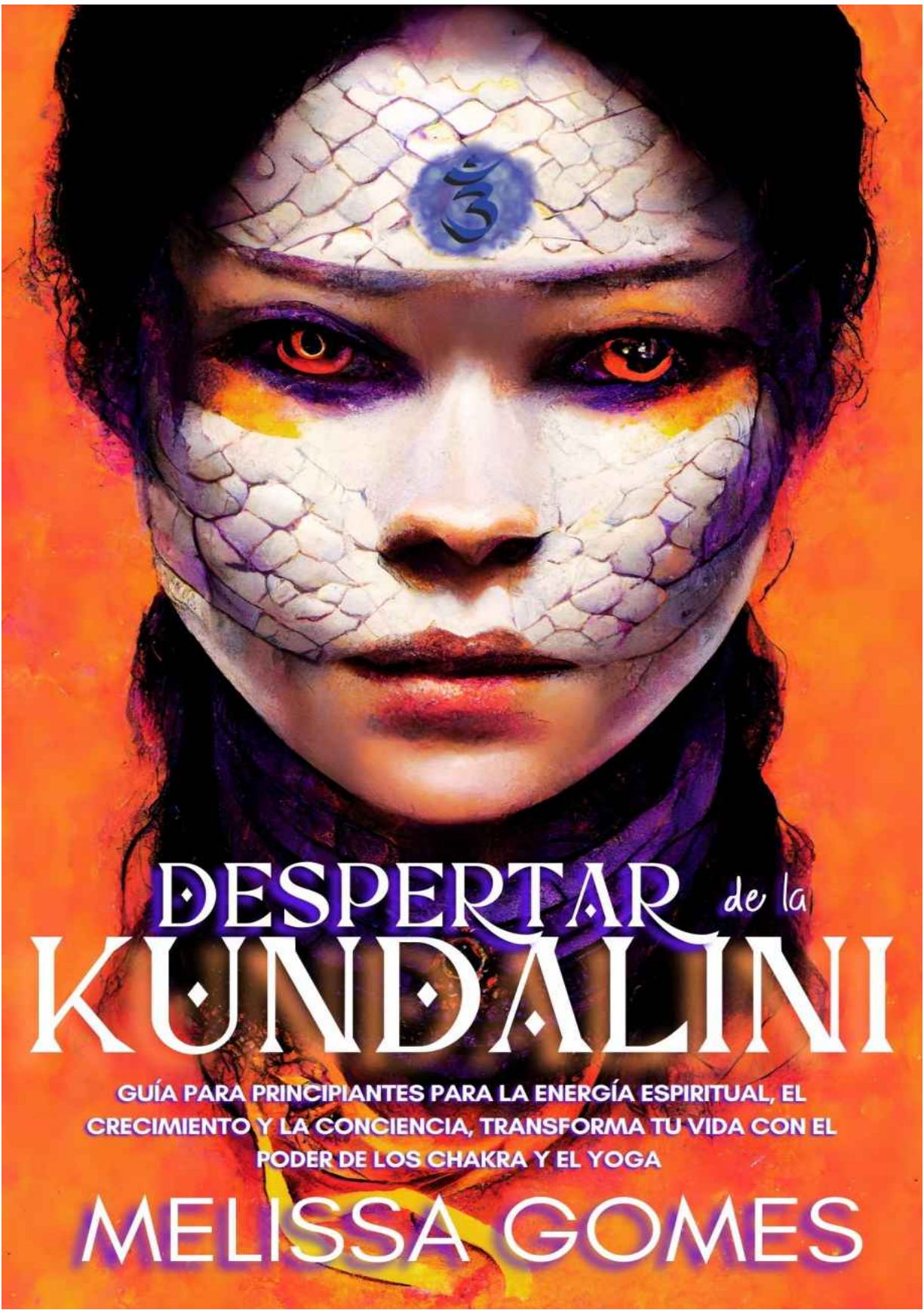


DESPERTAR *de la* KUNDALINI

GUÍA PARA PRINCIPIANTES PARA LA ENERGÍA ESPIRITUAL, EL
CRECIMIENTO Y LA CONCIENCIA, TRANSFORMA TU VIDA CON EL
PODER DE LOS CHAKRA Y EL YOGA

MELISSA GOMES



DESPERTAR *de la* KUNDALINI

GUÍA PARA PRINCIPIANTES PARA LA ENERGÍA ESPIRITUAL, EL
CRECIMIENTO Y LA CONCIENCIA, TRANSFORMA TU VIDA CON EL
PODER DE LOS CHAKRA Y EL YOGA

MELISSA GOMES

DESPERTAR DE LA KUNDALINI

Guía para Principiantes para la Energía
Espiritual, el Crecimiento y la
Conciencia. Transforma tu Vida con el
Poder de los Chakra y el Yoga

Melissa Gomes

Índice de contenidos

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA KUNDALINI?

HISTORIA DEL DESPERTAR

Simbolismo de la glándula pineal

Manifestación de los dones psíquicos

CAPÍTULO 2: CHAKRAS Y KUNDALINI

CHAKRA DE LA RAÍZ

CHAKRA SACRO

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

CHAKRA DEL CORAZÓN

CHAKRA DE LA GARGANTA

CHAKRA DEL TERCER OJO

CHAKRA DE LA CORONA

CAPÍTULO 3: ¿QUÉ DEBE HACER CON SU KUNDALINI?

Preguntas frecuentes

ATRAVESANDO EL PROCESO DEL DESPERTAR

Cómo utilizar sus poderes

¿Qué efectos negativos puede tener el despertar de la Kundalini?

Ayudar a alguien que experimenta el despertar de la Kundalini

ESTABLECER RUTINAS DIARIAS PARA SU SALUD KUNDALINI

Utilizar los viajes de Kundalini para prosperar

Superar el miedo con conocimientos y aventuras espirituales superiores

Confiar en su intuición

CAPÍTULO 4: FUNDAMENTOS DE KUNDALINI

LAS VENTAJAS DEL DESPERTAR DE LA KUNDALINI

SEÑALES DEL DESPERTAR DE LA KUNDALINI

CAPÍTULO 5: CÓMO DESPERTAR LA KUNDALINI

Más formas de despertar

CAPÍTULO 6: FIJACIÓN DE SU ESTADO DESPIERTO

DESPERTAR LAS POSIBILIDADES Y LOS RIESGOS

CAPÍTULO 7: TRASTORNOS DE KUNDALINI

EGO VS. DESPERTAR

EFFECTOS POSTERIORES AL DESPERTAR

La paciencia es imprescindible

EL MEDIO Y EL PROPÓSITO DEL DESPERTAR DE LA KUNDALINI

Evite los problemas de poder y control

CAPÍTULO 8: SESIONES DE EXPERTOS EN KUNDALINI

MEDITACIÓN PARA SU KUNDALINI

Disfrutar de la naturaleza y los sonidos

Tomando el sol

Chapoteando en las aguas

Caminar sobre el agua

Cantos alegres

El canto de la sirena

La danza de la serpiente de Kundalini

ALINEACIÓN DE LOS CHAKRAS

Cómo alinear los chakras

Para el Chakra Raíz

Para el Chakra Sacro

Para el chakra del plexo solar

Para el chakra del corazón

Para el Chakra de la Garganta

Para el chakra del tercer ojo

Para el Chakra Coronario

DESPUÉS DEL DESPERTAR DE LA KUNDALINI

Artículos para ayudar a despertar la energía Kundalini

Cristales

Cuencos cantores

Practicar yoga

Música

Tótem

CAPÍTULO 9: PROYECCIÓN DE LOS DONES PSÍQUICOS

PROYECCIÓN ASTRAL

Pasar al plano astral

OTROS DONES PSÍQUICOS Y CLARIVIDENCIA

[Lectura del aura](#)

[Canalización del alma](#)

[Clairgustance](#)

[Clairaliencia](#)

[Clairaluminación](#)

[Clariaudiencia](#)

[Clairsentience](#)

[Clarividencia](#)

[Adivinación](#)

[Dowsing](#)

[Habilidades empáticas](#)

[Intuición aumentada](#)

[Mediumnidad](#)

[Regresión a vidas pasadas](#)

[Protección psíquica](#)

[Precognición](#)

[Recibir mensajes de ángeles y guías espirituales](#)

[Retrocognición](#)

[Telepatía](#)

[REFLEXIONES FINALES](#)

[59 AFIRMACIONES POSITIVAS PARA DESPERTAR TU KUNDALINI](#)

[59 AFIRMACIONES PARA DESPERTAR TU KUNDALINI](#)

Capítulo 1: ¿Qué es exactamente la Kundalini?

Kundalini es una imagen creada por los antiguos indios para expresar sus sentimientos sobre la divinidad. La kundalini también tiene que ver con la curación a todos los niveles, y puedes utilizarla para revertir procesos inadaptados e iniciar una curación más profunda y duradera. Es una fuerza profunda y dinámica situada en la base de la columna vertebral, y es aquí donde se origina toda nuestra energía vital espiritual y física.

La espiral de nuestra energía canta desde su núcleo hacia el exterior; esta energía, cuando se despierta saludablemente, llega a las células de nuestro cuerpo y energías, sanándolas y rejuveneciéndolas. Cuando se permite que las células se desequilibren energéticamente, pueden empezar a funcionar mal y quedarse "atascadas", donde entonces empiezan a causarte daño y malestar.

La kundalini es la manifestación física de una fuerza inconsciente muy profunda, adherida y anclada en lo más profundo de las células de nuestro ser físico; las fuerzas de la vida y la conciencia te conectan con tu Ser Superior. Esta fuerza extraordinaria siempre ha estado ahí y permanece latente hasta que se necesita en momentos de estrés o crisis. Una vez que esta energía primordial se despierta y se activa, te influye en un nivel energético muy profundo y básico.

La kundalini sólo puede despertarse cuando nosotros nos despertamos primero. Primero requiere nuestra intención consciente y, si podemos, nuestra voluntad de crear conscientemente nuestra experiencia curativa única. Esto puede sonar elevado o complicado, pero se vuelve muy simple y sencillo una vez que te sientes lo suficientemente seguro en tu práctica para permitir que las energías vitales de tu ser operen libremente y sin ser molestadas.

