

Contraindicaciones / precauciones. Hipertensión, cardiopatía, vértigo, epilepsia, embarazo, glaucoma, desprendimiento de retina.

Uso dentro de una sesión. Fuera del protocolo habitual de Breathwork grupal.

12 · Plavini — Flotante · técnica arcaica

Deglución de aire hacia el estómago; se conserva por completitud histórica.

Técnica. No se utiliza como respiración grupal ordinaria. Solo en contexto tradicional y supervisado.

Propósito y efectos. Se relaciona históricamente con flotación y trabajo diafragmático.

Bandhas compatibles. Ninguno con estómago lleno de aire.

Contraindicaciones / precauciones. Reflujo, gastritis, hernia hiatal, embarazo, cirugía abdominal, úlcera.

Uso dentro de una sesión. Fuera del protocolo habitual.

13 · Dirgha — Respiración completa yóguica · tres partes

Respiración en tres fases: abdomen, costillas y clavículas; exhalación en orden inverso.

Técnica. Inhala expandiendo abdomen, luego costillas y finalmente zona clavicular. Exhala clavículas, costillas, abdomen. Practica 5–10 minutos.

Propósito y efectos. Conciencia respiratoria, base diafragmática y preparación para cualquier trabajo posterior.

Bandhas compatibles. Sin bandhas al inicio; Mula sutil en etapas posteriores.

Contraindicaciones / precauciones. El material la considera adaptable a principiantes y embarazo, con ajustes de comodidad.

Uso dentro de una sesión. Herramienta principal de llegada y cierre.

14 · Sama Vritti — Respiración cuadrada · ritmo uniforme

Inhalar, retener, exhalar y retener con la misma cuenta.

Técnica. Comienza 4–4–4–4 y progresa solo si hay facilidad. Ajusta las cuentas a la capacidad real.

Propósito y efectos. Estabilidad, foco y entrenamiento de pausas.

Bandhas compatibles. Jalandhara + Mula en antar; Uddiyana + Mula en bahya, de manera progresiva.

Contraindicaciones / precauciones. Precaución en pánico con disnea.

Uso dentro de una sesión. Regulación y entrenamiento intermedio; puede omitirse la retención en personas sensibles.

15 · Viloma — Contra ola · respiración interrumpida

Inhalación o exhalación por escalones con micropausas.

Técnica. Inhala 2, pausa 2, repite hasta llenar y exhala lento; o realiza el patrón en la exhalación. 6–10 ciclos.

Propósito y efectos. Conciencia fina, reeducación respiratoria y calma.

Bandhas compatibles. Mula sutil; sin otros bandhas en esta versión.

Contraindicaciones / precauciones. Asma en crisis activa e infección respiratoria aguda.

Uso dentro de una sesión. Regulación, restauración y recurso para grupos ansiosos.

PARTE IV

Del Pranayama al Breathwork

Qué llamamos Breathwork

Breathwork significa trabajo con la respiración. En el glosario del camino se define como un conjunto de prácticas contemporáneas que usan patrones respiratorios conscientes para inducir estados modificados de conciencia, liberar tensiones, procesar emociones y activar el sistema energético. Integra elementos de pranayama, trabajo somático, catarsis y fisiología del sistema nervioso.

Breathwork es una vía de expansión de la conciencia y autoconocimiento. Entre sus escuelas se encuentran la respiración circular y Rebirthing. El principio compartido es que la respiración consciente se utiliza deliberadamente para acceder a estados diferentes del estado cotidiano y facilitar la exploración interna.

La diferencia fundamental es esta: Pranayama pertenece al Yoga y trabaja con prana dentro de una disciplina espiritual; Breathwork es una construcción contemporánea que toma la respiración como instrumento de exploración psicocorporal, regulación, emoción y estados de conciencia. Pueden encontrarse en una misma sesión, pero no son sinónimos.

Tres principios de apertura

Presencia antes que técnica. La persona debe poder sentir dónde está y qué necesita antes de intensificar la respiración.

Intención sin imposición. La intención orienta, pero la sesión no se fuerza para producir un contenido previsto.

Sabiduría del proceso. La facilitadora acompaña lo que aparece en vez de interpretar o dirigir la experiencia hacia una narrativa prefabricada.

Respiración circular, intención y estados de conciencia

La respiración circular conectada elimina o reduce la pausa entre inhalación y exhalación y sostiene un patrón respiratorio continuo. En las sesiones profundas se utiliza como fase de activación y profundización, no como técnica de llegada.

La respiración intensa puede modificar CO₂ y pH, aumentar la activación simpática y producir hormigueo, tetania, cambios

perceptuales, emociones intensas, imágenes y sensación de expansión. Estos fenómenos se leen como información del estado del sistema, no como prueba automática de avance espiritual.

El estado alterado no es la meta: es el suelo donde puede aparecer material. Si la persona sale más fragmentada o desregulada, la intensidad por sí sola no constituye un resultado satisfactorio.

PARTE V

Breathwork y cuerpo

Biomecánica, respiración y estado interno

La respiración nasal filtra, humedece y calienta el aire. Es, además, un recurso de regulación y foco. Por eso la respiración nasal lenta aparece en apertura, cierre e integración, mientras que los patrones intensos se reservan para la fase de activación.

El diafragma es el principal músculo respiratorio. Este enfoque lo entiende también como una zona donde se manifiestan patrones de contención. Dirgha sirve para recuperar una respiración amplia y reconocible antes de pedirle al sistema que tolere más intensidad.

El cuerpo ofrece información continua: calidad de la inhalación, profundidad de la exhalación, rigidez del abdomen, elevación de hombros, color de piel, tensión facial, mandíbula, manos, temblor, inmovilidad y orientación de la mirada. La facilitación profesional aprende a leer esos cambios mientras la práctica avanza.

Activación y regulación

El sistema simpático no es enemigo. Permite acción, esfuerzo, foco y movilización. El problema aparece cuando la activación supera la capacidad de integración o cuando la persona no puede regresar. Por eso una sesión no busca evitar toda activación: busca moverla en una curva que tenga entrada y salida.

Liberación emocional y catarsis

Durante la respiración intensa pueden aparecer emociones contenidas —llanto, ira, risa, miedo—. La descarga también puede manifestarse como temblor, calor, micro-movimientos, suspiros o movimientos espontáneos.

La catarsis no se provoca. Se permite y se acompaña. Quien facilita no empuja a gritar, llorar o moverse para demostrar que la sesión «funcionó». Si aparece una descarga, se observa si el sistema puede sostenerla y regresar.

La distinción central es catarsis versus integración. Llorar no siempre significa sanar. Una descarga contenida puede dejar más espacio, comprensión y regulación. La misma intensidad, sin encuadre y sin cierre, puede ser solo repetición de la herida.

La diferencia no está en la catarsis misma, sino en lo que la rodea: el encuadre antes, el acompañamiento durante y la integración después.

Frecuencias, subconsciente y resignificación en este marco

El modelo de frecuencias cerebrales —beta, alfa y theta— permite comprender las diferencias entre vigilia analítica, relajación receptiva y estados de ensoñación o meditación profunda. Este mapa ayuda a pensar la respiración como vía de acceso a contenidos menos disponibles para la mente cotidiana.

También se integran septenios, hábitos, vasanas y samskaras como mapas para comprender cómo experiencias repetidas generan patrones que luego operan automáticamente. Este libro conserva ese lenguaje como parte del método del camino y lo conecta con la práctica de escritura y mindfulness.

Resignificar no significa negar lo ocurrido. En el glosario se define como dar un significado nuevo o más amplio a una experiencia pasada para que deje de operar exclusivamente desde el sufrimiento. La sesión respiratoria puede abrir material; la resignificación necesita un segundo tiempo de observación, palabra y práctica.

PARTE VI

Trauma y regulación

Trauma desde el cuerpo

El trauma puede comprenderse desde el cuerpo: no solamente como el hecho que ocurrió, sino como una respuesta que no alcanzó a completarse y quedó organizada en memoria implícita, tensión, patrón autonómico e interocepción.

Este enfoque amplía la idea de trauma. Puede existir un evento único identificable o una acumulación lenta de experiencias. La facilitadora no jerarquiza historias ni diagnostica; observa qué capacidad tiene el sistema para sentir, permanecer y volver al centro.

Conviene evitar promesas como «cura el trauma» o «reprograma el cerebro». La respiración puede facilitar, modular, abrir y apoyar. Ese lenguaje protege tanto a la persona como a la práctica.

Cuatro respuestas

Mapa autonómico y co-regulación

La teoría polivagal se utiliza como un mapa, no como un dogma. Sirve para leer tres grandes zonas de experiencia y para recordar que seguridad y conexión son condiciones de trabajo, no premios al final.

Neurocepción

La neurocepción es el chequeo no consciente de seguridad o amenaza. El manual insiste en que una sesión comienza antes de la primera respiración: en el tono de voz, la luz, la forma de recibir, la claridad del encuadre y la sensación de poder detenerse.

Co-regulación

Quien facilita presta regulación. Si su voz está apurada, su cuerpo tenso o su intervención es invasiva, la técnica respiratoria no compensa ese mensaje. Antes de pedirle al grupo que regule, la facilitadora regula su propia respiración, su velocidad y su presencia.

Ventana de tolerancia y herramientas somáticas

La ventana de tolerancia es el rango donde una persona puede sentir, pensar y conectar sin desorganizarse. Por encima aparece hiperactivación; por debajo, hipoactivación. El objetivo de una sesión

no es expulsar a la persona fuera de esa ventana, sino tocar sus bordes y regresar.

Titulación

Trabajar en dosis pequeñas. Si la respiración intensifica más de lo que puede integrarse, se reduce el ritmo, se vuelve a nasal, se abre la mirada o se cambia la atención hacia un recurso.

Pendulación

Oscilar la atención entre una sensación incómoda y una sensación neutra, segura o agradable. La finalidad es que el sistema experimente que la activación puede subir y bajar y que no queda atrapado en ella.

Recursos

Antes de profundizar, identificar dos o más recursos: peso del cuerpo, contacto de pies o espalda con el suelo, una parte corporal neutra, una imagen de soporte, una persona-recurso o una orientación clara al espacio.

Descarga / completamiento

Temblor, calor, llanto, suspiro y movimientos espontáneos pueden aparecer. No se inducen como espectáculo. Se observan, se titulan y se acompañan, cuidando que la persona conserve orientación y pueda volver.

PARTE VII

Mindfulness

La conciencia que observa

Mindfulness es la traducción contemporánea de sati, término pali asociado a atención plena y recuerdo de estar presente. La práctica consiste en traer la conciencia de vuelta al ahora, una y otra vez, sin convertir cada sensación o pensamiento en una orden de actuar.

En el Satipatthana Sutta aparecen cuatro campos de observación: cuerpo, sensaciones, mente y fenómenos mentales. Esta arquitectura es especialmente útil después de una sesión de Breathwork porque permite observar lo que apareció sin tener que interpretarlo de inmediato.

Dentro del Yoga, dharana es concentración y dhyana es el flujo continuo de esa atención. Mindfulness, Yoga y Breathwork se encuentran en este punto: la respiración puede movilizar; la atención aprende a permanecer con lo que se mueve.

Meditación, vacuidad y presencia

Samatha

Samatha cultiva calma y estabilidad concentrando la mente en un objeto —respiración, sensación o palabra— hasta disminuir la dispersión. En una sesión, esta cualidad puede utilizarse antes y después de la activación para consolidar presencia.

Dos movimientos de la atención

Vipassana y zazen comparten una raíz de atención plena, pero no realizan el mismo movimiento. En vipassana existen meditaciones caminando y una orientación explícita hacia la autoobservación. Hay un proceso mental que va reconociendo: pensando, recordando, imaginando; sube el abdomen, baja el abdomen; estoy respirando; sonido. La atención detecta lo que ocurre y permanece despierta ante el flujo mental.

También reconoce lo agradable, lo desagradable y lo neutro en los niveles mental, emocional y físico. Cuando logramos detectar a través de los sentidos esas sensaciones; cuando reconocemos que estamos recordando, pensando o imaginando, la mente despierta. Es

un proceso muy hermoso de autoconciencia. Ese es un despertar espiritual.

El zazen, en cambio, es no mente. No piensas que estás pensando. No clasificas si estás recordando, imaginando o pensando. No prestas atención al abdomen ni analizas los sentidos. Solo respiras, con los ojos sutilmente abiertos, mirando idealmente una pared blanca.

No buscas el mundo interno, la imaginación ni el contacto con guías. Los ojos permanecen abiertos para no quedarse dormido y para no intentar evitar la realidad física cerrándolos. Es una meditación más frontal: enfrentarse directamente con aquello que quizá intentamos evitar todo el tiempo, el presente tal cual es, sin imaginiería, sin adornos, sin música, sin comida, sin imágenes internas ni pantallas.

La postura sirve a la meditación

Si el cuerpo necesita apoyo, se puede buscar la contemplación sentado en una silla, con cojines o inclinándose sutilmente hacia atrás para no cargar tanto la columna. Pero no quisiera que la idea se redujera a eso. Vale la pena intentar meditar tal cual, porque, en esencia, no es la postura lo que se busca.

En sus orígenes, la postura sentada cumplía una función muy concreta: no quedarse dormido. Se cuenta que el Buda pedía a sus discípulos más cercanos que durmieran sentados para aprender a meditar. Es otro nivel, claro, pero permite comprender algo importante: la postura sirve a la meditación; no es la meditación.

La espalda puede doler. Si no existe una enfermedad real y la causa es la falta de actividad física, se puede fortalecer la espalda baja y preparar el cuerpo durante una o dos semanas antes de una práctica larga. Puede ser muy duro lanzarse de golpe si el cuerpo no tiene preparación.

Lo profundo no depende de permanecer en una postura determinada. Tiene que ver con el estado de la mente contemplativa. Por encima de la técnica, la postura, el mudra, la espalda recta y el asana —aunque todo eso pueda ser importante— está la mente en paz, respirando y despertando. Despertar significa darse cuenta de cómo la mente crea la realidad y crea el sufrimiento.

Lo último que se suelta es el lenguaje

Con el tiempo me he vuelto más flexible. Creo haber dejado de ser dogmático. Uno puede caer en ciertos dogmatismos precisamente por querer ser fiel a una tradición. Es verdad que hay muchos tipos de meditación, incluso meditaciones caminando. Pero también es verdad que hay una forma de sentarse en la que la esencia está en no saber cómo se hace y en soltar el control.

Lo último que se suelta es el lenguaje. La mente realiza sus procesos analíticos: recuerda, piensa, imagina. Cuando ya no puede pensar más porque ha pensado todo, no queda nada que pensar. Entonces te das cuenta de que no eras tus pensamientos. Ves que el pensamiento estaba creando la emoción y el sentir.

La conciencia, el despertar espiritual y la iluminación, en sus distintos grados, no son algo que pueda estudiarse como se estudia un concepto. Se experimentan. La mente es la maestra y la mente se estudia en silencio. Mindfulness es silencio. Silencio mental.

Antes del impulso analítico que pregunta qué estás sintiendo y trata de clasificarlo, la mente tiene que volver a su esencia no sensorial y no reflexiva. Esto no significa que mindfulness intente encerrar la experiencia en categorías. Mindfulness es ser consciente de todo lo que está sucediendo y ver que es transitorio, que todo es efímero. Es despertar a la impermanencia.

El dolor como umbral, no como mandato

Ante cualquier cosa, si te duele, no lo hagas. Si una postura de Yoga duele, no la hagas. Evita el sufrimiento. Evita el camino de espinas. Cuida del sufrimiento físico y del dolor físico.

Pero yo vengo de un camino diferente. No aprendí evitando toda incomodidad. A mí la vida no me trató así y no sé si hubiese seguido adelante si lo hubiera hecho. En ese sentido, el dolor también puede ser un maestro.

Durante un retiro de siete días practicábamos zazen ocho veces al día, cuarenta y cinco minutos en cada sentada. No había meditación caminando, charlas ni conversaciones. Al tercer o cuarto día llevaba mucho tiempo intentando cruzar las piernas sin conseguirlo. Cada vez que me sentaba, el cuerpo no cedía. Mi mente se había convertido en un gran no puedes.

Me estaba acostumbrando a la sensación mental de no poder: querer algo, sentarme a hacerlo y no poder. Ese no pude se volvió recurrente. Entonces comprendí que me había acompañado durante muchos años y que estaba unido a dolores mucho más profundos de mi familia: no pude estar ahí, no pude hacer tal cosa, no pude. Era una red completa de dolor.

Un día me pregunté: Benjamín, ¿quieres o no quieres cruzar las piernas? ¿Quieres hacer loto? ¿Quieres meditar tal cual? La respuesta fue sí. Me senté y terminé el diálogo: cuerpo, buena onda, pero aquí vamos a cruzar las piernas. Las crucé apenas. Me dolían las piernas, la espalda y las caderas. Todo lo que se dice sobre esa incomodidad era cierto. Pero aquella vez no dejé que eso me impidiera seguir.

Completé padmasana y durante los primeros minutos pensé: pude, podía. Después el dolor se volvió enorme. Sentí que no podía más. Decidí no cambiar de postura: no hay diálogo, no hay mente. Seguí adelante. No sé si fueron treinta o cuarenta minutos de un dolor fuertísimo, de una intensidad que nunca había experimentado. Sentí que perdía las piernas y que el dolor invadía el cerebro. Tuve ganas de desmayarme. Empecé a respirar y a exhalar: tú no eres tu cuerpo.

El dolor fue tan intenso que empecé a lagrimear mientras seguía respirando. En algún punto la mente se desprendió del cuerpo. El cuerpo seguía atravesando el dolor, pero yo ya no lo sentía del mismo modo. Me pregunté si iba a morir o si iba a perder las piernas. No lo creía. Cuando comprendí que no iba a morir ni a perderlas, la pregunta cambió: ¿qué importaba? Mi maestro tocaría la campana en cualquier momento. ¿Cuántos años llevaba sufriendo? ¿Cuántas décadas llevaba sufriendo mi familia?

Comprendí algo sobre el sufrimiento y lo contemplé, lo contemplé, lo contemplé. Tuve visiones e intenté no seguir las, porque sabía que no correspondía alimentar la visualización, pero entré en un trance onírico que nunca voy a olvidar. Era como si la mente hubiera entrado en una dimensión más profunda que cualquier experiencia que años más tarde pudiera comparar con una planta sagrada. No es lo mismo y no debería confundirse. Nada se parece a una mente en trance meditativo.

Ese día no experimenté la iluminación. La había experimentado años antes, con el mismo maestro y en el mismo monasterio. Pero durante aquel zazen tuve visiones de vidas pasadas que no necesito contar. Hasta hoy conservan sentido. Nunca había visto algo con tanta claridad. Supe que mi vida no iba a ser indiferente a la espiritualidad.

¿Fue bueno o malo atravesar ese dolor? No lo sé. Cada persona tiene que resolver qué significa el dolor. A veces es mejor enfrentarse a algo de una sola vez. Una práctica intensa puede enseñar lo que las palabras, la técnica, el método y los conceptos no pueden enseñar. Pero no conviene fabricar ninguna expectativa. Durante diez años no pude volver a experimentar la vacuidad como la había experimentado aquella primera vez, cuando no tenía la menor idea de nada.

Siempre mente de principiante

No hay mejor meditador que el que no sabe meditar. Lo repito porque cumple una función: no hay mejor meditador que el que no sabe meditar. No tiene expectativas.

Nunca se sabe meditar, aunque lleves años. La meditación es diferente de otros oficios: no acumulas experiencia para convertirte en dueño de ella. Siempre partes de cero. La humildad va por delante. El mantra es este: siempre mente de principiante, nunca mente de maestro.

La mente del maestro está podrida. Una fruta madura ya tiene poco tiempo. La mente no debería instalarse en la idea de que ha madurado y sabe. Nunca creas que sabes. Aunque hayas estudiado muchos años, muchas ciencias y muchos conceptos; aunque la gente crea cosas de ti; aunque hayas hecho cosas de las que puedas sentirte orgulloso, no caigas en el error de creer que esa imagen es la verdad. Son percepciones.

Si la mente sigue en conflicto y sigues incómodo, no está todo resuelto. Está resuelto cuando la mente está en paz. Es como una película de comedia: ¿te dio risa o no te dio risa? La mente es eso. La espiritualidad es eso. La espiritualidad es una mente en paz.

El ruido de la mente no es un fracaso

Cuando al meditar aparecen confusión, dolor, miedo o una mente que no deja de pensar, puede parecer que existe un problema individual. No es así. Esa es la descripción viva del proceso mental y físico que ocurre al meditar en una etapa que no llamaría básica, porque no existe una jerarquía rígida de meditadores básicos, medios y avanzados. La llamaría sencillamente principiante.

No importa cuánto tiempo lleves. Cuando todavía no estás familiarizado con lo que sucede, llama la atención no estar tranquilo, sentir el cuerpo o notar la espalda. Es normal. No hay nada malo y tampoco hay nada bueno: es lo que pasa.

La idea es estar cómodo, no sufrir. El propósito es que la mente y el cuerpo dejen de meter ruido. Lleva sutilmente los hombros hacia atrás, sin rigidez yogui ni tensión. Los hombros volverán a ir hacia delante y el cuerpo tenderá a encorvarse; vuelve a colocarlos con suavidad. El mudra cósmico deja que la mano derecha sostenga la izquierda a la altura del ombligo. En jalandhara bandha, el mentón baja apenas.

Pero ya estamos hablando de la esencia: no hay método para hacer lo que ya se es. No depende de la postura, del cuerpo, de la mente, de los estudios, de los años ni de la práctica. Siempre se es lo que se es. Nunca pasa el tiempo. Siempre es presente.

Puedes dejar de meditar durante años, darte nuevamente el tiempo y, al poco andar, comenzar a oler la fuente. El aire fresco vuelve a soplar.

Conocer muchas técnicas de pranayama y acumular herramientas puede convertirse en un problema. Yo me incluyo. Después de estudiar aparece ese gran problema. No me arrepiento de haber estudiado Yoga, pero sé que no era necesario para acceder a lo esencial.

Las estructuras y los marcos pueden ayudar a entender un camino universal y atemporal. Las acciones morales y las prácticas de purificación pueden ayudar a purificar la mente. Pero lo urgente es dejar de hacer daño. Lo primero es activar un botón de emergencia cuando despiertas y comprendes que no debes hacer sufrir a nadie, nunca. Lo segundo es aprender a dejar de hacerte sufrir a ti.

Una mente y dos mapas

Podemos comenzar diciendo que la mente es una sola. Sin convertirlo en un absoluto, esto permite acercarnos: aunque seamos personas diferentes, con historias, cuerpos, géneros, edades, sangre y encarnaciones previas diferentes, todos los seres humanos hemos tenido la misma mente.

Decir que tenemos una mente es alegórico. En realidad, no hay una mente. Esto no es poesía budista; se refiere a la verdadera naturaleza de la conciencia.

Al sentarnos en silencio, la mente vive gradualmente tres estados principales: relajación, profundidad y aquello que permanece después de meditar. Existe, además, una estructura que se repite en toda práctica: antes, durante y después. Conviene no confundir ambos mapas. Uno describe estados de la mente; el otro, los momentos que rodean la experiencia.

Antes, durante y después

Lo que comimos, cuánto dormimos, qué actividad realizamos y todo lo sucedido antes influye fuertemente en la meditación. La fase previa incluye el contexto.

El contexto puede ser la mañana o la noche; un lugar ruidoso o la naturaleza. ¿Dónde voy a meditar? El lugar influye, pero no determina. La comida influye bastante, pero no determina. El agua y el descanso influyen, pero no determinan. Todo lo sensorial influye, pero no determina. Incluso el dolor influye, pero no determina.

La mente y el cuerpo viven el antes, el durante y el después. La meditación nunca sucede sin contexto. Siempre existe una previa y siempre queda un después. Algunos contextos son estables y otros variables. Puedo meditar siempre en la misma casa, pero cambiar de habitación; dentro de lo fijo aparece lo variable. Eso modifica el punto de partida.

La mente suele decir solamente: voy a meditar. No siempre considera lo que ha sucedido durante las cuatro horas anteriores. Es cierto que no somos renunciantes ni ascetas viviendo en un monasterio o en el bosque. Somos practicantes que desean meditar en medio de una vida. Pero muchas veces no buscamos meditar; buscamos lo que la meditación nos entrega. Buscamos su efecto.

Si la meditación fuera un vaso, su efecto sería el agua. El vaso no quita la sed. Necesitamos el agua.

Según el punto desde el cual comenzamos, nos tomará más o menos tiempo entrar en un estado profundo. Si la previa fue cuidada porque decidimos meditar con anticipación, comimos liviano o no comimos, bebimos agua, elegimos un lugar donde nadie interrumpirá y atendimos el ruido posible, el escenario cambia. Todo eso influye brutalmente, aunque tampoco define la experiencia.

He meditado durante años en parques, calles y espacios exteriores, con personas cerca, autos y ruido. He practicado con audífonos y sin ellos, con música y sin música. He probado muchas formas. Desde ahí comparto mi experiencia.

La realidad sin adornos

Durante años medité con una música budista que llegó a ser mi maestra. Cuando salí del contexto del templo y quise volver a experimentar lo mismo en medio de la ciudad, descubrí que no era posible. El contexto había cambiado demasiado y no estaba bajo mi control. Elegí la música para ofrecer a la mente un ambiente en el que pudiera relajarse.

Con el tiempo advertí que la mente se estaba condicionando a escucharla y, mediante ella, a evitar el presente. Me pregunté: Benjamín, todo bien, quieres entregar un contexto a tu mente para que se relaje, pero ¿es esto realmente donde estás? ¿Es esta tu realidad? No lo era. Estaba adornando la realidad, maquillándola. Yo quería la realidad tal cual es.

Empecé a practicar sin música. Entonces escuché los pájaros, pero también los autos, los perros, los padres jugando con sus hijos o llamándoles la atención y, a veces, mi propio teléfono. Escuché una realidad que por momentos me molestaba. Había elementos desagradables, otros agradables y otros neutros. Ya no permanecía en la ilusión de que la meditación debía ser agradable: aparecía la realidad tal cual es.

Durante muchos años medité solamente por la mañana, cerca de las siete como hora más tardía. La meditación iba primero: antes de la ducha y antes de cualquier práctica intensa. Levantarme de la cama, tomar un vaso de agua, sentarme y nada más.

Los maestros aparecen en la práctica

Un maestro me enseñó que no había libro posible para llegar hasta él. Su respuesta fue: yo solo puedo enseñar al que practica. No se trataba de cuán bueno o malo fuese yo, sino de sentarme. Si practicaba, tarde o temprano aparecería. Y así fue.

Años más tarde, mientras repetía internamente que quería ayudar, ayudar, ayudar, una conciencia inmensa se acercó y dijo: si quieres ayudar de verdad a la gente, enséñale a meditar. Le pregunté quién era. La respuesta fue Babaji. No volví a escucharlo de esa manera.

Después estudié el nombre. Babaji fue maestro de Sri Yukteswar, y Sri Yukteswar fue maestro de Paramahansa Yogananda. Cuando Yogananda llevó sus enseñanzas a Occidente y le preguntaron para qué servía el Yoga y qué relación tenía con la meditación, respondió que el Yoga era la preparación para meditar: una vía de relajación corporal para que la mente pudiera aquietarse.

Las biografías de quienes admiramos pueden inspirar tanto como sus obras. Conviene estudiar sus vidas y preguntar qué hizo posible aquello que realizaron. Si de treinta personas conservas apenas un uno por ciento de cada una, habrás adquirido un treinta por ciento de grandes seres. Cada fragmento será una estrella en tu cielo. Ya no habrá oscuridad total: sabrás dónde estás.

Llena la vida de maestros y maestras. Conócelos. Dedicar tiempo a comprender sus enseñanzas. Si de verdad buscas la iluminación, terminarás viendo que todos transmitían lo mismo.

Sentarse y respirar

La fase previa construye un mejor punto de partida, pero no define la experiencia. Cuando comienza el durante, uno se sienta de la manera más simple posible. El Yoga la llamó postura fácil. No puede ser más fácil: sentarse y respirar.

En realidad, basta con sentarse, porque difícilmente podríamos dejar de respirar. Incluso la indicación de respirar es innecesaria. También es extraño decir sentarse a meditar, porque ¿qué significa meditar? ¿En qué instante comienza? El zazen no convierte esto en un diálogo filosófico. Es algo que sucede.

Una vez sentado, no te muevas por ningún motivo. Cuando meditas no hay urgencias, a no ser que verdaderamente la haya; hay

que ser sabio para reconocer la diferencia. La fase previa cuida el durante. Nada interrumpe el durante. Cuando decides ir al valle, vas al valle.

No importa si llevas años: siempre partes de cero. La meditación siempre es nueva, nunca conocida. La respiración natural que ya tienes es la correcta. Tu respiración es la correcta. Sé que se añaden muchas capas, enseñanzas y métodos, pero lo esencial es que tu respiración es suficiente.

La primera etapa: reconocer el ruido

Durante la meditación, la mente vive distintos estados. El primero es la relajación: la acomodación del cuerpo, los malestares, las sensaciones físicas, el reconocimiento del ambiente, las distracciones y, sobre todo, la cantidad de identificaciones que aparecen.

La mente pregunta: ¿por qué soy así?, ¿por qué me cuesta meditar?, ¿por qué me duele la espalda?, ¿por qué me duelen las rodillas?, ¿por qué no puedo hacerlo bien?, ¿cuánto tiempo ha pasado? Entonces recuerda que debía contar. ¿Cuento mientras inhalo?, ¿reinicio al exhalar?, ¿una inhalación y una exhalación forman un solo número? Decide contar y, de inmediato, se pregunta qué está contando.

Por un momento cree que se relajó: esto funciona, ¿por qué no medito más? Luego aparece otra duda: ¿estoy meditando o estoy pensando? Si digo pensando, ¿basta con decir pensando? ¿Estoy imaginando o recordando? La mente intenta diferenciar: recordar sería esto; sí, me acuerdo de mi padre; qué injusto aquello que dijo; mi madre también dijo algo; me duele la espalda; tengo hambre; debía contar; ¿en qué número iba? ¿Cuánto tiempo ha pasado?

Entonces intenta ser compasiva consigo misma, pero vuelve a juzgar: si esto es meditar, no lo estoy disfrutando. ¿Cuándo voy a meditar? Esa es la pregunta: ¿cuándo vas a meditar?

Aunque provoque risa, esta es una realidad mental. Así funciona la mente. Por falta de práctica confundimos meditar con relajarnos, porque todavía no reconocemos con rapidez ese flujo de sensaciones, recuerdos, imágenes y pensamientos. Con el tiempo podemos identificarlo casi inmediatamente. El cuerpo y la mente se distinguen; las sensaciones se reconocen; en cinco o diez minutos aparece una

relajación completa. A veces ocurre en segundos. La mente puede entrar en un espacio silencioso antes de un minuto. Lo mismo, sin reconocimiento, puede tomar veinte o treinta minutos.

¿Cómo puede aligerarse esa primera etapa, no para competir, sino para reconocer antes el brillo de la mente? Comprendiendo a qué presta atención.

Tres llaves para ordenar la mente

La primera indicación es sencilla: no pienses en nadie. Repítelo: no pienses en nadie. La mente queda rápidamente sin aquello a lo que se aferra, porque una enorme parte de su actividad está enfocada en las relaciones humanas.

Al decir no pienses en nadie se atraviesan de una sola vez los tres tiempos. Recordar, imaginar y pensar son categorías válidas; pasado, futuro y presente también. Pero si las tres están enfocadas en personas, puedo detener la categoría común: las personas. En lugar de clasificar cada movimiento, dejo de pensar en personas y en sus diferentes formas. El yo empieza a perder su alimento. Todavía no se disuelve poéticamente en nada; sencillamente aparece silencio mental.

Quedarán el ambiente, el cuerpo, las sensaciones y otras ideas. La mente siempre encontrará una manera de traicionar el propósito. Mi maestro se volvió mi maestro con una sola frase. Yo llegaba por primera vez con un primo. Nos indicó dónde sentarnos junto a los monjes y dijo: hagan lo que ellos hacen. Después añadió: su mente va a querer traicionarlos; no lo permitan. Bajó la cabeza y volvió a su lugar.

No había manual. Me senté en un cojín, observé a los monjes e hice lo mismo. Puse las manos a la altura del ombligo, mantuve los ojos abiertos mirando la pared y comprendí que solo había que respirar. Ese fue el nacimiento de mi historia: el comienzo de quien soy.

Cuando le dices a la mente no pienses en nadie, gran parte de su capacidad de procesamiento queda libre. Entonces aparecen las sensaciones y surge una segunda palabra llave: armonía.

Armonía para lo agradable, lo desagradable y lo neutro. Para lo que puedo cambiar y lo que no puedo cambiar; para lo aceptado, lo

que no quiero aceptar y lo que todavía me queda por aceptar; para lo conocido, lo desconocido y lo que está por conocerse; para lo que comprendo, lo que podría comprender y aquello que quizás nunca comprenderé. Armonía. Nada perturba. Todo es armonía. Es semejante a decir: todo es perfecto, todo es tal cual es.

Después aparece una tercera llave: soltar. Un perro ladra sin parar, un bebé llora, suena el teléfono, tienes sed y la mente empieza a elaborar. Ya no son personas; son sensaciones. Armonía. Soltar.

No presento esto como truco ni como método. No existe un método para hacer lo que ya se es. Son sugerencias mentales que pueden ahorrar muchísimo tiempo. La vida no transcurre entera sentada en un cojín y por eso conviene cuidar el tiempo de la práctica. Sé que parece contradictorio usar palabras cuando el zazen no las usa. Estoy compartiendo lo que he aprendido y lo que me ha servido para volver más simple aquello que la mente complica.

El después de la meditación es toda la vida. Para quien practica, todo empieza a ocurrir entre la meditación y lo demás. Todo se vuelve regreso al valle, a la fuente, al agua, a la luz.

Hay otra imagen que me entregó Maitreya y que, en momentos de mucha oscuridad mental o de un ruido que no me deja dormir, ha sido decisiva: visualiza una cascada fuerte, una cascada en la que no puedas entrar. No una caída de agua suave que sirva de masaje. Una cascada inmensa, capaz de matarte. Al visualizar esa potencia, la mente se calma. Es el agua mostrando también la muerte, la misma esencia bajo otra forma.

La etapa profunda y las capas de la conciencia

Una vez cubierta la relajación, la mente comienza a ascender. La relajación no depende únicamente del tiempo; depende también de nuestra capacidad de reconocer y ordenar la actividad mental. Cuando la mente asciende, la meditación propiamente dicha ha comenzado. Mucho de lo anterior era preparación.

Escalón por escalón aparecen con más fuerza imágenes del pasado y, junto con ellas, una comprensión más profunda. La mente se concentra en el recuerdo. Es una fase hermosa para sanar: la frecuencia en la que se resignifica el subconsciente.

Los recuerdos surgen y la mente quiere quedarse con ellos, escucharlos y volver a vivirlos. Puede olvidar que está meditando y caer en una ensoñación semejante al sueño. Los recuerdos aparecen, pero la comprensión es distinta porque permanecemos despiertos. Es una dimensión terapéutica; la respiración puede conducirnos rápidamente hacia ella. Sin embargo, sigue siendo la primera parte del camino.

Si continuamos, nos alejamos gradualmente de los recuerdos más inmediatos y aparecen capas que no solemos recordar durante la actividad sensorial ordinaria. Surgen sueños antiguos, incluso sueños de la infancia, vívidos y nítidos. La mente no olvida nada; quien olvida es la conciencia ordinaria.

La experiencia puede sentirse como un ascenso del cuerpo sutil. Paso por esferas de recuerdos y pensamientos. No lo digo como metáfora: así lo he percibido en más de una ocasión. Uno podría detenerse en cualquiera de esas impresiones, porque las sensaciones, visiones e imágenes son infinitas. Pero el movimiento continúa.

La conciencia parece expandirse más allá de los límites corporales. En la vida ordinaria puede sentirse muy cerca del cuerpo y, con entrenamiento, extenderse más. Durante la meditación profunda la percepción puede crecer mucho más. No importa fijar una distancia exacta; hablo de rangos de magnitud de una sensación. La conciencia deja de estar aferrada a la apariencia y a lo estrictamente material. Kundalini comienza a ascender sin esfuerzo. No hace falta un movimiento especial ni una técnica añadida. La mente es aire, es prana. Solo sentarse y meditar.

Más adelante aparece una dimensión local y colectiva: las ideas del lugar donde estamos, su aura, las creencias de la gente, la tensión ideológica y la dualidad social. A esa capa la llamo paradigmas. Primero aparecen las ideas del lugar, luego las del país, después las del territorio y finalmente las del mundo.

Seguimos ascendiendo y se hace evidente que una gran parte de la realidad que habitamos está construida por lenguaje. Vemos que la mente está pensando y que ese pensamiento es lenguaje. Incluso una afirmación que ayudó a ascender sigue siendo palabra. El significado lo otorgamos nosotros; las cosas no poseen significado por sí mismas.

Esta comprensión no aparece como una idea, sino como experiencia. Aquello que parecía absoluto en la dimensión de las palabras deja de servir al acercarse al silencio. También el lenguaje que habla de luz debe soltarse. Lo último que se suelta es el lenguaje.

Karma, rechazo y aceptación

Hay muchos abordajes posibles del karma. La reducción máxima a la que he podido llegar, gracias a lo que comprendí con Maitreya, es el rechazo. Él no me dijo que el karma fuera el rechazo. Me llevó a comprenderlo.

La mente, en sus distintos niveles de conciencia, conserva información que no queremos aceptar. Hemos vivido situaciones que no queremos aceptar. Hemos hecho cosas que no queremos aceptar. Convivimos con personas con quienes no queremos convivir y ni siquiera aceptamos esa verdad. Amamos a personas que en realidad no amamos, o sufrimos porque no nos aceptan, porque nuestro deseo de pertenecer o de recibir aprobación no se cumple.

El deseo de aprobación, el deseo de pertenencia, el deseo de amor de los padres, el deseo de que algo no hubiese ocurrido en el pasado: todo puede reunirse en el rechazo. En la dimensión del sentir, el karma se manifiesta como aquello que la mente aparta y que, precisamente porque lo aparta, continúa repitiéndose.

El amor y el deseo se acercan a aquello que reconocen. Cuando quieres a alguien, deseas verlo, saber de esa persona, que esté bien. En el buen deseo está el buen amor. Pero cuando el amor se vuelve control, necesidad o apego, permanece dentro de la dualidad del deseo y el rechazo.

Existe un amor que libera: te amo aunque estés o no conmigo; te amo porque te amo; no necesito nada de ti. El amor condicionado esclaviza porque exige una respuesta. El amor no condicionado deja de controlar.

Si el karma se manifiesta como rechazo, la vía comienza por aceptar. Aceptar. Aceptar que siento lo que siento, aunque internamente lo rechace. Aceptar que algo ocurrió. Aceptar que quiero lo que quiero. No se trata de aprobar el daño ni de volver a repetirlo. Se trata de dejar de rechazar la realidad interior para poder comprenderla.

El karma está en la mente y la mente está en el campo. El campo está en la realidad, y la realidad es aquello que percibimos. ¿A quién buscas afuera si, en verdad, estás viendo tu reflejo? La verdadera naturaleza de la mente es la misma naturaleza de la realidad.

El presente es efecto de una causalidad, pero en el presente existe libre albedrío. Para romper la rueda hace falta poner todo el esfuerzo humano, no solamente el divino: llevar el esfuerzo al cuerpo físico y mover cielo, mar y tierra para que aquello que causó sufrimiento no vuelva a repetirse.

Ese compromiso puede abarcar distintas dimensiones. Algunas personas piensan primero en sí mismas; otras protegen a su familia; otras piensan en la tribu o en la humanidad. El Buda pensó en todos los seres del cosmos, en todos los tiempos. Aunque parezca imposible terminar de remar en el océano del sufrimiento, la tierra existe. En algún punto se puede llegar a ella. No hay que dejar de remar.

La clave es la purificación. La mente es pura. Venimos de lo puro. El karma negativo crea una impureza que se repite y cuya esencia, a mi entender, es el rechazo. Cuando se acepta, se disuelve una parte de la ilusión. Primero se acepta; después se comprende; luego puede comenzar la resignificación.

Sí se resuelve. Lo que parece no tener fin, lo que parece no tener solución, se resuelve.

Conciencia, acción y responsabilidad

Nuestras acciones generan karma en distintos grados. Las palabras no cambian la acción concreta. Una persona puede decir que ama y, al mismo tiempo, golpear, controlar, disminuir, denigrar o quitar poder. Eso no es amor. El amor se comporta de una forma: no daña, no es violento, no controla.

El ejemplo de la alimentación permite ver esos grados. Una persona puede afirmar que jamás mataría, pero comer un animal y decir que no tuvo ninguna responsabilidad porque no realizó directamente la muerte. Es verdad que no ejecutó esa acción. Sin embargo, se benefició de ella. La sociedad habla de carne, industria y producto porque esas palabras alejan la conciencia del animal que sufrió.

También puede ocurrir que alguien sepa que una industria explota niños y continúe comprando sus productos. Si me beneficio conscientemente del dolor ajeno, aunque no lo cause en primer grado, existe responsabilidad.

Un niño puede comer carne sin imaginar qué ocurrió para que llegara a su plato. Puede unir ese alimento al amor de su madre y decir: como esto porque mi madre me ama. Su grado de conciencia no es el mismo que el de un adulto que conoce el daño y decide participar. Hay distintos niveles de karma según el estado de conciencia.

La relación con el karma está directamente vinculada con la conciencia del daño. No se trata solamente de la forma exterior de una acción, sino del contexto: a quién afecta, por qué se realiza y qué conciencia existe al realizarla. Un golpe dirigido a una persona puede ser violencia; un golpe sobre un objeto para liberar a alguien puede cumplir otra función. El gesto aislado no explica por sí solo la acción.

Ningún karma es ajeno. Decir que recibimos un karma que no es nuestro contiene un error semántico. Aunque no seamos conscientes de la causa, nunca experimentamos un karma que no hayamos causado.

No juzgar lo que aparece

Después de una práctica intensa pueden aparecer emociones, imágenes, recuerdos o sensaciones corporales. También puede no aparecer nada. Llorar no es mejor que no llorar. Cada persona llega con su propia carga y encuentra su propio material.

Cuando no aparece nada, eso también puede decir algo. A veces habla de un bloqueo o de una resistencia y puede revelar tanto como una imagen o un llanto. No se trata de juzgarlo ni de obligar a que aparezca otra cosa.

En lugar de decir no debía sentir esto, no debía recordar aquello o tendría que haber vivido otra experiencia, vuelvo consciente lo que ocurre. ¿Qué siento en la piel? ¿Qué siento en mis órganos? ¿Qué estoy percibiendo? Tomo nota interior sin clasificarlo demasiado pronto.

La introspección pregunta por el presente real: ¿me siento segura?, ¿me siento amenazada?, ¿siento que alguien va a interrumpirme?,

¿estoy incómoda?, ¿siento que molesto a alguien?, ¿tengo realmente mi espacio? Ahora. Ahora mismo.

Cómo me siento ahora mismo es más importante que lo que ocurrió en el pasado. El pasado puede explicar, pero la vida está sucediendo aquí.

Dejar de ser una persona pendiente

Si en el lugar donde estás no puedes sentir paz; si crees todo el tiempo que falta algo, que no estás completa o que tienes que hacer algo para merecer existir, sigues viviendo como una persona pendiente.

Pero no eres una persona pendiente. Eres una persona presente. Quizás estudias muchas cosas para sentirte más aceptada o más segura. Entonces la pregunta vuelve a la raíz: ¿segura de qué?, ¿aceptada por quién? Es probable que te estés rechazando o que tengas miedo al rechazo.

¿Puedes estar en paz en tu casa? ¿Puedes cantar y sentirte en paz? ¿Puedes reírte y sentirte en paz? ¿Puedes habitar el espacio o permaneces sintiéndote amenazada, juzgada, criticada, disminuida, teniendo que ser alguien para no desagradar o para no incomodar?

Eres una persona poderosa. ¿Por qué no manifestar tu autoridad divina, tu presencia humana, el poder animal que eres? ¿A quién le complica que seas poderosa?

¿Qué significaría volverte realmente poderosa? Ser financieramente libre, emocionalmente independiente, sana mentalmente; vivir sin adicciones, sin odio interno, sin rechazo a tu cuerpo ni a tu familia. ¿Qué significaría ser libre de ti misma? ¿Qué significaría haber conquistado el tiempo?

Si esto parece demasiado poético, entonces se practica y se comienza a hacer cambios. Cambios en serio. ¿Cuál es el problema con cambiar aquello que te molesta? ¿A quién le molesta que seas feliz, poderosa, libre, independiente, firme y sólida?

Muchas veces, a ti mismo.

Vasanas, samskaras y la geografía interior

La capa de la mente que todavía faltaba

El cuerpo fisiológico, los vayus y los distintos pranayamas se relacionan con los septenios, la epigenética, las frecuencias neuronales y los estados subconscientes de la infancia. La respiración puede regular la frecuencia neuronal, despertar un estado de conciencia relacionado con el pasado y la identidad y, al combinarse con la escritura, abrir la memoria para resignificarla.

Una descripción más profunda y espiritual de la mente exige conectar los vrittis, las fluctuaciones mentales; los samskaras, impresiones del subconsciente; y las vasanas.

El núcleo de este desarrollo podría nombrarse simplemente: vrittis, samskaras y vasanas. Esa es la conexión espiritual que quiero establecer.

Vritti: la reacción que ondula en el presente

Vritti significa ondulante. Es una onda de pensamiento que recibe un estímulo, se enrosca, se curva y se mueve. Es una vibración; podríamos imaginarla como una cuerda que comienza a oscilar.

Vritti es «yo pienso». Es la reacción inmediata en el presente: un pensamiento, una sensación corporal y una cadena fisiológica o bioquímica que se activa en el organismo. Por eso lo relaciono con el reino físico, con el elemento tierra y con la conciencia presente.

Un vritti puede ser algo tan sencillo como: «No me gusta esto», «No me gusta cómo suena», «Vámonos de aquí». Es lo somático de la reacción. El cuerpo responde, la mente formula un pensamiento y la persona reacciona ante lo que está ocurriendo ahora.

La mente está llena de vrttis: millones y millones de fluctuaciones. Cada vez que los sentidos reciben una vibración del medio ambiente, la mente sensorial interpreta esa información y aparece una reacción.

En velocidad vibratoria, el pensamiento antecede a la emoción: la emoción se crea desde una idea. Esto no quiere decir que el pensamiento sea más importante ni que la emoción carezca de verdad. Quiere decir que no son procesos paralelos e independientes. La mente interpreta, el cuerpo emocional responde y, cuando esa respuesta se repite, se profundiza como sentimiento y hábito.

Samskara: el surco que la repetición deja en la mente

Samskara es la impresión que deja el vritti. Es una huella, un surco bien tallado por la repetición. Si el vritti es la reacción, el samskara es el hábito. Si el vritti ocurre en la conciencia presente, el samskara opera en el subconsciente.

Samskara es «yo siento». Ya no es solamente «esto no me gusta», sino: «De nuevo me siento así», «Otra vez aparece esta sensación», «Algo me dice que esto no va por ahí». Es una memoria más profunda, vinculada con la biografía de esta encarnación y especialmente con las impresiones que se organizan durante los primeros septenios.

Lo relaciono con el elemento aire y con el cuerpo mental. Entre el vritti y el samskara aparece también el agua de la emoción: el agua enlaza la tierra de la reacción corporal con el aire de la impresión mental. La relación básica debe quedar clara:

Vritti: reacción, conciencia presente, tierra.

Samskara: hábito, subconsciente, aire.

Vasana: identidad o destino kármico, inconsciente profundo, fuego.

No es una clasificación rígida de compartimentos cerrados. Los niveles se cruzan y actúan de forma sinérgica. La secuencia sirve pedagógicamente para comprender algo que, en la conciencia, ocurre de manera mucho más simultánea.

Vasana: el aroma kármico del alma

Vasana es «yo soy». Es identidad. Es una impresión kármica que viene con la persona al nacer, una tendencia profunda que puede expresarse como una predisposición a repetir determinados caminos.

La palabra alude a lo perfumado, al aroma. Podemos pensar la vasana como el aroma del alma: algo que la conciencia trae consigo y que impregna su manera de vivir. No es un destino impuesto por una voluntad divina externa; es una potencialidad kármica, una dirección posible que nace de acciones anteriores.

La antigua idea de daiva está relacionada con una voluntad de la luz o voluntad divina y se encuentra detrás de nociones como destino y azar. Pero el destino no debe entenderse como una fuerza exterior que decide arbitrariamente la vida. Lo que existe es una

predisposición kármica a repetir lo que ya se ha vivido, y esa predisposición puede ser trabajada.

Cuando llegamos a la vida, venimos con una bolsa de semillas. Esas semillas son bijas: potencialidades vibratorias y kármicas. De ahí viene también la expresión bija mantra, mantra semilla. Las sílabas de los chakras —como lam, vam, ram, yam, ham y om— hablan de la vibración semilla que puede estimular y reorganizar los vrttis.

Las vasanas pueden entenderse como positivas, negativas o todavía no manifestadas. Hay tendencias que favorecen el desarrollo, otras que conducen a repetir sufrimiento y otras que permanecen como posibilidad. En un lenguaje sencillo podríamos hablar de karma positivo, karma negativo y potencial kármico aún no desplegado.

Una sola vasana puede generar muchos samskaras, y cada samskara puede producir millones de vrttis. Desde lo más sutil hacia lo más denso, la secuencia es:

Vasana → samskara → vritti.

Desde la experiencia consciente hacia la profundidad, el recorrido puede leerse en la dirección contraria:

Vritti → samskara → vasana.

Son dos lecturas del mismo proceso. Una muestra cómo la identidad profunda genera hábitos y reacciones; la otra muestra cómo una reacción repetida esculpe la mente, forma un hábito y puede terminar transformando la identidad.

Reacción, hábito e identidad

Podemos simplificarlo todavía más:

Vritti es reacción.

Samskara es hábito.

Vasana es identidad o predisposición kármica.

Imaginemos una secuencia negativa. Primero aparece el pensamiento: «No me gusta esto». Luego surge la sensación conocida: «Otra vez me siento así». Finalmente aparece la identidad: «Esto sucede porque no merezco», «Yo no sirvo», «Esto no es para mí».

La mente negativa puede pasar de proteger a atacar. En lugar de advertir un peligro real, comienza a repetir: «No mereces», «No vales», «Aunque lo intentes, no podrás». Cuando esas afirmaciones dejan de ser pensamientos pasajeros y se convierten en identidad, estamos entrando en el territorio de las vasanas.

La finalidad no es destruir la mente negativa. La mente negativa cumple una función protectora. Lo que buscamos es que deje de autoboicotearnos y vuelva a protegernos. La mente no tiene que atacarnos; tiene que ayudarnos a distinguir, cuidarnos y orientarnos.

Los primeros septenios y el ADN kármico

Durante los dos primeros septenios, las vasanas encuentran la tierra donde van a desplegarse. Los padres entregan el cuerpo y la sangre: la tierra de la encarnación. En ese linaje físico se despiertan también las impresiones kármicas que la conciencia trae del pasado.

En algún momento llamé a esto «ADN kármico»: una correspondencia entre el ADN del linaje físico y las tendencias profundas que vienen con la conciencia. No significa que todo esté predeterminado. Significa que existe una relación entre la potencialidad kármica y el territorio humano donde esa potencialidad se manifiesta.

Las experiencias de la infancia pueden activar esas semillas. También el tiempo uterino es fundamental, aunque la sociedad no lo contabilice como parte de la edad. En el útero ya se escucha, se siente y se reciben impresiones bioquímicas y energéticas. Si la madre se siente amenazada, amada, abandonada o protegida, el ser que está formando parte de su cuerpo participa de esa experiencia.

En el útero ya existen vrttis, vasanas y samskaras. La criatura todavía no mira el mundo con los ojos, pero recibe el mundo a través de la madre. Por eso la gestación es sagrada: antes de ser un cuerpo separado, ese ser fue parte del cuerpo materno.

Cada persona reconoce después rasgos de su madre y de su padre en su propia manera de ser. La identidad se escribe sobre ese encuentro entre lo que trae la conciencia y lo que ofrece el linaje.

La repetición consciente puede reescribir el surco

Existe una vía de sanación que consiste en enfrentar lo negativo, pero existe también otra: cultivar conscientemente lo bueno. La

transmutación mental ocurre cuando un vritti positivo comienza a esculpir la mente hasta formar un samskara positivo y, con suficiente repetición, una identidad nueva.

El surco sigue existiendo, pero cambia la energía que circula por él. Podemos hablar de un surco neuronal, de un nadi o de un mapa de la conciencia. La energía negativa es reemplazada por una energía positiva. El proceso mental continúa: siguen existiendo vasanas, samskaras y vrttis. Lo que cambia es la cualidad de la reacción, del hábito y de la identidad.

Muchas terapias se concentran en la reacción. Algunas trabajan los hábitos. Ir hacia las vasanas significa tocar una capa todavía más profunda: la identidad kármica. Una práctica repetida puede sanar esa identidad no por negar el pasado, sino por abrir un camino nuevo y recorrerlo muchas veces.

Por eso el sendero elemental insiste: repite, repite, repite. El hábito transforma la identidad. No basta con comprender intelectualmente una herida. Hay que generar una experiencia diferente tantas veces como sea necesario para que la mente encuentre un nuevo surco.

La respiración es el puente de la vida

Lo que está siempre en juego es la identidad, y la respiración es la salvación. La mente, en su estado puro, es un viento, un aire. Hablar de respiración es hablar de la mente.

Respirar es lo primero que sucede al llegar al mundo y dejar de respirar es el último acto de la vida. Entre el primer aliento y el último respiro está toda la existencia encarnada. La vida y la muerte tienen por puente la respiración.

En el transcurso de la vida, aprender a respirar es aprender a relacionarse con la mente. Una respiración larga y profunda, Dirgha Pranayama, Sama Vritti o Nadi Shodhana puede cambiar en pocos minutos el estado fisiológico y, con él, la reacción de los vrttis.

Si la respiración se combina con escritura terapéutica, se abre una herramienta muy poderosa. La respiración permite entrar en la memoria; la escritura permite resignificarla. Así se puede trabajar la reacción, el hábito y la identidad.

Esto no significa que meditación, mindfulness, breathwork y pranayama sean lo mismo. No son lo mismo. La respiración

consciente puede preparar el territorio mental, regular los vrttis y abrir la memoria. La meditación trabaja desde otra disposición de la conciencia. Confundir ambas prácticas impide comprender para qué sirve cada una.

Las respiraciones destinadas a calmar —respiración larga, lenta y profunda, Sama Vritti o Nadi Shodhana— aquietan los vrttis. La respiración de fuego, en cambio, puede activarlos y movilizar material que estaba contenido. No se elige una respiración de manera automática: se elige según el efecto que se busca y el estado de la persona.

Manas: la mente que recibe al mundo

Cuando los vrttis se calman, se desacelera la interpretación constante de lo que captan los sentidos. Esa interpretación pertenece a manas, la mente sensorial.

Las personas son como grandes antenas que reciben vibraciones del medio ambiente. Cada uno de los cinco elementos corresponde a una dimensión de los sentidos. Los elementos afectan a los indriyas, los sentidos; los sentidos llevan la información hacia manas; y manas produce una reacción inmediata.

El deseo está en manas porque nace del contacto con el medio. Manas ve, escucha, toca, huele y saborea; acepta, rechaza o permanece neutral. Después consulta a la memoria: «¿Qué significa esto para mí?».

La mente puede responder desde tres orientaciones. La mente positiva ve una oportunidad y quiere avanzar. La mente negativa examina el riesgo y busca proteger. La mente neutral no reacciona porque no deposita su felicidad en el estímulo sensorial. Es la voz de la sabiduría cuando observa sin quedar arrastrada.

El problema aparece cuando la mente negativa pierde su función protectora y se convierte en una fuerza de ataque. Entonces cada percepción nueva encuentra el mismo samskara y confirma la misma vasana.

Antahkarana: el instrumento interior

Para comprender este circuito necesitamos hablar del antahkarana. Antar significa interior y karana, instrumento: el instrumento interior.

En una formulación antigua, el antahkarana reúne tres mentes:

Manas: la mente sensorial, receptora de los estímulos y hogar del deseo.

Budhi: el intelecto, la capacidad de interpretar y discernir.

Chita: la memoria o mente subconsciente.

En algunas escuelas budistas, especialmente en ciertos usos tempranos, chita puede traducirse como conciencia. Las palabras sánscritas cambian sutilmente de significado según la escuela. No llegan a significar cualquier cosa, pero sí admiten lecturas diferentes dentro de un mismo campo.

Posteriormente se integró ahamkara, el ego o mente identitaria, como un cuarto componente. En la formulación anterior, el ego podía entenderse como el resultado del intercambio entre manas, budhi y chita. En la formulación de cuatro partes aparece explícitamente como la instancia que dice «yo soy esto» y «yo no soy aquello».

Hoy también circula en Reiki un símbolo llamado antahkarana y se habla incluso de versiones masculina y femenina. Son lecturas modernas. Esto no significa que el símbolo no pueda utilizarse de una buena manera, sino que no corresponde confundir ese uso reciente con el origen antiguo del concepto. El antahkarana pertenece a una tradición muy anterior y su forma de tres lados remite, en su lectura original, a las tres mentes.

Manas recibe la información. Budhi la interpreta. Chita aporta la memoria. Ahamkara organiza esa experiencia alrededor del yo.

Pedagógicamente podemos explicarlo como una secuencia, pero no creo que funcione de manera lineal. Es un proceso sinérgico. La información del ambiente llega a los sentidos; manas la recibe; budhi interpreta; chita ofrece las impresiones anteriores; ahamkara establece una identidad. Todo ocurre como un solo movimiento.

El conflicto comienza cuando el ego se separa de lo que percibe y desconoce que forma parte de la misma mente y de la misma realidad. Dice: «Yo no soy esto», «Eso está fuera de mí». Allí aparece una de las raíces de la separación.

Cuando el cuerpo descarga lo que estaba contenido

La respiración y la escritura no trabajan solamente con ideas. El cuerpo puede reaccionar. La fascia, el psoas, el nervio ciático, el

nervio vago, el diafragma, la musculatura y las distintas capas del tejido pueden comenzar a relajarse después de haber sostenido tensión durante mucho tiempo.

Cuando esa tensión se libera, puede producirse una descompensación o descarga emocional. El cuerpo se destensa y aparece aquello que había permanecido contenido. Puede haber llanto, dolor, temblor, agotamiento o una reacción somática intensa.

No hay que agregar automáticamente más fuego a una crisis. Si el sistema está activado, se necesita regulación: respiración lenta, larga y profunda; sensación de seguridad; escucha sin juicio; agua fría como apoyo inmediato; tiempo para restaurarse. Hay que recordarle a la persona que aquello que escribió pertenece al pasado, que ahora está a salvo y que puede proteger a su niña o niño interno.

La secuencia es escuchar, permitir la descarga, proteger y restaurar. Después, cuando exista suficiente estabilidad, se puede volver a trabajar. La respiración de fuego y las retenciones pueden ser muy poderosas, pero en una persona con mucha tensión acumulada también pueden provocar una descarga profunda. Por eso la facilitación requiere contención y seguimiento. No se abre un proceso para abandonar después a la persona.

Presenciar una descarga sin juicio puede ser algo muy bello: por un momento, el espíritu se libera de una presión que llevaba demasiado tiempo dentro del cuerpo. Pero esa belleza no elimina la responsabilidad. Sostener también es parte de la práctica.

Los elementos, los sentidos y Prakriti

Los tattvas son principios. Los bhutas son los elementos u objetos sensoriales; y los pañca mahabhutas son los cinco grandes elementos. Existen descripciones diferentes según la época y la escuela, pero la idea fundamental es que los elementos y los objetos sensoriales afectan a los indriyas y son percibidos por manas.

Esta secuencia conduce hacia el principio de la metafísica védica. Todo lo material y manifestado, incluyendo la mente, el ego, las emociones, las vasanas y aquello que puede ser conocido, pertenece a Prakriti.

Prakriti es lo femenino: todo lo que nace, muere, renace y se transforma. Es la gran madre cósmica, el principio de toda

manifestación. Sus creaciones son las formas, los objetos y todos los estados posibles de la materia y de la mente.

En una equivalencia simbólica, Prakriti puede compararse con Isis: la gran madre cósmica de todo lo existente. Las formas creadas pueden llamarse arthas. Me gusta pensarlas como los hijos de Prakriti: todo aquello que puede aparecer, recibir un nombre y ser conocido.

Purusha es lo inmortal, indestructible e inmutable. Es lo que no puede ser reducido a un objeto de los sentidos. En esta polaridad, Prakriti es lo manifiesto y cambiante; Purusha, lo inmanifestado y permanente.

Shakti es el poder del cual surge Prakriti. Shiva es el gozo y la liberación vinculados con Purusha. No se trata de despreciar lo femenino por ser cambiante. El camino consiste en honrar a la diosa, porque toda experiencia, todo cuerpo, toda mente y toda posibilidad de transformación nacen de ella.

El fuego entre los dos mundos

El fuego ocupa un lugar especial porque transforma todos los elementos que están por debajo de él. Puede consumir y modificar la materia, pero no puede destruir lo eterno. Por eso es un puente entre lo manifestado y lo inmanifestado.

El fuego se asocia con la transformación espiritual y con el cuerpo astral como vehículo entre mundos. También por eso relaciono las vasanas con el fuego: allí se encuentra una identidad profunda capaz de orientar la vida y, al mismo tiempo, de ser transmutada.

Cuando la energía de Prakriti asciende como Kundalini desde la tierra del primer chakra hacia la conciencia superior, el poder de lo manifestado se encuentra con el gozo de lo eterno. Shakti se encuentra con Shiva. Ese encuentro libera la conciencia de los apegos del pasado.

El verdadero poder no consiste en dominar a otras personas. Consiste en gobernar los samskaras, ordenar los hábitos y permitir que la mente deje de atacar. El poder personal es Kundalini despertando dentro de la vida cotidiana.

El amor como puente entre Shakti y Shiva

El despertar espiritual es lo que finalmente sana la relación de la mente con el pasado. No porque borre lo que ocurrió, sino porque permite que surja una identidad más verdadera.

Cuando budhi experimenta a chita liberada del dolor, esa experiencia deja una impresión muy poderosa. Un samskara de gozo, dignidad y merecimiento puede reemplazar impresiones asociadas con «no valgo» o «no merezco». Entonces la verdadera identidad — Sat Nam— comienza a comunicarse con ahamkara.

El ego no es bueno ni malo. Es el resultado de las impresiones, hábitos y reacciones que se repiten. Si una persona cultiva acciones dañinas, su ego encarnará esas acciones. Si cultiva acciones luminosas, su ego puede convertirse en un instrumento de servicio.

No busco un ego débil. Busco un ego fuerte puesto al servicio de la luz: una identidad con recursos, capaz de obrar y manifestar en grande sin quedar limitada por el miedo. El miedo contrae; una conciencia pura expande.

El amor es el verdadero puente entre Shakti y Shiva. Es lo que permite liberar el poder personal sin separarlo del gozo. El placer sensorial puede estar incluido, pero el gozo de Shiva es más profundo: es el disfrute de vivir liberado de la culpa y de la aflicción.

Ese gozo puede expresarse mediante Sat Cid Ananda: pureza, conciencia y bienaventuranza. Es una manera de nombrar la conciencia pura del gozo, aunque aquello que señala no pueda quedar encerrado en una definición. Algunas corrientes relacionan esta esencia con Sananda o con la conciencia crística. El nombre funciona como un puente conceptual hacia algo que, al pertenecer a Purusha, ya es incognoscible.

Reconozco también en este camino una vasana de protección: la tendencia a custodiar la sabiduría de la diosa y poner la vida al servicio de ella. Esa orientación aparece en Atharhayas y en la memoria del Atharvaveda. No es solamente una preferencia intelectual; es un linaje interior que busca encarnar y proteger una sabiduría.

Karma, dharma y la rueda del tiempo

En una explicación sencilla podemos decir que los patrones negativos pertenecen al karma y que lo positivo se orienta hacia el dharma. En una explicación más profunda, karma significa acción: toda transformación en Prakriti es karma. Dharma puede significar enseñanza, orden o camino.

La rueda del karma es también una rueda del tiempo. Kalachakra es la rueda del tiempo. La experiencia humana puede alinearse con distintos tiempos: el tiempo psicológico, el tiempo de la naturaleza y de la Tierra, el tiempo celeste o galáctico y el tiempo espiritual, que no tiene género ni medida.

También el cuerpo vive varios tiempos a la vez: un tiempo cronológico, un tiempo biológico y un tiempo psicológico. Una persona puede tener treinta años cronológicos, un cuerpo que expresa otra edad biológica y una mente detenida en una etapa más temprana. La respiración, el estrés y el cortisol influyen en la forma en que esos tiempos se relacionan.

Las tres gunas: tamas, rajas y sattva

Todo lo manifestado en Prakriti puede expresarse mediante tres gunas.

Tamas es densidad, quietud, inercia. Una piedra o un cadáver son tamásicos, pero eso no significa que sean moralmente malos. Tamas cumple una función dentro de la manifestación.

Rajas es movimiento, actividad, impulso y transformación. El fuego que quiere mover lo estancado expresa una cualidad rajásica.

Sattva es pureza, claridad y armonía. La conciencia sáttvica no está limitada por el miedo porque puede mirar sin quedar atrapada en la reacción.

Estas cualidades aparecen en la mente, en las acciones, en los hábitos y en la alimentación. Una vida dominada por lo procesado, la violencia, el exceso o aquello que carece de prana puede volverse tamásica. Las frutas, las verduras y el agua expresan una cualidad más sáttvica. Sin embargo, no se ayuda a una persona intentando lanzarla directamente de tamas a sattva.

La carne, un cadáver y los alimentos sin prana se describen como tamásicos. También pueden serlo el alcohol, la violencia o ciertos

hábitos que densifican la conciencia. Una fruta viva expresa otra cualidad. Una vez recibí una orientación muy simple: se pueden comer todas las frutas, verduras y agua que se necesiten. También se me dijo que el celibato modifica la relación con la alimentación: si no existe celibato, conviene cuidar con mayor atención todo aquello que no viene directamente de la tierra.

Lo comparto como parte de mi propio proceso, no para imponerlo como una prohibición. Fui vegano durante años y después volví temporalmente al vegetarianismo. Comprendí que existen muchas cargas kármicas y muchos frentes abiertos, y que una persona debe saber qué transformación puede sostener en cada etapa.

Quien vive en la inercia necesita primero un impulso rajásico: movimiento, voluntad, acción. Rajas puede sacar a la conciencia del estancamiento. Después ese movimiento puede orientarse hacia sattva. Esta lógica también se aplica a la sanación de los hábitos: no se trata solamente de atacar lo negativo, sino de cultivar una cualidad más pura hasta que la repetición transforme la identidad.

Llevé esta observación también hacia lo masculino y lo femenino. En términos generales —no como una regla para cada individuo— veo a muchos hombres más inclinados hacia la inercia tamásica o hacia una actividad rajásica e iracunda, y a muchas mujeres más interesadas en prácticas sáttvicas, especialmente al entrar en etapas de mayor madurez. Una mujer puede buscar un hombre sáttvico sin querer que pierda la fuerza rajásica necesaria para actuar.

También observo diferencias en la forma de relacionarse. Muchas mujeres sostienen una atención más extensa sobre los vínculos, las emociones y lo que fue dicho; muchos hombres se orientan más hacia las ideas, las tareas o la resolución y pueden cansarse de volver sobre una conversación ya tratada. Son polaridades y tendencias, no sentencias absolutas. Sirven para comprender cómo las gunas pueden colorear distintas expresiones de lo masculino y lo femenino.

Mahabindu y el proceso de manifestación

La manifestación surge de la unidad. Cuando la luz se piensa a sí misma en forma, aparece un punto primordial, un mahabindu. Ese bindu puede imaginarse como una esfera que contiene sonido, frecuencia y geometría.

La geometría sagrada ocupa el punto de encuentro entre naturaleza y espíritu. Es el lenguaje mediante el cual lo sutil comienza a adquirir forma. El universo aparece como una red de esferas, una trama de vibraciones que se densifican progresivamente.

En las enseñanzas de los guías sobre la jerarquía divina se habla incluso de seres que, en dimensiones supremas, son geometrías. Es una manera de comprender que la forma geométrica no es solamente un dibujo humano: puede ser la expresión de una inteligencia en niveles de realidad mucho más sutiles.

La secuencia de Sa Ta Na Ma expresa ese movimiento: Sa, lo infinito; Ta, la manifestación; Na, el nacimiento; Ma, la muerte o transformación que permite recomenzar el ciclo. Al cantar Kirtan Kriya se repite el proceso de manifestación desde lo infinito hasta la vida, la muerte y el renacimiento.

En mi lectura, Sa Ta Na Ma y el nombre sagrado YHWH conservan una herencia anterior, atlante y antes lemuriana, vinculada con un conocimiento que proviene del cielo. No nombran simplemente a un dios como objeto: expresan el proceso mediante el cual Dios y la diosa se manifiestan en un ciclo eterno.

El mantra se recorre en voz alta, en susurro y en silencio: desde lo humano y expresado hacia lo sutil. La visualización del rayo que entra por la coronilla y sale por el tercer ojo busca que la luz vuelva a mirar a través de la persona, liberando la percepción del condicionamiento de los sentidos y del pasado.

El susurro ha sido llamado la voz del amante. El amante se aferra a la amada; de la misma manera, la conciencia se aferra a la vida mientras atraviesa el proceso de manifestación. Después del sonido expresado y del susurro llega el silencio, donde la vibración vuelve hacia su fuente.

Jiva: la conciencia que encarna

Entre el cuerpo encarnado y el alma existe un concepto fundamental que muchas veces se pierde: Jiva o Jivatman, la conciencia encarnada.

El cuerpo físico, annamaya kosha, y el antahkarana pertenecen a la encarnación y son mortales. Atman es el alma, la esencia inmortal e inmanifestada. Jiva es el puente: la unidad de conciencia que

atraviesa encarnaciones y se expresa a través de distintos cuerpos y mundos.

Podemos acercarnos a Jiva mediante la idea de ser superior, siempre que no lo confundamos con Atman. Atman es el alma pura. Jiva es la conciencia que encarna, la unidad que lleva una continuidad a través de múltiples experiencias.

Jiva puede atravesar mundos y encarnaciones durante miles o millones de años. Es una primera densificación de la conciencia, anterior al cuerpo físico, al aura y a los cuerpos etérico, astral y causal. No es todavía la personalidad humana, pero tampoco es la absoluta pureza inmanifestada de Atman.

Jiva se relaciona con Svadhishtana, el segundo chakra: el asiento de la conciencia, el lugar de residencia o llegada del ser. En el útero se asienta y comienza a replicar la geometría de la vida. El cigoto vuelve a expresar la flor de la vida y el útero se convierte en un cuenco de resonancia donde lo sutil adquiere cuerpo.

En la vigilia, Jiva percibe e interpreta mediante los sentidos y las mentes. Durante el sueño, los sentidos se retraen: sonidos que estaban presentes vuelven a hacerse conscientes solo al despertar. La conciencia atraviesa distintos estados sin reducirse a ninguno de ellos.

Yantras: geometría para reescribir la mente

Los yantras son figuras geométricas asociadas con las frecuencias de los chakras. Los pétalos representan la cantidad de nadis que se cruzan en una zona; la figura interior expresa una cualidad elemental o vibratoria.

Los cinco chakras inferiores pueden recorrerse como una escalera de elementos. Los centros superiores ya no se organizan del mismo modo porque se entra en el ámbito de la mente y de la conciencia.

La respiración puede abrir el acceso a distintas capas de la memoria. La geometría, el mantra y la intención pueden apoyar ese proceso. Una persona puede visualizar la geometría asociada con un elemento, escuchar una frecuencia y repetir internamente: «Yo soy tierra», «Yo soy agua», «Yo soy fuego», «Yo soy aire», «Yo soy éter».

No basta con repetir palabras de manera vacía. Antes hay que estudiar, sentir y comprender qué significa cada elemento y cuáles

son sus atributos. Entonces el decreto y la visualización ofrecen al subconsciente una información coherente.

La repetición es esencial. La mente vuelve periódicamente a sus samskaras y, cuando regresa, necesita encontrar una información nueva, positiva y basada en el amor. Tres meses de repetición constante pueden comenzar a transformar años de repetición negativa.

En prácticas avanzadas, mantra, geometría, visualización, respiración e identidad se integran. No se trata de perseguir una imagen hermosa, sino de ofrecer a la mente un patrón capaz de reorganizar su geografía interior.

Volcar el instrumento hacia dentro

Por encima de todos los conceptos existe un conocimiento interior. Cuando el antahkarana se vuelca hacia dentro, descubre que está hecho de lo infinito y despierta. No puede despertar afuera, perdido en los sentidos.

La Tierra es Shakti. Maya es Shakti. Kundalini es Shakti. El poder que vive en cada persona es Kundalini. Cuando permanece dormido, el campo de influencia es pequeño y la vida parece apagada. Cuando despierta, la conciencia recuerda que nunca estuvo realmente separada.

El sufrimiento surge de esa idea de separación entre energías que jamás estuvieron divididas. Yoga significa unión precisamente porque permite reconocer la unidad que ya existe.

La respiración es el puente. Permite dejar de reaccionar automáticamente, entrar en la memoria de esta encarnación, tocar la identidad kármica y reescribir el mapa subconsciente. Combinada con la escritura, puede trabajar distintas emociones y recuerdos.

Cada persona posee una geografía interior única. Allí viven sus vasanas, sus samskaras y sus vrttis. Sanar no significa borrar ese territorio. Significa aprender a recorrerlo conscientemente hasta que la respiración, el amor y la repetición abran un camino nuevo.

Las tres mentes: Chita, Budhi y Manas

El puente que Occidente perdió

En Occidente se habla del alma y del cuerpo como si entre ambos no existiera nada. El alma sería lo inmortal; el cuerpo, aquello que nace y muere. Después aparecen la mente, las emociones, el espíritu, la conciencia y el Espíritu Santo, pero no siempre queda claro cómo se relacionan. Si el cuerpo muere y el alma es inmortal, surge una pregunta inevitable: ¿qué es exactamente aquello que reencarna?

También se vuelve difícil distinguir entre el alma, el espíritu, la conciencia individual, Dios y la mente. Se utilizan palabras verdaderas, pero falta el puente que permita comprender cómo lo infinito llega a encarnar, cómo percibe la realidad y qué parte de esa experiencia continúa después de la muerte.

La tradición védica conserva un mapa mucho más minucioso. No se limita a afirmar que existe un alma y un cuerpo: describe las capas de la encarnación, la estructura de la mente, el lugar donde se conserva el karma, la forma en que la percepción construye una realidad y el proceso mediante el cual un ser puede liberarse del sufrimiento.

Ese conocimiento no pertenece exclusivamente a India. Los pueblos toltecas, mayas, incas, egipcios, mapuches, aymaras y q'eros también conservaron partes de una cosmología de la conciencia. Algunas tradiciones no la escribieron; otras fueron destruidas o fragmentadas durante los procesos de conquista. Los pueblos arios sintetizaron y escribieron una enorme herencia en los Vedas y llevaron consigo el sánscrito y la escritura devanagari, pero sería injusto dejar en sus manos toda la sabiduría espiritual de la humanidad. Fueron grandes transmisores y sintetizadores de un conocimiento mucho más antiguo.

El mapa que desarrollo aquí se apoya especialmente en los Upanishads y en Samkhya. Los Upanishads forman un gran corpus posterior a los Vedas. Samkhya significa enumeración, medición u organización: es una filosofía que categoriza los principios de la realidad, separa conceptos que suelen confundirse y muestra sus relaciones. El Advaita Vedanta y Samkhya pueden presentar diferencias sutiles; algunas tradiciones reúnen tres aspectos donde

otras distinguen cuatro. El concepto esencial permanece, aunque cambie su ubicación dentro del mapa.

El propósito no es memorizar una lista de términos sánscritos. Una palabra aislada puede convertirse en otra dificultad. Lo importante es construir un mapa: reconocer qué principio contiene a cuál, en qué nivel ocurre una experiencia y cómo una causa sutil llega a convertirse en percepción, identidad, hábito y destino aparente.

Volver a las fuentes exige también corregir interpretaciones occidentales sin desvalorizar el esfuerzo que hicieron quienes las transmitieron. La Teosofía permitió que muchos conceptos espirituales volvieran a circular, pero también modificó definiciones para hacerlas coincidir con su propio sistema. La tarea actual no consiste en volver rígida la tradición, sino en actualizar sus equivalencias sin cambiar su estructura.

La unidad, la polaridad y el sonido

Antes de entrar en la mente es necesario recordar la estructura de la realidad. Primero está Brahman: la unidad indivisible, la fuente, aquello que no tiene un segundo. Esa unidad se manifiesta como una polaridad que nunca deja de ser una.

Shiva es lo inmanifiesto, eterno, puro e inmutable. Significa gozo o bienaventuranza. Su cualidad es pasiva: no nace, no muere y no se transforma.

Shakti significa poder. Es activa y se encuentra en transformación constante. Es todos los seres, todos los universos, toda la materia, todo lo percibido y también la mente que percibe. Es el divino femenino, no como una construcción cultural reciente, sino como el poder primordial de manifestación.

El puente entre Shiva y Shakti es el sonido: Naad o Shabd. El sonido posee estructura y forma en un plano sutil. Sus diferentes frecuencias generan diferentes geometrías y van dando forma a Shakti. La flor de la vida, el Merkaba, el cubo de Metatrón y los cinco sólidos platónicos pueden comprenderse como expresiones geométricas de esa estructura sonora.

El sonido primordial se manifiesta como Mahabindu, el gran punto. Pero ese punto no es una marca plana: es una esfera de

sonido, una matriz geométrica y una posibilidad completa de manifestación. Cuando Shakti termina un ciclo y su forma se disuelve, la energía vuelve a prana, sonido y éter. La información de la experiencia manifestada retorna a Purusha y vuelve a expresarse como forma.

Shiva puede relacionarse con Purusha, la conciencia inmanifiesta; Shakti, con Prakriti, la naturaleza manifestada. Akasha o éter puede entenderse como una gran rejilla sutil que entrelaza mundos, elementos y conciencia. Sin embargo, ninguno de estos términos debe usarse como si fuera una equivalencia automática. El mapa exige distinguir los niveles.

Cómo llega el conocimiento

Las tradiciones señalan dos grandes vías de revelación. Una es la escucha de los planos sutiles: aquello que hoy se llama canalización y que antiguamente fue comprendido como recepción telepática, inspiración o palabra revelada. La otra es la manifestación perceptible de una divinidad o de una conciencia luminosa. Esa aparición recibe el nombre de hierofanía: la revelación de lo sagrado.

Hermes, Moisés y Zaratustra reciben una revelación. Después, otras personas escriben aquello que escucharon de los grandes maestros. Jesús no escribe los Evangelios; Buda no escribe los sutras; Zaratustra no escribe el Avesta; Krishna no escribe los Vedas. La enseñanza aparece primero como experiencia viva y luego se convierte en escritura.

Un avatar pertenece a otra categoría. Avatar significa el que desciende. No es simplemente una persona que recibe información espiritual. Es la divinidad que desciende y encarna. Jesús, Krishna, Buda, Rama y otros grandes seres han sido comprendidos de esta manera: la luz condensada en una forma humana. Algunos nacen manifestando esa conciencia; en otros relatos existe un momento de despertar o de encarnación plena de esa luz.

La imagen más sencilla es una fuente de agua pura. Brahman es la fuente. Cada cierto tiempo, un vaso contiene esa misma agua y aparece en el mundo bajo un nombre y una forma determinada. Cambia el vaso; la fuente es una. El avatar no es solamente Shiva o solamente Shakti: es la unidad encarnada.