Para experimentar esta curación energética natural, debemos plantearnos la pregunta de por qué necesitamos sanar en primer lugar. Por lo general, cuando empezamos a trabajar en nuestras experiencias de curación, descubrimos que necesitamos que nuestra energía fluya de forma saludable y que hacer las cosas de diferentes maneras nos da diferentes resultados. La curación Kundalini trabaja en niveles energéticos y fundacionales simultáneamente. Corrige los desequilibrios de la energía bruta cambiando los desencadenantes profundos del miedo y el trauma almacenados en las células. Una vez que el cuerpo se ha liberado de estos bloqueos, puede pasar a experimentar estados de conciencia nuevos y creativos.

Tu experiencia de curación Kundalini es una experiencia en la que puedes participar activamente y comprometerte. Los desequilibrios corregidos durante el proceso de curación siguen siendo tu responsabilidad. Cuando se producen desequilibrios, y las energías del cuerpo comienzan a procesarlos por ti, dan mensajes que necesitan ser abordados para avanzar productivamente. Por este efecto es importante que participes plenamente en tu curación. Tu salud te traerá muchos regalos, como el amor por ti mismo y por los demás, la capacidad de soltar y una mayor sabiduría sobre cómo funciona la vida.

Antes de entrar en los detalles de la Kundalini y su despertar, debemos entender los términos Kundalini y chakras en el siguiente capítulo. Esto puede ayudarle a prepararse mejor para el proceso y darse cuenta del poder que puede activar utilizando su Kundalini.

Historia del Despertar

Alrededor del 3.000 a.C., los antiguos indios comenzaron a hablar y escribir sobre la Kundalini, que creían que era el vínculo con la energía sagrada y divina del universo. Creían que la Kundalini era el propio aliento de la vida. Kundalini suele traducirse como "enrollada" o "atada". La palabra sánscrita para energía o espíritu es "prana", que significa "aliento". Así que la palabra sánscrita para Kundalini es "el prana enrollado o atado del mundo espiritual - el aliento cósmico

de la vida, el poder dinámico que se encuentra en la cabeza de pozo de la conciencia universal". Los hindúes creían que el flujo o la producción de kundalini de una persona dependía de la calidad de su conciencia.

La kundalini existía en el antiguo Egipto y en la antigua India. El símbolo del anj, que representa la unión de la energía masculina y femenina, se utilizaba como talismán espiritual y símbolo de alineación con el potencial de la fuente. La kundalini se encuentra en muchas culturas antiguas, pero como fenómeno universal, sólo muy recientemente ha arraigado en el Occidente actual. En la tradición hindú, se creía que la pituitaria y la pineal eran las cuevas de la kundalini. En la India, se cree que el cerebro recibe un acceso completo y directo al alma a través de la glándula pineal, por lo que la kundalini se considera la clave para despertar el alma en el yoga.

Los chakras son siete centros de energía situados a lo largo del canal central del cuerpo hasta la coronilla. Cada chakra está asociado a un color específico que ayuda a estimularlos. También se ha sugerido que cada simbología de los chakras tiene un sonido correspondiente que puede ayudar a estimular su activación. Cuando los chakras son estimulados, sus centros de energía se activan para resucitar su energía Kundalini. Esto tiene lugar cuando los chakras se abren o se activan. La energía Kundalini suele estar dormida en el sistema humano porque necesita ser despertada primero para subir desde el chakra raíz en la base de la columna vertebral. Mediante el yoga y otras prácticas, esta energía rejuvenecedora se despierta gradualmente.

Los antiguos chinos creían que el chi era la energía vital que existía en nuestro interior y que devolver la energía del orgasmo al cerebro podía alargar la vida e invertir los efectos del envejecimiento. El Tao Te Ching y el I Ching también describen la conexión entre los centros energéticos del cuerpo y los del alma. El mundo oriental utiliza la acupuntura para estimular y manipular el flujo de energía a través del sistema de meridianos del cuerpo para mantener un flujo saludable de energía vital. Se cree que la influencia de la acupuntura hace que la energía del cuerpo circule por los diferentes

canales energéticos, liberando bloqueos y toxinas y acelerando la curación. Los taoístas creían que la energía de la fuerza vital que rodea e impregna el cosmos también existe dentro del cuerpo de cada persona.

La kundalini aparece por primera vez en la historia con la práctica de la alquimia. Es un tema intrigante, porque cuanto más se aprende sobre él, más se da cuenta de que se solapa con la apreciación de la kundalini en la tradición india y que la práctica del yoga en la antigua India también apoyaba la conciencia de la kundalini. Es la energía vital que fluye a través de los chakras. Puedes obtener muchos beneficios despertando la kundalini, incluyendo alcanzar planos superiores de conciencia y desbloquear tus habilidades psíquicas. Despertar el flujo de energía en nuestro cuerpo nos ayuda a ser trascendentes de varias maneras, puede ayudarnos a obtener una mayor comprensión en los momentos difíciles, a sentirnos menos solos y a encontrar nuestro camino en la vida.

Por último, la Kundalini es la curación en todos los niveles. Puede ser despertada y guiada utilizando métodos de meditación. De este modo, tu conciencia se hace cargo de los canales y puede liberar los bloqueos que no sirven a tus mejores intereses. A medida que tu conciencia se vuelve más profunda y expansiva, puedes aprender a reclamar el control sobre tu energía, permitiendo que tu destino sea conducido por tu imaginación en lugar de tus miedos. El resultado es un estado de conciencia más elevado y un mayor sentido del Ser, que te ayuda a dominar tu entorno externo. El desarrollo de una mayor capacidad psíquica crea una mayor conciencia de las energías de tu cuerpo y una comprensión más profunda de tus experiencias vitales y espirituales.

La conciencia y el despertar de la kundalini se han relacionado con los intentos de curación a lo largo de la historia. Muchos filósofos, terapeutas, yoguis y maestros de curación orientales han escrito sobre la kundalini y su trabajo para despertarla. Por desgracia, la mayoría de estos textos se han perdido, por lo que debemos confiar en su descripción escrita y en la tradición posterior sobre las prácticas reales utilizadas para despertar la kundalini. Los siguientes

capítulos cubrirán las prácticas de yoga, tantra yoga y ejercicios de respiración que ayudan a estimular los chakras y a despertar la energía kundalini.

Hay muchas formas creativas de apoyar tu despertar. Puedes realizar afirmaciones y visualizaciones que estimulen tus chakras y los de tus guías espirituales de confianza. Puedes llamar a tu yo superior para que te guíe durante tus sesiones de meditación. Visualizar y escuchar música también puede activar tu kundalini.

Despertar la energía kundalini te llevará por el camino del desarrollo espiritual. Es un proceso multidimensional que te lleva a través de muchos reinos, incluyendo experiencias de vidas pasadas, energía de ascensión y conciencia cósmica. A medida que recibes más conciencia y tu despertar espiritual, te fusionas con seres superiores, animales, plantas y espíritus elementales. Tu mente y tu espíritu se fusionan con tu alma, y las células de tu cuerpo crean un magnífico Aquí, aprenderás sobre los canales de energía en el cuerpo físico y tu cuerpo sutil.

Después de entender más sobre la kundalini, examinaremos los principales chakras y sus sonidos asociados. La energía kundalini se considera uno de los grandes secretos de la espiritualidad y el descubrimiento. El despertar de la kundalini es el flujo natural de la energía vital que existe en nuestro interior. Es una técnica de kundalini yoga que estira y fortalece la columna vertebral, alivia el estrés, fortalece el sistema nervioso y estira los canales de energía. La práctica del yang comienza con la práctica de las asanas, que aflojan la columna vertebral y despiertan los músculos hasta su completa extensión. Por ejemplo, las posturas de pie alargan los músculos de la columna vertebral y fortalecen las piernas y los tobillos. Asimismo, las posturas de pie alargan los músculos de la columna vertebral y fortalecen las piernas, los tobillos, las rodillas y la espalda.

No existe una verdadera definición de la energía Kundalini porque su definición es fluida. Es uno de los "mundos dentro de nosotros" y la fuerza vital del universo. Debido a su naturaleza, la energía de Kundalini no puede ser controlada con declaraciones o

manipulaciones físicas o mentales. Las personas que intentan aprovechar la energía Kundalini suelen alinearse con su conciencia superior para acceder a ella; sin embargo, la mayoría de las personas tienen poca experiencia con la energía Kundalini más allá de los sentidos físicos, por lo que lo intentan prematuramente y arriesgan sus vidas. Por supuesto, las personas que han despertado a la energía Kundalini tienen una conciencia especial y dones que pueden ayudar a otros.

Puedes empoderarte uniendo tu Yo divino con tu Yo humano. Al acoger la energía Kundalini en tu conciencia superior, tu propio despertar se convierte en tu compañero mientras tomas el control de tu destino trabajando en ti mismo para el beneficio de los demás. Estos dones están arraigados en tu sabiduría espiritual innata y se irradiarán hacia fuera, curando a los que te importan. Los dones de Kundalini, cuando se despiertan, incluyen levantar o levitar objetos, sanar con sus manos, leer los pensamientos de otra persona y sanar con el poder del pensamiento.

Muchos cultos intentan manipular la energía kundalini y obligarla a reaccionar por la fuerza de las creencias. Sin embargo, esto es peligroso y no tiene beneficios duraderos. El objetivo de este enfoque es obligar a la energía por la fuerza. El poder resultante suele ser de corta duración porque la energía se agita y debe ser contenida a la fuerza. Esto crea un desequilibrio en los chakras y puede resultar peligroso.

Desde una perspectiva científica, los chakras no son físicos ni materiales. Cada uno de ellos se manifiesta como un vórtice de energías psíquicas y centros de energía, que reciben la entrada externa de nuestros cuerpos físico y sutil. Aunque un chakra se considera un vórtice de energía, su centro es también un vórtice de energías psíquicas que pulsan con energía de fuerza vital. Estas energías sirven como medio de comunicación entre los mundos espiritual y físico.

Simbolismo de la glándula pineal

La glándula pineal, también conocida como el Tercer Ojo, es el guardián del mundo espiritual. Está estrechamente relacionada con el cuerpo metafísico o sutil, que también alberga el alma. La glándula pineal contiene un pequeño cuerpo pineal sensible a la luz azul que regula los ritmos circadianos o el horario interno de nuestro cuerpo. Es un cazador de viajes de serotonina en nuestro cerebro y cuerpo. Está asociada a varios centros cognitivos del cerebro y actúa como una antena para las frecuencias electromagnéticas. También segrega melatonina y prolactina, que regulan nuestros patrones de sueño.