Esto permite comprender por qué la afirmación cristiana de que Jesús es Dios no contiene necesariamente un error. El problema aparece cuando el dogma separa esa manifestación del mapa completo y pierde la comprensión de lo que significa descender. El avatar es la conciencia divina condensada en el lenguaje, el cuerpo y la historia de una época. La forma pertenece a Shakti; la conciencia expresa a Shiva; la esencia es Brahman.

Jiva: la conciencia individual encarnada

Jiva es el concepto que resuelve el salto abrupto entre alma y cuerpo. Puede entenderse como conciencia individual, ser encarnado o cuerpo de la encarnación. Es la condensación mediante la cual el alma participa de una vida particular.

Atman es el alma inmortal. No cambia ni muere. Jiva es la conciencia individual que encarna, percibe, actúa y atraviesa un recorrido. No debe confundirse Jiva con Shiva: Shiva es lo inmanifiesto; Jiva es la conciencia individualizada dentro de la manifestación.

La individualización contiene ya una primera separación. Si la fuente es conocimiento y unidad, ¿cómo puede aparecer la ignorancia? ¿Cómo una expresión de la divinidad llega a equivocarse, acumular karma y sufrir? La respuesta no se encuentra todavía en el ego. El ego pertenece a una encarnación y cambia durante la vida. La raíz es más profunda.

Jiva se expresa mediante tres cuerpos:

Karana Sharira: cuerpo causal.

Sukshma Sharira: cuerpo sutil.

Sthula Sharira: cuerpo físico o grueso.

Estas capas no son tres seres separados. Son grados de densidad dentro de una misma encarnación.

Karana Sharira: el cuerpo causal

Karana Sharira es el nivel más sutil de Jiva. Allí se encuentran las semillas kármicas y la causa profunda de la continuidad entre una vida y otra.

Las semillas kármicas reciben el nombre de vasanas. Pueden comprenderse como impresiones del pasado, información kármica de

vidas anteriores o, utilizando un lenguaje contemporáneo, como el registro akáshico de Jiva. No son literalmente un archivo perteneciente al alma inmortal, porque Atman no acumula condicionamientos. El registro pertenece a la conciencia individual que atraviesa la encarnación.

Los vasanas no son simplemente hábitos. Esa definición se difundió en el Yoga contemporáneo porque permite explicar que la práctica ayuda a superar tendencias negativas. Pero al volver a las traducciones de las fuentes, la distinción es más precisa: el hábito ya se ha densificado y opera en el cuerpo sutil y físico. El vasana es anterior al hábito. Es la semilla aún no manifestada, la impresión kármica que estructura la posibilidad de una nueva experiencia.

El cuerpo causal contiene también avidya, la ignorancia primordial. Vidya es conocimiento; avidya es ignorancia. No se trata de ignorancia académica, falta de información o poca inteligencia. Es la ignorancia de la unidad: la semilla que hace que Jiva no reconozca que pertenece al todo.

Esta distinción es fundamental. Si la conciencia viniera de la fuente y conservara permanentemente la experiencia completa de ser la fuente, no existiría una decisión entre lo correcto y lo incorrecto. No habría error, deuda kármica ni necesidad de repetir. Avidya introduce la posibilidad de ignorar lo que se es. Esa ignorancia permite el libre albedrío, pero también hace posible el sufrimiento.

Avidya es más profunda que el ego. El ego de una persona puede transformarse muchas veces durante una vida y desaparece con esa encarnación. Avidya permanece en el cuerpo causal como el principio de separación que sostiene el ciclo. De esa ignorancia nacen decisiones erróneas; las acciones producen consecuencias; las consecuencias se depositan como semillas kármicas. Así se conserva la estructura de aquello que volverá a encarnar.

El universo no posee un karma personal almacenado en alguna abstracción. Karma significa acción y, en un sentido amplio, todo participa de una red de causa y efecto. Pero el karma individual se conserva como información causal dentro de Jiva. Karana Sharira es el depósito sutil de las causas todavía no desplegadas en la mente, el comportamiento o el cuerpo.

De vasana a samskara

Cuando la semilla causal se densifica dentro de una encarnación aparece como samskara. Vasana y samskara no son sinónimos perfectos, aunque pertenecen a una misma continuidad.

El vasana es la impresión kármica que viene de vidas anteriores y pertenece al cuerpo causal.

El samskara es la impresión, memoria o patrón que opera en la vida presente y pertenece al cuerpo sutil, especialmente a chita.

Durante años expliqué que los samskaras viajaban de vida en vida y se revelaban durante los primeros dos septenios como traumas que sellan la identidad. La idea de continuidad era correcta, pero el término exacto debía corregirse: aquello que atraviesa las vidas es el vasana. Cuando esa semilla se expresa como memoria, hábito y repetición dentro de una encarnación, se convierte en samskara.

Es el mismo movimiento observado en dos niveles vibratorios. En el plano causal se llama vasana; en el plano sutil y psicológico aparece como samskara.

Sukshma Sharira: el cuerpo sutil

Sukshma Sharira es el cuerpo sutil. Allí se encuentra la estructura de la mente, los sentidos en su aspecto sutil y, según algunas clasificaciones, el prana.

La mente no es una unidad simple. Se organiza como un instrumento interior llamado antahkarana. Antah significa interior y karana significa instrumento. Antahkarana es el instrumento mediante el cual Jiva percibe Maya, interpreta la experiencia, construye identidad, recuerda y decide.

El antahkarana está formado por cuatro funciones:

Chita: memoria y campo de conciencia.

Budhi: intelecto, razón y discernimiento.

Manas: mente sensorial, deseo y duda.

Ahamkara: ego o principio de identidad.

Algunas fuentes hablan de tres funciones porque integran ahamkara dentro de budhi; otras lo presentan como una cuarta función diferenciada. No existe contradicción esencial. Se trata de diferentes formas de organizar el instrumento interior.

El término antahkarana fue apropiado posteriormente por corrientes occidentales que lo convirtieron en un símbolo de sanación o protección. La conciencia colectiva puede cargar un símbolo con significado y producir incluso efectos reales por creencia, intención o asociación. Pero ese no es el origen del término. En la filosofía védica, antahkarana no es un objeto externo: es la estructura interior de la mente.

No se trata de negar que una persona pueda experimentar sanación al contemplar un símbolo. La intención, el efecto placebo y la energía acumulada colectivamente pueden intervenir. La precisión consiste en no confundir un uso contemporáneo con la definición original. Antahkarana nombra aquello que percibe, recuerda, duda, decide y afirma yo.

Chita: memoria, conciencia y programación

Chita puede traducirse como conciencia o memoria según la escuela. En Advaita se enfatiza su dimensión de conciencia; en Samkhya resulta más útil comprenderla como memoria, porque permite diferenciarla de la conciencia pura.

Chita contiene la memoria consciente, subconsciente e inconsciente de la vida presente. Allí se alojan los samskaras: impresiones repetidas, patrones y programas subconscientes. En el lenguaje de la psicología contemporánea, chita se aproxima al subconsciente y los samskaras a las programaciones que organizan respuestas automáticas.

Chita guarda la experiencia para que budhi pueda consultarla. Si una situación ya produjo dolor, la memoria intenta advertir: esto ya ocurrió; observa; no repitas. Sin embargo, un trauma severo puede bloquear el acceso a la memoria. El nervio vago, la amígdala y las respuestas fisiológicas interrumpen el flujo, de modo que la persona vuelve a entrar en una experiencia sin disponer conscientemente de todo lo aprendido.

Chita no solo recuerda aquello que ocurrió: al recibir una nueva experiencia, la almacena y fortalece una dirección. Cada decisión puede consolidar un samskara. Después, esa memoria vuelve a hablarle a la identidad y le dice: tú eres esto que haces; tú eres este lugar; tú eres esta historia.

Budhi: intelecto, discernimiento y libertad

Budhi es el intelecto y la razón. No es únicamente pensamiento lógico: es la facultad que discierne, integra o rechaza, compara la experiencia con la memoria y puede detener una repetición.

En budhi se encuentra Purushakara, aquello que Occidente tradujo como libre albedrío. Sin embargo, esfuerzo consciente expresa mejor su significado. No se trata simplemente de elegir mentalmente entre A y B. Es poner la conciencia, la voluntad y la acción necesarias para transformar una situación.

Purusha alude a la conciencia; kara, al medio, instrumento o acción. Purushakara es la conciencia convertida en esfuerzo. Allí se encuentra la capacidad real de cambiar la vida.

El concepto complementario es daiva: destino, fortuna divina o voluntad divina. La tensión entre daiva y Purushakara aparece en una pregunta antigua: ¿la vida está determinada por la voluntad de Dios o puede la conciencia individual cambiar su destino?

El Yoga Vasishtha presenta este diálogo entre Rama y el sabio Vasishtha. Rama pregunta si posee libertad o si está obligado a experimentar aquello que la divinidad ya decidió. Vasishtha responde que el destino, entendido como una fuerza externa superior a la voluntad consciente, es un concepto erróneo. Aquello que se llama destino suele ser el efecto de causas anteriores que la persona desconoce.

Jiva encuentra una repetición y no recuerda su origen. Como la causa permanece oculta, llama destino al efecto. Pero el hecho de no recordar la causa no significa que una voluntad externa esté imponiendo la experiencia.

Rama es también el héroe del Ramayana. Su nombre reúne simbólicamente al Sol y la Luna: Ra y Ma. La búsqueda de Sita puede leerse como una metáfora de la conciencia que debe ser rescatada. La epopeya convierte una estructura interior en un relato vivo.

Purushakara enseña que el ser humano no está obligado a repetir indefinidamente. Puede cambiar una situación si coloca un esfuerzo equivalente a la fuerza del patrón que intenta transformar. Nada de esto niega la gracia, los milagros o la ayuda de los seres espirituales. Significa que ni los ángeles realizan el trabajo que corresponde a la

conciencia encarnada. Incluso escuchando a un gran maestro, es la mente de la persona la que decide entre la luz y la oscuridad.

La voluntad divina no está fuera de la persona como una orden arbitraria. Jiva es una manifestación de esa divinidad y budhi es el lugar donde la voluntad puede volverse consciente. Vasishta no le dice a Rama que ignore las leyes de causa y efecto. Le enseña que aquello que aparece como destino es una consecuencia, y que una consecuencia puede encontrarse con una acción nueva.

Crear y conocer no son lo mismo. La creencia puede decir: seguramente esto debía ocurrir. El conocimiento investiga: ¿qué causa anterior está produciendo este efecto y qué respuesta puede modificar su curso? Llamar destino a una repetición desconocida entrega el poder. Comprender la causalidad lo devuelve.

La pregunta no es: ¿voy a poder tener una relación, una casa, un proyecto o independencia financiera? La pregunta verdadera es: ¿qué decido y qué esfuerzo estoy dispuesto a sostener para manifestarlo?

El ritmo del karma y la interrupción consciente

Los vasanas tienden a manifestarse como sufrimiento porque conservan causas no resueltas. Cuando la energía se densifica, el samskara repite el patrón en el presente. La repetición posee ritmo y estructura: se mueve como una espiral.

Kundalini expresa ese movimiento espiral de Shakti. La proporción áurea aparece en plantas, cuerpos, galaxias y geometrías. Materia, tiempo y espacio se organizan mediante ciclos. El karma también vuelve cíclicamente hasta que una conciencia introduce una respuesta nueva.

Cuando aparece la repetición, manas recibe el estímulo; chita aporta el pasado; ahamkara se identifica; budhi puede reaccionar o discernir. A menor conciencia existe reacción. A mayor conciencia aparece una pausa, una respiración y una pregunta: ¿qué estoy haciendo?

Allí comienza el esfuerzo consciente. Para desplazar una energía polarizada hacia el sufrimiento es necesario introducir un esfuerzo de intensidad suficiente. Purushakara no es un deseo abstracto. Es ritmo sostenido, renuncia, disciplina y acción.

Una situación material puede ser la réplica de una causa familiar. Un proyecto puede estar bloqueado por la misma energía que gobierna la relación con un hijo, una madre, un padre o una pareja. Cambia el objeto visible, pero la semilla es la misma. La persona intenta resolver el proyecto sin advertir que está mirando otro rostro del samskara.

En una lectura, una persona puede preguntar por un proyecto y recibir como respuesta que la causa se encuentra en la relación con su hijo. La mente considera que ambas cosas no tienen relación: un proyecto es trabajo; un hijo es familia. Sin embargo, cuando la energía es observada, aparece el mismo patrón. La persona incluso puede haber estado a punto de preguntar por el hijo y cambiar de tema en el último instante. El objeto cambia; la pregunta energética permanece.

Manas desea viajar, crear una escuela, emprender o construir algo. Budhi intenta resolver el objeto visible. Chita y los vasanas, en cambio, continúan proyectando la causa. Por eso una persona puede afirmar que ya trabajó su historia familiar y descubrir que el mismo vínculo reaparece bajo la forma de dinero, trabajo o creación.

La causalidad no separa la vida en compartimentos. Familia, dinero, trabajo, cuerpo y proyectos pueden ser expresiones de una misma estructura interior. Comprender la causa permite dejar de luchar únicamente contra los efectos.

Manas: percepción, deseo y duda

Manas es la mente sensorial. Recibe la información de los cinco sentidos, coordina esa información y la presenta al intelecto.

En manas surge el deseo. Una imagen activa el deseo de viajar; un aroma despierta hambre; una canción genera el impulso de seguir escuchando. Manas no pregunta si una experiencia hace bien o mal. Su criterio es el movimiento del placer, la atracción, el rechazo y la duda.

La causa profunda de la duda está en avidya, pero su manifestación dentro del cuerpo sutil aparece en manas. La ignorancia causal se convierte en incertidumbre, búsqueda inagotable y deseo sensorial.

Los sentidos nunca se detienen por sí mismos. Manas tampoco se sacia definitivamente. Por eso no puede ser la instancia que libere a la persona de una repetición. Necesita el discernimiento de budhi.

Ahamkara: el yo que se identifica

Ahamkara es el ego, el principio que dice yo. No es necesariamente un enemigo ni una entidad maligna. Se construye mediante aquello con lo que se identifica.

Si una persona crece en una montaña, el ego adopta la montaña, sus ritmos y sus símbolos. Si crece en una ciudad, se identifica con la ciudad. Frente a una percepción, ahamkara afirma: esto soy yo, esto me pertenece, esto me gusta. O declara lo contrario: esto no soy yo, esto no tiene relación conmigo, esto lo rechazo.

La raíz del conflicto no es el ego, sino avidya: la ignorancia de la unidad. Ahamkara aparece después y organiza una identidad dentro de esa separación.

El ego no es libertad ni caos por naturaleza. Puede identificarse con los sentidos y fortalecer el sufrimiento, o puede ponerse al servicio de la luz. Puede convertirse en instrumento, medio y canal para ayudar a otras personas. En una lectura adecuada para esta época, el ego es un vehículo divino capaz de manifestar la realidad infinita dentro de una forma concreta.

Las tres gunas y la dirección del ego

La manifestación posee tres cualidades o gunas: sattva, rajas y tamas.

Sattva es pureza, claridad y equilibrio. Budhi puede expresar esta cualidad cuando discierne con lucidez.

Rajas es movimiento, impulso y acción. Ahamkara se relaciona con esa capacidad de activar una dirección.

Tamas es densidad, inercia, confusión y oscurecimiento. Allí se acumulan los hábitos destructivos, la falta de energía, la ofuscación y la identificación absoluta con los sentidos.

Rajas puede movilizar la conciencia hacia sattva o hundirla más profundamente en tamas. Por eso el ego no es en sí mismo liberación ni cárcel. La pregunta es hacia dónde dirige su movimiento.

Tamas puede aparecer como rigidez, crueldad, ausencia, falta de responsabilidad o incapacidad de hacerse cargo. Durante mucho tiempo esas cualidades fueron confundidas con masculinidad. No constituyen la esencia de los hombres; son expresiones de una conciencia oscurecida. Las personas han encarnado innumerables veces como hombres y mujeres, de modo que el género no debe convertirse en otra prisión de la identidad.

Al mismo tiempo, encarnar conscientemente la expresión masculina o femenina del cuerpo puede armonizar a la persona con su propia manifestación. Esto no autoriza a juzgar la homosexualidad, la identidad de género ni las diferentes maneras de vivir una encarnación. Toda persona merece respeto. La enseñanza sobre Shiva y Shakti describe principios metafísicos; no debe convertirse en una herramienta para condenar la vida de otros seres.

El arte puede suavizar la rigidez de budhi. Una mente educada exclusivamente en estructuras duras necesita música, geometría, poesía y belleza para recuperar movimiento. El cielo puede contemplarse en una flor porque cada tattva conserva la esencia de la totalidad.

Cuando la identidad se identifica exclusivamente con los sentidos, queda atrapada en lo denso. Cuando se apoya en budhi, puede reconocer la repetición y orientarse hacia la pureza. El intelecto es el hijo que permite llegar al Padre.

La frase de Jesús —nadie llega al Padre sino a través de mí— posee una lectura mística. El Padre es la fuente; la madre es el cuerpo y la materia; el hijo es el intelecto capaz de reconocer la verdad. La persona no llega a la conciencia divina rechazando la encarnación, sino atravesando correctamente el instrumento interior.

Indriyas, vrittis y la información del mundo

Los indriyas son los sentidos en su dimensión funcional y sutil: oír, tocar, ver, saborear y oler. Captan los cinco grandes elementos y comunican su información a manas.

La información llega en forma de vrittis, ondas o fluctuaciones de pensamiento. Los vrittis pueden nacer de un estímulo externo, pero también pueden ser producidos internamente por la memoria, la

imaginación o el intelecto. Una persona puede cerrar los ojos y continuar generando innumerables ondas mentales.

Esto explica por qué cerrar los sentidos no basta. El cuerpo puede permanecer inmóvil mientras chita reproduce una conversación, manas imagina un placer y ahamkara defiende una identidad. Los vrittis exteriores activan la mente, pero la propia mente también crea vrittis y vuelve a estimularse a sí misma.

El movimiento puede expresarse así:

Los elementos ofrecen materia sensible.

Los sentidos captan esa materia.

Los vrittis transportan la información.

Manas produce deseo, duda o rechazo.

Ahamkara se identifica.

Budhi discierne, integra o rechaza.

Chita compara con el pasado y almacena la experiencia.

La repetición consolida un samskara.

Esta secuencia muestra por qué la percepción nunca es neutral. Jiva no observa un mundo puro desde afuera: recibe estímulos, los interpreta mediante memorias anteriores y produce una realidad vivida.

Tanmatras y los cinco grandes elementos

La manifestación puede comprenderse como una escalera que desciende desde lo sutil hacia lo sensible.

Los tanmatras son las esencias sutiles de los cinco elementos. Tan puede comprenderse como eso o esencia; matra, como medida. Son la posibilidad sutil de lo oído, lo visto, lo tocado, lo saboreado y lo olido antes de convertirse en materia sensible.

Los Pancha Mahabhutas son los cinco grandes elementos. Pancha significa cinco; maha, grande; bhuta, elemento o materia sensible. Son éter, aire, fuego, agua y tierra dentro del cuerpo físico y del mundo percibido.

Prakriti sutil se expresa mediante los tanmatras. Prakriti densificada se expresa mediante los bhutas. Los indriyas captan los bhutas y convierten el contacto con la materia en experiencia sensorial.

Shakti manifestada como Prakriti crea diferentes tattvas o principios. La mente, los sentidos, Maya y los cinco elementos pertenecen a esos principios de manifestación. La esencia de Shiva está presente en cada uno, del mismo modo que el cielo puede revelarse en una flor.

Sthula Sharira: el cuerpo físico

Sthula Sharira es el cuerpo grueso o físico. También puede comprenderse mediante Annamaya Kosha, la envoltura del alimento. Anna no se refiere solamente a comida: es alimento, fuente y energía vital recibida por medio de los sentidos.

El cuerpo físico está constituido por los cinco grandes elementos. No es una materia ajena a la conciencia: es Shakti en su grado más denso. A través del cuerpo, la información del mundo entra en contacto con el instrumento interior.

El cuerpo no es la causa del sufrimiento. Es el escenario en el que las causas se hacen visibles y pueden ser transformadas.

Prana y la continuidad entre los cuerpos

Algunas clasificaciones incluyen el prana dentro del cuerpo sutil. Prana es la energía vital que conecta la mente, los sentidos y el cuerpo. No es solamente el aire respirado, aunque la respiración sea una de sus manifestaciones más directas.

El movimiento del prana permite que los estímulos se desplacen, que los sentidos operen y que la mente responda. Regular la respiración modifica el movimiento del cuerpo sutil porque interviene sobre la energía que sostiene la actividad mental.

Por eso pranayama, Yoga, meditación y ayuno no son prácticas separadas de esta psicología. Actúan sobre diferentes puntos de una misma estructura.

Karma personal, familiar, planetario y galáctico

La estructura descrita hasta aquí permite comprender la fisiología del karma personal. Sin embargo, Jiva no encarna aislado.

Existe un karma personal: las causas y respuestas de la conciencia individual.

Existe un karma familiar: patrones que se manifiestan a través de los vínculos, el linaje y la repetición entre generaciones.

Existe un karma planetario: procesos compartidos por las sociedades y por la humanidad encarnada en la Tierra.

Existe también un karma galáctico relacionado, dentro de mi enseñanza, con las memorias de Orión, Lyra, Arcturus, las Pléyades y Sirio.

Estas escalas se entrelazan y constituyen el campo que Jiva percibe como Maya. Maya es la realidad experimentada a través de sentidos, memorias, karma e identidad. No significa que nada exista; significa que la percepción no alcanza la totalidad de lo real.

La repetición dentro de Maya recibe el nombre de samsara. Es la rueda en la que causas no reconocidas vuelven como efectos y los efectos generan nuevas causas. La liberación de esa rueda es moksha. Nirvana, samadhi e iluminación se relacionan con este proceso, pero no son palabras intercambiables sin matices.

Samsara no necesita imaginarse únicamente como una prisión. También es una escuela de causalidad. El problema comienza cuando Jiva repite sin aprender, reacciona sin observar y llama realidad absoluta al campo parcial que percibe. La rueda continúa porque la respuesta de hoy se parece demasiado a la respuesta de ayer.

Jivanmukti es el ser liberado en vida. El propósito del Yoga, la meditación, el pranayama, el ayuno y la enseñanza es la liberación del sufrimiento, no la acumulación interminable de conceptos.

Kleshas: las aflicciones que oscurecen

La conciencia es pura y su esencia es conocimiento, prajna. En el budismo tibetano aparece la idea de rigpa, la conciencia primordial. Sin embargo, la vida cotidiana no se experimenta siempre desde esa claridad.

Aquello que oscurece la mente son los kleshas: aflicciones, perturbaciones, enojo, cansancio, confusión y condicionamientos. Una persona no necesita recordar conscientemente lo que hizo en otra vida o en una civilización remota para sufrir el efecto de una semilla. El cuerpo causal conserva la información, pero la experiencia presente aparece como aflicción concreta.

La mente afligida reduce sus posibilidades. Ve solamente blanco o negro, éxito o fracaso, aceptación o rechazo. Pierde matices y no

encuentra una tercera vía. La mente calmada recupera inteligencia, amplitud y poder de resolución.

Una mente clara no niega el problema. Lo mira con una facultad distinta. En lugar de decir no puedo, pregunta qué puede hacerse. En vez de reducir toda la realidad a dos opciones, descubre caminos que el sistema nervioso estresado no podía percibir. El problema puede seguir existiendo, pero deja de dominar por completo a quien lo observa.

Detener primero la hemorragia

Cuando existe una herida, lo primero es dejar de sangrar. Antes de comprender todas las causas, la mente necesita detener el movimiento que continúa produciendo sufrimiento.

Los indriyas reciben estímulos de manera constante y los vrittis mantienen la mente en agitación. La vida contemporánea multiplica esa hiperestimulación: azúcar concentrada, pantallas, ruido, información, entretenimiento y deseo. Manas no encuentra reposo.

La primera vía consiste en reducir los estímulos y aquietar los vrittis. Meditación, ayuno, pranayama y Yoga permiten que el caballo de la mente se calme. Dharana es concentración. Dhyana, meditación. Cuando la atención se vuelve hacia el interior, el antahkarana deja de dispersarse en los sentidos y puede descubrir su propia estructura.

Una mente calmada no elimina automáticamente todo el karma, pero deja de reactivarlo a cada instante. No es necesario resolver cognitivamente cada acción de vidas anteriores. Antes de eliminar una semilla, es fundamental dejar de regarla.

La espiritualidad cognitiva puede conocer muchas palabras y conservar una mente inquieta, enojada y desagradecida. Eso no es liberación. El conocimiento debe traducirse en una mente capaz de detenerse. Estudiar puede ayudar, pero la transformación consiste en dejar de repetir.

El agua es una medicina sencilla para aquietar el cuerpo y la mente. El ayuno reduce el movimiento sensorial. El Yoga ocupa la atención, moviliza la energía y descarga tensión fisiológica. La meditación interrumpe la réplica. Todo ello necesita realizarse con discernimiento y de acuerdo con las condiciones de cada persona.

No se trata de quedar ciego, sordo o inmóvil para evitar los estímulos. Se trata de disminuir la hiperexcitación y recuperar soberanía sobre la atención. Los sentidos merecen paz. Cuando se aquietan, la mente recupera su principal fuerza: dharana, la capacidad de concentrarse.

Escribir para comprender la causa

Calmar el presente es una vía. Comprender la causa es la otra. Ambas deben trabajar en paralelo.

La escritura autobiográfica permite ordenar la vida, especialmente los dos primeros septenios. El lóbulo frontal organiza temporalidad, relato, decisión y sistema de recompensa. Cuando la historia permanece fragmentada, el cerebro sigue buscando alivio mediante dopamina y continúa respondiendo al dolor con comida, azúcar, pantallas, sueño excesivo, distracción o hábitos repetitivos.

Escribir no significa producir una versión bonita del pasado. Primero se reconstruye cronológicamente aquello que ocurrió. Es necesario distinguir los hechos del estado emocional del día. Si un padre golpeó a un niño, la alegría presente no convierte ese hecho en algo bueno. El relato puede adquirir nuevos significados con el tiempo, pero la base concreta debe reconocerse.

La escritura profunda suele ser catártica. Puede quebrar la defensa y permitir que aparezca el niño herido. La persona adulta se convierte simbólicamente en el padre o la madre capaz de sostenerlo: estoy aquí; esto ya pasó; vamos a resolverlo juntos.

Después puede comenzar la resignificación, el perdón o una práctica como Ho'oponopono. Pero no conviene forzar una espiritualización prematura. Primero aparece la memoria; después se comprende la causa. Gradualmente se liberan porciones del bloqueo hasta que la situación deja de gobernar la identidad y desaparece de la vida.

La escritura no reemplaza la calma mental y la calma mental no reemplaza la comprensión de la historia. En el presente se apaga el incendio; en la autobiografía se descubre quién lo encendió y por qué seguía ardiendo.

Decir que una historia ya fue trabajada no significa necesariamente que haya sido resuelta. Puede haberse hablado de

ella, comprendido una parte o atravesado una emoción, y aun así la réplica continúa. La medida de la transformación aparece en la vida: el patrón pierde fuerza, la respuesta cambia y el mismo tipo de situación deja de organizar la experiencia.

La mente aprende mediante repetición. Cuando una acción saludable funciona, necesita consistencia. La palabra debe convertirse en acción física una y otra vez hasta que chita reciba una información nueva. No basta prometerle a la mente que todo cambiará. Es necesario cumplirle.

Del deseo a la decisión

Preguntar si algo ocurrirá puede ocultar la creencia en un destino externo. ¿Voy a poder ser feliz? ¿Voy a encontrar pareja? ¿Tendré una casa? ¿Podré emprender?

La respuesta no es simplemente sí o no. La respuesta es otra pregunta: ¿qué decides?

Si una persona quiere una casa, una relación o un proyecto, debe reconocer su voluntad y convertirla en acción. El deseo pertenece a manas; la identificación, a ahamkara; la evaluación, a budhi; la realización necesita Purushakara.

Quien desea una pareja y permanece encerrado sin abrir ningún espacio de encuentro espera que el destino haga su trabajo. Quien quiere emprender, pero no realiza la acción correspondiente, mantiene el deseo en manas. Quien quiere ganar un premio sin adquirir siquiera el billete conserva una fantasía, no un esfuerzo consciente. La acción no garantiza que el universo adopte exactamente la forma imaginada, pero sin acción la voluntad no desciende a la materia.

La fe puede acompañar el proceso, pero no sustituye el esfuerzo. Pedir ayuda a los guías, a los ángeles o a la divinidad puede abrir caminos, entregar señales y sostener la conciencia. Sin embargo, la acción correspondiente debe realizarla Jiva.

El destino está en las manos de la conciencia encarnada no porque pueda controlar cada fenómeno del universo, sino porque puede decidir la respuesta que introduce en la cadena causal. Allí comienza una línea de tiempo nueva.

Aquello que muere y aquello que continúa

El cuerpo físico muere. El ego particular de esa encarnación también termina. Atman no reencarna porque nunca nació y nunca estuvo separado de la fuente.

Aquello que continúa es Jiva con la estructura causal que conserva las semillas kármicas. El proceso de salida o ascenso recibe el nombre de utkramana. No designa un objeto separado, sino el tránsito que ocurre cuando la conciencia individual deja el cuerpo físico y continúa su recorrido.

Por eso no reencarna el alma pura como si cambiara de traje, ni reencarna intacta la personalidad cotidiana. Continúa Jiva: la conciencia individual sostenida por el cuerpo causal y por las impresiones que todavía necesitan desplegarse, comprenderse o liberarse.

Mientras exista avidya y permanezcan vasanas no resueltos, el ciclo encuentra causas para continuar. Cuando Jiva reconoce su naturaleza, aquieta la mente, deja de producir repetición y se libera de las semillas que sostienen el sufrimiento, aparece jivanmukti: la liberación en vida.

La arquitectura completa

Brahman es la unidad indivisible.

Shiva o Purusha es la conciencia inmanifiesta y eterna.

Shakti o Prakriti es el poder que se manifiesta.

Naad o Shabd es el puente sonoro entre lo inmanifiesto y la forma.

Jiva es la conciencia individual encarnada.

Karana Sharira es el cuerpo causal, donde permanecen avidya y los vasanas.

Sukshma Sharira es el cuerpo sutil, donde actúan el prana, los sentidos y el antahkarana.

Chita conserva la memoria y los samskaras.

Manas recibe los sentidos y produce deseo y duda.

Ahamkara construye identidad.

Budhi discierne y ejerce Purushakara, el esfuerzo consciente.

Sthula Sharira es el cuerpo físico constituido por los cinco grandes elementos.

Los tanmatras son las esencias sutiles de esos elementos.

Los indriyas captan el mundo y generan vrittis.

La repetición fortalece samskaras y mantiene samsara.

La calma mental interrumpe la réplica.

La escritura autobiográfica revela la causa.

Moksha es liberación; jivanmukti, la liberación realizada durante la vida.

Utkramana es el proceso de salida mediante el cual Jiva continúa después de la muerte física.

La estructura de la mente no fue enseñada para crear una nueva colección de palabras. Es un mapa práctico de la libertad. Permite reconocer dónde nace una reacción, qué parte de la conciencia está recordando, quién se identifica, quién desea y dónde puede introducirse una decisión nueva. El conocimiento alcanza su propósito cuando budhi deja de justificar la repetición y se convierte en el instrumento consciente de la liberación.

Metta y Tonglen

Metta cultiva benevolencia de forma progresiva: hacia uno mismo, personas cercanas, personas neutras, personas difíciles y finalmente todos los seres. En un proceso de facilitación, esta práctica educa una cualidad básica: acompañar sin hostilidad ni deseo de controlar el proceso del otro.

Tonglen —dar y recibir— invierte la tendencia habitual de evitar el dolor y aferrarse al bienestar. La práctica visualiza inhalar sufrimiento y exhalar alivio. Es una práctica contemplativa de compasión, no una respiración intensa ni una técnica para «absorber» literalmente el dolor de otra persona.

Diseñar una meditación

La meditación no es improvisación: es arquitectura. Para facilitarla se organiza una secuencia que prepara el sistema y lleva la atención de lo externo a lo interno y de vuelta.

Inducción. Alinear postura, reconocer apoyos y estabilizar la respiración.

Profundización. Relajar progresivamente y reducir vigilancia innecesaria.

Corazón de la práctica. Respiración, visualización, mantra, observación o compasión según el objetivo.

Integración. Volver a sensaciones corporales y reconocer el estado alcanzado.

Salida. Movimiento gradual e intención para llevar la práctica a la vida cotidiana.

Aplicación después de Breathwork. Después de una fase intensa, la meditación de cierre debe simplificar, no abrir otra experiencia compleja. El objetivo es presencia, orientación y silencio suficiente para que el cuerpo termine de organizarse.

PARTE VIII

El arte de facilitar

El sentido espiritual de facilitar

Facilitar es un acto de servicio. No consiste en producir una experiencia espectacular ni en demostrar cuánto sabe quien guía. Consiste en crear las condiciones para que otra persona pueda respirar, escucharse, atravesar lo que esté preparada para atravesar y regresar con más presencia, libertad y paz consigo misma.

La intención correcta es ayudar. Ayudar a despertar espiritualmente sin imponer una doctrina; ayudar a reconocer y aflojar bloqueos mentales sin decirle a la persona qué debe pensar; ayudar a que el cuerpo descargue tensión y dolor vinculados al estrés sin reducir todo síntoma físico a una explicación emocional; ayudar a regular el sistema nervioso y a recuperar la capacidad de sentir seguridad, alegría y conexión.

La facilitadora no entrega una verdad que la otra persona deba aceptar. Abre un espacio para que pueda encontrarse con su propia experiencia. Puede ofrecer Yoga, Tantra, pranayama, mindfulness, respiración conectada o prácticas de contemplación, pero nunca utilizar el estado sensible de una persona para convertir una tradición, una visión espiritual o una interpretación personal en la única explicación posible.

En este sentido, facilitar también es aprender a retirarse. Una intervención es correcta cuando devuelve autonomía. Una palabra es correcta cuando ayuda a sentir con mayor claridad. Un silencio es correcto cuando deja que la experiencia se ordene sin abandono. La persona no está allí para confirmar el poder de la facilitadora; la facilitadora está allí para proteger el proceso de la persona.

Presencia antes que técnica

La técnica puede conocerse de memoria y aun así ser mal facilitada. El primer instrumento es el estado interno de quien guía. Si la facilitadora entra agitada, necesita ser admirada, teme al silencio o se asusta frente a la emoción, esa agitación aparecerá en su voz, en sus manos y en la velocidad con que interviene.

Antes de recibir a un grupo, regula tu propia respiración, reconoce tu cuerpo y observa desde qué intención estás entrando. No uses la sesión para resolver tu historia, demostrar tu intuición ni

buscar una experiencia colectiva que te haga sentir poderosa. La práctica personal, el estudio, la revisión honesta y la disposición a reconocer errores forman parte de la responsabilidad espiritual.

Despertar sin dirigir la conciencia

Ayudar a despertar no es programar lo que una persona debe ver. Es acompañarla a observar con más honestidad, a reconocer sus automatismos y a recuperar la posibilidad de elegir. Una experiencia de luz, una memoria, una imagen o una sensación energética puede ser profundamente significativa, pero su significado pertenece primero a quien la vivió.

No completes una visión, no nombres una vida pasada que la persona no ha nombrado, no transformes un temblor en una certeza doctrinal y no anuncies que una emoción demuestra que algo fue sanado. La espiritualidad se vuelve ética cuando aumenta el discernimiento y la libertad; se vuelve manipulación cuando utiliza lo invisible para cancelar la capacidad de decidir.

Impecabilidad ética y moral

Una persona que respira profundamente, permanece con los ojos cerrados o entra en un estado expandido entrega una parte importante de su confianza. Esa confianza crea una responsabilidad asimétrica. Aunque el espacio sea amoroso y horizontal en su intención, quien facilita posee información, autoridad, control de la música, del ritmo, del tiempo y del acceso al grupo. Negar esa diferencia de poder no la elimina; solamente la vuelve inconsciente.

La impecabilidad consiste en no usar esa posición para obtener obediencia, admiración, intimidación, dinero, favores, lealtad ideológica o dependencia emocional. La intención de ayudar debe manifestarse en decisiones concretas: explicar, pedir permiso, respetar un no, no prometer resultados, no ocultar riesgos, reconocer los propios límites y responder cuando algo no sale como se esperaba.

No prometer ni apropiarse del proceso

La respiración puede abrir experiencias profundas, movilizar emoción, modificar la percepción corporal y ayudar a regular. Sin embargo, ninguna facilitadora puede garantizar una curación, una liberación definitiva, el despertar de Kundalini ni la resolución de un

trauma. Prometerlo crea presión y puede hacer que la persona fuerce la práctica o interprete como fracaso una experiencia tranquila.

La facilitadora acompaña posibilidades, no vende certezas. Tampoco se atribuye el cambio que ocurre. Si una persona encuentra claridad, esa claridad surge de su propio proceso en relación con la práctica, el espacio y el acompañamiento. La gratitud no transforma a la facilitadora en dueña de la experiencia.

Consentimiento informado y continuo

El consentimiento se obtiene antes de que comience la práctica y mientras la persona conserva un estado ordinario de conciencia. Debe comprender qué respiración se utilizará, cuánto durará, qué sensaciones podrían aparecer, qué alternativas existen, qué tipo de contacto puede ofrecerse y que siempre puede detenerse.

El consentimiento no es un formulario que autoriza todo. Es específico, continuo y reversible. Haber aceptado contacto al inicio no obliga a aceptarlo después. El silencio, la inmovilidad, el llanto, la confusión o la ausencia de respuesta no significan sí. Cuando no existe una respuesta clara, acompaña sin tocar.

Antes de activar, establece señales sencillas: una para pedir presencia y otra para indicar que no desea contacto. Recuerda que puede volver a la nariz, abrir los ojos, incorporarse, salir del patrón o detener la práctica. Pausar no es fracasar. La libertad de detenerse forma parte de la práctica.

El contacto físico

Todo contacto iniciado por la facilitadora debe tener una función clara y comprensible: ofrecer apoyo, ayudar a percibir una zona del cuerpo o proteger el espacio físico. No se toca para intensificar una descarga ni porque la facilitadora sienta intuitivamente que debe hacerlo. La intuición no reemplaza el permiso.

Acércate de forma visible, pregunta nuevamente cuando sea posible y utiliza el contacto mínimo necesario. Evita pecho, pelvis, glúteos y zonas íntimas. Si el cuerpo se endurece, se aleja o pierde orientación, retira la mano. Nunca inmovilices a una persona, presiones su abdomen o caja torácica ni manipules su respiración mediante fuerza física.

Límites sexuales, afectivos y económicos

La vulnerabilidad, la gratitud y la energía movilizada pueden confundirse con intimidad personal. La responsabilidad de sostener el límite pertenece a la facilitadora, incluso si la iniciativa surge de quien participa. No se inicia ni se acepta una relación sexual o romántica durante una formación, un retiro, un proceso individual o mientras exista una relación activa de autoridad y acompañamiento.

Tampoco se utiliza la relación para pedir préstamos, inversiones, regalos importantes, trabajo gratuito o adhesión a otro proyecto. Los precios, devoluciones, alojamientos y servicios deben ser claros antes de comenzar. Una persona no debe sentir que perderá acceso espiritual, afecto o pertenencia si no compra algo adicional.

Confidencialidad, imágenes y testimonios

Lo compartido en una sesión o retiro pertenece a la intimidad de la persona. No se cuenta como anécdota, no se utiliza como material de enseñanza identificable y no se convierte en contenido para redes sociales. Cambiar un nombre no siempre protege la identidad cuando el grupo o la historia son reconocibles.

Fotografiar o grabar un proceso profundo exige un consentimiento separado, explícito y revocable. La autorización general del evento no basta. La persona debe saber qué se registrará, dónde aparecerá y durante cuánto tiempo. El momento de vulnerabilidad nunca se utiliza como publicidad solamente porque la imagen parezca poderosa.