La glándula pineal instituye el primer proceso de síntesis del sistema endocrino antes del nacimiento y participa en nuestra capacidad de aprendizaje. Actúa como puente entre nuestros pies y nuestra cabeza. Está relacionada con la energía de nuestra columna vertebral y es un puente hacia el reino del alma. Este puente es muy sensible y puede provocar un campo magnético que modifica, regula y guía nuestro cerebro físico, produciendo fenómenos psíquicos como vibraciones, experiencias extracorporales y alucinaciones.

A lo largo de la historia, la piña ha resultado ser un símbolo de la glándula pineal en diferentes culturas. La piña es un signo de sabiduría. Los antiguos creían que la diosa de la unidad y la transformación se erige en guardiana de los mundos, conectando la tierra con las esferas celestiales, un conducto de nuestra conciencia a la conciencia y más allá. En el cristianismo, la piña simboliza la iluminación y el renacimiento porque surge de su semilla. Cuando medites, céntrate en estimular la glándula pineal. Puedes estimularla centrandote tu mente en la zona del entrecejo, por encima de las cejas. También puedes colocar la palma de la mano sobre el tercer ojo durante la meditación. Centrarte en esta zona puede revitalizar tus centros de energía y hacerte sentir más elevado espiritualmente.

Manifestación de los dones psíquicos

La obtención de dones psíquicos es común al despertar espiritual. La mayoría de las personas se sienten atraídas por la espiritualidad porque necesitan ayudar a los demás y al mundo que les rodea.

Estos individuos tienen un don natural para comunicarse con la gente y son conscientes de las verdades universales que les rodean. Aunque tus dones psíquicos son naturales, puedes potenciarlos a través de la meditación y el yoga.

Tus habilidades psíquicas permanecerán latentes o se desarrollarán lentamente a medida que crezcas espiritualmente. Si practica la meditación diaria, lo más probable es que sus dones psíquicos vuelvan a despertarse y se desarrollen más rápidamente. Una vez que despiertes a tu funcionamiento interno, te darás cuenta de cuándo ciertas personas intentan ponerse en contacto contigo. Se volverá naturalmente sensible y consciente de las diferentes energías de su entorno y sentirá la presencia de alguien sin visualizarlo conscientemente. También puede experimentar revelaciones espontáneas, déjà vu y destellos de inspiración que alterarán su perspectiva hacia la vida o las situaciones. Su intuición le guiará en la consecución de diversos objetivos conscientes e inconscientes. Es a través de la lectura intuitiva, la telepatía y la interpretación de los sueños psíquicos que puede discernir los pensamientos o acciones de una persona. Los sueños psíquicos pueden ayudar a revelar eventos en el presente o en otra línea de tiempo en la historia. Estas aventuras psíquicas ocurren por una razón. Son momentos que no se olvidarán y que pueden mejorar el camino de tu vida.

Capítulo 2: Chakras y Kundalini

La kundalini es la energía de la serpiente que se eleva y se ocupa del movimiento interior, la curación y la divinidad. Está relacionada con los chakras, que impulsan la energía vital de nuestro cuerpo. Los chakras nos conectan con la tierra y la energía divina del universo y actúan como salidas para nuestra energía. Cuando están en equilibrio, los chakras nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea; son conductos saludables para que la energía fluya. Cuando no lo están, experimentamos mala salud, falta de alegría y una sensación de desconexión con el universo.

Cada chakra corresponde a una parte específica del cuerpo y equilibra todo tu ser. Este chakra rige nuestros instintos de supervivencia y tiene que ver con nuestra conexión con el planeta y con otras personas. Cuando está desequilibrado, sentimos una carencia o disfunción en nuestro cuerpo físico y mental. Considera que tu cuerpo tiene siete centros energéticos vinculados a siete glándulas. Cuando estés preparado para embarcarte en un viaje espiritual, te darás cuenta de que estos bloqueos y bloqueos de flujo están encarnados en tus chakras.

Chakra de la raíz

El primer chakra, representado por el color rojo y llamado Muladhara en sánscrito, es un chakra esencial para despertar la energía Kundalini en la base de tu columna vertebral, donde se encuentra el chakra raíz. El chakra raíz está asociado con las glándulas suprarrenales, que actúan como una glándula endocrina simpática que regula tu nivel de estrés. Debido a esto, también puedes reconocer cuando el chakra raíz se cierra o se vuelve hiperactivo al trabajar con tus glándulas suprarrenales. Aquí hay formas de comprobar si tu chakra raíz está equilibrado o no:

- Con un chakra raíz abierto, el flujo de energía es equilibrado y fácil. Experimentarás una sensación de seguridad y abundancia en tu vida. Podrás aceptar y recibir amabilidad con más facilidad. Tu piel estará radiante y saludable. Disfrutarás de armonía con tu cuerpo. Equilibrarás el peso de tu cuerpo. Podrás conciliar el sueño y mantenerlo con facilidad. Podrás recuperarte de la enfermedad con facilidad. Sentirás abundancia en tu vida. Tendrás un fuerte sentimiento de unión con la tierra.
- Puede experimentar ansiedad y estrés con un chakra raíz desequilibrado. Sus hábitos alimentarios pueden ser deficientes, y puede comer demasiado cuando está estresado - tal vez una adicción a la comida de confort. Es posible que experimentes una alimentación emocional para lidiar con tus emociones mientras te sientes impotente - una comida "reconfortante" sin poder. Cuando tus glándulas suprarrenales están sobreactivadas, y tienes poco calor en tu cuerpo, esto puede causar fatiga o rigidez suprarrenal. Equilibra esta energía y podrás sentirte más libre de cargas o patrones emocionales y físicos.

Chakra Sacro

El segundo chakra, también llamado Svadhishtana en sánscrito, se encuentra en la zona del sacro y está relacionado con el color naranja. Está relacionado con la creatividad, la originalidad, la comunidad, la confianza, el placer y el movimiento. Influye en tus energías de la sexualidad, la capacidad reproductiva, la creatividad, las emociones, el placer, la fertilidad, el bajo vientre y la espalda. El chakra del plexo sacro está estrechamente relacionado con la vejiga y funciona como intermediario entre tus centros emocionales inferiores y superiores.

- Un chakra sacro equilibrado te ayuda a conectar profundamente con otras personas. Puedes sentirte enriquecido a través de tus relaciones. Puedes conectar a través del tacto. Tendrás un cuerpo cómodo y disfrutarás del

movimiento. Te sentirás muy bien con la sexualidad. En este nivel, puedes sentir que tienes un propósito en la vida. Experimentarás un sentido de activismo, como defender tus creencias. Empezarás a sentir una sensación de pasión y alegría.

- Los bloqueos o inversiones del chakra sacro pueden manifestarse como baja energía, miedo constante, sensación de desconexión del mundo, trastornos alimenticios, materialismo manifiesto, dificultad para ahorrar dinero o problemas de salud en general. Si la energía de este chakra no fluye correctamente, su carrera puede estancarse porque sus jugos creativos pueden estar obstruidos. El exceso de sexualidad puede ser un signo de bloqueo de la energía del chakra sacro. Puede temer la pérdida de la intimidad y la conexión en la vida y haber llegado a tener tanto miedo a la intimidad que se ha desconectado completamente de ella. Puede experimentar ira y frustración por estos sentimientos si su chakra sacro no está controlado.

Chakra del plexo solar

El tercer chakra está situado en el centro de la zona superior del estómago, relacionado con el color amarillo. Se conoce como Manipura en sánscrito, y se ocupa de la fuerza de voluntad y la autoestima. También trata los problemas digestivos, la ansiedad, la autoestima y el sistema de desintoxicación del cuerpo. Es donde tus energías de confianza florecerán cuando abras este chakra.

- Supongamos que tu chakra del plexo solar está equilibrado y alineado. En ese caso, tu energía vital, la kundalini, puede fluir libremente, permitiéndote tomar decisiones basadas en tu intuición y en tu sistema de guía interior. Como este chakra restablece el equilibrio de las energías yin y yang en tu cuerpo, te permite estar contento contigo mismo mientras aprecias el mundo que te rodea.

- Cuando su tercer chakra está bloqueado, puede experimentar ansiedad, tensión, depresión e ira. Puede tener dificultades para tomar decisiones o gestionar los retos de su vida. Tiene poca confianza en sí mismo y baja autoestima. Puede experimentar depresión en las relaciones con los demás y ser incapaz de expresar sus emociones con facilidad. Puede ser perfeccionista y tener dificultades para soltarse. También puede experimentar un dolor inexplicable en la zona superior del estómago o en el abdomen, sensación de acidez en el estómago, dificultad para expresarse y mala digestión, lo que le lleva a sufrir ataques de pánico o depresión.

Chakra del corazón

El cuarto chakra está situado en la zona del pecho, de color verde, y se llama Anahata en sánscrito. Representa el amor, el perdón, la compasión, la alegría y la gratitud. Tiene que ver con el desinterés y la familia o la pareja. El chakra del corazón puede ayudar a despertar la Kundalini en la columna vertebral al equilibrar la forma en que manejas emocionalmente las situaciones y los acontecimientos de tu vida.

- Un chakra del corazón equilibrado le ayuda a sentirse tranquilo y relajado. Tiendes a ser más alegre, amoroso y equilibrado si estas energías están alineadas. Conectar con tu cuarto chakra te ayuda a sentir tus sentimientos profundamente para que también puedas perdonar y dejar ir cualquier trauma del pasado y te ayude a experimentar más compasión.
- Un chakra del corazón desequilibrado puede generar miedo, ansiedad e ira. Deberías sentir libertad emocional para expresar amor, compasión, alegría y gratitud. No deberías tener miedo de expresar tus verdaderos sentimientos. Un chakra del corazón bloqueado también puede provocar síntomas físicos como úlceras, acidez y problemas digestivos.

Chakra de la garganta

El Vishuddha, o quinto chakra, está situado en medio de la garganta y está relacionado con la tiroides y el color azul. Se ocupa de la comunicación, la autoexpresión, la creatividad, el aprendizaje y el ego. El chakra de la garganta influye en tu capacidad para manejar el estrés y en tus habilidades de producción de voz y sonido. El chakra de la garganta también gobierna la glándula tiroides y regula tu sistema digestivo.