No imponer ideologías

No se utiliza el karma, los contratos del alma, la energía, los ancestros o una supuesta elección espiritual para explicar el abuso, la enfermedad o el dolor de otra persona. Esas ideas pueden pertenecer a una tradición o a una búsqueda personal, pero no deben imponerse en un momento en que la persona está abierta, asustada o necesitando apoyo.

Tampoco se pide obediencia en nombre de un linaje, un maestro, una canalización o una verdad superior. La enseñanza espiritual debe ampliar el discernimiento. Si una práctica vuelve a la persona más dependiente de quien facilita, menos capaz de decir no o más temerosa de cuestionar, el camino se ha desviado.

Competencia y límites del rol

Facilita solamente aquello que conoces mediante formación, práctica y experiencia suficiente. No diagnostiques, no cambies medicamentos, no conviertas una sesión de respiración en una investigación de recuerdos y no presentes una impresión intuitiva como hecho. Reconocer un límite no disminuye la autoridad; demuestra que la autoridad está al servicio del cuidado.

La experiencia propia es importante, pero no reemplaza el entrenamiento. Quien guía prácticas intensas necesita conocer primeros auxilios, respuestas de pánico, disociación, hiperventilación, tetania, pérdida de conciencia y convulsiones. Debe practicar esos procedimientos antes de necesitarlos. Durante una crisis no hay tiempo para improvisar.

Evaluar y adaptar antes de comenzar

Antes de una respiración circular intensa, pregunta en privado por salud cardiovascular y respiratoria, embarazo, epilepsia o convulsiones previas, cirugías recientes, glaucoma o problemas de retina, crisis de pánico, episodios psicóticos, manía, disociación, medicación relevante y consumo reciente de sustancias. Preguntar no es excluir: permite elegir una práctica compatible con el estado real de la persona.

No se utiliza respiración rápida o circular intensa cuando existe una condición que puede volverla insegura. La alternativa puede ser respiración nasal natural, exhalación suave, Nadi Shodhana sin retenciones, orientación sensorial, mindfulness o descanso. La profundidad no depende de la intensidad.

Requieren especial prudencia y adaptación:

- Embarazo, especialmente cuando la práctica es intensa o incluye retenciones.
- Arritmias, hipertensión no controlada, infarto reciente u otra condición cardiovascular relevante.
- Epilepsia, antecedentes de convulsiones o pérdida de conciencia no explicada.
- Glaucoma, desprendimiento de retina o cirugía abdominal, torácica u ocular reciente.
- Asma severa no controlada u otra dificultad respiratoria activa.

- Episodio psicótico activo, manía, intoxicación aguda o desorganización que impida comprender y consentir.
- Trauma complejo, diagnóstico disociativo o pánico recurrente cuando la hiperventilación es un gatillo.

No aconsejes suspender medicamentos ni interpretes que necesitarlos demuestra falta de evolución espiritual. Si una persona utiliza inhalador, medicación de rescate u otro apoyo indicado para una condición conocida, debe tenerlo accesible. La práctica se adapta a la persona; la persona no se sacrifica para completar la práctica.

Leer una sala y responder en terreno

Leer una sala es observar el estado colectivo y los estados individuales al mismo tiempo. La técnica escrita es el esqueleto; la lectura del grupo decide la dosis. Mira primero el conjunto, después las zonas de mayor activación y vuelve otra vez al conjunto. Este ciclo evita quedar absorbida por una sola expresión mientras el resto de la sala cambia.

Distintuir intensidad de desregulación

Puede haber llanto, sonido, temblor o movimiento y, al mismo tiempo, respiración disponible, respuesta a una consigna sencilla y orientación suficiente. Esa intensidad puede acompañarse sin interrumpirla. También puede haber una persona silenciosa e inmóvil que se está alejando del cuerpo. No leas espectáculo; lee capacidad de contacto.

La sesión puede continuar cuando la respiración sigue disponible, el rostro conserva movilidad, la persona responde a su nombre o a una instrucción simple y puede reducir el ritmo cuando se le ofrece. Baja la intensidad cuando aparece pánico creciente, incapacidad de escuchar, mirada fija y lejana, dolor, tetania sostenida, respiración que ya no responde a la consigna, cambio preocupante de coloración o pérdida de orientación.

La escalera de intervención

Interviene de menos a más. Haz una sola cosa y espera varias respiraciones antes de añadir otra. Muchas veces la presencia cercana basta. Si hablas, tocas, cambias la música y mueves el cuerpo al mismo tiempo, aumentas la confusión y no sabrás qué ayudó.

1. Acércate despacio y haz visible que la persona está acompañada.
2. Pide menos esfuerzo sin cambiar todavía el patrón.
3. Reduce velocidad y volumen respiratorio.
4. Invita a cerrar la boca y volver a la nariz.
5. Deja que la exhalación se vuelva más lenta, sin imponer una cuenta rígida.
6. Abre los ojos, orienta al espacio y reconoce suelo, peso, temperatura y puntos de apoyo.
7. Si el patrón activo debe detenerse, se detiene. No vuelvas a intensificar para terminar el programa.

Cuando aparece una descarga emocional

No toda expresión necesita ser detenida y no toda expresión necesita ser amplificada. Si aparece llanto, risa, temblor, voz o movimiento, acércate sin urgencia. Comprueba que exista espacio físico, respiración disponible y algún grado de orientación. Deja que la ola ocurra mientras siga siendo integrable.

No pidas que saque más, no grites para llevarla a una cima y no reactivas una descarga que ya disminuye. Permite una ola y devuelve apoyo. Si el movimiento se vuelve repetitivo, pierde relación con el entorno o parece alejar a la persona de la sensación, invita a reducir, abrir los ojos y volver al cuerpo.

Hiperventilación y tetania

La respiración rápida y amplia puede reducir demasiado el dióxido de carbono. Pueden aparecer mareo, hormigueo alrededor de la boca, manos o pies, sensación de falta de aire y contracciones de manos o pies. La tetania puede parecer dramática, pero no debe celebrarse como una meta ni interpretarse automáticamente como liberación emocional.

Si la persona continúa consciente y puede responder, detén la respiración activa. Invítala a respirar menos aire, cerrar la boca y permitir una respiración nasal pequeña y natural. No le pidas inspiraciones profundas. Orienta a la exhalación suelta, al suelo y a la mirada. Afloja la música, da espacio y espera a que el hormigueo y la contracción cedan. No fuerces los dedos, no masajees con intensidad y no utilices una bolsa para que vuelva a respirar su propio aire.

Si pierde conciencia, no responde, presenta movimientos generalizados o existe duda sobre lo que está ocurriendo, deja de tratarlo como tetania y utiliza el protocolo de convulsión.

Pánico

En el pánico, la prioridad es devolver elección y orientación. Acércate a la altura de la persona sin rodearla. Habla con frases cortas: «Estoy aquí», «La fase intensa terminó», «No tienes que seguir el ritmo». Invita a cerrar la boca, respirar por la nariz sin profundizar y mirar tres objetos del espacio. Pregunta qué ayudaría ahora en lugar de decidirlo todo por ella.

No discutas con el miedo, no digas que es solamente ego y no obligues a permanecer acostada. Puede sentarse, apoyar la espalda, mantener los ojos abiertos o caminar lentamente acompañada cuando esté estable. Reduce luz, sonido y cantidad de voces. Una sola persona guía; el resto protege el espacio.

Disociación, congelamiento o ausencia

Una persona puede quedar muy quieta, con mirada lejana, respuesta tardía o sensación de no estar en el cuerpo. No la sacudas ni la sorprendas con contacto. Di su nombre, ubica el lugar y el momento, y pregunta si puede escuchar tu voz. Invita a sentir un punto neutro: pies, espalda, manos, temperatura o un objeto visible.

Usa preguntas concretas y fáciles de responder: «¿Prefieres sentarte o seguir acostada?», «¿Quieres más distancia?», «¿Puedes mirar la puerta?». No pidas que vuelva a entrar en la emoción. La meta inmediata es recuperar orientación, elección y contacto suficiente.

Desmayo o pérdida breve de conciencia

Detén la práctica, protege la caída y comprueba respuesta y respiración. Acuesta a la persona boca arriba si respira y no hay lesión que lo impida; afloja prendas apretadas y despeja el espacio. No la sientes de golpe, no le des agua mientras no esté completamente alerta y no reanudes la práctica. Cuando recupere conciencia, oriéntala con calma y deja que permanezca acostada hasta recuperar estabilidad.

Si no respira normalmente, la respuesta cambia a soporte vital. Si la pérdida de conciencia se prolonga, se repite, aparece lesión,

dificultad respiratoria, dolor torácico o confusión persistente, se activa atención médica de emergencia mientras una facilitadora permanece con la persona y otra sostiene al grupo.

Convulsión o posible crisis epiléptica

Una convulsión nunca se nombra de entrada como liberación traumática. Puede existir emoción alrededor de lo ocurrido, pero primero se protege la vida y el cuerpo. No existe una sola señal que permita diagnosticar en medio de la sala. Si hay pérdida de conciencia, falta de respuesta, caída o sacudidas generalizadas, actúa como si fuera una crisis convulsiva.

1. Detén la respiración guiada y registra la hora de inicio. Una persona atiende; otra baja la música, aparta al grupo y abre espacio.
2. Aleja objetos duros, protege la cabeza con algo plano y blando, retira anteojos y afloja lo que apriete el cuello.
3. No sujetes brazos o piernas, no intentes detener las sacudidas y no introduzcas dedos, objetos, agua ni medicamentos en la boca.
4. No hagas respiración boca a boca durante las sacudidas. Observa la respiración y el color. Cuando sea posible, gira suavemente el cuerpo de lado, con la boca orientada hacia el suelo, para mantener despejada la vía respiratoria.
5. Cuando termine, mantén a la persona de lado, comprueba que respire, conserva el ambiente tranquilo y explica brevemente qué ocurrió cuando vuelva a estar alerta.
6. No permitas que se levante de inmediato, no le des comida o agua hasta que esté plenamente despierta y no reinicies la sesión.

Se activa atención médica de emergencia si dura más de cinco minutos, aparece una segunda convulsión sin recuperación completa, es la primera crisis conocida, hay embarazo, diabetes con pérdida de conciencia, lesión, dificultad para respirar o despertar, o si ocurrió en el agua. Mientras llega la atención, la facilitadora continúa protegiendo, cronometrando y observando; no abandona a la persona para seguir con el programa.

Dolor torácico, dificultad respiratoria o señales físicas inciertas

No atribuyas dolor torácico, dificultad intensa para respirar, coloración azulada o gris, debilidad súbita, confusión marcada o

dolor neurológico a una apertura energética. Detén la práctica, mantén a la persona en una postura que facilite respirar, observa respuesta y respiración y activa atención médica de emergencia. La ética comienza cuando la interpretación espiritual no reemplaza la realidad del cuerpo.

Cuando alguien expresa intención de hacerse daño

Escucha sin dramatizar y pregunta de forma directa si existe intención inmediata, un plan concreto y acceso a medios para hacerlo. Preguntar con claridad no implanta la idea; permite conocer el riesgo. No dejes sola a la persona, reduce estímulos, retira de forma segura aquello que pueda utilizar para dañarse y mantén una presencia continua.

Si existe intención inmediata, plan o imposibilidad de comprometerse con su seguridad, se activa una respuesta de emergencia. El propósito no es castigar ni quitarle dignidad, sino atravesar el momento de mayor riesgo con presencia, límites claros y protección real.

Cuando alguien revela un abuso

Que una persona hable de abuso es un acto de confianza. La primera respuesta puede aliviar o aumentar el daño. La facilitadora no necesita investigar ni tener todas las respuestas. Necesita escuchar, creer en la vivencia comunicada, proteger la dignidad y devolver control.

La primera respuesta

1. Detén cualquier técnica activa y ofrece un lugar con privacidad suficiente, sin aislarte de manera insegura.
2. Agradece la confianza: «Gracias por contármelo».
3. Valida sin interrogar: «Te creo», «No fue tu culpa», «Siento que hayas vivido esto».
4. Pregunta qué necesita ahora: silencio, agua, distancia, compañía, sentarse, terminar la práctica o volver al grupo.
5. Pregunta si se siente segura en este momento y si la persona señalada se encuentra en el lugar.
6. Explica qué información necesitas conservar y qué límites reales tiene la confidencialidad antes de realizar cualquier acción.

Lo que no debe hacerse

No pidas detalles innecesarios, no preguntes por qué no se fue, no sugieras que pudo evitarlo y no transformes el relato en una exploración grupal. No presiones para perdonar, confrontar, denunciar o reconciliarse. No expliques el abuso como karma, contrato del alma, aprendizaje elegido, atracción inconsciente o somatización.

No prometas secreto absoluto. La confidencialidad tiene límites cuando existe peligro inmediato o cuando la legislación exige medidas de protección, especialmente frente a abuso de menores o personas vulnerables. Esos límites deben explicarse con honestidad y sin amenazas.

Si la revelación aparece en un estado expandido

No sugieras recuerdos ni completos vacíos. Una frase dicha durante una experiencia intensa merece respeto, pero no se convierte automáticamente en una certeza forense ni se descarta como fantasía. Recibe lo dicho sin interrogar. Ayuda primero a que la persona vuelva a orientarse y, cuando esté plenamente presente, pregúntale qué recuerda, qué desea conservar y qué necesita ahora.

Registra de manera objetiva las palabras centrales, el momento y las acciones de cuidado realizadas, sin añadir interpretaciones. No conduzcas una regresión, no busques culpables y no organices una confrontación. La memoria pertenece a la persona; la facilitadora protege el espacio para que pueda decidir desde mayor estabilidad.

Si la persona señalada está en el retiro

La prioridad es evitar nuevo contacto y recuperar seguridad. Separa espacios, alojamiento y actividades sin exponer públicamente el relato. No realices una mediación improvisada, no sientes a ambas personas frente a frente y no pidas al grupo que decida quién tiene razón. Una integrante del equipo acompaña a quien reveló el abuso; otra gestiona el límite con la persona señalada.

No hay represalias, burlas, presión espiritual ni pérdida de pertenencia por hablar. Si la situación implica peligro actual, una persona menor de edad o un deber legal de protección, se actúa conforme a ese deber, informando con claridad qué se hará y

preservando tanto como sea posible la participación y la dignidad de quien habló.

Facilitar retiros y sostener la integración

Un retiro amplifica todo: la práctica, la convivencia, el cansancio, la confianza, la proyección sobre quien guía y la sensación de pertenencia. La responsabilidad no termina cuando acaba una sesión. Incluye las habitaciones, los silencios, la comida, las noches, los traslados, las conversaciones privadas y la manera en que el equipo utiliza su autoridad.

Diseñar un contenedor que pueda sostener la profundidad

Antes de abrir el retiro, define quién toma decisiones, quién observa, quién acompaña una necesidad individual, quién atiende música y accesos y cómo se comunica el equipo sin invadir al grupo. En prácticas intensas con más de ocho personas, la cofacilitación permite que alguien reciba atención sin dejar al resto sin presencia.

Conoce rutas de salida, baños, iluminación, ventilación, agua, mantas, botiquín, teléfonos de emergencia del lugar y condiciones de acceso. Recoge información relevante y un contacto de emergencia antes de comenzar. El equipo debe ensayar qué hará frente a caída, desmayo, convulsión, pánico, incendio o necesidad de evacuar.

Cuidar la convivencia y las horas fuera de práctica

Establece horarios, canales de apoyo y límites de disponibilidad. Evita encuentros individuales nocturnos en dormitorios o lugares aislados. Cuando una persona está desorientada, muy activada o necesita ayuda para desplazarse, es preferible que el apoyo sea visible y, cuando sea posible, realizado por dos integrantes del equipo.

No se utiliza privación de sueño, ayuno impuesto, exposición al frío, humillación, presión grupal ni aislamiento como prueba espiritual. Nadie pierde comida, descanso, alojamiento o pertenencia por negarse a una práctica. La participación es voluntaria también después de haber pagado y llegado al lugar.

Sostener el campo sin crear dependencia

El campo de un retiro no es una idea abstracta. Es la suma de luz, sonido, temperatura, belleza, orden, puntualidad, escucha, límites, coherencia y presencia. La música y la voz pueden profundizar, pero nunca deben utilizarse para mantener a las personas en activación cuando el cuerpo pide regresar.

La facilitadora no ocupa cada silencio ni se convierte en el centro afectivo del grupo. La comunidad puede sostener sin invadir: se escucha sin aconsejar, se respeta a quien no quiere hablar y no se comparte fuera del retiro lo que otra persona vivió. La pertenencia sana no exige pensar igual.

Cerrar de verdad

El final no ocurre cuando termina la música. Ocurre cuando las personas han recuperado orientación, movimiento, capacidad de elegir y suficiente estabilidad para salir. Después de una fase intensa, baja el ritmo respiratorio, retira capas musicales, deja quietud, introduce movimientos pequeños y permite que cada persona se incorpore por etapas.

La escritura puede servir de puente antes de hablar. Propón preguntas simples: ¿qué observé?, ¿qué necesita atención ahora?, ¿qué quiero recordar? En el círculo, cada persona habla desde sí misma; no interpreta ni aconseja a otra. Se puede pasar. Si falta tiempo, protege el aterrizaje y el silencio antes que una ronda extensa.

Después de la experiencia

Explica que la integración puede continuar durante las horas o días siguientes. Invita a descansar, hidratarse, caminar, comer con calma, escribir y disminuir estímulos si es necesario. No prescribas un significado ni declares que todo malestar es parte de una sanación. Pregunta cómo está la persona ahora y qué apoyo concreto tiene al regresar a su vida cotidiana.

Registra fecha, duración, técnica, adaptaciones, incidentes y acuerdos de seguimiento. Si hubo contacto o una intervención relevante, anótalo objetivamente. El registro no es un diagnóstico ni una interpretación. Sirve para cuidar continuidad, aprender y responder con honestidad.

Revisar a quien facilita

Después del retiro, pregunta dónde estuviste presente, qué señal viste tarde, cuándo hablaste de más, qué te produjo miedo, admiración o deseo de intervenir y si defendiste el programa cuando el grupo necesitaba otra cosa. Recibe comentarios sin represalias y repara cuando hayas cometido un error.

Una buena facilitadora no es quien nunca se equivoca. Es quien no se esconde detrás de su autoridad, aprende, reconoce el impacto de sus decisiones y mantiene la intención al servicio de la persona. La profundidad espiritual no se mide por la intensidad que puede provocar, sino por la paz, la libertad y la capacidad de vivir que ayuda a recuperar.

PARTE IX

Construir una sesión de Breathwork

Mapa práctico • sesión de 60 minutos

La estructura completa cabe en una sola curva: llegar, regular, activar, entrar en profundidad, descender e integrar. Los tiempos son concretos, pero la intensidad se ajusta a la respiración real del grupo.

Vista rápida

00-12 min • Llegada y regulación. Dos minutos de encuadre, seis minutos de Nadi Shodhana y cuatro minutos de Ujjayi. Todo sentado. Música ambiente o drone, sin pulso y a volumen bajo.

12-18 min • Activación preparatoria. Tres minutos de Kapalabhati y tres minutos de Bhastrika. Entra un pulso orgánico gradual, todavía sin una cima musical.

18-42 min • Respiración circular y trance. Ocho minutos de respiración conectada suave y dieciséis minutos de respiración sostenida. La percusión crece y la cima se mantiene entre ocho y diez minutos.

42-52 min • Descenso. Se suelta el patrón circular. La respiración vuelve a la nariz y encuentra su propio ritmo. Se retiran tambores, voz y capas musicales de forma gradual.

52-60 min • Integración. Respiración completamente natural, sin conteo, retención ni manipulación. Dos minutos de ambiente muy bajo y seis minutos de silencio. Al final se recupera el movimiento y se abren los ojos sin prisa.

Preparación inmediata • 00-02 min

Postura. Sentada sobre un cojín o en una silla, con la pelvis estable, la columna erguida sin rigidez, los hombros sueltos y el mentón paralelo al suelo.

Indicación. Explica que cada persona puede reducir la intensidad, volver a la respiración nasal, abrir los ojos o detenerse. Pide reconocer el peso del cuerpo y el contacto con el suelo.

Música de referencia. Ambiente o drone grave, sin ritmo. Brian Eno, Stars of the Lid, Hammock o Nils Frahm.

Nadi Shodhana • 02-08 min

Postura. Continúa sentada. Apoya la mano izquierda sobre la rodilla. Mantén el rostro, la mandíbula y el abdomen relajados.

Vishnu mudra. Con la mano derecha, pliega índice y medio hacia la palma. El pulgar abre y cierra la fosa derecha; el anular, con apoyo del meñique, abre y cierra la izquierda.

1. Cierra la fosa derecha con el pulgar e inhala por la izquierda contando cuatro.

2. Cierra la izquierda con el anular, libera la derecha y exhala por la derecha contando ocho.

3. Sin cambiar la mano, inhala por la derecha contando cuatro.

4. Cierra la derecha, libera la izquierda y exhala por la izquierda contando ocho.

Eso completa un ciclo. Continúa durante seis minutos, sin retenciones. La respiración debe ser lenta, silenciosa y sin esfuerzo.

Música de referencia. El mismo ambiente del inicio, sin percusión.

Ujjayi · 08-12 min

Postura. Permanece sentada con la columna estable y el pecho libre.

1. Inhala y exhala por la nariz.

2. Estrecha muy suavemente la garganta, como si quisieras empujar un vidrio con la boca cerrada.

3. Deja aparecer un sonido bajo y continuo, parecido al mar. No aprietes la garganta.

4. Inhala en cuatro tiempos y exhala en seis durante cuatro minutos.

Música de referencia. Pads sostenidos. Puede comenzar a percibirse un pulso muy lejano, todavía sin tambor marcado.

Kapalabhati · 12-15 min

Postura. Sentada, con las manos sobre los muslos y el abdomen libre.

1. Inhala de manera natural por la nariz.

2. Expulsa el aire con una contracción breve del abdomen. La inhalación siguiente entra sola, sin esfuerzo.

3. Realiza treinta expulsiones regulares. Descansa treinta segundos con respiración natural.

4. Completa tres rondas. No busques velocidad; busca continuidad y claridad en cada expulsión.

Música de referencia. Pulso orgánico de 60 a 80 BPM, percusión suave y repetitiva. Nicola Cruz, Estas Tonne, Anilah u Otway & Bell.

Bhastrika · 15-18 min

Postura. Continúa sentada. La columna permanece erguida y los hombros no suben con cada inhalación.

1. Inhala de forma activa por la nariz, expandiendo abdomen y caja torácica.
2. Exhala también de forma activa, contrayendo el abdomen. Inhalación y exhalación tienen una fuerza semejante.
3. Realiza veinte respiraciones a ritmo estable. Descansa treinta segundos con respiración natural.
4. Completa tres rondas y termina con una exhalación suelta, sin retención.

Transición. Al terminar, invita a recostarse boca arriba en Shavasana. Brazos separados del cuerpo, palmas hacia arriba y piernas cómodas. Se puede colocar apoyo bajo las rodillas.

Respiración circular suave · 18-26 min

1. Abre la boca de manera relajada.
2. Recibe una inhalación amplia que expanda abdomen y pecho, sin llevarla al máximo.
3. Suelta la exhalación sin empujarla. No vacíes por completo.
4. Une la exhalación con la siguiente inhalación sin una pausa deliberada. El movimiento forma un círculo continuo.
5. Mantén un ritmo medio durante ocho minutos. La consigna es continuidad, no fuerza.

Música de referencia. Percusión suave, texturas orgánicas y crescendo gradual, entre 70 y 90 BPM.

Voz. Recibe la inhalación y suelta la exhalación. Deja que la respiración te lleve; no la empujes.

Profundización y trance · 26-42 min

1. Conserva la respiración circular y permite que la inhalación gane amplitud en el pecho.
2. Sube el ritmo solo si la respiración sigue continua y el cuerpo conserva orientación.

3. Entre los minutos 32 y 34 lleva la música a la cima. Sostén tambores repetitivos, voz o mantra y capas densas durante ocho a diez minutos.

4. En la cima habla menos. No cambies de pista ni de consigna constantemente: la repetición estable favorece el trance.

5. Si alguien necesita bajar, reduce primero el esfuerzo y la velocidad; después vuelve a la nariz y a la respiración natural.

Música de referencia. Percusión grupal entre 80 y 110 BPM, tambor repetitivo, canto, mantra o voz sostenida. Beautiful Chorus, Peia, Snatam Kaur, Krishna Das o Trevor Hall.

Descenso • 42-52 min

1. Desde el minuto 42 comienza a retirar intensidad. No cortes la cima de golpe.

2. Invita a soltar la respiración circular y a dejar que la boca se cierre.

3. Vuelve a la respiración nasal. No impongas un conteo: permite que el ritmo se vuelva más lento por sí mismo.

4. Retira primero las capas densas, después la voz y finalmente la percusión. Conserva un ambiente lento como puente.

5. La voz vuelve a ser lenta. Orienta hacia el peso del cuerpo, la temperatura, la espalda y el contacto con el suelo.

Música de referencia. Ambiente lento, piano o cuerdas sostenidas, sin pulso. A Winged Victory for the Sullen, Max Richter, Cliff Martinez o Vangelis.

Integración • 52-60 min

1. Deja que la respiración ocurra sola. No la alargues, no la profundices, no cuentes y no retengas.

2. Mantén un ambiente casi imperceptible hasta el minuto 54 y después deja silencio.

3. No expliques la experiencia. Permanece presente y deja que el cuerpo termine de regresar.

4. En el minuto 58 invita a mover dedos, manos, pies y rostro. Después permite que los ojos se abran y que cada persona se incorpore por etapas.

5. La sesión termina cuando el grupo ha recuperado orientación y movimiento, no cuando termina la última pista.

Música de referencia. Drone muy bajo durante dos minutos y silencio completo durante los seis minutos finales.

Esta parte muestra cómo pasar del conocimiento de las técnicas a una sesión completa. Construir una sesión no consiste en reunir respiraciones que nos gustan. Consiste en darles un orden, una duración y una intensidad para que la persona pueda entrar, profundizar y regresar. La técnica es el esqueleto; la lectura del grupo decide la dosis.

Diseñar antes de guiar

Una sesión comienza mucho antes de la primera inhalación. Comienza cuando definimos para quién es, qué queremos facilitar y cuánto tiempo real tenemos. Si estas tres cosas no están claras, la música y las técnicas terminan gobernando una experiencia que debería ser gobernada por el propósito y por la observación.

1. Definir el propósito

Escribe en una frase qué debe ofrecer la sesión. Puede ser regulación, presencia, movilización emocional moderada, exploración profunda o integración. Una sesión no necesita hacerlo todo. Cuanto más claro es el propósito, más fácil resulta elegir qué incluir y, sobre todo, qué dejar fuera.

El propósito también determina la intensidad. Si la sesión es introductoria, la respiración circular será más breve y suave. Si el grupo tiene experiencia y el encuadre permite mayor profundidad, la activación puede sostenerse más tiempo. La intensidad no se decide por entusiasmo ni por la fuerza de la playlist.

2. Leer a las personas que van a respirar

Antes de elegir respiraciones, pregunta cómo llegan: energía, sueño, ansiedad, síntomas físicos relevantes, experiencia previa y relación con retenciones o respiraciones rápidas. Revisa las condiciones señaladas en la parte anterior y decide si la práctica se mantiene, se adapta o se reemplaza por una alternativa más suave.

En un grupo, no basta con calcular un promedio. Diseña para que la persona más sensible pueda reducir intensidad sin quedar fuera de

la experiencia. Esto significa ofrecer siempre una vía principal y una vía de regulación: respirar por la boca o por la nariz; sostener el ritmo o volver al aliento natural; continuar acostada o incorporarse lentamente.

3. Reservar primero la llegada y el regreso

Cuando el tiempo es limitado aparece la tentación de proteger la cima y comprimir el cierre. Conviene diseñar en el sentido contrario. Reserva primero el tiempo de llegada, encuadre, descenso, silencio e integración. Solo después distribuye el tiempo de activación.

En una sesión de una hora, la arquitectura de referencia es sencilla: entre diez y quince minutos para regulación y seguridad; alrededor de quince minutos para activación gradual; entre quince y veinte minutos para profundización; y entre diez y quince minutos para descenso e integración. No es una fórmula rígida. Si el grupo necesita más suelo, se acorta la cima. El mapa práctico de este capítulo muestra cómo llevar esta curva a una sesión completa de sesenta minutos.

4. Elegir pocas técnicas y una función para cada una

Cada práctica debe responder a una pregunta: ¿para qué está aquí? Una respiración puede regular, equilibrar, calentar, activar, profundizar o ayudar a descender. Si dos técnicas cumplen la misma función y ninguna aporta una transición necesaria, probablemente una sobra.

Para una sesión clara suele bastar una práctica de llegada, una transición hacia la respiración conectada, el patrón principal y una práctica de retorno. Los cambios constantes obligan a escuchar instrucciones cuando la atención debería estar entrando en el cuerpo. La profundidad necesita continuidad.

5. Dibujar la curva completa

Antes de preparar la música, escribe la sesión en cinco líneas: cómo llega el grupo; cómo se regula; cómo se activa; cómo se profundiza; y cómo regresa. Junto a cada fase anota la técnica, el tiempo aproximado, la cualidad de la voz, la música y la señal que te indicará avanzar o permanecer.

La sesión queda verdaderamente diseñada cuando también sabes qué retirar. Define de antemano qué práctica puedes acortar si falta

tiempo, qué alternativa usarás si el grupo llega muy activado y cómo cerrarás si la profundización debe terminar antes de lo previsto.

Preparar la sesión

1. Prepararte antes de recibir

No entres a la sala corriendo y empieces a regular a otras personas desde tu propia agitación. Llega con tiempo, prueba el sonido, recorre el espacio y respira. La facilitación comienza por el estado desde el que miras, hablas y te mueves.

Repasa la curva, pero no memorices un discurso. Ten claras la primera instrucción, la transición hacia la respiración principal y la forma de cerrar. El resto debe conservar suficiente espacio para responder a lo que realmente sucede.

2. Preparar el espacio

La iluminación debe permitir descanso sin perder orientación. Evita la oscuridad total al comienzo. Deja distancia suficiente entre colchonetas para que un movimiento espontáneo no alcance a otra persona. Mantén libres las rutas hacia la salida y el baño, y retira cables u objetos que puedan convertirse en obstáculos.

Dispón mantas o soporte térmico para el descenso, agua accesible, pañuelos y los materiales de escritura. Todo debe estar preparado antes. Buscar una manta, desbloquear un teléfono o cambiar la conexión de sonido en medio de un estado profundo rompe el contenedor.

3. Preparar la música

Ordena la música por etapas y escucha las transiciones completas, no solo las canciones. Comprueba el volumen desde el lugar donde estarán las personas. Descarga la playlist o prepara una alternativa que no dependa de una conexión inestable. Desactiva llamadas, avisos y reproducción aleatoria.

La música debe poder acortarse sin caer de una cima intensa a un silencio brusco. Deja preparadas una o dos pistas de descenso que puedan entrar en distintos momentos. La sesión se adapta al grupo; el grupo no tiene que completar la playlist.

4. Distribuir responsabilidades

Si existe cofacilitación, acuerden antes quién conduce la voz, quién observa, quién atiende la puerta o la música y cómo se pedirán ayuda sin hablar por encima del grupo. Durante la fase profunda no conviene que dos personas intervengan simultáneamente sobre alguien.

Cuando el grupo supera ocho personas y la práctica será intensa, la cofacilitación permite sostener mejor la sala. No se trata solamente de tener más ojos. Se trata de que una persona pueda acompañar una necesidad individual sin que el resto del grupo quede sin presencia.

Abrir y dar el encuadre

La apertura debe ser breve, clara y suficiente. No es el momento de ofrecer una conferencia. Es el momento de que cada persona comprenda qué va a hacer, qué puede sentir, cómo puede cuidarse y de qué manera recibirá apoyo.

1. Recibir y observar

Recibe al grupo antes de pedir que se acueste. Observa velocidad, tono de voz, orientación, agitación, cansancio y capacidad de contacto. Haz las preguntas necesarias en privado cuando exista algo que deba adaptarse. Lo que ves en estos primeros minutos puede cambiar el diseño que llevabas preparado.

2. Explicar qué se hará

Nombra la técnica principal, el propósito de la sesión y las modalidades que puedan aparecer. Si habrá movimiento, sonido, contacto o apoyo corporal, debe explicarse antes. La persona no debería descubrir en medio de un estado profundo qué tipo de intervención utiliza quien facilita.

3. Demostrar el patrón respiratorio

Demuestra la respiración con el grupo todavía atento. Explica por dónde entra y sale el aire, cómo se conectan inhalación y exhalación, cuánto esfuerzo se necesita y qué significa reducir la intensidad. Después pide unas pocas respiraciones de prueba y corrige solo lo indispensable.

Una consigna útil es: «La inhalación se recibe; la exhalación se suelta. No empujes el aire ni persigas velocidad». La respiración conectada necesita continuidad, pero no violencia.

4. Establecer libertad, señales y consentimiento

Explica que cada persona puede pausar, cambiar a respiración nasal, abrir los ojos, incorporarse o detener el patrón. Pausar no es fallar. Establece una señal sencilla para pedir presencia y otra para indicar que no desea contacto. Verifica el consentimiento para cualquier forma de toque y recuerda que puede retirarse en cualquier momento.

El silencio, el llanto o la inmovilidad no equivalen a consentimiento. Cuando sea posible, vuelve a preguntar antes de tocar. Si no existe una respuesta clara, acompaña con voz, orientación y presencia.

5. Nombrar lo posible sin programar la experiencia

Puedes explicar que a veces aparecen hormigueos, cambios de temperatura, emoción, temblor, tensión en manos, imágenes o una percepción distinta del tiempo. Nómbralos como posibilidades, no como metas ni pruebas de que la práctica está funcionando.

No prometas una catarsis ni anuncies que algo va a desbloquearse. Una persona puede atravesar una sesión profunda en silencio. Otra puede sentir mucho movimiento. Ninguna necesita parecerse a la experiencia de quien está al lado.

6. Instalar recursos e intención

Antes de activar, pide reconocer al menos dos apoyos: el peso de pelvis y espalda, el contacto de los pies, las manos sobre el cuerpo, una zona neutra o la orientación al espacio. Haz que la persona los encuentre realmente. Más tarde volverá a algo conocido, no a una instrucción nueva recibida en medio de la intensidad.

La intención puede ofrecer dirección, pero no debe convertirse en exigencia. Puede bastar una palabra o una pregunta. También es válido entrar sin una respuesta. La intención sostiene; no obliga a que la sesión produzca un resultado determinado.

PARTE X

Diseñar un retiro

Del deseo a la acción

Un retiro comienza cuando dejamos de pensar solamente en lo que podríamos hacer y empezamos a hacerlo. Podemos escribir un documento hermoso, elaborar un informe impecable y pasar meses preparando una idea, pero lo que transforma un proyecto es la acción. Ya no necesitamos más informes que nadie va a leer. Necesitamos resultados. No queremos más libros sobre la felicidad: queremos ser felices. No queremos seguir hablando de lo que algún día vamos a realizar: necesitamos llevarlo a la experiencia.

La acción siempre genera un resultado. Puede ser el resultado que esperábamos o puede mostrarnos que algo estaba mal construido. En ambos casos aprendemos. Una idea que permanece en la mente no entrega información real. En cambio, cuando la ofrecemos, cuando alguien la ve, pregunta, paga, participa o decide no participar, el proyecto comienza a hablarnos.

Por eso el primer retiro no necesita ser el retiro definitivo. Necesita existir. Y si todavía no queremos comenzar por un retiro, podemos ofrecer una terapia individual, una práctica, una charla o un taller, de manera presencial, en línea o combinando ambos espacios. Lo importante es que exista un intercambio real y que el trabajo comience a circular. No basta con conseguir una persona una vez y llamar a eso un emprendimiento. Se trata de empezar a ejercer, sostener una propuesta y permitir que el conocimiento se vuelva una experiencia concreta para otras personas.

Muchas veces una persona lleva años estudiando, pero todavía no ha dado el paso de cobrar por una sesión, organizar un encuentro o presentar su trabajo. En ese punto no necesita seguir estudiando. Necesita comenzar. Está sobrecualificada para encender la primera vela y, aun así, sigue buscando otro soplete.

El miedo se atraviesa haciendo

El miedo no se quita pensándolo. Se quita haciéndolo.

Puede haber miedo a perder dinero, a que nadie llegue, a no saber responder, a equivocarse, a ser criticado o a descubrir que la idea no funciona. El miedo puede tener muchas causas, pero no desaparece

necesariamente antes de dar el paso. Podemos empezar con miedo o sin miedo; da lo mismo. Empezamos.

Hay una frase que repito como un mantra: más vale hecho que perfecto.

La perfección puede convertirse en una forma elegante de postergación. La mente dice que todavía falta el logo, la página, otra certificación, una cámara mejor, un lugar más hermoso o una seguridad interior que nunca termina de llegar. Pero el proyecto aprende cuando sale al mundo. Lo construimos, lo probamos y observamos. Si no funciona, lo bajamos. Si la esencia funciona y la forma no, cambiamos la forma. Si hay algo verdadero en el núcleo, lo conservamos y lo mejoramos.

Yo también he comenzado proyectos con miedo. He tenido que decidir sin contar con todas las garantías, y he comprobado que el temor no es una prueba de incapacidad. Es la reacción de la mente frente a algo que todavía no conoce. Quizá el miedo nos acompañe hasta el último día. Incluso una persona que ha reflexionado toda su vida sobre la muerte puede sentir temor al acercarse a ella. No necesitamos esperar a convertirnos en alguien sin miedo para trabajar.

Tres barreras antes de comenzar

En el camino aparecen tres barreras principales.

La primera es el miedo. Los temores laborales, estratégicos o relacionados con ofrecer un servicio tienen relación con miedos emocionales; esos miedos, a su vez, están unidos a personas concretas o a situaciones que hemos vivido. El miedo dibuja un mapa de creencias limitantes y bloquea.

La segunda barrera es la mentira interna: no soy capaz, otras personas lo hacen mejor, todavía no estoy preparado, me falta demasiado, no tengo derecho a ofrecer esto. Es el síndrome del impostor.

No hay que repetir esa mentira. Si sabemos que no es cierta, no debemos seguir alimentándola como si fuera nuestra identidad. Podemos reconocer que sentimos inseguridad, pero no convertir la inseguridad en una definición de lo que somos.

La tercera barrera son las creencias falsas que proyectamos hacia afuera: la gente no tiene dinero, este no es un buen momento, nadie pagará por algo nuevo, hay demasiadas personas ofreciendo lo mismo, la guerra o la economía harán que todo fracase. La mente toma una posibilidad y la declara realidad antes de haberla probado.

Un servicio nuevo y disruptivo puede funcionar. Un servicio que muchas personas ya ofrecen también puede funcionar. Que nadie lo esté haciendo no demuestra que sea imposible. Que muchos lo estén haciendo no demuestra que el mercado esté cerrado. La necesidad humana continúa existiendo.

Cuando alguien siente que tiene muchas herramientas, pero no logra comenzar, el problema puede ser emocional, no laboral. No necesariamente es espiritual, intelectual, técnico ni una falla del mercado. Una persona puede ser un avión privado utilizándose para ir a comprar pan. Puede tener un soplete y seguir creyendo que no puede encender una vela.

La vida no queda determinada por las veces que algo no funcionó. La familia enseña una manera de comprender el dinero, el trabajo, el éxito y el fracaso. Vemos a los padres actuar con valentía o con miedo, amarse, limitarse, sostenerse o rechazarse, y llegamos a creer que la vida es eso que observamos. Pero la vida puede volver a ser un lienzo en blanco. Siempre podemos pintar otra vez. Siempre podemos comenzar de nuevo.

El trabajo holístico también es trabajo

Aquí existe un problema conceptual profundo. Una persona reconoce como trabajo aquello que tiene horario, sueldo, jefe, local u obligaciones externas, pero no siempre reconoce como trabajo su propia terapia. Puede estudiar durante años y seguir tratándola como un pasatiempo que realiza solo cuando se siente inspirada.

Una abogada no se pregunta cada vez que cobra si está traicionando el sentido de la vida. Un ingeniero no necesita resolver su identidad espiritual antes de enviar una factura. En el mundo holístico, en cambio, muchas personas se preguntan si son felices, si el dinero es puro, si cobrar las aleja de lo sagrado o si deberían seguir regalando su tiempo.

La terapia es un trabajo. Organizar un retiro es un trabajo. Que un Estado no reconozca todas las terapias, que una institución no valide una práctica o que la ciencia no comprenda todavía un determinado campo no decide si existe trabajo. El lugar cuesta, la alimentación cuesta, el transporte cuesta, la difusión cuesta y el equipo dedica tiempo. Quien facilita entrega presencia, experiencia, conocimiento y una parte de su vida.

No somos mercaderes de lo divino. No podemos comercializar la divinidad ni prometer un despertar espiritual como si fuera un objeto. Somos puentes. Precisamente por eso este territorio requiere elegancia. No se trata de volver lo sagrado una mercancía, pero tampoco de usar lo sagrado para negar el valor del trabajo.

El dinero es sumamente importante. No es el sentido último de la vida, pero es una energía que hay que aprender a manejar. Un proyecto puede ser consciente, espiritual y abundante. Puede generar recursos, cuidar a un equipo y seguir entregando valor. Si aparece culpa frente a la prosperidad, conviene mirar las creencias que están actuando.

Una persona puede vender una casa sin culpa y sentirse mal por cobrar una terapia. Entonces el problema no es el dinero. El problema está en lo que cree que es su trabajo. Si la abundancia incomoda únicamente cuando se trata de lo holístico, ahí existe una barrera que necesita ser observada.

Aprendí de mi padre una enseñanza sencilla: enfócate en crear algo bueno y valioso; el dinero será una consecuencia. Es cierto. Cuando un proyecto entrega valor, la abundancia puede aparecer de manera natural. Pero detrás de esa aparente naturalidad hay mucho trabajo, constancia, correcciones, confianza y esfuerzo. La plata puede llegar como consecuencia, pero el fuego necesita cuidado.

El retiro como proyecto vivo

Un proyecto tiene alma, vida, conciencia, espíritu y lenguaje propio. Esto no es una metáfora: es realmente la misma energía creadora con la que damos vida a un hijo. Algo sale de nosotros, toma una forma y comienza a necesitar atención, cuidado, respeto e impecabilidad.

El nombre es su primera cristalización. No es lo mismo el nombre que la identidad, pero el nombre es la primera forma visible de esa identidad. Tiene que ser fuerte, atractivo y magnético. Debe permitir que la experiencia se reconozca y que las personas adecuadas sientan deseo de acercarse.

La imagen nace después. Si comenzamos por la imagen sin saber todavía qué es el proyecto, cambiamos el logo, los colores y la página una y otra vez porque estamos intentando resolver visualmente algo que todavía no comprendemos.

La identidad responde qué es el proyecto, qué entrega, qué no entrega, a quién sirve, cuál es su carácter y qué valores no está dispuesto a abandonar. La imagen, el texto, el nombre y el modo de presentar la experiencia expresan después esa identidad.

El proyecto no somos nosotros, aunque nazca de nosotros. Puede adquirir independencia, adaptarse, crecer y mostrarnos decisiones que no habíamos imaginado. La contradicción aparece cuando la realidad toca la puerta. Decimos que habrá diez lugares y llegan más personas; entonces debemos decidir si el límite era esencial o si el proyecto puede ser flexible. Decimos que no queremos mentir y descubrimos que una estrategia comercial nos empuja a exagerar. Ahí la identidad deja de ser una idea y se vuelve una elección.

La aspiración es que el proyecto sea independiente, flexible y lucrativo. Lucrativo no significa vacío ni mercenario. Significa capaz de sostenerse y continuar.

Desarrollo, construcción y difusión

Todo proyecto atraviesa tres grandes movimientos: desarrollo, construcción y difusión.

En el desarrollo descubrimos la identidad. Definimos qué queremos ofrecer, qué no queremos ofrecer y a quién nos dirigimos. Investigamos el mercado, observamos la necesidad, el costo, el tiempo y la rentabilidad. Hacemos el mapa antes de caminar, sabiendo que el mapa no contiene todo lo que vamos a encontrar.

Esta etapa puede tomar mucho tiempo o puede resolverse con rapidez si la idea lleva años madurando. Lo importante es no confundir desarrollo con inmovilidad. Pensar sirve hasta que llega el momento de poner la propuesta frente a la realidad.

En la construcción aparecen las piezas que permiten que el proyecto exista: el nombre, una identidad visual, un correo, un espacio donde explicar lo esencial, una forma de contacto, el programa, el lugar y las condiciones concretas de la experiencia. Puede haber una página extensa o una imagen sencilla con información básica. También podemos utilizar nuestra propia imagen y trabajar como marca personal. No todo proyecto necesita convertirse inmediatamente en una escuela, un centro o una organización compleja.

Hoy la limitación técnica es mucho menor. La inteligencia artificial puede ayudarnos a investigar un mercado con fuentes reales, ordenar una propuesta, crear una primera imagen, construir un sitio, organizar contactos o preparar comunicaciones. Antes algunas de estas tareas tomaban semanas y exigían contratar a varias personas. Ahora pueden resolverse con mucha más rapidez.

Pero una herramienta no reemplaza la identidad. Si no sabemos qué queremos construir, la tecnología puede producir cien imágenes y ninguna tendrá alma. Primero comprendemos el proyecto; después utilizamos las herramientas.

En la difusión hacemos visible lo construido. Podemos ofrecer directamente el retiro, invitar primero a una charla, crear una experiencia breve, reunir una comunidad o combinar varios caminos. Lo importante es comprender que difundir no es publicar una vez y esperar un milagro. La difusión posee su propio trabajo, sus métricas y su tiempo.

El proyecto se corrige mientras vive. Difundimos y descubrimos que el mensaje no se entiende, o construimos una página y comprobamos que tiene demasiado texto. Entonces volvemos, simplificamos y seguimos avanzando.

El producto mínimo viable

Existe un concepto útil en el mundo tecnológico: el producto mínimo viable, el piloto. En palabras simples, significa llevar una primera versión al mundo lo más rápido posible para probar si existe una respuesta real.

El primer retiro puede ser ese piloto. No tiene que contener todo lo que algún día queremos hacer. Podemos comenzar con pocas personas y un formato sencillo.

Mantenerlo simple es una disciplina. Menos puede ser más. Una página llena de texto no necesariamente convierte. El mantra es sencillo: mantenerlo simple.

Si una idea nos gusta, la implementamos y la probamos. Si no funciona, la retiramos. Si funciona el fondo, pero no la forma, la mejoramos. Construir rápido no significa construir sin conciencia. Significa no desperdiciar años protegiendo una idea de la realidad.

He vivido el extremo contrario. En mis primeros proyectos contrataba a un diseñador, esperaba semanas por un logo, hacía tarjetas y luego iba a encuentros a entregarlas. En uno de esos espacios conocí a una profesional que había dirigido marketing para una gran marca internacional. Le conté mi proyecto, se enamoró de la idea y se convirtió en una compañera de trabajo fundamental. Juntos levantamos un proyecto de gran escala y llegamos a construir un capital cercano al millón de dólares.

La enseñanza no es que toda persona necesite una gran inversión. Es que un proyecto también crece por los vínculos, por la capacidad de mostrarlo y por el valor de encontrar personas buenas. Con el mismo presupuesto y el mismo tiempo se pueden obtener resultados completamente distintos. He invertido cien dólares y he vendido dos mil; también he invertido y no he vendido nada. El capital no equivale automáticamente al éxito.

El retiro no vende el despertar

Antes de construir el programa necesitamos saber qué experiencia estamos ofreciendo. La mayoría de las personas no llega buscando un espectáculo. Llega buscando ayuda. Puede existir un porcentaje pequeño, quizá un cinco por ciento, que busca trance, visiones o experiencias extrasensoriales. Podemos trabajar con estados profundos de conciencia, pero el trance no es el objetivo.

El objetivo es que la persona deje de sufrir, encuentre mayor armonía, comprenda algo de sí misma y viva una experiencia que pueda integrar. No queremos que salga convencida de una identidad

espectacular que no aporta nada a su vida. Tampoco queremos producir intensidad para demostrar el poder de quien facilita.

No podemos vender el despertar. Una persona puede vivir una apertura espiritual durante un retiro, pero no podemos prometerla como un producto. Lo que ofrecemos son experiencias: experiencias de armonía, equilibrio, presencia, sanación y encuentro. En el mejor de los casos, la persona comienza a comprender la causa de una desarmonía y a sentirse más valiosa y amada.

La espiritualidad no se vende, no se posee y no puede organizarse por completo. El retiro crea condiciones. Sostiene un espacio, propone un recorrido y permite que algo ocurra. La experiencia interior pertenece a quien la vive.

Un lugar rodeado de naturaleza puede expresar esa identidad. El fuego, el copal, la ropa cómoda, las flores, el río, la montaña, el sol, la luna y los símbolos construyen un campo sensible. Un cacao puede corresponder mejor a cierta experiencia que un café. Un atardecer puede abrir el encuentro de una forma que ninguna decoración consigue.

Estos elementos son parte del lenguaje de la experiencia. Los lugares con naturaleza son magnéticos para los seres vivos. La forma exterior debe expresar lo que realmente queremos sostener.

Hacer posible la experiencia

Diseñar un retiro no es solamente diseñar una práctica. Es organizar la llegada, la convivencia, la alimentación, el descanso, la noche, el despertar, los traslados, el equipo y los momentos en que aparentemente no está ocurriendo nada. Todo eso también forma parte del retiro.

La arquitectura de cada sesión respiratoria ya tiene su propio recorrido. En un retiro podemos repetir esa estructura con variaciones, cambiar la intención, trabajar memorias diferentes, incorporar meditación o escritura y permitir que cada experiencia tenga su descenso. El retiro no es una sesión alargada. Es un campo mayor que contiene varias experiencias y los espacios necesarios para vivirlas.

Duración, noche y continuidad

Un encuentro de un día puede ser profundo, pero no posee la misma continuidad que un retiro con alojamiento. Si hablamos de un retiro de dos días, la noche forma parte esencial de la experiencia. No se trata de reunirse un día, volver a casa y regresar a la mañana siguiente. El grupo permanece, cena, cierra el día, duerme en el lugar, despierta y vuelve a encontrarse.

Un retiro sin noche es como un café frío. Pierde una parte fundamental del campo compartido.

La duración modifica el diseño. Un retiro de dos, tres o cuatro días permite incluir varias experiencias y sus respectivos descensos.

Dos modelos de alojamiento y alimentación

Existen dos modalidades básicas.

La primera consiste en contratar un lugar que incluya alojamiento y comida. Las personas llegan y el servicio principal ya está resuelto. Esto modifica el costo, pero concentra la operación en un proveedor.

La segunda consiste en arrendar el espacio y llevar a una persona o a un equipo que cocine. Entonces hay que comprar los alimentos, organizar la preparación y sostener la logística dentro del lugar.

El transporte puede coordinarse aparte. Se establece un punto de encuentro, se calcula el costo y se cobra como un servicio separado. También puede permitirse que cada persona llegue por sus propios medios.

Conviene establecer una ventana de llegada tres o cuatro horas antes del inicio real. Hay viajes, tráfico, atrasos y situaciones que no controlamos. Si la convocatoria es a las nueve y el programa formal comienza al mediodía, existe margen para recibir sin que el resto del día se derrumbe por una demora.

La llegada puede comenzar con una presentación del grupo. Después se comparte el almuerzo, hay un descanso y recién entonces se abre el trabajo central. No es necesario convertir los primeros minutos en una dinámica intensa. El cuerpo necesita llegar al lugar.

Las personas suelen llegar con ansiedad y expectativas. Algunas quieren hablar, otras no. Algunas buscan conocer gente, otras desean llamar la atención y otras todavía no comprenden qué van a vivir. El grupo es heterogéneo. Quien está a cargo necesita recibir esa

diversidad sin tomarla de manera personal, ordenar los tiempos y establecer el carácter del encuentro.

El primer vínculo humano puede surgir mediante una presentación, una caminata, movimiento libre, una conversación breve en grupos pequeños o una dinámica sencilla. No se trata de obligar a la intimidad ni de prolongar las presentaciones durante horas. Se trata de permitir que el grupo deje de ser un conjunto de desconocidos y empiece a reconocer el campo compartido.

Me gusta poner música y dejar que el grupo camine libremente. Puedo proponer que cada persona baile con su propio estilo o como bailarían su familia, como baila su tribu. Cuando la música baja, se abre un encuentro breve; después el movimiento continúa. La risa también puede romper el hielo, siempre que sea genuina. Si se fuerza, se vuelve incómoda.

Otra posibilidad es conversar de dos, tres o cuatro personas y cambiar de grupo cada pocos minutos. Es mejor que el tiempo sea breve. Quien llega quiere presentarse, conocer y desahogarse, pero el objetivo inicial es canalizar la ansiedad y empezar a establecer un vínculo humano, de tierra a tierra y de cuerpo a cuerpo.

El sonido vivo dentro del retiro

La música y la respiración ya poseen una arquitectura desarrollada en las sesiones. Dentro de un retiro aparece además la posibilidad del sonido vivo. Un tambor no es solamente una pista reproducida desde un parlante. Quien toca entra en relación con el grupo, con el fuego, con el lugar y con el pulso que está ocurriendo.

Recomiendo explorar esa vía. El tambor es un oráculo de la conciencia, un caballo de fuego para navegar. La mejor manera de aprenderlo no es solamente memorizar ritmos. Es pasar tiempo en la naturaleza, ojalá una semana, encender fuego, tocar y cantar al fuego, a los elementos y a la luna. Recién a los tres días llegamos de verdad a la tierra y comprendemos el lugar donde estamos.

Entonces comienzan a llegar los espíritus del mismo modo en que llegan los animales y los insectos. Somos un ser más poblando el cosmos, ni más ni menos importante que otra vibración del universo. Al tocar y cantarle a la vida, la vida, la muerte y lo eterno se

entrecruzan en nosotros. Nos volvemos observadores del flujo del tiempo, de un eterno retorno, de algo vivo que la música permite.

El sonido diseña el espacio que después se vuelve una flor, una naranja, un copo de nieve o nuestro propio ADN. La conciencia no es solamente aire; también es sonido. Eso es el éter. En un retiro con setenta carpas y unas ochenta personas, el tambor formó parte del trabajo alrededor del fuego. No es lo mismo escuchar una grabación que tocar y entrar en relación viva con el espacio.

El equipo vuelve posible el retiro

Un proyecto de este tipo no se sostiene solo. El equipo es una de las partes más valiosas.

Aprendí esto organizando un viaje a Perú. La idea surgió cuando quedaban apenas unos meses y, mirándola desde la planificación convencional, parecía imposible. Una persona clave sintió miedo y quiso retirarse antes de comenzar. Yo podía despedirme o decirle lo que realmente veía: que era valiosa, que la necesitaba y que su miedo no era incapacidad.

Finalmente reunimos un equipo y viajaron cuarenta personas. Yo solo jamás habría podido hacerlo. Necesitaba a quienes organizaron, comunicaron, acompañaron y sostuvieron cada parte. Los proyectos que hoy realizo no existirían sin equipo.

En otro momento estábamos viajando por Bolivia y el dinero se había terminado. Nos reunimos en una habitación para pensar cómo continuar. De ahí nació la idea de crear con rapidez un encuentro de geometría sagrada. El equipo activó la difusión, respondió mensajes y al día siguiente el proyecto ya estaba funcionando. La necesidad nos enseñó a construir en movimiento.

La planificación importa, pero no garantiza el resultado. Hay proyectos que nacen con meses de preparación y no logran encenderse; otros aparecen en poco tiempo porque existe concentración, fuego y un equipo comprometido. No se trata de despreciar el orden, sino de comprender que el orden necesita energía humana.

Costo, precio y margen

En la etapa de desarrollo necesitamos construir un mapa del costo, el tiempo y la rentabilidad. La intención no reemplaza esos números.

Como referencia, un retiro profesional básico de fin de semana puede situarse entre trescientos y quinientos dólares por persona, con un buen lugar, buena comida y un margen sano. No es una ley ni una tarifa universal. El número cambia según el país, el lugar, la duración y la propuesta. Puede organizarse para cinco, diez o veinte personas. Lo importante es que la cifra tenga relación con los costos reales y no nazca únicamente del miedo a cobrar.

En mi primer retiro cobré tan poco que prácticamente nada quedó para mí. Sin embargo, ese valor alcanzó para costear cuatro días y, sobre todo, me permitió entender. Vi las fallas, comprendí la organización y descubrí algo todavía más importante: qué me hacía feliz al realizar un retiro y de qué manera no quería volver a hacerlo. El primer retiro también enseña a quien lo crea.

Un retiro económico, gratuito o costoso exige organización. La gestión del lugar, la comida y las personas existe tanto si dormimos en carpas como si nos alojamos en un hotel. El nivel de precio no elimina el trabajo. La cantidad de participantes tampoco determina por sí sola la calidad humana o espiritual de la experiencia.

También conviene distinguir facturación, margen y dinero disponible. Un proyecto puede generar un margen y, aun así, utilizarlo inmediatamente en otro costo o en otro proyecto. Eso no significa que el margen no haya existido.

El precio llega después del valor. Primero necesitamos saber qué experiencia estamos construyendo, a quién sirve, cuál es su problema real y qué solución concreta ofrecemos. Después calculamos cuánto cuesta hacerla posible y cuánto debe producir para sostenerse. Cobrar menos por miedo no vuelve más espiritual al proyecto.

Comunicar sin traicionar el propósito

Un proyecto no tiene que convencer a todo el mundo. Tiene que hablar el idioma de las personas correctas.

En este territorio prefiero hablar de comunicar antes que de vender. No hacemos tantos esfuerzos por vender una promesa espiritual; hacemos esfuerzos por comunicar la solución de un problema. Mostramos con claridad la experiencia, el propósito y el valor. La persona adecuada puede entonces reconocer si eso corresponde a lo que necesita.

La comunicación requiere impecabilidad porque el camino interior es íntimo. Cuando utilizamos la transformación, lo místico o el despertar como un panfleto, podemos producir rechazo en las mismas personas con quienes queremos trabajar. No necesitamos exagerar el dolor ni fabricar una promesa imposible. Necesitamos decir algo verdadero.

Mostrarnos también es parte de esa verdad. Podemos explicar quiénes somos, qué hemos hecho y qué ofrecemos. No siempre hace falta un video, pero cuando aparecemos hablando, la persona puede sentir nuestra presencia y comprender mejor con quién se encontrará. La identidad personal no reemplaza al proyecto, pero le entrega un rostro.

Renovar el lenguaje

La abundancia de propuestas no significa necesariamente que la necesidad haya desaparecido. Puede haber muchos círculos, terapias y retiros, y seguir existiendo personas que buscan acompañamiento. A veces lo que está saturado no es el campo, sino el lenguaje.

Frases como despierta tu diosa o despierta la sacerdotisa que hay en ti fueron repetidas hasta perder fuerza. Una mujer que antes fue convertida en objeto sexual puede terminar convertida en objeto de transformación. Sigue siendo tratada como un producto, aunque el vocabulario parezca espiritual.

La respuesta no consiste en abandonar lo genuino. Consiste en reconstruir el lenguaje sin perder la voz. Comprendemos que existe un mar de personas hablando a un público parecido y volvemos a lo real: los problemas, los dolores y una solución concreta, amorosa y sincera.

Las vistas no son personas interesadas

Una campaña puede verse activa y no estar produciendo ningún contacto. Conocí el caso de una inversión cercana a cincuenta dólares que obtuvo alrededor de veinte mil vistas y muchos me gusta, pero ningún clic a WhatsApp. La conclusión inicial fue personal: quizá había algo malo en quien ofrecía el taller. No era así. La campaña estaba mal configurada.

El resultado de una campaña no define quiénes somos. Puede haber errores de diseño, propuesta, público o configuración. Una

campana reúne al menos imagen, texto, segmentación, destino y presupuesto. Si el objetivo es recibir mensajes, las vistas no son la medida principal. Una persona que mira durante un segundo no equivale a una persona que pregunta ni a una persona que paga.

Según mi experiencia con esas plataformas, una misma persona se comporta de manera distinta en Facebook y en Instagram. En Instagram puede desplazarse con rapidez y responder mejor al video breve; en Facebook puede detenerse más ante una imagen fija y un texto corto. La red de moda no siempre es la que entrega el mejor contacto. Hay que observar el comportamiento real del público y no confundir visibilidad con conversión.

El tráfico debe conducir a un lugar concreto: un mensaje, una página, un correo o una conversación. Si el destino no está claro, podemos gastar dinero mostrando algo hermoso que no permite avanzar.

Crear una primera puerta

No siempre conviene pedir a una persona desconocida que compre directamente un retiro. Podemos invitarla primero a una charla, una experiencia breve o una sesión. Cada puerta crea una relación diferente.

Cuando comencé a ofrecer terapias, publicaba avisos y las personas se agendaban poco a poco. Un día vi que alguien reunía cientos de comentarios ofreciendo una sesión gratuita. Probé la idea con una publicación muy sencilla. Empezaron a aparecer treinta, cuarenta y más personas. Aunque solo una recibía la sesión, muchas entraban al perfil, observaban lo que hacía y preguntaban por otros servicios.

Después publiqué una invitación que decía busco diez valientes para un proceso de manifestación consciente. Recibí setecientos comentarios. Guardé el teléfono, salí a caminar y comprendí que había encontrado una dirección. Sin embargo, el proyecto que seguía a esa invitación fue un fracaso. Dejé enfriar el interés, postergué la propuesta, no pedí los correos y no escribí a esas setecientas personas. La respuesta del público había sido extraordinaria; lo que falló fue mi capacidad de sostenerla.

Esa experiencia me enseñó dos cosas. La primera es que podemos generar interés sin pagar publicidad. La segunda es que la atención desaparece si no existe un camino para continuar la relación.

Una base de contactos puede comenzar de la manera más simple: un correo o un número de WhatsApp guardado con orden. No hace falta construir de inmediato un sistema complicado. Incluso una planilla puede servir al comienzo. Lo importante es no perder a quienes manifestaron un interés real.

La publicidad pagada, en mi experiencia, se volvió parte del camino para construir. Puede llevar directamente a una propuesta, a una comunidad o a una charla gratuita. Cada recorrido tiene una conversión distinta. También podemos crear una base con contenido orgánico, invitando a una charla gratuita y guardando los correos de quienes se inscriben.

Un contacto que no compra hoy no es necesariamente un contacto perdido. Puede participar en una convocatoria posterior. Las personas que se acercan al yoga, la meditación o las terapias suelen sostener esos intereses durante años. Por eso conviene conservar el contacto y permitir que vuelva a encontrarnos.

Valor, precio y oportunidad

El valor no es el precio. Por eso el precio no debería ser la primera y única información que recibe una persona. Antes necesita comprender la experiencia, reconocer el problema que atiende y sentir si existe afinidad con la propuesta.

El precio debe dialogar con la realidad. En un servicio presencial, unos pocos kilómetros pueden cambiar por completo la economía local. En internet el territorio es diferente: podemos dirigirnos a públicos de distintos lugares y observar señales como intereses, estudios o hábitos de compra. Ninguna señal entrega una verdad absoluta, pero ayuda a investigar. La inteligencia artificial también puede apoyar una investigación de mercado con fuentes reales y orientar un rango, sin decidir por nosotros el valor de lo que hacemos.

Como orientación para una terapia individual, he propuesto un rango de treinta y cinco a cincuenta dólares por sesión, con treinta dólares como punto de partida si todavía cuesta dar el paso. Es una

referencia, no una cifra separada de la realidad local ni del tipo de proceso que se ofrece. Un proceso de varias sesiones posee otra estructura que una consulta aislada.

Aprender a cobrar exige atravesar una parte de la propia historia. Hubo un tiempo en que sostuve una suscripción muy baja y necesitaba un volumen enorme para pagar mis cuentas. Cuando intenté subirla, aparecieron críticas. Hasta que un día dije: sé cuánto valgo, sé lo que doy, sé quién soy. Más adelante me atreví a cobrar cinco mil dólares por un viaje a Egipto.

Existe una historia de un yogui que daba enseñanzas en Occidente y no permitía entrar a quienes no pagaban. Algunas personas se quedaban afuera diciendo que no tenían dinero. Cuando comprendió lo que ocurría, comenzó a regalarles un dólar para que pagaran la entrada. Algunas se fueron con el dólar; otras utilizaron el mismo dólar para entrar. No le temas al dinero. Ese es mi consejo.

Podemos crear una oportunidad sin mentir. Una inscripción puede permanecer abierta durante setenta y dos horas o tener un número limitado de lugares, siempre que ese plazo y ese límite sean verdaderos. La escasez falsa rompe la identidad del proyecto. La oportunidad real ayuda a decidir.

Durante años trabajé en publicidad y tuve que quitarme de encima la costumbre de exagerar para vender. De ahí nació un principio que me acompaña: vender sin vender y vender sin mentir. Comunicar con fuerza no exige fabricar urgencias, prometer iluminaciones ni convertir a la persona en un problema que solo nosotros podemos resolver.

Sostener el fuego

El lanzamiento no termina cuando publicamos una imagen. Ese es el momento de sentarse junto al fuego.

Si hacemos pan, dejamos el fuego encendido y nos vamos a resolver diez mil cosas, el pan se quema. Si regresamos a mirarlo cada cinco minutos, quizá sea mejor permanecer a su lado. Con un proyecto ocurre lo mismo. Necesita un punto fijo: alguien que observe cuántas personas escribieron, cómo avanza el presupuesto, qué mensaje produce respuesta y dónde se interrumpe el recorrido.

La obsesión por el proyecto puede ser el éxito del proyecto. Es mantener el pulso. Un retiro puede estar bien diseñado y fracasar porque nadie atendió los mensajes. Una campaña puede generar contactos y desperdiciarlos porque nadie los organizó. Una propuesta puede despertar interés y apagarse porque esperamos demasiado para responder.

El proyecto necesita flexibilidad. A veces fijamos diez lugares y llegan más personas. Entonces volvemos a la identidad y decidimos si el límite era esencial o si puede cambiar. A veces una imagen no funciona, pero la propuesta sí. Cambiamos la imagen. A veces descubrimos que una parte nos agota o contradice la felicidad con la que queremos trabajar. La corregimos.

El número de asistentes no define por sí solo el éxito. Cinco personas pueden sostener una experiencia profunda; veinte personas exigen otra estructura. La cantidad no decide qué tan valioso fue el retiro en el plano humano o espiritual, ni cuánto aprendimos al realizarlo.

El proyecto debe crear valor, sostenerse y generar ganancias. La rentabilidad permite que el trabajo continúe y que exista una próxima experiencia.

Por eso volvemos al inicio: acción. Construimos una primera versión, la llevamos al mundo, observamos y corregimos. Empezamos con miedo o sin miedo. Mantenemos lo simple. Nos sentamos junto al fuego.

Y empezamos ya.

APÉNDICE A

Preguntas y respuestas

Orígenes del Tantra

¿Cuáles son los tres aspectos, desde tu visión, para estudiar el Tantra?

La primera puerta es el origen, la tradición y el linaje; la segunda es comprender qué significa el Tantra, conceptos, significados y metafísica, cuál es su visión de la realidad y de la conciencia; y la tercera es la práctica, lo iniciático, donde aparecen las técnicas y el Yoga Kundalini como una vía concreta. Las tres cosas tienen que estar juntas. Si solo conocemos la historia, no sabemos todavía qué es el Tantra. Si solo conocemos la filosofía, nos falta vivirlo. Y si solo practicamos sin comprender, nos falta el mapa.

¿La meditación, la respiración y la intención pueden dirigir el despertar de Kundalini? ¿Cómo se relaciona esto con Sankalpa?

Sí. La intención es Sankalpa. Una práctica puede tener una intención común y cada persona puede sostener también su propio Sankalpa. Meditar durante varios días consecutivos permite construir una sadhana: una práctica diaria que no dure solamente unas semanas, sino que pueda acompañar a la persona durante años. La respiración, la atención, los bandhas y la meditación trabajan juntos: donde ponemos la atención, dirigimos la energía. Pero la intención no reemplaza la práctica; la orienta. Sankalpa le da dirección a la disciplina.

Si una persona tiene problemas físicos en la columna, ¿eso puede dificultar el ascenso de la energía o depende de la intención y la práctica?

Cuerpo, energía y conciencia no están separados. Si hay una dificultad física, no se trata de forzarla ni de pensar que la intención por sí sola va a atravesarla. El trabajo tiene que hacerse con suavidad, movilidad y mucho respeto por el cuerpo: posturas simples,

movimientos de columna, flexiones y giros realizados sin entrar en el umbral del dolor. La práctica es gradual. A medida que el cuerpo recupera movilidad y la persona trabaja también sobre sus patrones internos, pueden empezar a aparecer cambios que antes parecían imposibles. La idea no es violentar el cuerpo para que la energía suba; es preparar el cuerpo para que pueda sostener el proceso.

Dentro de los elementos comunes del Tantra, ¿también están incluidos los mudras y los bandhas?

Sí. Mudras y bandhas forman parte de muchas vías tántricas. Los mudras son sellos o gestos y los bandhas son contracciones que intervienen en la dirección de la energía. También aparecen otros elementos, por ejemplo la concentración o meditación en una deidad, el mantra, el Pranayama y distintos métodos según la escuela. Esto permite comprender algo importante: Tantra no es una sola técnica ni una sola escuela. Depende de qué Tantra estemos hablando. Hay un tejido de herramientas y caminos que comparten ciertos principios, pero no todos utilizan exactamente los mismos métodos.

¿El Tantra es una forma de vida o una filosofía?

Ambas. Es una forma de vida que se sustenta en una filosofía. No tendría sentido hablar de una filosofía tántrica que nunca llega a formar parte de la vida cotidiana. Los Tantras son también textos y contienen preguntas enormes: qué es la conciencia, por qué percibimos separación, qué es Kundalini, qué son los chakras, qué significa la unión. La filosofía ofrece el mapa, pero la vida es donde ese mapa se vuelve experiencia. Por eso Tantra es pensamiento, práctica y forma de vivir al mismo tiempo.

¿Qué es el «triple calentador» y existe como práctica de Kundalini Yoga?

En este punto es necesario ser claro: no conozco ese concepto dentro de Kundalini Yoga y no sería correcto inventar una respuesta. Por su formulación, parece corresponder más bien al «triple calentador» de la medicina china y a su sistema de meridianos. Si existe una práctica de Kundalini con ese nombre, tendría que investigarla antes de afirmarlo. Esta es también una regla importante del camino: cuando uno no sabe algo, dice que no lo sabe.

¿Cuál es la diferencia energética entre el lado derecho y el lado izquierdo?

El mapa tántrico se articula a través de Ida, Pingala y Sushumna. Ida y Pingala representan polaridades que la tradición describe como lunar y solar, femenina y masculina, y sus corrientes se cruzan alrededor del canal central, Sushumna. Conviene evitar una simplificación rígida del tipo «derecha equivale a esto e izquierda a aquello», porque el cruce de los lados puede explicarse de manera imprecisa. Lo central es comprender que son dos corrientes complementarias que se entrelazan y que el trabajo busca equilibrarlas para favorecer el flujo por el eje central. Esta fisiología requiere un estudio detallado.

¿La sexualidad sagrada puede recorrerse de manera individual, sin una pareja?

Sí. En la tradición existe también la vía de Brahmacharya, que puede comprenderse como un camino de continencia y sublimación de la energía. No toda sexualidad sagrada necesita expresarse mediante una unión con otra persona. La energía sexual puede transformarse en creatividad, disciplina, meditación y vida espiritual. Lo decisivo no es simplemente tener o no tener pareja; es qué hacemos con esa energía. Una pareja vivida desde la devoción puede ser una vía, y la vida en celibato también puede serlo. El punto es la conciencia con la que se utiliza la energía.

¿Podríamos decir que el Tantra es una vía más rápida para disolver el karma o llegar a la iluminación?

Hay tradiciones tántricas que se presentan precisamente como vías capaces de realizar en una vida lo que otros caminos describen como procesos de muchas vidas. En Kundalini Yoga aparece esa idea de acelerar la transformación a través de una tecnología espiritual intensa; y en el budismo tántrico historias como la de Milarepa se vuelven decisivas porque muestran la posibilidad de una transformación radical en una sola existencia. Pero esto no significa que Tantra sea una fórmula automática ni que todas las escuelas digan lo mismo. Hay caminos que hablan de muchas vidas y otros que sostienen que la realización puede ocurrir en esta vida. Lo importante es no convertir la idea de «vía rápida» en ansiedad

espiritual. La profundidad sigue dependiendo de práctica, disciplina, ética y transformación real.

Después de experiencias de abuso, ¿es posible vivir una sexualidad sagrada de manera plena sin necesidad de estar con otra persona?

Sí, por supuesto. Nadie debería imponer desde afuera qué está bien o mal en la intimidad de otra persona. La sexualidad tiene que volver a ser un territorio propio y no ideológico. Si una persona está en paz sin pareja y no necesita una relación sexual para sentirse plena, esa experiencia puede ser totalmente válida y sagrada. No hay obligación de estar con otro para trabajar la energía sexual. La sexualidad sagrada no se define solamente por el acto sexual; tiene que ver con una relación consciente, pacificada y profunda con la propia energía, el cuerpo, la creatividad y la vida.

En el caso de la mujer, ¿con el orgasmo también se pierde energía?

Hay que distinguir entre la fisiología corporal y las lecturas energéticas de las distintas tradiciones. Desde la fisiología simple, la mujer no pierde el mismo plasma que pierde el hombre con la eyaculación. Las interpretaciones taoístas y yóguicas sobre el campo energético y el magnetismo describen cómo la energía sexual puede intensificarse, conservarse o transformarse de maneras diferentes en hombres y mujeres. No se trata de convertirlo en una regla moral sobre el orgasmo, sino de comprender que la energía sexual y la energía creativa son expresiones de una misma potencia vital y que cada tradición ha desarrollado mapas diferentes para trabajar con ella.

Si una persona tiene hipertensión y no puede hacer respiración de fuego, ¿qué alternativa puede utilizar para trabajar la activación de manera más gradual?

No conviene imitar la intensidad de la respiración de fuego si el cuerpo no está en condiciones de sostenerla. La alternativa es trabajar con una respiración larga y profunda, más lenta, dando más tiempo al proceso y evitando la lógica de «llegar al mismo lugar» a la fuerza. Una técnica intensa puede producir un cambio rápido, pero una

respiración más lenta puede recorrer un proceso semejante con otra velocidad. Lo importante es adaptar la práctica al cuerpo que realmente tenemos y no convertir una técnica específica en una obligación.

Los diez cuerpos, Prana, Apana y Kundalini

¿Ida, pingala y los nadis corresponden a los meridianos de la medicina tradicional china y la acupuntura?

Desconozco el mapa energético de la medicina tradicional china y no quiero hablar con autoridad sobre algo que no he estudiado. Lo que sí puedo decir es que la fisiología del cuerpo energético es una realidad geométrica y no un concepto abstracto. Así como Oriente y Occidente no encontrarían órganos físicos diferentes al abrir un cuerpo, distintas culturas no deberían estar describiendo cuerpos energéticos completamente distintos.

Puede haber diferencias sutiles en la manera de organizar o nombrar el mapa, pero mi impresión es que la acupuntura trabaja sobre la misma fisiología sutil. Digo «mi impresión» porque mi territorio de estudio es el mapa energético hindú y el Yoga, no la medicina china.

¿De dónde proviene esta información? ¿Es atlante, canalizada o pertenece a los textos de Yoga?

Hay que distinguir entre la fecha de los textos y el origen que las tradiciones atribuyen a la sabiduría.

Los mapas formales de nadis, chakras, Kundalini, granthis y bandhas aparecen en el desarrollo del Tantra y del Yoga tántrico. Los bandhas son contracciones físicas y biomecánicas que permiten orientar el prana. Este sistema pasó con el tiempo a conocerse como Yoga Kundalini y se enfoca en el ascenso de Kundalini.

Según la comprensión de los yoguis, la sabiduría védica, su geometría y simbología son muchísimo más antiguas. Desde la información canalizada podemos remontarnos a Lemuria y a las estrellas. Desde las fuentes históricas escritas se habla de una transmisión recibida telepáticamente por los sabios védicos hace aproximadamente cinco mil años.

A esos sabios se les conoce como los Saptarishis. La palabra rishi suele traducirse como sabio, pero su sentido es también vidente. No estamos hablando simplemente de personas que hacían posturas, sino de videntes y clarividentes.

En el Yoga Vasishtha, el sabio Vasishtha le explica a Rama que él no es autor de los Vedas. Escribió lo que escuchó. Para esa escucha se utiliza el término shruti, «lo oído». Se refiere a escuchar el sonido, el verbo, el shabda. Por eso puede hablarse de los Vedas como Shabda Guru: enseñanza recibida por sabios que escucharon telepáticamente a Dios, al sonido, al verbo.

El Yoga no fue siempre un método delimitado. Hasta Patanjali, aproximadamente en el siglo II a. C., Yoga era una unidad, casi como decir espiritualidad o vida. Más tarde aparece como sistema y camino, aunque en su esencia continúa siendo una invitación a la vida y una preparación de la mente para la meditación.

¿Las asanas también pueden ayudar a corregir los huesos y el cuerpo físico?

Totalmente. En su origen, las asanas pueden entenderse como una etapa preparatoria para la meditación: descargan el estrés del cuerpo, disminuyen la carga alostática y permiten que la mente deje de distraerse con aquello que la preocupa.

Pero si dejamos por un momento los orígenes y miramos el estado actual del Yoga, las asanas también se han convertido en un campo y un fin en sí mismas. Trabajan la corrección muscular, los huesos y el sistema físico en su conjunto. Ambas funciones pueden convivir: preparar para la meditación y cuidar o transformar el cuerpo.

¿Cómo debería continuar la práctica de Yoga Kundalini?

Lo primero es distinguir el alcance de este recorrido. Las bases del Yoga Kundalini aportan los conceptos y el manejo técnico de los chakras, el prana y Kundalini. Sin embargo, este no es un proceso orientado a la enseñanza profesional del Yoga, sino a profundizar en Breathwork, pranayama, respiración consciente y Mindfulness.

El objetivo es preparar a la persona para guiar meditaciones con bases de Mindfulness y realizar un trabajo respiratorio más profundo y completo. A la meditación se suma la comprensión energética y biomecánica de cómo movilizar el prana y Kundalini.

Mi deseo más profundo es que cada persona logre construir su propio sadhana: una práctica diaria y constante como estilo de vida. No algo ideológico o solo técnico, sino una invitación a transformarse todos los días y vivir en paz.

Me refiero, ante todo, a meditación y respiración. La meditación acompañada por el conocimiento respiratorio puede acortar enormemente el camino hacia una experiencia directa de iluminación.

Aquí separo Yoga y meditación porque en Occidente suelen entenderse por separado. Algunos yoguis dicen que solo se alcanza la iluminación mediante el Yoga, quizá utilizando la palabra Yoga en su sentido integral, incluyendo meditación y asanas. En el lenguaje occidental, la iluminación se experimenta en meditación, no moviendo el cuerpo. No hablo simplemente de paz mental o visiones, sino de una unidad infinita que trasciende la vida, la muerte y el ciclo de reencarnaciones.

El Yoga puede entregar un cuerpo fuerte, joven y vital, disciplina, actitud y cultivo diario de energía. Quien se pierde el Yoga se pierde una oportunidad enorme. Pero meditación y Yoga no son idénticos.

Lo digo también desde mi experiencia. Viví una experiencia espontánea de iluminación hace veinte años al sentarme a practicar zazen por primera vez. No conocía la técnica, no eran las cinco de la mañana, no tenía el estómago vacío y no era moralmente perfecto.