- Cuando el chakra de la garganta está abierto, puedes expresarte libremente. Un chakra de la garganta abierto también te ayuda a decir tu verdad. Puedes cantar o hablar en público con más facilidad. Experimentarás una sensación de anticipación cuando esperes tus palabras, y podrás expresarte románticamente. Te encantará escuchar el sonido de tu voz y puede que disfrutes cantando. Podrás hablar con libertad y sinceridad a los demás. Tu voz, tu capacidad de comunicación y tu autoexpresión se abren al mundo.
- Cuando el chakra de la garganta está desequilibrado, las manifestaciones suelen estar bloqueadas y pueden producir problemas de voz. Tienes dificultades para hablar y expresarte. Exagerar, dolor de garganta, asma, anemia, fatiga constante o evitar conflictos son síntomas de bloqueos en el chakra de la garganta. Si el chakra de la garganta está bloqueado, no podrás decir tu verdad ni expresar tus opiniones libremente. Tu voz puede volverse ronca y desconectada de tu ser interior.

Chakra del tercer ojo

El sexto chakra está en el centro de la frente y es de color índigo. Se llama Ajna y rige la intuición, la sabiduría, las alucinaciones y las experiencias extracorporales. El sexto chakra rige la intuición y la conexión con el mundo espiritual y también está relacionado con la sabiduría y la creatividad. Puedes ver el futuro o el pasado desde tu sexto chakra o imaginar cualquier experiencia que te gustaría tener.

- Cuando tu chakra del tercer ojo está equilibrado, obtienes muchos beneficios, como curación, fuerza e inspiración. Puedes conectar con tus guías espirituales y tus sueños más fácilmente en esta etapa del despertar espiritual. Tendrás una mejor comprensión del camino de tu vida. Sentirás una sensación de intrepidez y desarrollarás una fuerte energía mental y espiritual que te ayudará a conectar con tu mente inconsciente.
- Cuando su sexto chakra está bloqueado, puede experimentar depresión, falta de dirección en la vida o de sabiduría, y confusión espiritual. Tal vez te sientas obstruido en tu búsqueda de la paz interior o la iluminación. Puede que te sientas bloqueado mental o espiritualmente de alguna manera. Puede sentirse confundido o abrumado por el parloteo de la mente, incapaz de resolver la confusión en su mente. También puede manifestar síntomas físicos como migrañas, insomnio, problemas oculares o de visión, depresión, hipertensión arterial, incapacidad para recordar los sueños, esquizofrenia y paranoia, que pueden, más adelante, convertirse en antecedentes de trastornos mentales.

Chakra de la Corona

El séptimo chakra está en la parte superior de la cabeza y se llama Sahasrara en sánscrito. Mejora las habilidades psíquicas, la espiritualidad, la conexión con la divinidad, el sentido de propósito y misión, la dirección de la vida y la conciencia de la realidad cósmica. Representa tu conexión divina con la Fuente con un alto sentido de espiritualidad y de iluminación general. Estas energías más elevadas alrededor de tu chakra de la corona te proporcionan una mayor activación de los chakras y un viaje de conciencia más elevado.

- Cuando tu chakra de la corona se abre, tendrás más paz interior y dicha interior. La conexión con su chakra coronario le ayudará a alcanzar un mayor sentido de la intuición y el

conocimiento. Incluso puede experimentar visiones guiadas y proyecciones astrales, además de obtener dones psíquicos como la telepatía, la clariaudiencia o la clarividencia.

- Los bloqueos en el chakra de la corona pueden manifestarse como sentimientos de codicia, depresión intensa, necesidad de dominio sobre los demás, comportamientos autodestructivos o, en general, conductas destructivas. Cuando el chakra de la corona está bloqueado, puede experimentar trastornos físicos como ansiedad, miedo, estrés, confusión espiritual o adicción espiritual. También puede experimentar insomnio o migrañas. Si sufre de migrañas, éstas pueden manifestarse como tensión física o contracciones en la cabeza y el cuello. Otros síntomas físicos pueden ser manos y pies fríos, fatiga, presión arterial baja, latidos irregulares del corazón o respiración acelerada, dolores musculares o calambres en el cuello y los hombros, y dolor detrás de los ojos.

Cuando todos tus chakras están equilibrados y alineados, tu cuerpo funcionará a su nivel óptimo y podrás experimentar una vida equilibrada. Cuando un solo chakra está desequilibrado o bloqueado, esto puede conducir a un desequilibrio físico o emocional que puede manifestarse como una enfermedad. Todo problema físico o emocional comienza en tu mente y se manifiesta en el cuerpo. Equilibra tus chakras eligiendo los siguientes métodos: meditación, culto a la diosa, yoga, acupuntura, canto de mantras, repetición de afirmaciones positivas, canto, baile o asistencia a retiros espirituales.

Quizá no sepas que puedes desbloquear estos chakras y despertar tus energías kundalini con la práctica del yoga o las técnicas de meditación. Conectar tus chakras puede ayudarte a combatir dolencias físicas y emocionales y a alcanzar la iluminación espiritual. Los chakras afectan a todas las partes del cuerpo y la psique, pero están ocultos para la mayoría. Hay formas de abrirlas que pueden proporcionarle la salud y la paz mental que desea. Es posible que te quedes en bloqueos espirituales y de alineación hasta

que te des cuenta de que necesitas ayuda para mover estos bloqueos.

En general, los chakras te enseñan sobre tus emociones, cómo vives tu realidad y cómo gestionar tu vida. Los chakras están normalmente separados en siete grupos que afectan a todo nuestro cuerpo. Aunque cada chakra representa un elemento específico y un centro de poder en tu cuerpo, también puedes experimentar bloqueos o retrocesos. Cuando se producen bloqueos, puedes quedarte atascado en pensamientos, patrones y emociones poco saludables. Tus chakras almacenan nuestras energías energéticas y físicas como energía en el momento de la concepción. Tus chakras están conectados con importantes glándulas del cerebro que gestionan tus impulsos hormonales. Durante la pubertad, los chakras se activan, especialmente los centros energéticos relacionados con los órganos sexuales. Tus chakras pueden cerrarse debido al estrés del parto o como mecanismo de protección.

Hay formas de equilibrar los chakras y lograr un equilibrio más saludable en las emociones, la salud física y la espiritualidad. Equilibrar los chakras puede ayudar a energizar tu mente, cuerpo y espíritu. Puedes equilibrar tus chakras con la meditación, el canto de mantras, el yoga o el culto a la diosa. La meditación puede realinear los chakras, transformar las energías negativas y eliminar cualquier bloqueo emocional que se haya formado. Puedes restablecer los flujos de energía saludables con Reiki y otras formas de curación energética. Los guías espirituales también pueden ayudarte a restablecer estos equilibrios y abordar cualquier problema consultando con ellos durante la meditación mientras asciendes a tu Ser Superior.

Capítulo 3: ¿Qué debe hacer con su kundalini?

Puedes utilizar la kundalini para alinear y abrir los chakras incluso más de lo que podrías una vez que los bloqueos y las inversiones energéticas se hayan despejado. Los diferentes colores de los chakras se relacionan con los meridianos de los órganos vitales del cuerpo. Un bloqueo en cualquier chakra se muestra en una zona diferente de tu cuerpo, al igual que el color puede dar una sensación o sentido del chakra correspondiente.

También puede utilizar la Kundalini para otros fines, como la interacción entre los chakras y el equilibrio de varios chakras a la vez. A continuación encontrará algunos de los métodos más eficaces para lograr la activación de la Kundalini.

El mejor método, y el más popular, para llegar a la Kundalini es la meditación. Esto se ha hecho durante años, pero ahora vivimos en una época de gratificación instantánea. La mayoría de la gente no tiene tiempo para sentarse en un lugar y meditar cuando podría hacer algo más activo como escalar, correr, nadar o montar en bicicleta para lograr el mismo resultado. Sin embargo, la meditación mejorará en gran medida las energías de todo lo que hagas.

Lo que es único de la meditación es que en realidad no tienes que sentarte y respirar de una manera determinada. En cambio, puedes meditar a través de la música, el movimiento y la visualización. Puedes empezar meditando sobre shakti y prana para ser más consciente de tu kundalini, lo que te ayudará a ser más consciente de tu cuerpo, de los demás y del mundo. A continuación, puedes visualizar la activación de tus chakras, ya sean los diferentes colores o los discos de luz que giran, así como visualizar el flujo de energía kundalini subiendo por los chakras. Esto te ayudará a entrar en el estado de ánimo de la meditación fácil y rápidamente, y recuerda siempre abrir tus chakras antes de comenzar la práctica de Kundalini Yoga.

Otra forma muy eficaz de experimentar la kundalini es practicar pranayama y ejercicios de respiración. Practicar pranayama te ayudará a aprender a controlar tu respiración y a crear una conciencia que te ayudará a despertar la kundalini a través de la respiración dirigida y los movimientos del cuerpo. Una vez más, esto es ideal para aquellos que no les gusta sentarse quietos para meditar, pero todavía quieren experimentar la conciencia elevada que proporciona la meditación.

Al practicar ejercicios de respiración, puedes concentrarte en diferentes puntos del cuerpo que te ayudarán a abrir los chakras y a despertar la kundalini. Las líneas meridianas conectan estos puntos con los diferentes chakras. Al concentrar la respiración en una zona concreta del cuerpo mientras se mueven las manos sobre la misma zona, se puede aumentar la conciencia del chakra correspondiente y activarlo. También puedes concentrarte en un mantra mientras realizas las asanas y los movimientos.

El kundalini yoga es otro método que ayuda a la activación de tu kundalini. Las técnicas y posturas utilizadas en el yoga también ayudarán a abrir tus chakras y tu cuerpo aún más. El Kundalini yoga también le ayudará a enfocar su energía para controlarla mejor, que es uno de los factores más importantes para aquellos que quieren activar su kundalini.

El Kundalini yoga es como otros tipos de yoga, centrándose en la meditación, las asanas y la respiración. Puedes empezar y avanzar en el Kundalini yoga tradicional y practicar Kundalini Yoga Nidra, que es extremadamente relajante y refrescante. Todos queremos tener más control sobre nuestras vidas. Al utilizar los métodos de activación de su kundalini, no sólo se sentirá más vivo que nunca, sino que también experimentará el cien por cien de la claridad, la felicidad y la iluminación.

El despertar de la Kundalini te ayudará a conectar con tus habilidades psíquicas innatas. Estas habilidades pueden ayudarte con la misión de tu alma. Este proceso de despertar también puede conducir a la conexión mística y la iluminación. Tu cuerpo comenzará a sanar de forma natural, y notarás cambios de

personalidad, conexiones con guías espirituales y guardianes, la liberación de viejos miedos y otros cambios.

Cuando tu kundalini esté comprometida y activa, te sentirás más seguro, valiente, digno e inspirado para llevar a cabo la misión de tu alma. También serás consciente de tus habilidades intuitivas para ayudarte a ti mismo y a los demás en tu mundo. La meditación es la mejor manera de comenzar este proceso, pero puedes utilizar métodos como el kundalini yoga para guiarte más y hacerte más consciente y centrado. También querrás ayudar a los que te importan y servir a los que sabes que lo necesitan.

Puedes dirigir la energía Kundalini hacia cualquier objetivo, ya sea la manifestación, la curación, la atracción o cualquier otra cosa. Le permitirá actuar de manera que atraiga exactamente lo que desea. Una de las razones más comunes por las que la gente intenta activar su kundalini es para saber cómo manifestar sus deseos, especialmente el éxito financiero. Puedes dirigir tu energía kundalini hacia la creación de cualquier cosa. Muchos de los que han hecho este método han manifestado cosas extremadamente asombrosas, desde dinero hasta nuevos trabajos y felicidad al final de su vida. Recuerda que tu kundalini puede ser usada en una corriente constante de energía o como una forma de dirigir tu voluntad hacia las cosas que deseas manifestar. Puedes crear rituales diarios que te ayuden a manifestar tus objetivos y deseos, y tu despertar de kundalini te dará la confianza para vivir la vida de tus sueños.

También puedes utilizar este método de despertar para ayudar a curarte a ti mismo y a otros con tu mente, cuerpo y alma. Usted puede utilizar la energía Kundalini para la curación y la transformación de numerosas maneras. Puedes dirigir esta energía hacia el interior para la curación y la transformación dentro de tu alma o hacerla circular hacia el exterior para la curación de los demás. Puedes ser tan efectivo como quieras para ayudar a sanar a otros.

Al despertar tu kundalini, puedes fertilizar tus sentidos psíquicos para ayudar a manifestar tus sueños y deseos. Esta meditación te

ayudará a conectar más profundamente con tus chakras, a despertar tu kundalini, a activar habilidades y a moverte por tu vida.

Preguntas frecuentes

En esta sección se hará un breve repaso de la Kundalini, sus beneficios y algunas técnicas adecuadas para despertarla.

1. **¿Cómo se define la Kundalini?** La kundalini es un recipiente por el que fluye la energía shakti en el cuerpo humano. Inspira la creación artística y la procreación reproductiva en el reino humano. Controla el flujo de energía siempre cambiante en el cuerpo humano. Es responsable de la actividad que da lugar a las funciones del sistema endocrino y nervioso. Forma parte integral del sistema nervioso y se considera la parte más sutil y escurridiza del organismo humano. La energía se encuentra en las profundidades del núcleo fundido de la Tierra y asciende en espiral por toda la cadena montañosa, el eje, hasta la superficie terrestre.
2. **¿Cuánto tiempo tardaré en sentir los efectos del despertar de la Kundalini?** Dependiendo de cómo uno pase su vida, puede ser inmediato, o puede tardar varias semanas o meses. Si trabajas intensamente para desarrollar tu conciencia interior, activarás tu kundalini en 21 días.
3. **¿Existe una posición corporal concreta que se deba adoptar al meditar?** Sí, hay que sentarse con la columna vertebral erguida y los pies firmemente apoyados en una superficie firme, como un banco estable o el suelo.
4. **¿Existen alimentos específicos que puedan acelerar la activación de la Kundalini?** Varios alimentos pueden potenciar la activación de la Kundalini. Entre ellos están las semillas de sésamo, las bayas de goji, la leche, las naranjas y las pasas.
5. **¿Qué tiene de contagioso el despertar de la Kundalini?** El aumento de la conciencia y los consiguientes poderes sobrenaturales que exhiben los individuos despertados por la Kundalini son contagiosos porque se cree que la capacidad

de alcanzar habilidades sobrehumanas sigue residiendo dentro de cada individuo.

6. **¿Cómo debo hacer para aumentar la energía Kundalini en el cuerpo?** En primer lugar, es importante entender que la Kundalini no tiene una ubicación como tal - es un concepto. Kundalini es la energía latente que yace en lo más profundo de tu ser y que es responsable de activar todos los aspectos de tu vida. Cuando la tienes encendida dentro de tu cuerpo, debería subir por tu columna vertebral dando lugar a que tu conciencia se eleve a través de la ventana de tu tercer ojo. Cuando despiertas los chakras, tu kundalini se despierta inevitablemente.
7. **¿Qué tres factores pueden impedir que una persona experimente el despertar de la Kundalini?** Los tres factores principales son la charla mental excesiva, el miedo y el estrés.
8. **¿Cuáles son las tres formas de despertar la Kundalini?** Las tres formas de despertar tu Kundalini son: a través de la transmisión de energía que se le transmite a través de otro, a través de la meditación, y la rigurosidad mientras se medita.
9. **¿Cuál es el objetivo principal de la Kundalini?** El propósito principal de la Kundalini es despertar, energizar y proteger la conciencia interior del individuo. La Kundalini despierta la energía profundamente dormida en el núcleo de cada individuo y el lado espiritual de su naturaleza.
10. **¿Desbloquea la Kundalini el ojo de la mente?** La Kundalini desbloquea el ojo de la mente, pero está decidida a no hacerlo hasta que el individuo llegue al final del ciclo de evolución. Sin embargo, se convierte en un proceso gradual a través del cual el individuo experimenta cambios extraordinarios en su conciencia y comienza a despertar su tercer ojo.
11. **¿Alguna de las prácticas rituales y tántricas del despertar de la Kundalini atraen a los espíritus malignos?** No, no lo hacen. Son métodos para despertar tu interior y sacarlo a la superficie, y esto, en última instancia,

te ayuda a tomar conciencia de tu lado espiritual. Esto, a su vez, ayuda a limpiar así como a proteger tu cuerpo de otras energías que existen en los cuerpos etéricos y astrales de tu individuo.

12. **¿Cómo puedo detener la excitación de mi kundalini?** Toma conciencia de las sensaciones a medida que aparecen y recuerda que tu cuerpo sólo se ve obligado a moverse y a despertarse en respuesta a mil pensamientos. Cuando veas cada sensación como lo que es, será más fácil pasar de ella y volver a centrarte en la tarea que tienes entre manos.

El kundalini yoga está directamente relacionado con el despertar de la kundalini porque garantiza el equilibrio del cuerpo y la mente. Es una práctica física y mental que ayuda a liberar la energía acumulada en el cuerpo a través de la respiración y la posición del cuerpo. Ayuda a desbloquear la energía almacenada en el cuerpo antes de intentar despertar la kundalini.

¿Cómo puedo ayudar a equilibrar mis energías mentales y físicas? Los chakras son los centros de energía de nuestro cuerpo, a veces llamados "ruedas de energía", que se encuentran en nuestro cuerpo. Estas aberturas son el lugar donde la energía entra en el cuerpo y donde se dispersa. Originalmente se pensaba que tenían un significado espiritual, pero en la ciencia moderna, sabemos que no tienen nada en nuestro mundo del ego. Los chakras, al equilibrar su energía, te ayudan a mantener tu salud y a que tu energía esté bien distribuida. Este es el punto de referencia para equilibrar tu cuerpo y tu mente; se consigue mediante la respiración y el ejercicio.

Los chakras organizan el flujo de la energía cósmica vital por todo el cuerpo y la mente. Distribuyen la energía vital a todas las partes y órganos del cuerpo. El equilibrio de los chakras puede producirse mediante el ejercicio, el masaje, la dieta, la meditación o las terapias bioenergéticas.

¿Cuándo se pueden esperar los resultados del despertar o de la experiencia kundalini? Los resultados pueden manifestarse al

instante. El chakra del pináculo se despierta al instante. La experiencia es un reconocimiento de tu conexión con el mundo que te rodea.

El despertar de la kundalini es un proceso que incluye meditación, yoga, introspección, análisis de uno mismo y del mundo, y otras prácticas. Te encontrarás zumbando, teniendo más sincronicidades y siendo guiado para trabajar con viejas heridas emocionales y físicas.

Atravesando el proceso del despertar

Las cosas pueden ser dramáticas y dolorosas al principio de tu proceso de kundalini, pero si te mantienes decidido y centrado, trabajarás a través de esos sentimientos y momentos dramáticos para alcanzar un futuro pacífico y estable. Basar tu práctica en lo que necesitas conseguir de ella es como tener un mapa o brújula que te guíe a través del proceso. Consolidar tu objetivo al principio te ayudará a crear un calendario interno y a realizar mediciones claras del progreso. Establece un horario para el tiempo de meditación diario, comienza un diario de tus progresos y visualízate donde quieres estar.

Cuando tu kundalini despierte, será como si hubieras pulsado un interruptor y tuvieras claridad instantánea sobre el mundo. Entenderás mejor el mundo y a todos y lo que significan para ti. Te conocerás mejor a ti mismo y estarás más en contacto con tus energías y habilidades naturales.

La kundalini te da una perspectiva totalmente nueva de la vida y puede llevarte a un lugar inesperado o maravilloso. Es como ver el mundo en múltiples dimensiones cuando todo en tu vida hasta ahora ha sido en dos dimensiones. No tendrás dudas sobre qué hacer o decir porque sabrás qué hacer y te guiarás por tu voz interior. Con esa voz en la que confías, ganarás la confianza para tomar decisiones que te llevarán a donde quieres ir.

Cómo utilizar sus poderes

Un adagio dice que "un gran poder conlleva una gran responsabilidad". Sin embargo, con tus nuevos poderes viene la capacidad de actuar sobre ellos. Te habrás convertido en una representación viva de toda la energía de tu universo, y actuarás como un amplificador de la energía colectiva de la humanidad. Algunos yoguis creen que la capacidad de elegir, influir en los demás y afectar a los resultados puede canalizarse en actos positivos o volverse negativa hacia los demás. Para aprovechar tu poder para el bien, necesitas saber cómo aprovechar el poder de tu mente, cuerpo y espíritu.