Un monje me dijo que me sentara con los demás y tuviera cuidado porque mi mente iba a traicionarme. Al meditar, mi mente empezó a atacarme: me llevaba al futuro y al pasado, traía imágenes y sufrimiento. Por primera vez comprendí su naturaleza. Como no sabía nada de técnica, la mente se liberó rápidamente y viví la unidad.

Me fundí con una luz blanca e infinita, pura y hermosa. Era la planta, mi mente, las estrellas, la flor, la abeja, la mosca, los monjes, el pasado, el presente y el futuro. Era Dios, si existe esa forma de decirlo. Era todo y nada. Era luz.

Por eso estoy aquí ahora.

La práctica meditativa busca que otras personas puedan vivir esa experiencia por sí mismas. Quien quiera intensificar el proceso puede practicar con los ojos entreabiertos, mirar un punto fijo y meditar durante cuarenta y cinco minutos. La mente puede llegar a sentirse tan incómoda que termina rindiéndose. Es otra vía de descarga.

Vivir algunos segundos de unidad no convierte a una persona en «un iluminado». Son conceptos diferentes. El término que aparece

aquí es Simran: recordar. La iluminación no es cognitiva; no puede pensarse. La mente es el medio que debe aquietarse para que la experiencia fluya. Después la mente la experimenta y no olvida de qué está hecha.

Las técnicas de pranayama del Yoga Kundalini permiten el ascenso rápido de Kundalini y producen shunya, el vacío. Meditación y pranayama son dos vías hacia la vacuidad. Integrarlas —por ejemplo, sosteniendo la respiración dentro de la meditación— puede multiplicar la profundidad de la práctica.

Sin embargo, la meditación no funciona si el ego la convierte en un objetivo: «Voy a meditar para iluminarme» o «voy a cumplir con el día de práctica». Se practica desde la presencia, no desde la conquista.

¿Debo repetir una misma kriya durante cuarenta días o puedo alternar prácticas?

Puedes organizar tu práctica con libertad. Puedes combinar asanas, kriyas, pranayamas y meditaciones durante una cuarentena. Puedes incluso hacer una meditación diferente cada día; nadie debería decirte que está prohibido.

Las cuarentenas, tal como se plantean hoy, son una manera moderna de organizar un compromiso. Su sentido profundo es la repetición. El mantra se repite y esa repetición se conoce como japa. Simran no es solo recordar la divinidad o el Sat Nam; también es repetir hasta que el recuerdo se vuelve constante.

Para que algo funcione en el territorio del Yoga, la conciencia y la meditación hay que repetir muchas veces. Mi consejo es: si ya empezaste, comprométete. Quema los barcos. Si tienes miedo, quémalos con miedo.

Más importante que la perfección es la constancia. No importa si cometes errores técnicos, meditas menos tiempo o practicas más tarde. Lo importante es construir un estilo de vida. Piensa en un horizonte grande; así la media hora de hoy deja de parecer una carga aislada y se vuelve parte de una vida.

Con la repetición, la práctica se vuelve automática. Antes de eso desafía el horario, la disciplina y el estilo de vida. Cuanto más cuesta

hacer algo y menos queremos hacerlo, más claramente reconoce el cerebro que existe una recompensa valiosa.

Cuando esfuerzo y repetición se combinan, aparece un dharma desconocido: un regalo que no se podía anticipar. Puede parecer simple al recibirlo y, sin embargo, liberar muchos años de sufrimiento.

En mi primer sadhana, una práctica de los diez cuerpos acompañada por una meditación, al día veintinueve de una cuarentena apareció una frase: «Tu mayor problema es la postergación». Nunca había considerado la postergación como uno de mis problemas centrales.

Meses después comprendí que postergarme a mí mismo y postergar la vida que merecía tenía relación con una dificultad para aceptar el merecimiento y con mi historia familiar. La repetición permitió que surgiera una comprensión que la mente consciente no había formulado.

¿Qué horizonte personal y profesional puede abrir este camino?

Este camino abre dos horizontes. El primero es personal: liberarse del sufrimiento, vivir en paz y recibir los regalos de meditar o hacer Yoga todos los días. La práctica ofrece una estructura para asumir ese compromiso y construir una vida sana.

La segunda es profesionalizar el trabajo espiritual y holístico. Quiero que tengan herramientas, conocimientos, conceptos y seguridad práctica y teórica para presentar un proyecto serio.

Una facilitadora puede acercarse al mundo corporativo y diseñar programas de meditación, Breathwork y bienestar. Puede explicar los beneficios de sus prácticas en el lenguaje adecuado y convertir ese servicio en una profesión.

También puede crear retiros. He guiado más de cuarenta eventos en distintos países, lugares, duraciones y formatos. Esa experiencia me ha enseñado desde aspectos muy prácticos —qué comer y a qué hora— hasta qué prácticas funcionan y cuáles no.

No es lo mismo reunir personas que entregar una experiencia transformadora capaz de acompañarlas toda la vida. Un retiro o un viaje iniciático permite caminar con gente que comparte una fe

espiritual. Ayudar humildemente a alguien a dar un salto o recibir un empujón puede ser inmenso.

Para facilitar también hay que mostrarse sin miedo. Habrá personas a quienes les guste lo que haces y otras a quienes no. Quienes resuenen contigo se irán reuniendo. Al principio puede ser una tribu de tres personas. Yo empecé dando un taller a una persona y mi primer grupo tuvo cuatro.

Hay algo más poderoso que el marketing: la conexión humana y el vínculo. No se trata de ser especial. Se trata de compromiso, constancia, avanzar sin esperar perfección y hacer camino.

Me cuesta construir mi propio sadhana y, sin guía, no logro los mismos estados. ¿Cómo puedo organizarlo?

Para mí es un honor acompañar la construcción del sadhana. Puedes hacer lo que quieras dentro de tu práctica personal: mezclar técnicas y caminos con libertad. Mi consejo es no convertir el sadhana en algo ideológico. Si el nombre pesa demasiado, ni siquiera es necesario llamarlo así.

La libertad no significa carecer de estructura. Sin estructura puede ocurrir lo mismo que en un gimnasio cuando no sabes qué entrenar ni cómo combinar los ejercicios: inviertes un enorme esfuerzo de una manera poco eficaz.

Hay dos dimensiones: técnica e intención. La intención suprema es la vacuidad, entendida como recuerdo. Al decir «yo soy luz», la mente establece que todo es luz y que uno también lo es. Si el concepto de vacío todavía resulta difícil, quédate con la luz. La vacuidad es una manera budista de decir que todo es energía y que el vacío está lleno de luz. No es el vacío científico; es una conciencia, Tathagatagarbha.

La práctica busca disolver el ego y la vacuidad establece algo todavía más profundo: el ego ni siquiera existe.

Tampoco hagas de la práctica una obligación que produzca culpa. Es un acto de amor. Quieres abrir el infinito en la mente para que aparezca una cascada de amor. No puede nacer desde la exigencia, sino desde la devoción.

El esfuerzo está presente: si hay que subir una montaña, se sube. No importa la incomodidad. Pero el sufrimiento no es el camino.

En un retiro de vipassana llegué a meditar unas sesenta horas durante diez días. El valor no estaba en contar el tiempo; al meditar así, la mente cambia. Esa transformación también puede construirse con cuarenta minutos diarios acumulados gradualmente. Al principio quizá solo te sientas más relajada. Meses después puede aparecer una transformación profunda y comenzar a aflorar aquello que estaba en el subconsciente.

Si con una guía logras un estado que no consigues sola, lo que te falta es aprender la estructura que genera ese estado. Esa estructura se llama kriya. Una kriya combina asanas, pranayamas, mantras y, en ocasiones, meditación. Las distintas combinaciones generan estados distintos.

Puedes construir una secuencia para trabajar la ira, por ejemplo, con respiración de fuego, gritos, mantras y mula bandha; después observar la emoción, regresar al cuerpo y transformarla mediante ritmo, mantra y presencia. Para trabajar ananda —gozo y bienaventuranza— puedes sostener un mantra como Ra Ma Da Sa y conducir hacia un estado de éxtasis.

Aprenderás distintas recetas y, poco a poco, podrás quitarle las ruedas pequeñas a la bicicleta.

¿Puedo diseñar un programa que trabaje los chakras uno por uno?

Desde el Yoga Kundalini no se trabaja chakra por chakra como si fueran unidades aisladas. «Limpiar primero el chakra uno, después el dos y luego el tres» es un enfoque que no corresponde a la fisiología de la red.

Los chakras están conectados. Si quieres dirigirte al tercero, necesariamente pasas por el primero y el segundo y llenas de prana el cuerpo energético. A nivel simbólico sí puedes enfocar una práctica en los aspectos asociados a un chakra, y eso puede ser útil. Pero no debes confundir el trabajo simbólico con una separación energética real.

En Yoga Kundalini se trabaja por sushumna, el canal central, el tronco energético. En el plano físico podemos observar analogías con la columna, la médula, el sistema nervioso, las arterias, las venas, la sangre y los ganglios. En el plano sutil hablamos de nadis y prana.

Los chakras también guardan relación con los elementos, por lo que puedes organizar una práctica por elementos. Pero la comprensión de fondo sigue siendo la misma: se trabaja con una red, no con esferas separadas.

Además, hay que diferenciar el sadhana personal de una práctica grupal de enseñanza. El sadhana es íntimo. Enseñar a un grupo es otra enseñanza de encuentro y requiere estructura, intención y responsabilidad hacia quienes participan.

¿Qué es exactamente una kriya? ¿Una meditación debe llevar siempre mantra y mudra?

Kriya significa acción. En Yoga Kundalini se utiliza para nombrar un conjunto de acciones: asanas, pranayamas, mantras y, a veces, meditación. La meditación suele presentarse separada de la kriya, aunque pueda integrarse a una secuencia.

Una kriya es una serie de prácticas que, combinadas, generan un estado. Ese modo de organizar distingue al Yoga Kundalini de otros sistemas. Hay yogas con series fijas y otros con posturas más libres. El Yoga Kundalini integra pranayamas propios y una intensidad tántrica que busca generar fuego y conducir hacia shunya, el vacío.

Existen kriyas para los diez cuerpos, para el despertar de la conciencia, para la abundancia y para niños. Pueden practicarse una vez o repetirse durante cuarenta, noventa, trescientos días o varios años.

Respecto de mantra y mudra, la palabra meditación es amplísima. Los textos hablan de millones de meditaciones pertenecientes a distintos caminos. Hay meditaciones con mudras, mantras, visualizaciones y yidams, como ocurre en el Vajrayana y el Tantra de Kalachakra.

He buscado simplificar bajo la guía de mis maestros. No estoy inventando una doctrina; he podido comprobar después que aquello recibido tiene correspondencias con miles de años de tradición. Estoy profundamente agradecido con esa tradición y, a la vez, vuelvo a la esencia transmitida por Maitreya y Serapis.

No hay que ser dogmático. La vida actual de muchas personas incluye trabajo, familia y muy poco tiempo. Si hacemos que Yoga y meditación sean dos obligaciones separadas y llenas de exigencias,

volvemos la práctica inaccesible. Hay que llevar la enseñanza al terreno práctico y hacerla sencilla.

Existe libertad para combinar mantra y mudra según el sentido de la meditación. Si existen millones de formas, no hay que temer crear una más; probablemente ya haya sido practicada de alguna manera. Pero libertad no significa cambiar todos los días sin dirección. La repetición constante construye Simran y permite que aparezca el efecto profundo de una práctica.

Si escucho un mantra y al mismo tiempo repito mentalmente «yo soy luz», me cuesta concentrarme. ¿Cómo puedo hacerlo?

Puedes utilizar la respiración para ordenar ambas capas: repetir mentalmente «yo soy luz» al inhalar y nuevamente al exhalar. No necesitas sostener varias frases simultáneas de manera confusa.

Con el tiempo el cuerpo aprende la estructura y la mente deja de concentrarse en cada detalle técnico. No existe una regla universal sobre cuánto tarda: pueden ser semanas, meses o años. El proceso que despierta en cada persona es ancestral y no sabemos desde dónde está comenzando.

Hay libertad para adaptar una meditación y escoger aquello que permite conectar mejor. Al mismo tiempo, si cambias todos los días no construyes el efecto acumulativo de la repetición. La práctica necesita ambas cosas: libertad y constancia.

¿Es preferible meditar en grupo o de manera individual? ¿Qué cambia al facilitar una práctica colectiva?

La práctica personal y la facilitación de grupos son territorios relacionados, pero distintos. Los retiros, programas y comunidades abren una dimensión colectiva en la que la práctica puede convertirse también en servicio.

El camino debe conducir a una mayor capacidad de conexión. Diseñar un proyecto, un emprendimiento o un programa propio puede dar continuidad a esa comprensión y convertirla en una forma concreta de servicio.

Sin embargo, no hay que olvidar la dimensión personal. Quienes se interesan seriamente por estos temas ya expresan una maestría real. Pueden existir confusión, traumas y problemas, pero una persona no es su historia. En el territorio del dharma, el servicio y la

práctica aparece aquello que realmente somos y comienza a resolver la identidad del ego.

El trabajo con grupos también nos devuelve al valor del vínculo humano. La conexión física y segura entre personas puede ser profundamente terapéutica. Ninguna pantalla reemplaza completamente lo que ocurre cuando se comparten la voz, la corporalidad, el ritmo, el espacio y la presencia.

Si una persona está aislada, puede comenzar simplemente por salir de casa e ir a un lugar seguro con gente, aunque no hable con nadie. El sistema nervioso empieza a reconocer que no existe amenaza. En términos del mapa energético, primero aparece la seguridad física de Brahma granthi; luego la seguridad afectiva de Vishnu granthi.

La identidad puede comenzar a decir: «Soy parte de esto. Merezco estar aquí como cualquier otra persona». La amistad, las historias compartidas y la convivencia pacífica aumentan la sensación de pertenencia y comienzan a sanar el aislamiento.

Facilitar no es solamente aplicar una técnica. También es crear un espacio donde las personas puedan coexistir en paz, sentirse seguras y recordar que pertenecen.

Si una mujer ya no tiene útero, ¿pierde kanda o cambia su fisiología energética esencial?

No. Kanda no es un órgano físico y no puede perderse por la ausencia del útero. La ubicación se explica utilizando referencias corporales —la región del vientre, cuatro dedos por debajo del ombligo, entre el primer y el segundo chakra—, pero kanda pertenece a la fisiología energética.

La imagino como una esfera de luz con forma de huevo. De ella surge la red de nadis, como raíces que brotan de una semilla. Son ríos de prana que organizan el cuerpo sutil. Sin kanda no habría vida; puede comprenderse como un corazón de la estructura energética.

Geometría sagrada, yantras, bandhas, Prana, Apana y Kundalini

Cuando retenemos el aire y contraemos, ¿cómo evitamos apretar el cerebro?

Primero hay que separar dos técnicas que se están confundiendo. Kumbhaka es la retención del aire y no lleva necesariamente una contracción. Las contracciones son los bandhas.

Hay tres bandhas principales. Mula Bandha es el sello raíz y contrae el diafragma pélvico. Uddiyana Bandha lleva el abdomen hacia dentro y hacia arriba, y hace ascender Apana. Jalandhara Bandha baja el mentón y sella el cuello para custodiar la energía que asciende. Los tres juntos forman Maha Bandha, el gran sello.

La energía no debe ser empujada de cualquier manera hacia la cabeza. Jalandhara Bandha existe precisamente para contener la presión y evitar que se disperse por la zona superior. La energía queda concentrada entre la pelvis y el cuello, en el centro de combustión. Al terminar, la exhalación debe ser lenta y controlada.

Si Apana se mueve naturalmente hacia abajo, ¿elevarlo puede sanar lo estancado en el primer chakra y, al encontrarse con Prana, ayudar a transformar el dolor o el trauma?

Sí. Apana gobierna todo lo que sale del cuerpo: menstruación, excreción, orina, parto, leche materna, sudor y vómito. Son impulsos naturales y no hay que reprimirlos. Apana cumple una función de purificación y su dirección descendente no es mala.

Lo que hacemos conscientemente en Kundalini es desviar parte de ese flujo para que no permanezca atrapado solamente en la supervivencia y en los sentidos. Al aplicar Uddiyana Bandha, Apana asciende. Eso moviliza lo que estaba estancado en la raíz y puede participar en un proceso de sanación.

Cuando Apana asciende y se encuentra con Prana en el centro, ambas corrientes crean calor. En el cuerpo astral o pranamaya kosha, el movimiento físico realizado desde annamaya kosha modifica el movimiento energético. Podemos describirlo como una corriente magnética inferior y una corriente eléctrica superior que se encuentran. En el lenguaje geométrico son dos pirámides o una

estrella de seis puntas; en el lenguaje yóguico son Prana Vayu y Apana Vayu.

Por eso la respuesta es sí: el movimiento consciente puede ayudar a transformar lo estancado y a conducir esa energía hacia otra expresión. No se trata de negar Apana, sino de elevarla y transmutarla.

Durante la meditación y los bandhas siento calor y excitación sexual. ¿Es normal o significa que estoy haciendo algo malo?

No es malo. Elimina esa idea de tu mente. Si ocurre durante los bandhas, no solamente puede ser normal: está relacionado con la función misma de la práctica.

La energía sexual no es buena ni mala. Es energía de creación cuando está alineada con el amor y puede convertirse en energía de destrucción cuando está alineada con el odio. Según cada persona, la movilización energética puede generar calor, excitación sexual e incluso orgasmos. No hay que juzgarlo ni convertirlo en el objetivo.

Ese calor se llama tapas. Tapas significa «calor» en sánscrito. Se produce en el centro solar cuando Prana Vayu y Apana Vayu se encuentran. Cuando ambas energías se unen, lo primero que surge es calor. Es la naturaleza del encuentro. Sin calor no hay unión.

Mediante las contracciones mecánicas de los bandhas hacemos ascender Apana. En vez de bajar, Apana se encuentra con la energía superior. En términos simples, Shiva y Shakti se encuentran, y se enciende un fuego energético real. Tapas quema semillas kármicas y contribuye a desbloquear Brahma Granthi para que Kundalini pueda entrar en Sushumna.

¿Las dos pirámides se crean cuando las energías se encuentran o ya existen? ¿Cómo se relaciona esa imagen con Prana y Apana?

Las pirámides siempre existen. Si no existiera el campo toroidal no habría vida. No es correcto decir que se crean durante la práctica. Lo que ocurre es que comienzan a girar con mucha más velocidad.

En el lenguaje de la geometría sagrada, las dos pirámides aceleran y forman una esfera astral incandescente, un cuerpo de luz. En la tradición védica y tántrica no se habla de pirámides: se habla de los vayus, de la energía femenina y masculina que se encuentran en el centro. Son dos perspectivas y no debemos confundir sus términos.

La respiración y los bandhas producen cambios físicos, bioquímicos, hormonales y energéticos. Al inhalar y contraer generamos combustión; al exhalar completamente y contraer también podemos generarla. Ese movimiento es el ascenso de Kundalini y la creación de tapas.

¿Cuál es el tercer bandha que, junto con Mula y Uddiyana, forma Maha Bandha?

Es Jalandhara Bandha, el sello de la garganta. Su nombre alude al guardián de lo superior, a quien custodia el tesoro de arriba. Se ejecuta bajando el mentón y cerrando el cuello.

Su función es sellar la energía para aumentar la concentración y la combustión. Entre Mula Bandha abajo y Jalandhara Bandha arriba, la energía queda contenida. Cuando el proceso se realiza correctamente, el objetivo no es acumular poder por sí mismo: es tocar la vacuidad, permitir que la conciencia individual toque lo infinito y se disuelva en ello.

¿Cómo se estructura una sesión que incluya meditación, pranayama y Kundalini Yoga? ¿En qué orden se practican?

Kundalini Yoga ya integra pranayama y meditación. El orden depende de la kriya. Las posturas suelen intercalarse con pranayamas y mantras; la meditación se realiza al final y las secuencias se cierran con los bandhas.

Kundalini Yoga reúne mantras, respiraciones, meditaciones y asanas. Existen innumerables técnicas, y los maestros seleccionaron algunas de ellas para combinarlas en secuencias con duraciones determinadas. Cada combinación busca efectos concretos sobre las emociones, la mente y la energía.

Al observar esas prácticas, podemos agrupar sus propósitos en grandes familias: relajación, activación, trascendencia y equilibrio o armonía. Puede haber kriyas para la felicidad o para estados muy específicos, pero muchas de ellas se ordenan dentro de estos grandes movimientos.

La clave de Kundalini Yoga es pranayama. Movilizar prana es movilizar la mente y el cuerpo. Después de un movimiento físico intenso, se retiene el aire con los pulmones llenos o vacíos, se ejecutan los bandhas, el prana combustiona y Kundalini asciende.

Entonces puede aparecer shunya, el vacío, la experiencia de unidad o del verdadero «Yo Soy».

Tengo hipertensión y algunas prácticas advierten que no deben realizarlas personas hipertensas. ¿Qué papel cumplen los bandhas y la respiración?

Jalandhara Bandha sella el cuello y participa en el control del flujo y de la presión hacia el cerebro. Por eso es importante aprender correctamente los bandhas y no ejecutar las técnicas de manera improvisada. Al terminar una retención o una contracción, la exhalación lenta ayuda a volver a un estado de quietud.

La respiración influye en la presión, además de influir en la glucosa y el sistema parasimpático. Pero no existe solamente la respiración de fuego. Hay muchos pranayamas y deben elegirse según el contexto. Nadi Shodhana, por ejemplo, ofrece una cualidad distinta.

Este camino debe entregar una caja de herramientas: respiraciones para activar, relajar, trascender, armonizar o limpiar. No todas las personas necesitan la misma práctica ni todas las técnicas son adecuadas en cualquier circunstancia.

Después de una práctica intensa, ¿hay restricciones alimentarias? ¿Qué puedo hacer si quedo con demasiado calor?

Es recomendable esperar unos veinte minutos antes de comer. Después se puede comer, pero conviene elegir algo liviano y conectarse con la realidad del propio cuerpo. Si uno elige una comida muy densa, debe comprender que puede sentirse pesado o aumentar el malestar; no tiene sentido ignorar lo que el cuerpo está indicando y después sorprenderse por las consecuencias.

Para bajar el calor, la orientación simple es agua, frutas y verduras. Agua, frutas y verduras. La recomendación no busca imponer una prohibición rígida, sino favorecer una alimentación que acompañe el estado producido por la práctica.

Mindfulness: meditación, vacuidad, vasanas y samskaras

¿Cuál es el orden entre vritti, samskara y vasana? ¿Qué está primero y qué está después?

Hay dos lecturas posibles del mismo proceso y por eso puede parecer confuso.

Desde lo más sutil hacia lo más denso, primero está la vasana, después el samskara y finalmente el vritti. La vasana es la tendencia kármica o identidad profunda; genera muchos samskaras, y cada samskara puede producir millones de vrittis.

Desde la experiencia consciente hacia la profundidad, podemos recorrerlo al revés: un vritti repetido talla un samskara y esa repetición puede terminar modificando la identidad.

Por eso se puede decir:

Vritti es reacción, conciencia presente y tierra.

Samskara es hábito, subconsciente y aire.

Vasana es identidad o predisposición kármica, inconsciente profundo y fuego.

Entre el vritti y el samskara aparece también el agua de la emoción. Los niveles se cruzan; no son compartimentos cerrados. La secuencia es una herramienta pedagógica para comprender un proceso que opera de manera sinérgica.

¿La meditación y la escritura permiten que la mente deje de atacarnos?

Hay que hacer primero una distinción: meditación no es lo mismo que breathwork, pranayama o respiración consciente.

La respiración puede utilizarse como una herramienta de despertar espiritual porque permite calmar la mente. En términos fisiológicos y energéticos, calmar la mente significa aquietar los vrittis, las perturbaciones o reacciones mentales.

Las respiraciones largas, lentas y profundas, Sama Vritti o Nadi Shodhana tienden a calmar los vrittis. La respiración de fuego produce otro efecto: puede activarlos y movilizar lo que estaba contenido.

Cuando los vrittis se aquietan, disminuye la interpretación constante de manas, la mente sensorial. Entonces puede abrirse la memoria subconsciente. Si después se escribe, la persona no solamente recuerda: puede resignificar lo recordado.

La mente negativa no tiene que desaparecer, porque cumple una función protectora. Lo que debe cambiar es su desequilibrio. En vez de repetir «no vales», «no mereces» o «esto no es para ti», debe volver a distinguir riesgos reales y proteger. La combinación de respiración y escritura puede ayudar a cambiar la reacción, el hábito y la identidad.

Si el cuerpo reacciona intensamente después de respirar o escribir, ¿cómo se aborda esa manifestación?

La fascia, el psoas, el nervio ciático, el nervio vago, el diafragma, la musculatura y las distintas capas del tejido pueden comenzar a relajarse después de haber sostenido tensión durante mucho tiempo. Cuando el cuerpo se destensa, puede aparecer una descompensación o descarga emocional.

Si el sistema ya está muy activado, no conviene agregar automáticamente más fuego. Una respiración de fuego podría intensificar lo que está ocurriendo. Lo indicado es regular: respiración larga, lenta y profunda; sensación de seguridad; escucha sin juicio; tiempo para que el cuerpo se restaure. El agua fría también puede utilizarse como apoyo inmediato para ayudar a regular el sistema.

Es importante decirle a la persona: «Estás a salvo. Estás en un lugar seguro. Aquello que escribiste pertenece al pasado; no está ocurriendo ahora». Puede dirigirse también a su niña o niño interno y ofrecerle la protección que faltó.

La secuencia es permitir la descarga, escuchar, proteger y restaurar. Puede haber llanto, temblor, dolor, agotamiento o una reacción somática intensa. No hay que juzgar lo que la persona diga en ese estado. Es posible que esté operando la mente negativa y que aparezcan afirmaciones que no representan toda la verdad de su vida.

Después comienza un acompañamiento real. Si una práctica provoca trance, éxtasis, convulsión o una descarga traumática

intensa, quien facilita necesita un protocolo de contención somática y seguimiento. No se debe abrir un proceso profundo y dejar sola a la persona. Sostener es parte de la práctica y de la responsabilidad terapéutica.

¿La respiración y las geometrías pueden abrir el acceso a capas subconscientes y apoyar procesos de sanación?

Sí. Distintos tipos de respiración pueden abrir o regular el acceso a capas diferentes de la memoria. Nadi Shodhana y las respiraciones calmantes permiten entrar de una manera; las respiraciones activadoras producen otro tipo de movimiento. La técnica debe elegirse según el estado de la persona y el propósito del trabajo.

Los yantras son las figuras geométricas de los chakras. Los pétalos representan los nadis que se cruzan en una zona y la figura interior expresa una frecuencia o principio elemental.

La geometría puede utilizarse para meditar y visualizar. Se puede contemplar una figura asociada con un elemento, escuchar una frecuencia, repetir el mantra correspondiente y sostener una afirmación como «Yo soy tierra» o «Yo soy fuego».

La intención es fundamental, pero debe estar acompañada de comprensión. Antes de afirmar «yo soy este elemento», conviene estudiar qué significa, sentir sus atributos y saber qué se está invocando. Entonces la visualización activa y el decreto ofrecen al subconsciente una información coherente.

La repetición permite que el samskara encuentre una información nueva cada vez que completa su ciclo. Si esa nueva información es positiva y está basada en el amor, puede reemplazar gradualmente una impresión negativa. No es un acto instantáneo: puede requerir meses de práctica constante.

¿Jiva es el ser humano, el alma o el ser superior? ¿En qué se diferencia de Atman?

Atman es el alma pura, inmortal e inmanifestada. Jiva o Jivatman es la conciencia que encarna, la unidad que acompaña el recorrido de una encarnación a otra.

Podemos aproximarnos a Jiva mediante la idea de ser superior, pero no es idéntico a Atman. Atman es el alma; Jiva es el puente

entre esa esencia inmortal y el cuerpo encarnado con su instrumento interior.

El cuerpo físico y el antahkarana —manas, budhi, chita y ahamkara— pertenecen a la encarnación y son mortales. Jiva atraviesa las encarnaciones y se expresa por medio de esos instrumentos.

Jiva se relaciona con Svadhishtana, el segundo chakra, entendido como asiento o lugar de llegada de la conciencia. En el útero, la conciencia se asienta y comienza a replicar la geometría de la vida en el cigoto.

Mahabindu es otra cosa. Es el punto primordial que aparece cuando la unidad comienza a manifestarse en forma: una esfera de sonido, frecuencia y geometría a partir de la cual lo sutil se densifica. No debe confundirse con Jiva.

Si Brahman contiene lo masculino y lo femenino, ¿la unión de Shiva y Shakti es una unión con lo divino?

Sí. Brahman es la unidad y contiene lo masculino y lo femenino; por eso, en su totalidad, no puede reducirse a ninguno de los dos.

En la polaridad de la manifestación, Shiva se relaciona con Purusha: lo inmortal, inmutable e inmanifestado. Shakti se relaciona con Prakriti: el poder, la vida, el nacimiento, la muerte y toda transformación.

La unión de Shiva y Shakti es una experiencia de unión con lo divino. Yoga significa unión precisamente por eso. Sin embargo, las dos energías nunca estuvieron realmente separadas. La práctica permite reconocer una unidad que ya existe.

Kundalini es Shakti en la persona. Cuando asciende y se encuentra con Shiva, el poder de lo manifestado se une con el gozo de lo eterno. No es solamente una experiencia energética: es la liberación de la conciencia respecto de la idea de separación.

¿Cómo puedo meditar si permanecer inmóvil intensifica un problema de columna o un dolor lumbar?

Si el cuerpo necesita apoyo, puedes buscar la contemplación sentado en una silla, con cojines, inclinándote sutilmente hacia atrás para no cargar tanto la columna. Pero no quisiera que nos quedáramos solo con esa idea. Vale la pena intentar meditar tal cual, porque en esencia no es la postura lo que se busca.

En sus orígenes, la postura sentada cumplía una función muy concreta: no quedarse dormido. Se cuenta que el Buda pedía a sus discípulos más cercanos que durmieran sentados para aprender a meditar. Es otro nivel, claro, pero deja ver algo importante: la postura sirve a la meditación; no es la meditación.

La espalda puede doler. Si no existe una enfermedad real y la causa es la falta de actividad física, puedes fortalecer la espalda baja y preparar el cuerpo durante una o dos semanas antes de una práctica larga. Puede ser muy duro lanzarse de golpe si el cuerpo no tiene ninguna preparación.

Sin embargo, lo profundo, la esencia, no depende de estar sentado en una postura fácil. Tiene que ver con el estado de la mente contemplativa. Por encima de la técnica, de la postura, del mudra, de la espalda recta y del asana —aunque todo eso pueda ser importante— está la mente en paz, respirando y despertando. Despertar significa darse cuenta de cómo la mente crea la realidad y crea el sufrimiento.

¿La jornada intensiva puede dividirse entre la mañana y la tarde?

No. La propuesta es atravesar una sola jornada continua. Se comienza a las cinco de la mañana, pero a esa hora ya se está sentado meditando. No es levantarse a las cinco para prepararse ni comenzar a las seis o seis y media. Es una práctica personal, en silencio; no una actividad grupal.

Ocho sentadas de treinta minutos suman cuatro horas de meditación efectiva. Entre una sentada y otra hay descansos de diez a veinte minutos, de modo que la jornada completa dura más que las cuatro horas que se permanece sentado. También existe la variante de ocho sentadas de cuarenta y cinco minutos. Se puede comer algo

muy liviano durante los descansos. No hay pantallas, teléfono, internet, música ni otras formas de estimulación. Los descansos forman parte de la misma jornada y no la dividen en dos experiencias separadas.

¿Puedo usar música, un mantra o una respiración especial durante la meditación?

Nada de música. Nada de mantras. Aquí se trata de meditación pura, tal cual es.

Hoy soy más flexible. Creo haber dejado de ser dogmático. Uno puede caer en ciertos dogmatismos por tradición, precisamente por querer ser fiel a una tradición. Es verdad que hay muchos tipos de meditación, incluso meditaciones caminando. Pero, en mi experiencia interna, hay una forma con la que he experimentado realmente la luz, la vacuidad y la iluminación. No es una conclusión teórica, estudiada o leída. Es una experiencia real.

No fue el yoga. No fueron las meditaciones guiadas. No fue el breathwork. Lo digo con respeto por todo lo existente. Si algo me ha sostenido de una manera más profunda que el estoicismo, ha sido la vacuidad. Gracias a la meditación pude experimentar la realidad de la mente y de la realidad. Sé de qué están hechas las cosas. No me lo puede contar nadie. Lo he vivido muchas veces, unas con mayor profundidad que otras. Te fundes, te disuelves en la luz. Es magnífico.

Por eso lamento tanto tiempo dedicado a hablar de técnicas y conceptos. La esencia está en no saber cómo se hace y soltar el control. La respiración natural que uno tiene es la mejor respiración. Al principio, también sin palabras. Con el tiempo fui adaptando mi práctica, pero primero conocí el zazen en su sencillez.

Durante cerca de veinte años medité prácticamente todos los días. No fueron literalmente todos, pero tampoco recuerdo haber abandonado la práctica durante largos periodos. Y esto es real, real, real: lo último que se suelta es el lenguaje. La mente realiza sus procesos analíticos; recuerda, piensa, imagina. Cuando ya no puede pensar más porque ha pensado todo, no queda nada que pensar. Entonces te das cuenta de que no eras tus pensamientos. Ves que el pensamiento estaba creando la emoción y el sentir.

La conciencia, el despertar espiritual y la iluminación en sus distintos grados no son algo que pueda estudiarse. No es como se estudia: es como se experimenta. La mente es la maestra y la mente se estudia en silencio. Mindfulness es silencio. Silencio mental.

Antes del impulso analítico que pregunta qué estás sintiendo y trata de clasificarlo, la mente tiene que volver a su esencia no sensorial y no reflexiva. Esto no significa que mindfulness intente encerrar la mente en categorías. Mindfulness es ser consciente de todo lo que está sucediendo y ver que es transitorio, que todo es efímero. Es despertar a la impermanencia.

Si mindfulness nos lleva a la conciencia de lo impermanente —la vida y la muerte, lo transitorio, la paz mental—, el zazen nos lleva hacia la iluminación por una vía directa. Son dos meditaciones poderosísimas, pero diferentes.

¿En qué conviene enfocar la atención al comenzar?

La única técnica inicial que puede usarse es contar la respiración: inhalas y cuentas uno, dos, tres, cuatro, cinco. Pero no conviertas eso en una respiración cuadrada ni saques todas las herramientas de la caja. Después puedes volver a buscarlas. Aquí se trata de ir solo: dejar las herramientas a un lado, desprenderse de todo y permitir que la respiración natural haga su trabajo.

¿Cómo se practica antes del amanecer y cómo se mide el tiempo sin convertirlo en una distracción?

Se practica con la luz apagada y sin velas. Los ojos permanecen sutilmente abiertos. Es muy interesante porque, al principio, cierras y abres los ojos y todo parece igual; después comienzas a ser consciente del paso del tiempo a través de la luz natural.

Para medir cada sentada puede usarse una alarma muy suave, con el teléfono en modo avión. También sirve un audio de zazen de treinta o cuarenta y cinco minutos que solo tenga una campana al inicio y otra al final. No se trata de escuchar campanas ni música durante la práctica: son únicamente dos señales. Durante años yo solo miraba la hora al comenzar y, cerca del final, verificaba cuánto faltaba. Cuanto menos protagonismo tenga el reloj, mejor.

Cuando medito aparecen muchos pensamientos, miedo al dolor y temor a soltar el cuerpo. ¿Cómo atravieso esa lucha?

Cuando al meditar aparece confusión, dolor, miedo o una mente que no deja de pensar, puede parecer que existe un problema individual. No es así. Esa es la descripción viva del proceso mental y físico que ocurre al meditar en una etapa que no llamaría básica, porque no existe una jerarquía rígida de meditadores básicos, medios y avanzados. La llamaría sencillamente principiante.

No importa cuánto tiempo lleves. Cuando aún no estás familiarizado con lo que sucede, llama la atención no estar tranquilo, sentir el cuerpo o notar la espalda. Es totalmente normal. No hay nada malo y tampoco hay nada bueno: es lo que pasa.

El dolor lumbar muchas veces viene de antes de la meditación. La idea es estar cómodo, no sufrir. El objetivo es que la mente y el cuerpo dejen de meter ruido. Lleva sutilmente los hombros hacia atrás, sin rigidez yogui ni tensión. Los hombros volverán a ir hacia delante y el cuerpo tenderá a encorvarse; vuelve a colocarlos con suavidad. En el mudra cósmico, la mano derecha sostiene la izquierda a la altura del ombligo. En jalandhara bandha, el mentón baja apenas.

Pero ya estamos hablando de la esencia: no hay método para hacer lo que ya se es. No lo hay. No depende de la postura, del cuerpo, de la mente, de los estudios, de los años ni de la práctica. Siempre se es lo que se es. Nunca pasa el tiempo. Siempre es presente.

Puedes dejar de meditar durante años, darte nuevamente el tiempo y, al poco andar, comenzar a oler la fuente. El aire fresco vuelve a soplar.

Conocer muchas técnicas de pranayama y acumular herramientas puede convertirse en un problema. Yo me incluyo. Después de estudiar aparece ese gran problema. No me arrepiento de haber estudiado yoga, pero sé que no era necesario para acceder a lo esencial.

Las estructuras y los marcos teóricos pueden ayudarnos a entender un camino universal y atemporal. Las acciones morales y las prácticas de purificación pueden ayudar a purificar la mente. Pero lo urgente es dejar de hacer daño. Lo primero no es obsesionarte con

tu propio sufrimiento: es activar un botón de emergencia cuando despiertas y comprendes que no debes hacer sufrir a nadie, nunca. Lo segundo es aprender a dejar de hacerte sufrir a ti.

La práctica es importante y esencial, pero no elimina nuestro sufrimiento si no entendemos algunas cosas. Y aquí aparece una contradicción: si te cuento lo que he vivido meditando, como quien describe un sendero que ha caminado —nada leído, nada teórico, ningún método—, podría forzar en ti la expectativa de que, si tu experiencia no es igual a la mía, entonces está mal. No fabriques esa expectativa. No tienes que plantearte de antemano un trance ni decidir cómo debería sentirse la vacuidad.

Si el karma está en la mente, ¿cómo podemos trabajarlo?

Hay muchos abordajes. La reducción máxima a la que he podido llegar, gracias a lo que comprendí con mi maestro Maitreya, es que el karma es el rechazo. Él no me dijo: el karma es el rechazo. Me llevó a entenderlo.

Nuestra mente, en sus distintos niveles de conciencia —lo que sabemos y lo que no sabemos de nuestra propia mente y de nuestro pasado—, guarda información que no queremos aceptar. Hemos vivido situaciones que no queremos aceptar. Hemos hecho cosas que no queremos aceptar. Convivimos con personas con quienes no queremos convivir y no aceptamos esa verdad. Amamos a personas que quizá no amamos o sufrimos porque no nos aceptan. Sufrimos porque nuestro deseo de aprobación, de pertenencia, de recibir el amor de nuestros padres o de que algo no hubiera ocurrido en el pasado no se cumple. A mi entender, todo puede simplificarse en el rechazo.

El rechazo puede ser comprendido como karma en la dimensión del sentir. Por otro lado está el deseo. Cuando amas, te acercas a aquello, lo deseas. Si quieres a una persona, deseas verla, saber de ella, que esté bien y que sea feliz. En el buen deseo está el buen amor, y el amor es bueno.

En un nivel más profundo se ama tal cual es. Entonces ya no hay necesidad ni apego ni control. Te amo aunque estés o no conmigo. Te amo porque te amo. No necesito nada de ti. No deseo nada de ti; solo te amo. Es un amor que libera. El otro tipo de amor esclaviza y permanece dentro de la dualidad del deseo y el rechazo.

Cuando comprendemos el karma como una manifestación del rechazo, lo que nos queda es aceptar. Aceptar que sentimos lo que sentimos, aunque una parte de nosotros lo rechace, aunque creamos que no está bien. Acepto que esto ocurre internamente. Acepto que eso ocurrió en el pasado. Acepto que quiero que suceda lo que quiero que suceda. Dejas de rechazarlo y dejas de rechazarte.