La mejor manera de aprovechar tus nuevos poderes es utilizarlos para el bien. En lugar de utilizar tu energía para pensamientos o acciones negativas, úsala para curarte a ti mismo y a los demás. Esa energía positiva irradiará de ti y ayudará a curar a los demás. Necesitarás recargar tu energía a diario cuando pases por el proceso de curación tras el despertar de la kundalini. Puedes dedicar tiempo a la meditación o ir a yoga, pero asegúrate de tener tiempo para la introspección y el autoanálisis. Puedes anotar uno de estos momentos en tu agenda y pedirle a un amigo o consejero de confianza que te ayude en el proceso.

A medida que vayas avanzando en el proceso de curación y despertar, notarás que habrá más sincronicidades a tu alrededor. Estas ocurrirán en los momentos más inesperados y oportunos. Incluso puedes notar nuevos sonidos, como voces o tonos musicales, que no escuchas todos los días.

Puede ver o experimentar nuevos olores que no aparecen todos los días. Estos sucesos serán similares a los que experimenta un clarividente. Esta visión o audición puede ocurrir a voluntad y puede ocurrir consciente o inconscientemente. Los que creen en los poderes proféticos de las visiones pueden encontrarlas increíblemente útiles para interpretar el futuro.

¿Qué efectos negativos puede tener el despertar de la Kundalini?

Durante el despertar de la kundalini, es posible que experimentes el tiempo de forma más lenta o más pausada, y que reacciones más lentamente al mundo que te rodea. Existe la posibilidad de que te estreses o te confundas si intentas apresurar el proceso. Esto también puede conducir a la depresión. También pueden cambiar otros aspectos de tu vida, tanto físicos como emocionales, por lo que debes tener paciencia y capacidad de recuperación mientras aprendes a cambiar y crecer a través del proceso. Si el proceso de despertar te resulta abrumador o te sientes fuera de control, busca la ayuda de un profesional que pueda ayudarte a superar la experiencia.

Ayudar a alguien que experimenta el despertar de la Kundalini

Puedes hacer varias cosas para ayudar a alguien que esté experimentando el despertar de la kundalini, aunque debes esperar a que se autorrealice antes de ofrecerle ayuda. Durante este tiempo, el proceso de kundalini debe permanecer en secreto. Puedes sugerirle que se una a ellos en largas caminatas, que mediten juntos y que vayan juntos a la cumbre si tu relación lo permite.

Otra forma de ayudar es estar de acuerdo con ellos en que lo que está ocurriendo es real y no temerlo. Esto es fundamental para superar los miedos al despertar de la kundalini. No diluyas los mitos a medida que la kundalini sea más conocida. Recuerda que los descubrimientos científicos no se basan en mitos ni en hechos; los mitos se basan más en la historia y las experiencias personales que en pruebas reales.

El despertar de la kundalini no es una experiencia mística, sino una experiencia espiritual que llega a ti a través de tu conexión con tu energía personal. A medida que seas más consciente de ti mismo, estarás más en sintonía con tu espiritualidad.

Establecer rutinas diarias para su salud Kundalini

Si eres escéptico sobre el despertar de la kundalini, intenta meditar sobre el despertar de la kundalini para ver si recibes alguna guía. Conectarte a ti mismo, a tus guías y a tu Kundalini puede ayudarte a despertar tus fuentes de poder ocultas.

A medida que tu rutina diaria se vuelve más compleja y orientada hacia la salud, empiezas a meditar y a practicar yoga, cambias tu dieta para ser más saludable o para una vibración más alta, y haces otros cambios en tu vida. Con el tiempo, verás más epifanías y claridad sobre tu camino. Con el tiempo, desarrollarás sabiduría sobre qué leer y qué creer. No debes investigar historias de despertares de kundalini, sino buscar historias de personas que han despertado bajo el método científico y han hecho la investigación detrás de lo que enseñan.

Cuanto más medites y te conozcas a ti mismo como una fuente de alta frecuencia de espiritualidad y energía, más podrás abrirte a la idea del despertar de la kundalini. Te animo a que dediques tiempo a investigarlo por ti mismo en lugar de aceptarlo sólo porque es nuevo para ti.

El despertar de la kundalini puede ayudar a curar lesiones, mejorar la salud mental y la estabilidad emocional, reforzar el sistema inmunitario y mejorar las funciones respiratorias y otras esenciales para la salud. No debe entrar en conflicto con sus otros métodos de exploración espiritual. Puede existir en ausencia de fe y puede combinarse con otras expresiones espirituales.

No debes intentar forzar a tu Kundalini a hacer nada. Comienza meditando a diario, incorporando el yoga y el ejercicio siempre que sea posible, y luego incorpora gradualmente otras estrategias según consideres oportuno. Sabrás cuando sientas que la Kundalini está despertando en tu interior; cuando lo haga, podrás reconocerlo.

Quizá quieras ser más paciente con tus compañeros de trabajo o tomarte un día de salud mental cuando tu kundalini esté despertando. Comprueba si algo ha cambiado después de que te hayas basado en tus objetivos y en la verdad.

Si tienes una familia y te preocupa que tu despertar de la kundalini interfiera con el tiempo de la familia, programa tus meditaciones para momentos en los que puedas estar solo y comunicarte sobre lo que estás experimentando. Recuerda que debes ser paciente contigo mismo en lugar de aplicar la fuerza a tu despertar.

El despertar de la kundalini te dará algunas revelaciones sorprendentes sobre la naturaleza de tu existencia y te mostrará que tu vida es importante. Al igual que el universo te conoce y quiere que despiertes, tú te conoces a ti mismo y te sientes atraído hacia una mayor espiritualidad. Muchos textos antiguos se han referido a la Kundalini como una conciencia universal; deberías meditar sobre las palabras de los antiguos para aprender qué es y por qué algunos creen que prácticas como el yoga pueden cambiar tu conciencia.

Utilizar los viajes de Kundalini para prosperar

La metáfora del camino espiritual como un viaje puede servir de inspiración para la vida. A menudo se nos cuentan historias de viajes épicos. A medida que adquieras conocimientos sobre el despertar de la kundalini, podrás encontrar aventuras similares en tu viaje espiritual hacia la autorrealización. Tu mapa espiritual incluirá metas, realizaciones y epifanías que te llevarán a comprender tu destino.

Tu despertar de la kundalini también te ofrecerá la oportunidad de viajar y expandir tu propia conciencia. Viajar no sólo ampliará tu base de conocimientos, sino que también expandirá tu ADN, permitiendo que tu cuerpo interactúe con diferentes tipos de energías. Esto puede permitirte comenzar a dominar otros tipos de realidad con los que te ha sido muy difícil interactuar. A medida que puedas abrirte a las energías, hacerte uno con el universo y viajar a

otros planos de existencia, podrás reflejar estos viajes en tu memoria.

Lleva un diario de tus experiencias de despertar e incluso de tus viajes de meditación, e interpreta el contenido a través de los documentos que la gente aloja en Internet. Al recordar estas experiencias, puedes considerar cómo te han cambiado como persona. Toma nota de las epifanías, las percepciones y las realizaciones para tener algo que consultar más adelante.

Considera tus acciones y utiliza el resultado del pasado como maestro motivador para avanzar si tuviste un inicio y un final de despertar en el pasado. Comenta con tus amigos, familiares o mentores cómo tus acciones afectaron al resultado y qué aprendiste de la experiencia.

A medida que viaja y explora su conciencia espiritual, puede combinar su experiencia con el pensamiento espiritual para determinar lo que ha aprendido. Los que escriben en sus blogs sobre sus despertares espirituales suelen describir etapas y revelaciones similares a las que otros pueden referirse en sus despertares espirituales.

Siempre que no te excedas, el ejercicio puede ayudar a despertar la kundalini. La actividad física ayuda al cuerpo a procesar las cicatrices del trauma. También puede ayudarte a conseguir niveles de energía recargados y a que tu cuerpo experimente vibraciones más elevadas. Al pasar más tiempo en el momento presente, el ejercicio puede hacer que te conectes a tierra y estés presente.

Superar el miedo con conocimientos y aventuras espirituales superiores

A medida que avanzas en el camino espiritual, puede que te preguntes si todo lo que has aprendido lo es o es sólo un producto de tu imaginación. Parte de tu despertar espiritual será aprender la diferencia entre la fantasía y la realidad; hacerlo te permitirá centrarte en lo que quieres conseguir y no en lo que temes.

El despertar nunca es completo, pero el individuo actuará y será más amable con todo el mundo, estará más abierto a la amabilidad y se interesará más por las conversaciones y la comida de mayor vibración como resultado del proceso. Tu viaje espiritual no se mide estrictamente por el número de epifanías que tienes durante la meditación; más bien, esas epifanías se volverán más sutiles con el tiempo. A medida que pasas más tiempo en el camino espiritual, adquieres conocimientos que te permiten enfocar tu energía espiritual en las cosas que quieres lograr.

A medida que viajas hacia la iluminación espiritual, debes decidirte a ser amable contigo mismo y con los demás. A medida que te vayas informando e interesando por la espiritualidad y el despertar de la kundalini, irás comprendiendo poco a poco la diferencia entre la realidad y la fantasía. Esto te ayudará a superar tus miedos y a ver cómo tus prácticas espirituales pueden cambiar tu actitud. Con el tiempo, podrás superar el miedo para comprender y aceptar tu camino.

Sí, desarrollarás habilidades especiales, pero el despertar es una búsqueda de por vida para conectar con la divinidad. Si todo lo que haces es meditar todo el día, nunca experimentarás los verdaderos beneficios de tu despertar espiritual. En su lugar, volverás a dormirte o caerás en la auto-descuido mientras te concentras en nada más que en alcanzar el mundo espiritual.

Desarrolla tus "músculos espirituales" participando en diversas prácticas espirituales como la meditación, el yoga, los viajes, el ejercicio o la conexión con la naturaleza. Cada vez que consigas una realización o una epifanía, elóciate a ti mismo y sorpréndete al considerar conscientemente de dónde procede esa realización. Tu cerebro procesa la información 40.000 millones de veces más rápido cuando meditas; aprendes unos 1.000 pensamientos al día, pero sólo obtienes conocimiento de 40 de ellos. En lugar de forzarte a centrarte en los aspectos espirituales de tus pensamientos, simplemente observa tu mente y permite que tus epifanías lleguen por sí solas. Cuando veas de dónde viene el pensamiento, te

entenderás mejor a ti mismo y tendrás más posibilidades de comprensión y aceptación.

La meditación ayuda a tu mente y a tu cuerpo a prepararse para una meditación más profunda. Haz meditaciones Kundalini cuando te sientas preparado. Otras meditaciones útiles incluyen la visualización de los chakras y la apertura de cada uno a sus maestros. El otro lado de la kundalini también es útil. Anota cualquier epifanía o información asociada y vuelve a meditar más tarde.

Confiar en su intuición

Cuando tu kundalini se eleva, es difícil hacer algo mal, pero sabrás si algo no es adecuado para ti porque tu intuición te hará saber que no se siente bien. Confía en tu intuición; corre en dirección contraria si algo no parece encajar o no se siente bien. Si tomas el camino equivocado y tu despertar kundalini se detiene, puedes reanudar fácilmente tu viaje en la dirección correcta.

A medida que te conectas con tu ser superior, puedes fusionarte con tu ser central. Al contemplar este camino, considera cada asunto no resuelto; tus paseos espirituales pueden ser temáticos, permitiéndote caminar a través de esos asuntos no resueltos. A medida que medites sobre estas cuestiones no resueltas y las experimentes como tus guías, tus patrones de pensamiento cambiarán; este proceso revelará la realidad de esas cuestiones y te mostrará lo que has aprendido al pasar por ellas durante tu viaje espiritual.

Mientras meditas, puedes reflexionar sobre tu viaje espiritual al ver lo que estás aprendiendo y cómo se aplica a tu vida cotidiana. Este es el mayor beneficio de un viaje espiritual; aprendes y aprecias los aprendizajes. A medida que desarrollas la espiritualidad y enfocas tu fuerza en tus mentalidades y conexiones espirituales, puedes marcar la diferencia en el mundo; al fusionarte e integrarte con la divinidad del Universo, puedes ayudar a otros a sentir tu poder y el de ellos al compartir tus verdades superiores.

Tómate las cosas como vienen e introduce gradualmente nuevas técnicas. Aunque es posible que ya tengas los conocimientos necesarios para viajar espiritualmente, puede que te des cuenta de que necesitas avanzar o dedicarte más a otras prácticas a medida que pasas al siguiente nivel espiritual. Cada nivel tiene diferentes expectativas y técnicas de aprendizaje. Cuando te extiendes a ti mismo y a tus expectativas, te vuelves más consciente de ti mismo y ganas más claridad y fuerza.

Capítulo 4: Fundamentos de Kundalini

En este capítulo se explican los beneficios del despertar de la kundalini y cómo reconocer el propio. El despertar de la kundalini es un proceso natural por el cual los canales de energía del cuerpo, llamados nadis, son estimulados para "despertar". La kundalini se simboliza como una serpiente enroscada cuya cola descansa en el chakra raíz y su cabeza en la coronilla. Cuando estos canales se despiertan, la kundalini se desplaza hacia arriba y alcanza el despertar completo.

Las ventajas del despertar de la Kundalini

Mientras repasamos estos diez beneficios del despertar de la kundalini, recuerda estar agradecido por cada uno de ellos y agradecer que estos cambios sean ahora posibles para ti. Ahora puedes realizar una nueva forma de vida en la que tu cuerpo, mente y espíritu se alinean con lo Divino.

1. La razón principal del despertar de la kundalini es el despertar espiritual. Al igual que con otras formas de despertar espiritual, la kundalini despierta tu conciencia y conocimiento espiritual. Ahora eres capaz de experimentar estados espirituales de conciencia como tener una experiencia directa con la Fuente Divina, ver auras, recibir información y guía de ángeles y maestros ascendidos, experimentar una intuición elevada, curación espiritual, creatividad e inspiración espiritual, y estados superiores de conciencia y crecimiento personal.
2. Cuando la kundalini se activa, la conciencia se expande. Esta expansión de la conciencia produce finalmente una experiencia kundalini en la que la conciencia se experimenta como conciencia sin cuerpo. Esto se conoce como el "reino

de los cielos", un estado de conciencia en el que todas las limitaciones se experimentan como inexistentes.

3. El despertar de la kundalini aporta claridad espiritual. La claridad espiritual te permite ser más clariaudiente, clarividente, clarividente y clarocognitivo. Además, recibes información de forma intuitiva y directa, y puedes percibir la naturaleza espiritual de las personas y los lugares. Además, ahora puedes conectar con la inteligencia cósmica y los seres cósmicos y angélicos. Estas habilidades aumentan en gran medida sus capacidades espirituales y psíquicas.
4. A medida que la kundalini despierta, experimentas una mayor intuición y te encuentras tomando decisiones mucho más intuitivas. La kundalini despierta la intuición al enraizarla en tu cuerpo. Cuando la intuición está arraigada en tu cuerpo, se vuelve mucho más útil y tiene un significado práctico evidente.
5. La intuición es extraordinariamente útil durante el despertar de la kundalini porque te permite sentir la guía divina con mayor precisión. Durante el despertar de la kundalini, la intuición es una de las formas más fiables de percibir la guía divina. La guía divina se expresa típicamente como sentimientos y emociones accesibles a través de la intuición. Con la intuición aumentada, eres capaz de experimentar la presencia, la guía y el amor de tu Fuente Divina.
6. El despertar de la kundalini puede ayudar a protegerte de la posesión por parte de las negatividades, haciendo que tengas experiencias extracorporales mientras duermes. Cuando se experimenta la kundalini durante el sueño, se viven experiencias extracorporales. Estas experiencias extracorporales son el resultado de ser expulsado de los planos astrales inferiores por la energía kundalini. Si usted experimenta el despertar de la kundalini mientras duerme, típicamente se despierta en un área completamente diferente de la que normalmente duerme.
7. A medida que tu kundalini comienza a moverse en tu interior, tu mente se volverá más clara y enriquecida, y tu coeficiente intelectual puede incluso aumentar. Con esta expansión de

la mente viene una expansión de la compasión y la bondad amorosa. Serás más capaz de comprender las perspectivas de los demás, de vivir desde el corazón y de tomar decisiones de vida más positivas.

8. Muchas personas buscan el despertar de la kundalini por razones de salud personal. Cuando la energía kundalini se despierta y se equilibra, los sistemas energéticos del cuerpo funcionan a un nivel óptimo. Como resultado, se pueden contrarrestar muchas dolencias físicas, como la fatiga crónica, la presión arterial alta, los dolores menstruales, los problemas sexuales, la artritis, etc. Su sistema inmunológico también se equilibra más cuando se despiertan estos canales de energía. Al despertar la kundalini, el cuerpo se vuelve más sano y resistente a las enfermedades.
9. El despertar de la kundalini crea habilidades psíquicas como la clariaudiencia, la clarividencia, la clarisintencia, la clarocognición, la telepatía, la precognición y la curación psíquica, algo imposible en las personas "normales". Estas habilidades permiten a las personas funcionar más eficazmente en la sociedad e integrar mejor su vida espiritual con sus experiencias cotidianas.
10. Muchos buscan el despertar de la kundalini por el kundalini yoga, una disciplina espiritual progresiva que acelera el crecimiento espiritual de la persona. En particular, el kundalini yoga promueve el equilibrio del chakra, que se produce cuando los chakras internos y externos se equilibran.
11. El despertar de la kundalini aumenta la sensación de paz, felicidad, tranquilidad y fe en el universo. Esta paz puede sentirse incluso cuando no se está en la naturaleza o meditando.
12. También notarás patrones y sincronicidades y cómo pueden relacionarse con el cumplimiento de tu propósito y misión del alma en esta vida. También verás los principios metafísicos subyacentes que gobiernan el Universo y cómo afectan a tu vida.

13. El despertar de la kundalini puede ayudarle a sentirse más joven, más fuerte y más atractivo y a prevenir o revertir los trastornos degenerativos del cerebro. Llámalo intervención divina o simplemente suerte, pero un estado de salud superior suele acompañar al despertar de la kundalini.
14. Cuando la kundalini se despierta, la persona se vuelve más social y menos tímida. Como resultado, muchas personas buscan activamente a sus amigos y familiares. La transformación social puede ser dramática, ya que se encuentran formas de aceptar los cambios en la vida y se empieza a disfrutar de nuevo con la gente.
15. Incluso si comienzas como ateo, puedes encontrarte cuestionando tus creencias a medida que experimentas las increíbles experiencias espirituales que el despertar de la kundalini puede proporcionar. El propio acto de cuestionar tus creencias puede ayudarte a acercarte a la verdad.
16. El despertar de la kundalini puede dar lugar a orgasmos más intensos y a la capacidad de controlar y concentrar esta energía, lo que puede dar lugar al sexo tántrico. Vivir en armonía con lo divino suele significar un estilo de vida más o menos espiritual o intuitivo. Usted experimenta vivir de manera más consciente e intuitiva. Como resultado, puedes usar más tu mente y menos tu cuerpo para vivir tu vida diaria.
17. A medida que despiertas a las conexiones espirituales y comprendes tu propósito en la Tierra, te sientes más inspirado para llevar una vida holística y diseñar una práctica espiritual.
18. A medida que el despertar de la kundalini progresa, te vuelves más atractivo magnética y psíquicamente. El alto magnetismo y el atractivo psíquico llevan a mejorar las relaciones.
19. A medida que tu conciencia y comprensión espiritual se desarrollan, te vuelves más compasivo y amoroso con los demás. Experimentas la conexión del alma con todos los seres, que es el amor universal. Como resultado, una vez

que las emociones negativas o los apegos que ya no te sirven se liberan, te sientes mucho más ligero.

20. Esta energía de alta vibración asociada a la kundalini se experimenta como calor en el cuerpo. Esta energía suele ser muy intensa cerca de los genitales y las manos. Muchas personas experimentan la sensación de "alfileres y agujas" en sus extremidades cuando la kundalini abre vórtices de energía a lo largo de estas vías.
21. Una de las 12 leyes universales que definen la naturaleza de nuestra realidad física es la ley de la atracción. El despertar de la Kundalini mejora la capacidad de uno para atraer lo que requiere. Como resultado, usted encuentra que su vida cambia para mejor a medida que atrae más personas y situaciones positivas en su vida.
22. El despertar de la Kundalini puede mejorar tus habilidades de meditación y conciencia. Puedes meditar todo el tiempo que desees cuando la energía Kundalini se despierta, los chakras giran y los canales de energía se despiertan y equilibran.
23. El despertar de la kundalini puede mejorar drásticamente la capacidad de una mujer para concebir y llevar a término un hijo. Esto se debe en parte a una mezcla de espiritualidad con atención médica convencional y en parte al poder del chakra sacro. Actualmente, varios médicos utilizan la energía kundalini para ayudar a las mujeres a concebir y llevar a término un bebé sano.
24. Incluso las personas que no creen en la reencarnación suelen experimentar la vida después de la muerte.