Si el karma está en la mente, también está en el campo, y al estar en el campo está en la realidad que percibimos. ¿A quién buscas afuera si en verdad estás viendo tu reflejo? Maitreya nos recuerda que la verdadera naturaleza de la mente es la misma naturaleza de la realidad.

El karma proviene del pasado y nuestro presente es el efecto de una causalidad, pero en el presente existe libre albedrío. Para romper la rueda kármica hay que poner todo el esfuerzo humano, no solo el divino: llevar el esfuerzo humano al cuerpo físico y mover cielo, mar y tierra para que aquello que causó sufrimiento nunca vuelva a repetirse.

Esto comienza a abarcar distintas dimensiones. Hay quien se preocupa solo de sí mismo. Otros protegen a su familia; otros piensan en la tribu; otros, en toda la humanidad. Hay distintos niveles de manifestación de la mente según cada persona.

El Buda pensó en todos los seres del cosmos, vivos y muertos, de todas las razas y de todos los tiempos. Nos enseñó un camino: aunque parezca imposible, voy a hacer lo posible. Puede parecer imposible terminar de remar en el océano del sufrimiento, pero hay tierra. En algún punto llegaremos a pisarla. No hay que dejar de remar.

La clave es la purificación. La mente es pura. Venimos de lo puro. El karma negativo crea una impureza y esa impureza se repite. Su esencia, a mi entender, es el rechazo que provoca una nueva repetición. Si aceptamos, la ilusión se disuelve y no vuelve a repetirse. Se acepta, se comprende y después se resignifica.

En esa resignificación trabajamos con el karma. Somos trabajadores kármicos, si queremos verlo así: ayudamos a la gente a liberar el karma que trae, y es un peso enorme. Esto abre preguntas complejas: ¿por qué ayudar a alguien a evitar el pago de su propio

karma, de sus propias acciones? Aun así, lo que parece no tener fin, lo que parece no tener solución, se resuelve.

Si trabajamos para purificar el karma, pero seguimos creando karma, ¿cómo se relacionan la acción, la conciencia y la responsabilidad?

La aceptación rompe el ciclo en el nivel interno. El camino más amplio es la purificación. Vamos tomando conciencia. Podemos entender que nuestras acciones generan eso que llamamos karma en distintos grados y niveles.

Pensemos en una persona que dice: «Yo no podría matar a nadie». Quizá responda que solo lo haría en una situación extrema, si la vida de su hija, de su madre o de alguien de su familia dependiera de ello. En una situación de supervivencia actuaría, pero no iría por la vida causando ese daño.

La misma persona puede decir que nunca mataría a nadie y, al mismo tiempo, comer carne. Puede construir buenos argumentos para desprenderse de toda responsabilidad, pero el medio de la palabra no cambia la acción concreta. Es como golpear a alguien, pedirle perdón y decir que la amas. Eso no es amor. El amor no daña, no es violento, no controla, no denigra, no disminuye ni desempodera a la otra persona. No es amor aunque la palabra lo diga.

Si alguien nunca ha matado a una persona, no carga con el karma de ese asesinato. Pero puede beneficiarse de la muerte y el sufrimiento de un animal que no murió voluntariamente. Puede decir: «Yo no lo maté». Es cierto: no realizó la acción en primer grado. Sin embargo, se benefició de ella. La sociedad habla de carne, industria y producto; no habla de asesinato, cadáveres ni seres sintientes. Usa palabras que nos alejan de la acción concreta y nos permiten eludir la responsabilidad de nuestra civilización.

Puede suceder que alguien deje de comer carne porque no quiere generar karma. Su primera intención quizá sea egoísta y piense antes en sí mismo que en el animal. No importa: ha comprendido que, si se beneficia del dolor ajeno, aunque no lo cause en primer grado, existe una responsabilidad y una complicidad. Lo mismo ocurre si sé que una industria explota niños y sigo comprando sus productos. Es una cuestión de principios.

Un niño puede comer algo sin saber de dónde viene. No imagina lo que sucedió para que llegue a su plato y puede confundirlo con el amor de su madre, porque ella preparó la comida con amor. Su karma es menor que el de un adulto —o el de un niño consciente— que sabe que el animal sufrió, aunque otra persona le lleve el plato con amor o la comida haya sido cocinada con amor.

Hay distintos niveles de karma según el estado de conciencia. Si uno es consciente del daño, eso se relaciona con el karma que genera. Si uno es realmente inconsciente del daño, permanece el daño causado. El karma que uno genera o deja de generar está directamente relacionado con la conciencia del daño, más que con una clasificación aislada de la acción.

No se trata simplemente de decir que un golpe es malo. Hay que preguntar a quién o a qué se golpea, por qué y qué se siente al hacerlo. Se puede golpear un objeto para liberar algo que está dañando a alguien; en ese contexto, la fuerza puede proteger. El contexto, la intención, la conciencia y el daño forman parte de la responsabilidad.

Si una consecuencia parece provenir del linaje y no fuimos conscientes de la acción original, ¿por qué vivimos ese karma?

Al comer carne hay un karma implícito en la materia del animal muerto que se ingiere, y esa materia puede dañarnos. Eso es karma.

Decir que se trata de un karma que no es nuestro contiene un error semántico. Ningún karma no es nuestro. Aun cuando no seamos conscientes de su origen, nunca vamos a experimentar un karma que no hayamos causado.

Esta respuesta no agota la profundidad del karma ni sus distintas variantes. La semilla del concepto puede expresarse así, pero el tema exige un desarrollo mucho mayor para comprenderlo realmente.

Shiva, Shakti y el sonido primordial Naad

¿La práctica del Yoga permite unir lo manifiesto con lo inmanifestado y sublimar la energía de Shakti?

Sí. Esa es precisamente la relación.

Existen varias prácticas capaces de elevar la energía Kundalini. Entre ellas se encuentran el Yoga, la meditación y el pranayama.

Los Tantras señalan dos causas principales por las que Kundalini permanece dormida: los vasanas y los vayus. Los vasanas son hábitos y tendencias que vienen del pasado. Los vayus son los vientos de la mente y del cuerpo.

Si una persona vive constantemente llena de comida, el hábito negativo encuentra siempre el mismo terreno y no llega a debilitarse. Si no respira correctamente, los vayus no se ordenan y la energía tampoco puede ascender.

La práctica de Yoga actúa sobre ambos niveles. Trabaja con el cuerpo, la respiración, la mente y los hábitos para que Shakti pueda elevarse hacia Shiva.

La sexualidad es uno de los posibles caminos de ascensión y sublimación de Shakti, pero no es el único. La energía sexual y creativa puede refinarse, ascender y transformarse en conciencia. Esto no significa que Tantra sea sinónimo de sexualidad. La sexualidad es apenas una de las muchas vías contenidas dentro del vasto universo tántrico.

Shiva es la presencia inmanifiesta que ya sostiene a Shakti. No necesita bajar ni desplazarse hacia ella. Es Shakti quien despierta, asciende y reconoce su unidad con Shiva.

Por eso Yoga significa unión: no crea una unidad que antes no existía, sino que permite experimentar conscientemente la unión eterna entre lo manifiesto y lo inmanifestado.

Las tres mentes: Chita, Budhi y Manas

¿El ego puede producir liberación o caos? ¿Cómo se lleva esta distinción a la vida concreta?

El ego no es liberación ni caos por sí mismo. Es aquello con lo que se identifica.

Si una persona nace y crece en una montaña, su ego va a identificarse con la montaña, con sus ritmos y con aquello que conoce. Si la misma persona nace en una ciudad, va a identificarse con los elementos de la ciudad. El ego toma la experiencia, la percepción y la memoria y dice: yo soy esto.

El vehículo adecuado del ego consiste en ponerlo al servicio de la luz. Puede ser un instrumento, un medio y un canal para ayudar a otras personas. El ego no es necesariamente el obstáculo. El obstáculo es la repetición de aquello que genera sufrimiento.

Antes del ego existe una causa más sutil: avidya, la ignorancia de la unidad. De allí surge la sensación de separación. Ahamkara organiza después una identidad que se percibe distinta de aquello que observa. Cuando algo le gusta, dice: yo soy esto. Cuando algo no le gusta, dice: yo no soy aquello.

En una lectura más adecuada para esta época, el ego puede ser un medio divino para manifestar la realidad infinita. Es un vehículo para iluminar la vida, atraer el gozo y realizar la conciencia. No necesita ser destruido; necesita recibir una dirección consciente.

Shiva se manifiesta a través de Shakti y Shakti despliega los tattvas o principios de la realidad. La mente, los sentidos, Maya y los cinco elementos pertenecen a esos principios. La esencia de la divinidad está presente en cada forma. El ego puede reconocerlo y convertirse en un instrumento de esa manifestación.

Si un avatar es Dios encarnado, ¿Jesús pertenece a Shiva, a Shakti o a la unidad completa?

Jesús encarnado es la unidad: Brahman manifestado. No es solamente Shiva ni solamente Shakti. Lo mismo puede decirse de los grandes avatares que provienen de la misma fuente.

Puede imaginarse una fuente de agua pura. La fuente es Brahman. Cada cierto tiempo, esa agua llena un vaso y la divinidad desciende

al mundo bajo una forma particular. Los vasos cambian según la época: Krishna, Jesús, Buda, Rama, Tara y otros grandes seres. La esencia es la misma agua.

Avatar significa el que desciende. La divinidad involuciona o desciende hasta una forma humana y nace dentro del mundo manifestado. Por eso el avatar participa de Shakti al tener cuerpo y forma, expresa a Shiva como conciencia y, en su naturaleza profunda, manifiesta la unidad que contiene a ambos.

Si escribo mi autobiografía desde un estado emocional diferente, ¿puede cambiar la historia? ¿Cómo se llega entonces a la causa real?

Es necesario distinguir el estado emocional de la autobiografía concreta. La forma de interpretar una experiencia puede cambiar, pero los hechos básicos no dependen de que ese día la persona se encuentre feliz o triste.

Primero se escribe cronológicamente aquello que ocurrió. La mente suele estar desordenada y el lóbulo frontal es atemporal; por eso hay que elegir un punto de partida y reconstruir la secuencia. Si un padre golpeó a un niño, estar feliz en el presente no convierte el golpe en algo positivo. El significado podrá transformarse, pero el hecho necesita ser reconocido.

Al escribir, la memoria de dolor empieza a salir y puede ser resignificada. Lo ideal sería escribir desde el comienzo con una comprensión semejante a Ho'oponopono, pero normalmente el proceso es catártico. La persona puede quebrarse, llorar y volver a sentirse como el niño o la niña herida.

La diferencia es que ahora existe un adulto capaz de sostener a ese niño. La propia persona se convierte simbólicamente en el padre o la madre que faltó y puede decirle: estoy aquí, estás a salvo, esto ya pasó y vamos a resolverlo juntos.

Después se busca la causa. No se trata de dividir la historia entre personas buenas y malas, sino de comprender qué ocurrió y cómo aquello produjo una forma de actuar en el presente. La comprensión no suele liberar todo de una vez. Puede resolverse una parte, después otra, hasta que gradualmente el patrón desaparece y la identidad deja de organizarse alrededor de esa experiencia.

La recomendación es escribir mucho. La escritura permite ordenar la memoria, reconocer los hechos, atravesar la emoción y comprender la causa. Cambiar la mirada no falsifica la historia cuando primero se ha respetado aquello que realmente ocurrió.

Diseñar un retiro

¿Qué alternativa tengo si no quiero organizar un retiro, pero sí deseo emprender con mi trabajo holístico?

Antes de bajarte de un viaje que ni siquiera ha comenzado, dale muchas vueltas, piénsalo. Pero sí tienes otra opción. Lo que quiero es que emprendas, no que hagas un retiro. Puede que no quieras hacer retiros y está todo bien.

Entonces empieza con tu consulta. Empieza a dar un servicio terapéutico uno a uno. También puedes impartir sesiones, ofrecer un taller presencial u online o dar una charla. Todo lo que estoy mencionando tiene que pagarse. Están sobrecualificadas en este punto del camino. Necesitan ahora facturar, además de ser felices, responder el sentido de la vida y ser espiritualmente puras e iluminadas. Aquí, en la Tierra, hay que pagar cuentas. Y la idea no es solamente pagar cuentas, sino generar riqueza, abundancia y prosperidad.

¿Qué debería cuidar al preparar un encuentro de un día con yoga, respiración y escritura para personas que han vivido problemas de adicción?

Según el perfil de las personas a las cuales apuntamos, también cambia el abordaje. Y cuando digo una persona con adicción me refiero, en este caso, a una persona tratable, una persona que tiene la disposición de ser ayudada, y no a una persona que está en un límite crítico.

Hay una diferencia entre la persona que todavía habla con su familia y puede entrar en razón, según el tipo de gravedad, y la persona que ya está en una condición clínica que requiere hospitalización. No es llegar y ponerse a meditar. Hay personas que no van a conectar porque no están en ese umbral.

La persona con adicción está sufriendo. La adicción es uno de los límites del trauma. Luego podemos considerar lateralmente el suicidio, una depresión grave o distintas enfermedades físicas relacionadas con la inflamación o la degeneración celular.

Aquí tenemos que ser claros y honestos. Con breathwork no estamos reemplazando una terapia clínica, un tratamiento médico,

una cirugía ni un tratamiento farmacológico. Es complementario y, bien hecho, con un acompañamiento serio, puede llegar a ser la conclusión de un viaje de sanación o de un viaje terapéutico. Pero hay que entender estas salvedades para no caer en el error de decir: ven a sanar tus traumas en un retiro.

Eso no quiere decir que el trauma no pueda sanarse. Sí se puede sanar el trauma. El trauma tiene una naturaleza espiritual y también una somatización fisiológica que vive en el presente, distinta de la percepción del recuerdo que genera el daño. Tenemos dos niveles. El trauma es un recuerdo y, a la vez, es somático en el presente: establece una neurocepción. La teoría polivagal llama neurocepción a esta reacción inconsciente y automática frente a los estímulos del medioambiente. Es equivalente a lo que el yoga y el Ayurveda explican mediante los vrittis.

Lo primero es el setting: establecer cómo vas a tratar a la gente. Hay enfoques que buscan hiperexcitar al grupo para que termine llorando y tiritando, como si Kundalini estuviera subiendo. Pero ¿qué sucede después? ¿Dónde está el cuidado? Cuando empiezas a utilizar la respiración, pasas a poder regular no solo el sistema nervioso, sino el cuerpo completo. Por ende, estás a cargo de la fisiología de un grupo que puede empezar a revelar una información interna, traumática y sumamente valiosa para quien la está viviendo.

En la primera etapa necesitamos relajar al grupo. Lo primero es la regulación del sistema nervioso. Aquí no importa si la persona tiene una adicción, si tiene trauma o si no lo tiene, porque puede estar estresada sin tener trauma, o puede tener un nivel inconsciente de desregulación con el entorno y sentirse amenazada sin que exista una causa presente. Nosotros tenemos que regular esa desregulación.

La regulamos con respiración larga, lenta y profunda: Dirgha Pranayama, respiración yoguica o Nadi Shodhana. Nadi Shodhana se enseña como una técnica de limpieza de nadis, pero también es una respiración canónica y básica del Hatha Yoga. Respirar largo, lento y profundo, alternando las fosas nasales o respirando con ambas, nos lleva a estados profundos de conciencia o a estados alterados de conciencia, según la rama que vayamos tomando.

Ese primer bloque de respiración larga, lenta y profunda es clave. Es una receta. Luego se puede pasar gradualmente a una respiración

un poco más rítmica, como Bhastrika, una respiración de fuego parecida a Kapalabhati pero más lenta, o la respiración del león, inhalando y exhalando por la boca con la lengua afuera. La respiración va modificando el estado. Siempre necesitamos regular el sistema nervioso al inicio, como quien empareja la cancha, aquietta los vrittis y neutraliza la neurocepcion. No importa a dónde vayamos después: primero, calma. Luego podemos acercarnos al frío o al calor según la búsqueda emocional.

Hay que cuidar especialmente el congelamiento. El cuerpo puede guardar la experiencia de no poder moverse, de no poder hacer nada, de quedar bloqueado frente a una amenaza, un abuso, una violación, un asalto, un asesinato, una violencia o un accidente. El sistema nervioso puede haber grabado a fuego: no pude salvarme. A nivel psicológico puede aparecer la culpa, el cuestionamiento constante y la mente rumiante que durante décadas pregunta: ¿por qué no lo hice?, ¿qué habría pasado si hubiera hecho otra cosa? A nivel somático, la experiencia que el cuerpo carga en el presente es un bloqueo fisiológico, un no puedo moverme. Se parece al frío, no al calor ni a la fuerza de un yo puedo.

En la segunda etapa hay que ir subiendo de a poco, siendo gradual. Siempre, no importa a lo que vayamos después, primero en calma. Luego podemos pasar al frío o al calor según la búsqueda emocional.

¿Recomiendas que aprendamos a tocar tambor u otros instrumentos de percusión para facilitar un retiro?

Por supuesto que sí.

Mi opinión es que la mejor forma de aprender a tocar el tambor es irte a un cerro, a una montaña, a la naturaleza; hacer fuego y estar una semana, ojalá. Mínimo una semana. A los tres días llegas a la Tierra. A los tres días recién te das cuenta de que estás en el lugar donde estás.

Haces fuego, tocas el tambor y le cantas al fuego, a los elementos y a la luna. Van a empezar a llegar los espíritus de la misma forma en que empiezan a llegar los animales y los insectos, y tú eres un ser más que está poblando el cosmos, ni más ni menos importante que ninguna otra vibración del universo. Estás ahí tocando tu música, cantándole a la vida, y la vida, la muerte y lo eterno se van a

entrecruzar en ti. Tú vas a ser observador del flujo del tiempo, de un eterno retorno, de algo vivo que está en ti y que la música permite.

Hay muchos sonidos. Esa ya es una capa más profunda, porque entramos en la geometría sagrada. El sonido es el diseño del espacio que luego se vuelve una flor, una naranja, un copo de nieve o nuestro ADN. Nuestra conciencia, en ese sentido, no solo es aire: también es sonido. Eso es el éter.

Cuando tocamos o escuchamos música, podemos entenderla como un fin independiente de su fuente. Pero no es lo mismo escuchar música que tocar el tambor.

Invertí en publicidad para un taller, tuve muchas visualizaciones y reacciones, pero nadie escribió. ¿Qué puede estar fallando y cómo voy a arriesgarme después a contratar todo lo necesario para un retiro?

Es probable que estés haciendo muchas cosas mal, con buenas intenciones y con un buen proyecto, y eso no tiene nada que ver contigo. No te tomes como algo personal el resultado de tu emprendimiento ni creas que ese resultado habla de quién eres. Para nada. Hay errores de diseño y errores de propuesta. A veces una persona no sabe a quién le está ofreciendo algo; a veces ni siquiera quiere vender.

Si invertiste cincuenta dólares y nadie hizo clic hacia WhatsApp, tu campaña está mal configurada. Olvídate de las visualizaciones. No te dicen que una persona haya leído, comprendido o querido dar el siguiente paso. Al costo más barato, con esa inversión puedes obtener muchos contactos que quedan registrados y pueden durar años. Cada uno de nosotros forma parte de alguna red o base de datos cuando ha hecho clic en una publicidad.

Aquí hay dos aspectos. Uno es concreto, específico y práctico: la configuración de la campaña. Intervienen la imagen, el texto, la segmentación, el destino y el presupuesto. Eso equivale a una cantidad de personas que van a escribir. Luego hay que ver si tu campaña apunta a una venta en frío, a vender directamente un programa o un retiro, o si antes invitas a una charla o regalas algo. Según ese recorrido, el porcentaje de conversión a un cliente real que finalmente paga va aumentando o disminuyendo.

Cuando uno vende en frío tiene que cumplir un mínimo en la imagen y en el texto. Y también tiene que entender la red en la que está publicando. Las redes apuntan al mismo estanque: se acercan distintas cañas de pescar con distintas marcas, pero los peces son los mismos. Una red social no inventa seres humanos. Sí segmenta y crea un comportamiento diferente, pero la mayoría de las personas navega en varias redes.

Si subes una imagen fija, aunque sea hermosa y parezca profesional, a una plataforma donde el público está haciendo un desplazamiento infinito y espera videos, el clic puede ser muy caro. Aunque la imagen sea clara y el destino sea WhatsApp, la persona permanece muy pocos segundos. A no ser que exista un gancho en los primeros segundos, no la retienes.

La misma publicidad, como imagen fija y con un texto corto, puede convertir mucho mejor en Facebook. La persona puede ser la misma, pero el uso que le da a cada aplicación es diferente. En Facebook la gente lee mucho más; en Instagram la retención es muy breve y la plataforma está hecha hoy, sobre todo, para reels.

En ambas plataformas, menos texto es mejor. La gente pocas veces hace clic para seguir leyendo. Puedes ordenar la información con puntos breves: qué aprenderá, qué desarrollará, qué podrá identificar. Pero no te preocupes demasiado de lo que está después de la segunda línea si las primeras palabras no consiguen detener a la persona.

Una imagen puede estar muy bien hecha y, aun así, no convertir si se publica en un lugar donde el comportamiento de la persona es rápido y adrenalínico. Puede tener muchas visitas, pero esas personas ni siquiera leyeron. Buscan dopamina y videos. Según mi experiencia, los mejores clientes están en Facebook. No porque una persona sea mejor que otra, sino porque allí existe otra disposición: hay más tiempo para leer un texto, conversar, mirar una página y comprender una propuesta.

Tómalo como un aprendizaje. No hay nada malo en ti. Y para la próxima: clic a WhatsApp. Clic a WhatsApp. La campaña tiene que estar construida para llevar a la persona al lugar en el que puede hablar contigo.

¿Cómo rompo el muro del miedo, la falta de confianza y las creencias que me impiden cobrar y comenzar?

Primero está el miedo. El miedo es lo que bloquea. Los miedos laborales, estratégicos o relacionados con ofrecer un servicio tienen relación con miedos emocionales, y los miedos emocionales tienen relación con personas específicas o con situaciones que hemos vivido. Esa es una dimensión. El miedo establece un mapa de creencias limitantes y bloquea.

Lo segundo es: ¿me la creo o no? Falta de confianza. ¿Soy realmente capaz? Aparece el síndrome del impostor. Hay otras personas mejores que yo. No estoy preparada. No me va a funcionar. Me falta todavía para lanzar. Esa es otra dimensión de la mentira. Si primero está el miedo, después está la mentira interna.

Tercero aparecen creencias falsas hacia afuera: la gente no tiene dinero, la gente no me va a pagar, no es un buen momento, mi trabajo no va a funcionar porque nadie lo está haciendo. Todas esas creencias limitantes respecto de tu trabajo son falsas. Puedes vender piedras. No le temas a ofrecer algo totalmente nuevo y disruptivo, ni a ofrecer algo que muchas personas vienen haciendo desde hace mucho tiempo. En ambos casos te puede ir igual de bien.

Y la plata no es solamente importante: es sumamente importante. No se trata de enloquecerse por la plata, sino de comprender que tiene un lugar real en la vida y en el trabajo.

Esos miedos se quitan haciéndolo, no pensándolos. Hay un paso que es: empieza. Empieza ya. Empieza ahora. Si sigues esperando a que todo sea perfecto, estás llegando tarde.

Hay una frase que repito mucho: más vale hecho que perfecto. Incluso cuando ya lo sabes, la cabeza empieza de repente a operar en el sentido contrario. Si alguien puede apoyarte e insistirte cuando te detienes, mucho mejor. Más vale hecho que perfecto.

Si un retiro dura dos días, ¿las personas vuelven a sus casas al terminar la primera jornada o se quedan a dormir?

Se quedan a dormir. Tienen que vivir la experiencia de alojar como grupo, levantarse en la mañana y tener el desayuno y todo coordinado. Si no, no tiene sentido.

Es con alojamiento, por supuesto. Además, tienes que aprovechar la noche. Un retiro sin noche es como un café frío.

¿Cómo organizo el alojamiento, la comida y el transporte, y de qué depende el número mínimo de participantes?

Hay distintas modalidades. Puedes pagarle a un lugar por alojamiento y comida. La gente llega al lugar y tú comienzas el retiro, por ejemplo, a mediodía. Puedes pedirles que lleguen a las nueve de la mañana porque siempre hay personas que llegan tarde, pueden viajar desde lejos, puede haber tráfico y existen muchos factores que no controlas. Dejas tres o cuatro horas de margen y así te proteges.

A mediodía comienzas con el cronograma: bienvenida, saludo y presentación del grupo. Todavía no haces una dinámica. El grupo se presenta, luego almuerzan, hay un descanso y después comienza el retiro.

Otra modalidad tiene el mismo cronograma, pero tú arriendas solamente el espacio. Compras la comida y llevas a una persona o a un equipo para que cocine. La gente puede llegar por su cuenta o tú puedes coordinar la logística de un transporte y cobrarlo aparte.

El número mínimo depende de los costos, del precio que cobras y del presupuesto de las personas a las que te diriges. Un retiro profesional básico de fin de semana puede rondar entre trescientos y quinientos dólares por persona, con un buen lugar, buena comida y un margen. El proyecto puede hacerse con veinte, diez o incluso cinco personas. También puedes partir más pequeño.

Mi primer retiro costó alrededor de cien dólares por persona. Creo que de esos cien dólares ninguno fue para mí, pero me permitió sostener cuatro días y entender. Me permitió ver las falencias y reconocer qué me hacía feliz al hacerlo. Me di cuenta de que no era feliz haciendo cualquier cosa ni haciendo un retiro de cualquier forma.

Que el retiro sea barato, gratuito o caro no diferencia el nivel de organización ni el esfuerzo que existe detrás. La gestión y la logística de un lugar, de la comida y de las personas es la misma, sea en carpas o en una casa hotel. Y la cantidad de personas no hace que el retiro sea mejor o peor para ti en lo humano o en lo espiritual.

Tampoco el ingreso cuenta por sí solo toda la historia. Un retiro puede generar un margen, pero quizá ese margen se va a otro proyecto o a otro costo. Aun así, el proyecto generó valor. Según la cantidad de personas, los días y el precio, un retiro puede dejar un margen significativo. Por eso hay que mirar dos números: lo que cuesta producirlo y lo que cobras.

Tengo una terapia holística poco conocida y no sé cómo empezar a ofrecerla. ¿Existe un mercado para algo así?

Toda terapia holística tiene una apertura en el mercado. ¿Cómo empezar? Lo más básico es: muéstrate.

Puedes crear contenido en redes sociales. Ese es un camino largo y lento, pero estable, que genera beneficios a mediano y largo plazo. También puedes hacer algo estratégico y obtener una respuesta en menos tiempo.

Cuando yo empecé, publicaba avisos sencillos de terapia energética, limpieza energética o corte de lazos. De a poco me escribían personas y eso empezó a darme confianza. Un día vi una publicación de alguien que tenía cientos de personas interesadas y descubrí que estaba regalando una sesión a quien dejara un comentario. Lo copié.

Publiqué algo muy simple: regalo una sesión a quien diga yo. De un comentario pasé a treinta o cuarenta. Regalaba efectivamente una sesión, pero me di cuenta de que muchas de las personas que escribían entraban después a mi perfil, miraban lo que ofrecía y preguntaban por otros servicios. La publicación generaba interacción e interés, aunque no todas fueran a ganar la sesión ni todas me contrataran.

En otra ocasión escribí: busco diez valientes que quieran aprender a manifestar. Usé esa palabra, valientes, porque era un desafío para la comunidad. Tuve setecientos comentarios. Guardé el teléfono, salí a caminar y pensé: creo que descubrí algo; creo que mi camino va por aquí.

Sin embargo, ese taller fue un fracaso porque dejé enfriar todo. Lo postergué, no pedí correos y no escribí a las setecientas personas. Perdí la oportunidad. Pero la vida me mostró que existía un interés enorme por manifestar abundancia, sanación y una realidad

proyectada por la mente. Era exactamente aquello en lo que yo estaba enfocado.

Así puedes generar interés sin pagar. Si tu terapia es poco conocida, puedes publicar un video explicando qué es y cuáles son sus beneficios. Desde ese mismo perfil, la persona puede conocerte y encontrar un camino directo para agendar. También puedes tomar como referencia la manera en que se presentan otras terapias.

¿Debería cobrar una tarifa distinta según el país, la ciudad o la realidad económica de la persona?

Si estás ofreciendo una terapia presencial, te vas a encontrar con una realidad financiera local que puede cambiar cuando te mueves unos kilómetros. Lo sabemos: en muchos países de Latinoamérica la desigualdad es geográfica. Te mueves veinte minutos y cambia la tarifa de cualquier cosa, hasta de un dulce. Eso tiene relación con las castas y la desigualdad social.

En internet es diferente, porque esas segmentaciones de la población ya existen. En publicidad pagada ya no puedes segmentar directamente por ingresos, pero puedes inferir una capacidad de compra. No es absoluto, pero hay cosas que orientan: el nivel de estudios, si la persona tiene una tarjeta, si ha comprado por internet en los últimos meses. Una persona que ya ha comprado por internet es un cliente que no le tiene miedo al pago en línea. Hay otras personas que le temen o lo encuentran complicado.

Puedes pedirle a una inteligencia artificial que investigue cuál es el público objetivo de tu servicio. También puedes pedirle una investigación de mercado con fuentes reales de internet, para comprender las tendencias, el público y cuánto podrías cobrar.

En Estados Unidos, por ejemplo, una sesión de cincuenta dólares no representa ningún problema para muchas personas. Cuando yo trabajaba como terapeuta, descubrí que a veces me pagaban para hablar y ser escuchadas. Eso era lo que necesitaban. Y ser escuchado puede ser muy valioso, porque la persona está trabajando problemas severos de autoestima.

Una persona que aumenta su autoestima se vuelve más abundante. Por ende, haber pagado por una hora de escucha puede

ayudarla incluso a generar más dinero. La terapia, en ese sentido, es una inversión, no un costo.

También es verdad que existe cada vez más oferta. El yoga, las terapias holísticas, los retiros y el despertar espiritual están en aumento. Pero la necesidad no ha disminuido. En los círculos de mujeres, las tribus femeninas, los retiros para mujeres o la sanación del útero, por ejemplo, lo que está saturado es el lenguaje, no la necesidad.

Expresiones como despierta tu diosa interior o despierta la sacerdotisa que hay en ti se han repetido demasiado. Una mujer puede ver ese mensaje y sentir: por favor, no me digan más. Si antes era tratada como un objeto sexual, ahora puede sentir que se la convierte en un objeto de transformación. Sigue siendo tratada como un producto cuando no lo es.

Eso es comunicación. Hay que reconstruir el lenguaje sin perder lo genuino de lo que quieres comunicar ni tu propia voz. Hay que comprender, con humildad, que existe un mar de personas hablando de lo mismo a las mismas personas. Lo real es entender cuáles son los problemas y los dolores, y plantear una solución concreta, real, amorosa y sincera.

No estoy de acuerdo con la idea de que quienes tienen menos dinero son necesariamente quienes más necesitan terapia. Esa es una creencia de escasez. Los problemas humanos existen sin importar la condición económica. Hay que cambiar por completo esa mentalidad.

Tengo muchas herramientas y otras personas confían en mí, pero yo sigo sintiendo que no soy nada y no sé cómo romper el síndrome del impostor. ¿Qué hago?

No te repitas eso. No lo permitas. Sabes que no es cierto. ¿Te acuerdas de la mentira? Esa es la segunda categoría: la mentira interna.

Estamos hablando de algo que atraviesa a muchas personas. No tiene que ver solamente contigo, así que tampoco te lo tomes de manera tan personal.

Están sobrecualificadas. Ya hicieron todos los cursos que tenían que hacer. No tienen que estudiar nada más para ser abundantes y

prósperas. Primero: están sobrecualificadas. Segundo: no lo han intentado realmente. Y algunas podrán decir que sí lo han intentado, pero si lo dejaste de intentar y sigues buscando una solución, entonces lo dejaste. No lo has intentado lo suficiente.

No quiero ser falto de compasión, sino práctico. Tienen un problema emocional, no laboral. El mercado está intacto. La necesidad no ha cambiado. Sus conocimientos son milenarios, centenarios o llevan décadas y siguen funcionando. Si retomas mañana, estás en el mismo punto en el que lo abandonaste. Te van a pagar igual y puedes ser abundante igual.

El problema es emocional, no espiritual, no intelectual. No es falta de herramientas, falta de capacidad ni un problema del mercado. Están sobrecapacitadas. Son un jet privado para ir a comprar pan. Están creyendo que hacer una terapia es el fin del mundo cuando tienen un soplete para prender una vela.

Sanar es mucho más fácil. Acompañan a sus familias todo el tiempo, sostienen a otras personas. La mujer es terapeuta por naturaleza. No tiene que estudiarlo. Las mujeres sostienen la vida naturalmente. Desde que estamos en sus brazos nos han sanado; cuando llorábamos nos cantaron y ya hacían sonoterapia.

Entonces, ¿a quién le tienen miedo realmente? No lo estás intentando como algo que en verdad quisieras hacer y con lo que estuvieras dispuesta a comprometerte.

APÉNDICE B

Glosario esencial

Abhyasa. Del sánscrito *abhyasa*, «práctica sostenida» o «repetición disciplinada». En el Yoga Sutra, Patanjali presenta *abhyasa* junto con *vairagya* como los dos pilares del camino. *Abhyasa* es el esfuerzo continuo y deliberado de estabilizar la mente en un estado de calma y claridad. No se refiere a un impulso forzado ni obsesivo, sino a la constancia paciente que se construye día a día. Así como el agua que cae repetidamente sobre la piedra termina esculpiéndola, la práctica sostenida transforma gradualmente las tendencias profundas de la mente. Sin *abhyasa*, cualquier experiencia de paz o lucidez se disipa rápidamente.

Agni. Del sánscrito *agni*, «fuego». En la tradición védica, *agni* no designa solamente el fuego visible, sino el principio universal de transformación. Es el poder que convierte lo crudo en digerible, lo denso en sutil y lo potencial en acto. Por eso, en yoga y ayurveda, *agni* se entiende en varios niveles: como fuego digestivo, como claridad intelectual, como calor ascético generado por la práctica y como potencia de transmutación interior. Cuando *agni* está equilibrado, la persona no solo digiere bien los alimentos, sino también las experiencias, las emociones y el conocimiento. Cuando está debilitado, aparece confusión, pesadez, acumulación y dificultad para metabolizar la vida.

Ahamkara. Del sánscrito *aham*, «yo», y *kara*, «hacedor» o «constructor». Literalmente significa «el hacedor del yo». En la filosofía Samkhya y en muchas corrientes del yoga, *ahamkara* es la función que organiza la experiencia en torno a la identidad individual. No equivale simplemente a «ego» en sentido psicológico moderno, sino al principio por el cual la conciencia se apropia de percepciones, pensamientos y acciones diciendo «esto soy yo» o «esto es mío». Es necesario para la vida encarnada, pero cuando domina completamente la percepción produce apego, separatividad y sufrimiento. La práctica espiritual no busca destruirlo de manera

violenta, sino transparentarlo para que deje de ocultar la conciencia más profunda.

Ahimsa. Del sánscrito a, «no», y himsa, «violencia», «daño» o «lesión». Ahimsa significa literalmente «no violencia». Es el primero de los yamas del yoga clásico y constituye la base ética de todo trabajo serio sobre el cuerpo, la mente y la energía. Su sentido no se limita a no agredir físicamente; incluye también la violencia sutil del lenguaje, la hostilidad mental, el abuso de poder, la manipulación y la agresión hacia uno mismo. En un nivel más profundo, ahimsa implica aprender a habitar la fuerza sin brutalidad, la verdad sin crueldad y la disciplina sin odio.

Ajna. Del sánscrito ajna, «orden», «mandato», «autoridad» o «centro de comando». Es el nombre tradicional del centro situado entre las cejas, comúnmente llamado «tercer ojo». En la fisiología sutil del yoga, ajna representa la capacidad de dirección interior, discernimiento y visión sintética. No se reduce a una fantasía esotérica de «ver cosas», sino que se relaciona con la integración de mente, intuición y voluntad consciente. Es el punto donde la dispersión mental puede comenzar a ordenarse bajo una inteligencia unificada. Cuando este centro madura, la persona desarrolla mayor claridad, percepción simbólica y capacidad de orientarse desde una comprensión interna más profunda.

Antar Kumbhaka. Del sánscrito antar, «interior», y kumbhaka, «retención». Se refiere a la retención de la respiración con los pulmones llenos, tras la inhalación. A diferencia de una simple pausa, antar kumbhaka es una acción consciente y dirigida que modifica profundamente la presión interna, la circulación del prana y el estado mental. En la tradición del pranayama, la retención interna se considera la fase más transformadora de la respiración porque genera una especie de condensación energética que intensifica la presencia y estabiliza la mente.

Apana. Del sánscrito apa, con sentido de «hacia abajo», «alejamiento» o «apartamiento». Apana es uno de los cinco principales vayus o movimientos del prana. Su dirección es descendente y se relaciona con eliminación, evacuación, arraigo, parto, sexualidad basal y estabilidad de la base corporal. En el yoga energético, apana no se considera algo «inferior» que deba negarse, sino una corriente indispensable para la salud y la integración. Sin

una base apana estable, la práctica se vuelve fantasiosa, volátil o disociada. Gran parte del trabajo de bandha y pranayama busca armonizar apana con prana para que la energía no se disperse.

Asana. Del sánscrito asana, «asiento», «sitio donde uno se sienta» o «postura». En el yoga clásico, el término remite ante todo a una posición estable y cómoda apta para la meditación. Con el desarrollo del Hatha Yoga, asana pasó a designar un amplio repertorio de posturas con funciones específicas sobre el cuerpo, la respiración, el sistema nervioso y el flujo energético. Sin embargo, su sentido profundo sigue siendo el mismo: crear un cuerpo habitable, estable y disponible para la conciencia. Una asana no es simplemente una forma física bella o exigente, sino una configuración del cuerpo en la que esfuerzo y soltura alcanzan equilibrio.

Atman. Del sánscrito atman, término complejo que puede traducirse como «sí mismo», «aliento», «principio interior» o «esencia del ser». En el Vedanta, atman es la identidad más profunda del ser humano, no reducida a la personalidad, al cuerpo ni a la mente cambiante. Es la conciencia testigo, la interioridad esencial que, en su verdad última, no está separada de Brahman. La búsqueda espiritual, desde esta perspectiva, consiste en discernir lo que cambia de lo que permanece, hasta reconocer esa identidad profunda.

Avidya. Del sánscrito a, «no», y vidya, «conocimiento» o «visión». Avidya es la ignorancia fundamental, no en el sentido de falta de información, sino como una distorsión básica de la percepción que confunde lo real con lo irreal, lo permanente con lo transitorio, lo puro con lo impuro y el sí mismo con aquello que no lo es. En el Yoga Sutra, Patanjali la señala como la raíz de todos los kleshas o aflicciones. Desde la perspectiva del trabajo interior, avidya no es un defecto moral, sino una condición de partida que la práctica busca iluminar gradualmente.

Bahir Kumbhaka. Del sánscrito bahir, «exterior», y kumbhaka, «retención». Se refiere a la retención de la respiración con los pulmones vacíos, tras la exhalación. Esta fase es profundamente introspectiva y puede producir una experiencia de silencio interior muy intenso. En la práctica avanzada de pranayama, bahir kumbhaka se relaciona con la entrega, la rendición del ego y la experiencia de sunyata o vacío. Fisiológicamente, genera una

reducción del consumo de oxígeno que, manejada con criterio, induce estados de gran calma y concentración.

Bandha. Del sánscrito bandha, «atar», «ligar», «cerrar» o «retener». En yoga designa las llamadas «llaves energéticas». Un bandha no es una mera contracción muscular ni una técnica mecánica: es una acción coordinada entre cuerpo, respiración y atención cuyo fin es contener, organizar y redirigir el flujo del prana. Los bandhas modifican la presión interna, estabilizan el eje y ayudan a invertir o elevar ciertas corrientes energéticas. En un sentido más sutil, bandha también sugiere la posibilidad de contener la dispersión y reunir la energía para que la conciencia deje de fugarse hacia afuera.

Bhastrika. Del sánscrito bhastrika, «fuelle». La imagen del fuelle alude a una respiración vigorosa que aviva el fuego. En las tradiciones de Hatha Yoga, bhastrika es un pranayama fuerte, dinámico y calórico que moviliza intensamente el sistema respiratorio y energético. No se usa solo para «dar energía», sino para remover estancamientos, activar agni, despejar pesadez mental y preparar procesos más profundos de concentración y ascenso del prana. Como toda técnica potente, requiere gradualidad, criterio y una base previa suficiente.

Brahma Granthi. Nudo de Brahma. Es el primero de los tres granthis o nudos energéticos descritos en la tradición del Hatha Yoga. Se sitúa en la región del muladhara y svadhisthana y se asocia con el apego a la materia, la seguridad, la supervivencia y los placeres sensoriales. Mientras este nudo no madura ni se disuelve parcialmente, la energía permanece atrapada en patrones básicos de miedo, posesión y búsqueda compulsiva de placer. Su trabajo no consiste en forzar una ruptura, sino en integrar conscientemente las necesidades del cuerpo y la existencia encarnada.

Breathwork. Término inglés que significa «trabajo con la respiración». Designa un conjunto de prácticas contemporáneas que utilizan patrones respiratorios conscientes para inducir estados modificados de conciencia, liberar tensiones acumuladas, procesar emociones bloqueadas y activar el sistema energético. El breathwork moderno integra elementos del pranayama, la terapia somática, la catarsis emocional y la neurociencia. En este libro, el breathwork se

aborda desde una visión tántrica, yóguica y budista, con enfoque en la seguridad, la contención y el abordaje terapéutico del trauma.

Cakra o Chakra. Del sánscrito *cakra*, «rueda», «disco» o «centro de rotación». En la anatomía sutil, los chakras son nodos de organización energética donde convergen nadis y donde la experiencia psicofísica puede condensarse, articularse y transformarse. No son órganos anatómicos visibles ni meras invenciones simbólicas sin efecto: son mapas funcionales que describen niveles de organización de la energía y de la conciencia. Cada chakra condensa ciertos temas existenciales, funciones energéticas, modalidades perceptivas y dinámicas del desarrollo interior.

Catarsis. Del griego *katharsis*, «purificación» o «limpieza». En el contexto del *breathwork* y la terapéutica somática, la catarsis se refiere al proceso de liberación emocional intensa que puede ocurrir durante una sesión de respiración o trabajo corporal. Puede manifestarse como llanto, gritos, temblores, movimientos involuntarios o risa espontánea. No es un objetivo en sí misma, sino una consecuencia natural de la descarga de tensión acumulada en el sistema nervioso y el tejido muscular. La catarsis requiere contención adecuada y un espacio seguro para que sea verdaderamente sanadora y no retraumatizante.

Chandra. Del sánscrito *chandra*, «luna» o «luminoso». En la tradición del yoga y el tantra, *chandra* representa el principio lunar, asociado con la frescura, la receptividad, la calma, lo femenino, la introspección y la nutrición. Se vincula con *ida nadi*, el canal energético izquierdo, y con las prácticas de enfriamiento y quietud mental. En el *pranayama*, la respiración por la fosa nasal izquierda activa la cualidad *chandra*, produciendo un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

Chita. Del sánscrito *chita*, «mente», «campo mental» o «contenido de conciencia». En *Yoga Sutra* y otras corrientes, *chita* no significa intelecto aislado, sino el conjunto de procesos psíquicos donde se producen percepciones, asociaciones, memorias, imaginación, deseo y oscilación mental. Cuando Patanjali define yoga como la cesación de las fluctuaciones del *chita*, no está proponiendo aniquilar la mente, sino dejar de ser arrastrado por su inestabilidad. Comprender *chita* es central para una práctica seria.

Dharana. Del sánscrito dharana, «sostener», «mantener» o «retener». Es la capacidad de fijar la mente de manera estable en un punto, un símbolo, un mantra, la respiración o una región del cuerpo. En la secuencia clásica del yoga, dharana antecede a dhyana. Expresa el comienzo de una nueva relación con la atención. En lugar de una mente que salta compulsivamente de un objeto a otro, aparece la posibilidad de sostener presencia sin fragmentación. Dharana fortalece la continuidad del ver y prepara la meditación verdadera.

Dhyana. Del sánscrito dhyana, «meditación» o «contemplación profunda». Si dharana es concentración sostenida, dhyana es el flujo continuo y no interrumpido de esa atención. La mente deja de volver constantemente sobre sí misma y se produce una continuidad estable entre sujeto, proceso de atención y objeto contemplado. Dhyana no es solo «cerrar los ojos y relajarse», ni tampoco una técnica puntual; es un estado de mayor unificación interna en el que la conciencia se vuelve más transparente y menos atrapada por distracciones.

Diafragma. Músculo en forma de cúpula que separa la cavidad torácica de la abdominal. Es el principal músculo respiratorio y, desde la perspectiva del breathwork, el punto de conexión entre la respiración mecánica y la experiencia emocional. Las tensiones crónicas del diafragma reflejan patrones de contención emocional, miedo y control. En el yoga tántrico se reconocen tres diafragmas principales: pélvico, torácico y craneal. Liberar y educar el diafragma es una de las primeras tareas de cualquier trabajo respiratorio serio, porque su rigidez limita tanto la capacidad pulmonar como la fluidez energética.

Escritura terapéutica. Práctica que utiliza la escritura como herramienta de autoexploración, procesamiento emocional y resignificación de la experiencia. A diferencia de la escritura literaria o académica, la escritura terapéutica no busca producir un texto bello o correcto, sino facilitar un espacio de expresión seguro donde emociones, recuerdos y sensaciones puedan manifestarse sin censura. En este libro, se integra como complemento del breathwork y la meditación, permitiendo que lo que emerge en la sesión pueda articularse, comprenderse e integrarse.

Escucha somática. Capacidad de percibir y atender las señales del cuerpo como fuente de información válida sobre el estado emocional, energético y psicológico. En el contexto terapéutico y del breathwork,

la escucha somática implica desarrollar una atención refinada hacia las sensaciones físicas, las tensiones, los patrones de movimiento y las respuestas corporales involuntarias. No se trata de interpretar el cuerpo desde la mente, sino de aprender a escucharlo en sus propios términos. Es una habilidad fundamental para el facilitador, ya que permite acompañar procesos sin proyectar ni intelectualizar.

Facilitación. En este enfoque de *breathwork* y *mindfulness*, facilitación se refiere al arte de sostener un espacio seguro, amoroso y estructurado para que otra persona pueda realizar su propio proceso de sanación y transformación. El facilitador no es un terapeuta que diagnostica ni un gurú que ilumina, sino alguien que ha recorrido suficiente camino propio como para poder acompañar con presencia, discernimiento y respeto. La facilitación requiere entrenamiento en contención emocional, manejo de crisis, ética del vínculo y conocimiento profundo de las técnicas que se ofrecen.

Granthi. Del sánscrito *granthi*, «nudo» o «atadura». En la fisiología energética del yoga, los *granthis* son nudos o puntos de condensación donde la energía y la conciencia quedan fijadas. Tradicionalmente se habla de tres grandes *granthis*: *Brahma granthi*, *Vishnu granthi* y *Rudra granthi*. Cada *granthi* corresponde a ciertos apegos, identificaciones o modos de funcionar que necesitan madurar y transformarse para que la energía pueda ascender con integridad. No deben imaginarse como objetos materiales, sino como umbrales de organización y bloqueo en el proceso interior.

Gurú. La etimología tradicional lo interpreta como *gu*, «oscuridad», y *ru*, «el que remueve». Gurú es el maestro que disipa oscuridad, no porque piense por el discípulo, sino porque orienta, transmite método, corrige desorden y ayuda a distinguir lo esencial de lo accesorio. En su sentido más profundo, gurú no es solo una persona externa, sino también el principio de lucidez que revela lo real. En las tradiciones vivas, la función del maestro encarnado ha sido decisiva para evitar autoengaño y desorientación en la práctica.

Hatha. El término *hatha* suele interpretarse simbólicamente como la unión de *ha* y *tha*, asociados al sol y la luna, aunque también tiene el matiz de «esfuerzo firme» o «tenacidad». *Hatha* no alude a violencia contra el cuerpo, sino a una práctica decidida que integra polaridades: activo y receptivo, calor y frescor, expansión y contención. Comprender *hatha* de forma profunda impide reducirlo

a gimnasia o a puro esfuerzo. Es una tecnología espiritual del cuerpo y del prana orientada a volver habitable y estable el instrumento humano.

Hatha Yoga. Tradición yóguica que trabaja sistemáticamente con cuerpo, respiración, bandha, mudra, nadi y prana para purificar y reorganizar el sistema psicofísico. Aunque hoy se suele asociar solo con posturas, los textos clásicos muestran una visión mucho más amplia: Hatha Yoga busca crear las condiciones para que la mente se estabilice y la energía pueda integrarse en el eje central. El objetivo profundo no es la flexibilidad espectacular, sino la transformación del cuerpo en un soporte adecuado para la conciencia despierta.

Hiperventilación. Patrón respiratorio en el que la frecuencia o profundidad de la respiración supera las necesidades metabólicas del cuerpo, reduciendo los niveles de dióxido de carbono en sangre. En el contexto del breathwork, ciertos grados controlados de hiperventilación se utilizan deliberadamente para modificar el estado de conciencia, facilitar la catarsis emocional y activar el sistema energético. Sin embargo, es fundamental distinguir entre una hiperventilación terapéutica contenida y una hiperventilación descontrolada que puede producir mareo, espasmos o pánico. La preparación profesional en breathwork enseña a modular estos procesos con seguridad.

Ida Nadi. Del sánscrito ida, asociado con «confortar» o «nutrir». Ida es uno de los tres nadis principales del cuerpo sutil. Fluye por el lado izquierdo del eje central y se asocia con la energía lunar, la introspección, la calma, la receptividad y el enfriamiento. En el simbolismo tántrico representa la corriente yin, femenina, pasiva y mental. Cuando ida predomina excesivamente, puede aparecer letargo, pasividad y falta de iniciativa. El equilibrio entre ida y pingala es uno de los objetivos fundamentales del pranayama, preparando el flujo de energía por sushumna.

Jalandhara Bandha. Del sánscrito jala («red») y dhara («sostener»). Se traduce como «cierre de la garganta». Este bandha consiste en llevar la barbilla hacia el pecho mientras se sostiene la respiración. En el trabajo energético, esta acción regula la presión del prana en el eje superior del cuerpo y evita que la energía ascienda de forma desordenada. Simboliza la capacidad de contener la energía mental y

evitar que la conciencia se disperse hacia afuera a través del habla y la excitación mental.

Kanda. Del sánscrito kanda, «bulbo» o «raíz tuberosa». En la fisiología sutil del yoga se describe como una especie de bulbo energético situado en la región pélvica desde donde emergen numerosas nadis. Representa el punto de origen del entramado energético del cuerpo sutil. La imagen del bulbo indica que la energía vital no está distribuida al azar, sino que surge desde un núcleo organizado que da origen a múltiples corrientes.

Kapalabhati. Del sánscrito kapala («cráneo») y bhati («brillar» o «resplandecer»). Literalmente significa «cráneo brillante». Es una técnica respiratoria caracterizada por exhalaciones rápidas y activas con inhalaciones pasivas. En el Hatha Yoga se considera una práctica de purificación que limpia las vías respiratorias, estimula el sistema nervioso y activa el fuego interno. La metáfora del cráneo brillante sugiere que esta práctica despeja la mente, permitiendo mayor claridad y alerta.

Klesha. Del sánscrito klesha, «aflicción» o «causa de sufrimiento». Patanjali enumera cinco kleshas: avidya (ignorancia), asmita (sentido de yo separado), raga (apego), dvesha (aversión) y abhinivesha (miedo a la muerte). Estas cinco aflicciones son las raíces del sufrimiento psicológico y espiritual. El yoga no propone suprimirlas por la fuerza, sino comprenderlas, observarlas y gradualmente disolver su poder sobre la conciencia mediante la práctica y el discernimiento.

Kumbhaka. Del sánscrito kumbha, «vasija» o «recipiente». Kumbhaka es la retención de la respiración, ya sea con los pulmones llenos (antar kumbhaka) o vacíos (bahir kumbhaka). Es una de las fases más potentes del pranayama y la que más profundamente modifica el estado de conciencia. Durante kumbhaka, el metabolismo se ralentiza, la mente tiende a aquietarse y se genera una condensación energética que favorece la interiorización. Requiere práctica gradual, supervisión adecuada y respeto por los límites del cuerpo.

Kundalini. Del sánscrito kundala, «enrollado» o «en espiral». Kundalini se describe como una energía latente situada en la base del cuerpo sutil. En la tradición tántrica se representa como una

serpiente enroscada que simboliza potencia dormida. El despertar de kundalini no se entiende como un fenómeno meramente sensorial, sino como un proceso de transformación profunda que reorganiza el sistema energético y la conciencia. Su trabajo requiere preparación, purificación y guía, pues una activación prematura puede generar desestabilización.

Kundalini Yoga. Sistema de yoga que enfatiza el trabajo directo con la energía kundalini mediante combinaciones de asana, pranayama, bandha, mudra, mantra y meditación. A diferencia de otros estilos de yoga que priorizan la forma externa de las posturas, Kundalini Yoga se centra en la experiencia energética y en la transformación de la conciencia. Las prácticas suelen organizarse en kriyas con objetivos específicos y se combinan con música, canto y ritmo. Es uno de los ejes centrales de este método.

Manas. Del sánscrito manas, «mente sensorial». En la psicología tradicional india se distingue entre varios niveles de mente. Manas es el aspecto que recibe información de los sentidos y organiza las percepciones inmediatas. A diferencia de budhi, que discierne, manas simplemente registra y reacciona. Es la mente automática, rápida e impresionable que, sin la guía de budhi, puede dejarse llevar por los estímulos.

Mantra. Del sánscrito man, «mente» o «pensar», y tra, «instrumento» o «protección». Un mantra es una fórmula sonora sagrada cuya repetición sistemática produce efectos sobre la mente, la energía y la conciencia. Los mantras no actúan solo por su significado conceptual, sino por su vibración, su ritmo y la calidad de atención con que se repiten. En el Kundalini Yoga, el mantra es una herramienta central que acompaña la respiración, el movimiento y la meditación.

Metta Bhavana. Del pali metta, «benevolencia» o «amor incondicional», y bhavana, «cultivo» o «desarrollo». Es una práctica meditativa budista que consiste en cultivar sistemáticamente el deseo de bienestar hacia uno mismo, los seres queridos, las personas neutras, las personas difíciles y finalmente todos los seres. Metta Bhavana no es un ejercicio de sentimentalismo, sino un entrenamiento deliberado del corazón que transforma patrones de reactividad, resentimiento y cierre emocional. En el contexto del

mindfulness, es una práctica complementaria que equilibra la observación ecuánime con la calidez del corazón.

Mindfulness. Término inglés que traduce el concepto pali sati, «atención plena» o «recuerdo de estar presente». En su uso contemporáneo, mindfulness designa la capacidad de prestar atención al momento presente de manera intencional, sin juicio y con aceptación. Aunque tiene raíces en la tradición budista, su aplicación moderna se ha extendido a la psicología, la neurociencia, la medicina y la educación. En este libro, el mindfulness se integra con las prácticas respiratorias y energéticas del yoga, ofreciendo una base de estabilidad atencional que potencia todo el trabajo interior.

Mudra. Del sánscrito mudra, «sello» o «gesto simbólico». En el yoga y el tantra, las mudras son gestos corporales o energéticos que sellan y dirigen el flujo del prana. Pueden ser gestos de las manos (hasta mudras), posturas del cuerpo, posiciones de los ojos o combinaciones de bandha y respiración. Cada mudra crea un circuito energético específico que facilita ciertos estados de conciencia. No son gestos decorativos, sino herramientas técnicas con efectos reales sobre el cuerpo sutil.

Mula Bandha. Del sánscrito mula, «raíz», y bandha, «cierre» o «sello». Es la contracción sutil del suelo pélvico que activa y contiene la energía en la base del cuerpo. No se trata de una contracción muscular brusca, sino de una activación refinada que requiere práctica y atención. Mula bandha invierte la tendencia descendente de apana vayu, redirigiendo la energía hacia arriba y favoreciendo la estabilidad de todo el eje energético. Es el bandha más fundamental y se integra en prácticamente todas las técnicas avanzadas de pranayama y meditación.

Muladhara. Del sánscrito mula («raíz») y adhara («soporte»). Significa «soporte raíz». Es el chakra basal del sistema energético y se relaciona con estabilidad, supervivencia, arraigo, seguridad y la relación con el cuerpo físico y la tierra. Cuando muladhara está equilibrado, la persona se siente enraizada, presente y capaz de habitar su cuerpo con confianza. Su desequilibrio puede manifestarse como ansiedad, miedo crónico, desconexión corporal o inseguridad existencial.

Nadi. Del sánscrito nadi, «canal», «corriente» o «conducto». En la anatomía sutil del yoga, las nadis son canales por los que fluye el prana. Los textos mencionan miles de nadis, pero tres son fundamentales: ida (lunar, izquierda), pingala (solar, derecha) y sushumna (central). Las nadis no corresponden exactamente a nervios ni a vasos sanguíneos, sino a rutas funcionales de la energía vital. La purificación de las nadis es un objetivo central del pranayama, ya que cuando los canales están bloqueados la energía no fluye correctamente y la mente permanece agitada.

Nadi Shodhana. Del sánscrito nadi, «canal», y shodhana, «purificación» o «limpieza». Es un pranayama que consiste en respirar alternadamente por cada fosa nasal, equilibrando las corrientes de ida y pingala. Es una de las prácticas más importantes y accesibles del pranayama, y se considera preparatoria para técnicas más avanzadas. Sus efectos incluyen equilibrio del sistema nervioso autónomo, calma mental, mejora de la concentración y armonización de los hemisferios cerebrales.

Nervio vago. El nervio craneal más largo del cuerpo, columna vertebral del sistema parasimpático. Conecta el tronco encefálico con corazón, pulmones, intestinos y otros órganos. El 80% de sus fibras son aferentes (del cuerpo al cerebro), lo que significa que la respiración lenta y profunda envía señales de seguridad directamente al cerebro. Activar el nervio vago mediante exhalaciones prolongadas, nadi shodhana o canto de mantras es la base fisiológica de la autorregulación en breathwork.

Parasimpático. Rama del sistema nervioso autónomo responsable de la restauración, la digestión y la regeneración celular (respuesta de descanso y digestión). Se activa predominantemente durante la exhalación, la respiración nasal lenta y las retenciones con pulmones vacíos. Es el estado fisiológico que toda práctica de mindfulness y pranayama busca cultivar: no es relajación pasiva, sino regeneración activa donde el cuerpo repara tejidos, consolida memorias y equilibra hormonas.

Patanjali. Sabio indio a quien se atribuye la compilación de los Yoga Sutra, texto fundacional del yoga clásico. Se estima que vivió entre el siglo II a.C. y el siglo IV d.C. Los Yoga Sutra de Patanjali sistematizaron el camino del yoga en ocho miembros (ashtanga) y definieron conceptos fundamentales como chitta vritti nirodha, los

kleshas y los estados de samadhi. Patanjali no inventó el yoga, sino que organizó y sintetizó enseñanzas preexistentes en un marco coherente y práctico.

Pingala Nadi. Del sánscrito pingala, «rojizo» o «solar». Es uno de los tres nadis principales, fluye por el lado derecho del eje central y se asocia con la energía solar, la actividad, el calor, la acción, la extroversión y el metabolismo. Cuando pingala predomina excesivamente, puede aparecer irritabilidad, hiperactividad y agotamiento. El equilibrio entre pingala e ida es preparatorio para que la energía fluya por sushumna, el canal central.

Prakriti. Del sánscrito prakriti, «naturaleza primordial» o «principio femenino creador». En la filosofía Samkhya, prakriti es el polo material y dinámico de la realidad, en contraste con purusha, el principio consciente e inmóvil. Prakriti contiene en potencia toda la manifestación: materia, energía, mente, sentidos y elementos. En el ayurveda, la prakriti individual se refiere a la constitución innata de cada persona. En el nombre de la Escuela Prakriti, evoca el origen, lo femenino y el mundo manifestado como espacio de transformación.

Prana. Del sánscrito pra, «primero» o «hacia adelante», y an, «respirar» o «mover». Prana es la energía vital universal que anima todo lo vivo. En un sentido amplio, es la fuerza que sostiene la vida en todas sus formas. En un sentido específico, designa también uno de los cinco vayus: el prana vayu ascendente, asociado con la inhalación y la recepción de energía. Comprender prana es fundamental para todo el trabajo respiratorio y energético, porque permite entender que la respiración no es solo intercambio gaseoso, sino vehículo de energía vital.

Pranayama. Del sánscrito prana, «energía vital», y ayama, «expansión» o «extensión». Pranayama es el conjunto de técnicas respiratorias del yoga orientadas a expandir, regular y dirigir el flujo del prana. No es simplemente «hacer ejercicios de respiración», sino una disciplina completa que modifica el estado del sistema nervioso, la mente y la energía sutil. En los Yoga Sutra, pranayama ocupa el cuarto lugar entre los ocho miembros del yoga, después de yama, niyama y asana, y se considera la puerta hacia los estados internos de concentración y meditación.

Pratyahara. Del sánscrito prati, «contra» o «hacia atrás», y ahara, «alimento» o «estímulo». Pratyahara es la retracción de los sentidos, el quinto miembro del yoga clásico. No significa anestesiar los sentidos ni bloquear la percepción, sino aprender a retirar la atención del flujo incesante de estímulos externos para dirigirla hacia el interior. Es el puente entre las prácticas externas (asana, pranayama) y las internas (dharana, dhyana, samadhi). Sin pratyahara, la meditación permanece superficial.

Puraka. Del sánscrito puraka, «llenado» o «acción de llenar». Es el término técnico para la fase de inhalación en el pranayama. Puraka no es simplemente tomar aire, sino recibir prana de manera consciente, controlada y dirigida. La calidad de la inhalación determina la calidad de toda la respiración: si puraka es apresurado, superficial o tenso, las fases siguientes (kumbhaka y rechaka) se ven comprometidas.

Purusha. Del sánscrito purusha, «persona» o «conciencia pura». En la filosofía Samkhya, purusha es el principio consciente, inmóvil y testigo que observa pero no actúa. Es el polo complementario de prakriti: mientras prakriti danza, purusha observa. La liberación, en este sistema, ocurre cuando purusha se reconoce como distinto de prakriti y deja de identificarse con las fluctuaciones de la mente y el cuerpo. En términos experienciales, reconocer purusha es descubrir al observador silencioso que permanece inmutable detrás de toda experiencia.

Rechaka. Del sánscrito rechaka, «vaciamiento» o «acción de vaciar». Es el término técnico para la fase de exhalación en el pranayama. Rechaka no es simplemente soltar aire, sino un acto de entrega, liberación y vaciamiento consciente. En muchas tradiciones, se enfatiza que la exhalación es la fase más importante de la respiración porque es donde el practicante aprende a soltar, a confiar y a permitir que el cuerpo se relaje profundamente.

Rudra Granthi. El nudo de Rudra (Shiva). Es el tercero y más sutil de los tres granthis, situado en la región de ajna chakra. Se asocia con el apego a los poderes espirituales, las experiencias místicas y la identidad del «yo espiritual». Paradójicamente, este nudo retiene la energía justo cuando el practicante está cerca de la liberación, porque la fascinación con los siddhis o la identificación con el rol de

«persona iluminada» puede convertirse en el último obstáculo. Disolver rudra granthi requiere una humildad y un soltar profundos.

Sadhana. Del sánscrito sadhana, «práctica» o «disciplina espiritual». Sadhana es el conjunto de prácticas que una persona realiza de manera regular y comprometida como camino de transformación. Puede incluir meditación, pranayama, asana, mantra, estudio o servicio. Lo que define la sadhana no es la técnica específica, sino la continuidad, la intención y la profundidad con que se practica. Una sadhana sostenida es el motor real del cambio interior.

Samadhi. Del sánscrito sam, «juntos» o «completamente», y adhi, «absorción». Samadhi es el estado de absorción meditativa completa en el que la distinción entre sujeto, objeto y proceso de conocimiento se disuelve. Es el octavo y último miembro del yoga clásico. No es un trance ni una inconsciencia, sino una supraconsciencia lúcida en la que la realidad se percibe sin las distorsiones habituales del ego. Patanjali describe varios niveles de samadhi, desde los que mantienen un soporte sutil hasta el estado sin semilla.

Samana. Del sánscrito samana, «equilibrar» o «igualar». Es uno de los cinco vayus principales. Se localiza en la región del ombligo y gobierna los procesos de digestión, absorción y asimilación, tanto a nivel físico como energético. Samana vayu es la fuerza que iguala, que encuentra el punto medio, que integra lo que entra al sistema. Cuando samana está equilibrado, la digestión es eficiente, la mente se estabiliza en torno al centro y hay una sensación de organización interna.

Samatha. Del pali samatha, «tranquilidad» o «calma». Es una forma de meditación budista que busca estabilizar la mente en un único objeto de atención hasta alcanzar estados profundos de absorción (jhanas). A diferencia de vipassana, que desarrolla la visión penetrante, samatha cultiva la concentración y la serenidad. Ambas prácticas se complementan: samatha crea la estabilidad mental necesaria para que vipassana pueda operar con claridad. En este libro, samatha se practica como base para todo el trabajo contemplativo.

Samskara. Del sánscrito samskara, «impresión», «huella» o «condicionamiento latente». Los samskaras son las marcas que las

experiencias, acciones y pensamientos repetidos dejan en el campo mental. Funcionan como surcos que condicionan la forma de percibir, reaccionar y actuar. No son simplemente recuerdos conscientes, sino patrones profundos que operan desde el inconsciente. Gran parte del trabajo del yoga y el mindfulness consiste en hacerse consciente de los samskaras para no seguir siendo gobernado por ellos automáticamente.

Sankalpa. Del sánscrito san, «completamente», y kalpa, «resolución» o «voluntad». Sankalpa es una intención profunda, una resolución del corazón que orienta toda la práctica y la vida. No es un deseo superficial ni una meta del ego, sino una expresión de la voluntad más profunda del ser. En la práctica de Yoga Nidra, el sankalpa se planta como una semilla en el inconsciente durante el estado de relajación profunda, donde tiene mayor poder de transformación.

Sattva. Del sánscrito sattva, «pureza», «luminosidad» o «equilibrio». Es uno de los tres gunas. Sattva representa la cualidad de claridad, armonía, conocimiento y serenidad. Cuando sattva predomina, la mente está lúcida, la percepción es clara, las emociones son estables y la acción surge de una comprensión equilibrada. El yoga busca cultivar sattva como condición favorable para la práctica, a través de la alimentación, el entorno, los hábitos y la compañía.

Savasana. Del sánscrito shava, «cadáver», y asana, «postura». Es la postura del cadáver: el cuerpo tumbado boca arriba, completamente inmóvil y relajado. A pesar de su aparente simplicidad, savasana es una de las posturas más difíciles de dominar porque exige soltar toda tensión muscular, mental y emocional sin perder la conciencia. Es la postura de integración por excelencia: todo lo trabajado durante la práctica se asienta en savasana. En el breathwork, se usa como posición de base para las sesiones.

Shakti. Del sánscrito shakti, «poder», «energía» o «potencia». En el tantra y el hinduismo, Shakti es el principio cósmico femenino, la energía dinámica que crea, sostiene y transforma el universo. Es el complemento de Shiva (conciencia pura e inmóvil). Kundalini es una forma de Shakti latente en el ser humano. Reconocer Shakti no es solo una cuestión filosófica, sino experiencial: se manifiesta en la fuerza vital, la creatividad, la emoción y la capacidad de transformación que el practicante experimenta directamente.

Shiva. En la tradición hindú, Shiva es la deidad asociada con la conciencia pura, la destrucción de la ignorancia, la transformación y la meditación. En el tantra, Shiva y Shakti representan los dos polos fundamentales de la realidad: conciencia y energía, observador y danza, quietud y movimiento. Shiva no es una figura que destruye caprichosamente, sino el principio que disuelve lo falso para que emerja lo real. En la práctica del yoga, conectar con la cualidad Shiva es cultivar la presencia inmóvil del testigo.

Simpático. Rama del sistema nervioso autónomo que prepara al cuerpo para la acción, la defensa o la huida: acelera el corazón, dilata las pupilas, aumenta la glucosa y desvía sangre a los músculos. Se activa predominantemente durante la inhalación y en respiraciones rápidas. No es el enemigo: necesitamos activación simpática para vivir, crear y responder. El problema es la activación crónica sin retorno al parasimpático. El breathwork enseña a surfear ambas ramas con maestría.

Sistema nervioso autónomo. Parte del sistema nervioso que regula las funciones involuntarias del cuerpo: ritmo cardíaco, digestión, respiración basal, respuesta al estrés y descanso. Se divide en rama simpática (activación, lucha o huida) y parasimpática (relajación, digestión, recuperación). En el contexto del breathwork y el trauma, comprender el sistema nervioso autónomo es esencial porque la respiración es la única función autónoma sobre la que tenemos control voluntario, convirtiéndola en puerta directa para regular el estado del sistema nervioso.

Sthira. Del sánscrito *sthira*, «firme», «estable» o «inquebrantable». En los Yoga Sutra, Patanjali describe la asana ideal como aquella que es *sthira* y *sukha*: firme y cómoda. *Sthira* representa la cualidad de estabilidad, presencia y enraizamiento que toda práctica necesita. Sin *sthira*, la práctica se vuelve dispersa, inestable y carente de profundidad. En un sentido más amplio, *sthira* se aplica también a la actitud mental: firmeza sin rigidez, determinación sin violencia.

Sukha. Del sánscrito *su*, «bueno», y *kha*, «espacio» o «eje». Literalmente, «buen espacio» o «eje bien centrado». *Sukha* es comodidad, ligereza, gozo suave y ausencia de sufrimiento innecesario. Es el complemento de *sthira*: en la asana, en la respiración y en la vida, se busca un equilibrio entre firmeza y suavidad, entre disciplina y placer, entre esfuerzo y gracia. *Sukha* no

es indulgencia, sino la sabiduría de no agregar tensión innecesaria al proceso.

Sukshma Sharira. Del sánscrito sukshma, «sutil», y sharira, «cuerpo». Es el cuerpo sutil, compuesto por prana, mente, emociones e intelecto. A diferencia del cuerpo físico (sthula sharira), el cuerpo sutil no es visible a simple vista pero se experimenta a través de sensaciones, emociones, pensamientos y flujos de energía. El trabajo con chakras, nadis y prana se realiza fundamentalmente en el nivel del cuerpo sutil. El breathwork es una de las formas más directas de acceder a este nivel.

Sunyata. Del sánscrito shunya, «vacío», y el sufijo ta, «cualidad de». Sunyata es la vacuidad, concepto central del budismo Mahayana. No significa nihilismo ni ausencia absoluta de todo, sino la naturaleza inherentemente abierta, interdependiente y no fija de todos los fenómenos. Nada tiene existencia independiente ni permanente. Comprender sunyata no produce angustia, sino liberación: al ver que las cosas no son tan sólidas como la mente las construye, se abre un espacio de libertad, creatividad y compasión.

Surya. Del sánscrito surya, «sol». En la tradición del yoga, surya representa el principio solar: calor, actividad, expansión, exterioridad, vitalidad y fuerza. Se vincula con pingala nadi y con las prácticas energizantes. La respiración por la fosa nasal derecha activa la cualidad surya. En la práctica, el equilibrio entre surya y chandra (sol y luna) es fundamental para la salud y la integración del ser.

Sushumna Nadi. Del sánscrito sushumna, «muy generosa» o «la que tiene excelente placer». Es el nadi central del cuerpo sutil, que recorre el eje de la columna desde muladhara hasta sahasrara. Sushumna es la vía por la que asciende kundalini cuando los canales ida y pingala están equilibrados y los granthis se disuelven. Es el eje del despertar espiritual. Cuando la energía fluye por sushumna, la mente alcanza estados de extraordinaria calma, claridad y unificación. Todo el trabajo de pranayama y bandha prepara las condiciones para este flujo.

Tantra. Del sánscrito tan, «expandir» o «tejer», y tra, «instrumento» o «liberación». Tantra es un vasto cuerpo de enseñanzas, prácticas y textos que buscan la liberación a través de la experiencia directa, incluyendo el cuerpo, la energía, la sexualidad y

la materia. A diferencia de las vías que renuncian al mundo, el tantra trabaja con el mundo como vehículo de transformación. En este libro, la visión tántrica informa la comprensión de kundalini, los chakras, las nadis, los bandhas y la integración de polaridades.

Tapas. Del sánscrito *tapas*, «calor», «ardor» o «austeridad». Es el tercer *niyama* del yoga clásico. Tapas designa la disciplina ardiente, el fuego interior que sostiene la práctica a pesar de la incomodidad, la resistencia y el deseo de abandonar. No es masoquismo ni autocastigo, sino la capacidad de permanecer presente con lo difícil y de usar la fricción como combustible de transformación. Tapas es lo que convierte la intención en realidad sostenida.

Tonglen. Práctica meditativa de la tradición budista tibetana. Consiste en visualizar que se inhala el sufrimiento de otros seres (en forma de humo oscuro) y se exhala bienestar, luz y alivio hacia ellos. Tonglen invierte radicalmente el patrón habitual del ego, que busca acumular placer y evitar dolor. Aunque parece contraintuitivo, la práctica no hace que el practicante absorba sufrimiento, sino que disuelve el aislamiento del corazón y cultiva una compasión activa, valiente y sin miedo. Es una práctica profundamente transformadora del vínculo con el dolor propio y ajeno.

Trauma. En este libro, trauma no se refiere solo a eventos catastróficos, sino a cualquier experiencia que superó la capacidad del sistema nervioso de procesarla en su momento. El trauma queda almacenado en el cuerpo como tensión crónica, patrones respiratorios restringidos, reactividad emocional y desregulación del sistema nervioso autónomo. La fisiología del trauma es un pilar de este enfoque porque el *breathwork* trabaja directamente con las capas somáticas donde el trauma se almacena, y un facilitador debe comprender cómo acompañar estos procesos sin retraumatizar.

Udana. Del sánscrito *ud*, «hacia arriba». Udana es uno de los cinco *vayus* principales y gobierna el movimiento ascendente de la energía. Se asocia con la garganta, la expresión, el habla, la creatividad verbal y la capacidad de elevarse tanto física como espiritualmente. Udana permite la expresión de la verdad interior y, en estados avanzados de práctica, se relaciona con la levedad del cuerpo y la posibilidad de trascender las limitaciones de la gravedad energética.

Uddiyana Bandha. Del sánscrito uddiyana, «volar hacia arriba», y bandha, «cierre». Es el bandha abdominal que consiste en contraer el abdomen hacia dentro y arriba después de una exhalación completa. Uddiyana bandha eleva la energía, estimula manipura chakra, masajea los órganos internos y crea un vacío que facilita el ascenso del prana por sushumna. Es una práctica potente que se combina con mula bandha y jalandhara bandha en la práctica avanzada de pranayama.

Ujjayi. Del sánscrito ud, «hacia arriba», y jaya, «victoria». Ujjayi se traduce como «respiración victoriosa». Es un pranayama que se realiza estrechando ligeramente la glotis, produciendo un sonido suave y continuo similar al de las olas del mar. Ujjayi regula el flujo de aire, genera calor interno, calma el sistema nervioso y proporciona una referencia auditiva que ayuda a mantener la atención en la respiración. Es la respiración base del vinyasa yoga y se integra en muchas prácticas de este método.

Vairagya. Del sánscrito vairagya, «desapego» o «desapasionamiento». En los Yoga Sutra, vairagya se presenta junto con abhyasa como los dos medios para aquietar la mente. Vairagya no es indiferencia, frialdad o rechazo del mundo, sino la capacidad de no estar compulsivamente atado a los objetos de deseo, a las experiencias placenteras ni a los resultados de la acción. Es una libertad interior que permite actuar con claridad, amar sin posesividad y practicar sin aferrarse a los logros.

Vasana. Del sánscrito vasana, «aroma» o «impregnación». Las vasanas son tendencias subconscientes profundas que condicionan la percepción, el deseo y la acción. Son como perfumes que impregnan la mente desde vidas pasadas o desde experiencias tempranas, creando inclinaciones automáticas hacia ciertos objetos, situaciones o patrones de comportamiento. Mientras los samskaras son impresiones individuales, las vasanas son las tendencias generales que los samskaras acumulados van formando. Hacerse consciente de las propias vasanas es un paso fundamental en la práctica del mindfulness.

Vayu. Del sánscrito vayu, «viento» o «movimiento del aire». En la fisiología energética del yoga, los vayus son los cinco movimientos principales del prana en el cuerpo: prana vayu (ascendente), apana (descendente), samana (equilibrante, centro), udana (hacia arriba,

garganta) y vyana (expansivo, todo el cuerpo). Cada vayu gobierna funciones específicas y su equilibrio es fundamental para la salud, la estabilidad mental y la práctica energética avanzada.

Vipassana. Del pali vipassana, «ver claramente» o «visión penetrante». Es una forma de meditación budista que consiste en observar la realidad tal como es, momento a momento, con atención ecuaníme. Se practica dirigiendo la atención a las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones sin intentar cambiarlos. Vipassana desarrolla la capacidad de ver la impermanencia, la insatisfacción y la naturaleza no-personal de los fenómenos. Es una de las prácticas centrales del trabajo de mindfulness en este libro.

Vishnu Granthi. El nudo de Vishnu. Es el segundo de los tres granthis, situado en la región del corazón (anahata chakra). Se asocia con el apego a las relaciones emocionales, al poder personal, a la ambición y a la identidad social. Mientras brahma granthi retiene la energía en lo material, vishnu granthi la retiene en lo emocional y relacional. Disolver este nudo implica aprender a amar sin poseer, a actuar sin buscar reconocimiento compulsivo y a relacionarse desde la libertad interior.

Viveka. Del sánscrito viveka, «discernimiento» o «discriminación». Es la capacidad de distinguir lo real de lo ilusorio, lo permanente de lo transitorio, el sí mismo de aquello que no lo es. Viveka es la herramienta fundamental del jnana yoga y es indispensable en cualquier camino serio. Sin discernimiento, el practicante confunde experiencias placenteras con realización, poder con sabiduría, y emociones intensas con verdad espiritual.

Vritti. Del sánscrito vritti, «onda», «fluctuación» o «movimiento circular». En los Yoga Sutra, Patanjali define el yoga como chita vritti nirodha: la cesación de las fluctuaciones mentales. Las vrittis son los movimientos constantes de la mente: pensamientos, imaginaciones, recuerdos, sueños, juicios. No son el enemigo; son la naturaleza misma de la mente no entrenada. El propósito del yoga no es eliminar las vrittis por la fuerza, sino aprender a no ser arrastrado por ellas.

Vyana. Del sánscrito vyana, «que se extiende en todas las direcciones». Es uno de los cinco vayus principales y gobierna la distribución de energía por todo el cuerpo. Vyana circula desde el

centro hacia la periferia y se asocia con la circulación sanguínea, el movimiento de los miembros, la coordinación y la sensación de expansión. Cuando vyana está equilibrado, hay una sensación de vitalidad distribuida uniformemente; cuando está desequilibrado, pueden aparecer problemas circulatorios, falta de coordinación o sensación de fragmentación.

Yoga. Del sánscrito yuj, «unir», «atar» o «juntar». Yoga es tanto la disciplina como el estado al que conduce: la unión de la conciencia individual con la conciencia universal, la integración de cuerpo, mente y espíritu, la cesación del sufrimiento causado por la fragmentación interior. A lo largo de milenios, el yoga ha desarrollado múltiples caminos (hatha, raja, bhakti, jnana, karma, kundalini, tantra) que comparten esta meta común. En este libro, el yoga se aborda como un sistema integral de transformación que incluye la respiración, el movimiento, la meditación, la ética y la comprensión del ser.