Muchas personas que sufren de enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades que amenazan la vida, trastornos autoinmunes, y otros encontrarán alivio durante su proceso de despertar de la kundalini. El despertar de la kundalini facilita la curación a nivel del alma humana, donde el elemento de la creencia es sanado y aceptado. El despertar de la kundalini mejora el proceso de limpieza del campo energético del cuerpo, así como del

cuerpo físico. El aumento de la actividad de la glándula pineal permite que entre más energía luminosa en el torrente sanguíneo, lo que se traduce en un mejor sueño y más energía.

Hay muchos mitos sobre el despertar de la kundalini, pero puede ser una experiencia beneficiosa para muchas personas. Antes de avanzar sin saberlo, es una buena idea averiguar qué es verdad y qué no. El despertar de la kundalini es seguro y beneficioso. Las personas que lloran o tienen espasmos musculares pueden parecer extrañas, pero la energía que se libera es saludable, natural e iluminadora.

Tus relaciones con estas personas no deberían sufrir debido a tu despertar. Por el contrario, tu paciencia y comprensión hacia ellos debería crecer, lo que beneficiará tu relación.

El despertar de la kundalini debe incluir siempre elementos físicos y espirituales, movimiento y respiración, yoga y meditación, etc., para que la mente, el cuerpo y el alma puedan despertarse al mismo tiempo. Despertar es sencillo; todo lo que se necesita es persistencia, compromiso, determinación y concentración. Si tienes problemas, piensa en tus heridas, traumas y cicatrices, y considera la posibilidad de acudir a un terapeuta.

Aunque el Reiki y el despertar de la kundalini pueden estar inextricablemente unidos, no lo están. Puedes practicar Reiki durante años sin experimentar el despertar de la kundalini. Este proceso no te transformará en un superhéroe ni te hará sobrehumano. Sin embargo, desbloqueará tus habilidades psíquicas, que no son tan inusuales para los humanos como podríamos pensar.

Señales del Despertar de la Kundalini

Es probable que se produzcan muchos síntomas extraños al comenzar el proceso de despertar de la Kundalini, pero esto es normal. Aunque los síntomas severos de Kundalini son raros, pueden ocurrir. Algunos de los síntomas más comunes son:

- Episodios de sacudidas, temblores o espasmos. El despertar suele implicar cierto grado de sacudidas y temblores, acompañados de temblores en las manos o de manos que se agarran para mantener el equilibrio. Estos síntomas pueden ser muy leves o muy graves.
- A menudo, a medida que la Kundalini despierta se eleva desde el chakra raíz hasta el chakra del corazón, puedes experimentar muchas de las emociones asociadas con el chakra raíz. Pueden experimentarse como ira, miedo, pena, tristeza, o como debería con Kundalini experimentar la pena o la tristeza, puede experimentar sentimientos difíciles de frustración hacia una persona o el malestar emocional relacionado con la pérdida de una relación o trabajo o similar. Estos sentimientos son una parte normal del proceso de despertar.
- Los sentimientos de felicidad, gratitud profunda o felicidad y calma profundas son experiencias comunes de la Kundalini. Puedes sentirte completamente ingrátido y experimentar un intenso placer. Y lo que es más habitual, puede que simplemente te sientas completamente relajado. Aunque esta energía no suele experimentarse como energía sexual, algunas personas pueden experimentar este tipo de energía durante el despertar de la Kundalini. Es posible que experimente sentimientos más sensuales y sexuales durante estos períodos.
- A medida que su Kundalini despierta, puede experimentar sofocos extremos de calor y frío. Puede sentirse débil y mareado. Puede que se sobrecaliente o tiemble. Puede sentir frío y su piel se vuelve repentinamente roja por el sobrecalentamiento. A medida que esto ocurre en todo el cuerpo, puede sentirse mareado, débil y confuso. Puede sentirse confuso, desequilibrado o como si no pudiera moverse.
- Algunas personas experimentan una gran ira e irritabilidad cuando la Kundalini fluye hacia la columna vertebral. Es posible que te sientas enfadado por la injusticia de la vida.

Estas expresiones forman parte del proceso de curación y requieren que te muevas a través de estos sentimientos.

- Tendrás periodos extremadamente creativos cuando trabajes con los bloqueos del chakra sacro. Estas son pruebas del despertar. Sin embargo, los bloqueos pueden volver, especialmente si descuidas tu salud psicológica durante estos tiempos.
- Puede que te sientas profundamente espiritual y conectado con todas las cosas. Puede que los demás no reconozcan o entiendan estos sentimientos. Puede sentir que nadie entiende su experiencia. La limpieza y la desintoxicación de la energía también son comunes durante el proceso de despertar. Puede experimentar experiencias dolorosas de desintoxicación a medida que la vieja energía abandona el cuerpo.
- Es posible que te sientas intensamente consciente de lo que ocurre alrededor y dentro de tu cuerpo. Puede tener la sensación de que todo su cuerpo vibra y palpita con energía y, como resultado, puede tender a tocar más los objetos que le rodean y a moverse lenta y cuidadosamente por el mundo, especialmente al entrar en una nueva
- Te sentirás más "puro" y conectado con todos los aspectos de la divinidad mientras limpias tus chakras de toxicidad y suciedad. Puedes sentir que todo es pura luz en tu corazón y alma y menos energía densa con la comprensión de que es un rubor de la divinidad que puede perderse en el proceso de vivir. Muchas personas sienten que el mundo se hace más pequeño cuando se despiertan los chakras, ya que puedes sentir que eres parte del universo o que todo está vivo y conectado a través de tu experiencia encarnada con el mundo. Esto puede tomar a algunas personas por sorpresa, especialmente si han sido educadas para creer lo contrario.
- Dado que los bloqueos se manifiestan como rasgos de personalidad problemáticos o negativos, muchas personas solucionan los problemas de personalidad cuando sus kundalinis se despiertan. La energía kundalini fluye a través del sistema nervioso, y éste se activa cuando uno se siente

amenazado. Por eso la gente a veces experimenta un cambio de personalidad durante el despertar espiritual.

- Tal vez te sientas un poco apagado o notes que tu energía está un poco apagada. Tal vez se sienta menos motivado o concentrado de lo habitual. Tal vez esté experimentando problemas físicos, como dolores de cabeza o de cuerpo, que no esperaba. Si has experimentado un bajón en tu motivación creativa, es una señal de que estás a punto de despertar.

Capítulo 5: Cómo despertar la kundalini

Este capítulo contiene técnicas para experimentar el despertar de la kundalini y 6 métodos adicionales para mejorar su experiencia. El despertar de la kundalini es una experiencia humana claramente positiva. Se parece mucho a una epifanía en la que un individuo comprende de repente algo a un nivel profundamente simbólico que no había entendido antes. Esta comprensión puede abarcar desde los conocimientos celulares, como la forma en que nuestro cuerpo regula su temperatura y su sistema inmunológico, hasta las verdades espirituales sobre la unidad intrínseca de toda la vida y la Fuente de la que todo surge.

1. El despertar de la kundalini es la experiencia de la fuerza vital o prana que despierta la serpiente en la parte inferior de la columna vertebral y abre el tercer ojo. Esto es mucho más profundo que despertarnos de un estado de sueño normal a un sueño profundo porque el despertar de la kundalini cambia permanentemente nuestra conciencia y conocimiento. El despertar de la kundalini se produce espontáneamente en momentos de gran emoción o de meditación intensa y suele ir acompañado de sensaciones intensas desde la base de la columna vertebral hasta la cabeza.
2. El kundalini yoga es el mejor lugar para empezar si quieres trabajar en el despertar de la kundalini porque te ayuda a trabajar a través de los bloqueos de los chakras y activa la kundalini. Aunque puedes usar el yoga para explorar las experiencias espirituales del despertar de la kundalini, puedes experimentar el despertar de la kundalini sin distinguir si estás en posturas de yoga mientras duermes o mientras meditas. Muchas personas necesitan ayuda para desprenderse de las distracciones de la mente y del mundo para concentrarse lo suficiente como para visualizar los

intrincados movimientos internos de la kundalini. La meditación con un guía puede ayudar a ello. Esta técnica para despertar la kundalini consiste en desplazar tu enfoque desde la raíz hasta el chakra de la corona y viceversa, y luego permitir que la kundalini descienda con el imán sustituido.

3. Hay algunos obstáculos involuntarios a los que se enfrentan muchos practicantes de kundalini. Querrás rechazar tantas influencias negativas en tu vida como sea posible y trabajar para transformar los rasgos de tu personalidad en su extremo opuesto de expresión.
4. Si con frecuencia eres el centro de atención, intenta ser más sutil en público. En lugar de centrarte en tus propias necesidades y deseos, observa quién se levanta y escucha lo que tiene que decir. Los elementos tradicionales del despertar de la kundalini incluyen la combinación de mente y cuerpo a través de cánticos y canciones. Esta alineación mente-cuerpo es muy beneficiosa para el flujo de energía shakti a través de tu sistema, y también ayudará a los practicantes que experimenten bloqueos en el chakra de la garganta.
5. Piensa en lo que te gustaba hacer para divertirte cuando eras niño. Piensa en lo que te hace feliz y en si todavía te esfuerzas por alcanzar esos objetivos o los has abandonado por diversas razones. Si te cuesta seguir la corriente, es posible que tu chakra del plexo solar esté bloqueado, desequilibrado o girando en la dirección equivocada. Si dices "sí" con más frecuencia, tu kundalini sabrá qué hacer.
6. Algunas personas son demasiado fáciles y no pueden evitar dejarse llevar por la corriente, lo que les dificulta decir "no" cuando es necesario. Para recuperar la fuerza y potenciar tu alma, practica decir "no" siempre que normalmente te "empujen". Al cultivar tu fuerza de voluntad, te resultará más fácil decir "no" a cualquier cosa que impida el crecimiento de tu alma.
7. El despertar de la kundalini implica principalmente olvidar conceptos, ideas y creencias que separan al practicante del

alma. Es importante practicar la meditación diaria sobre estos niveles más profundos de experiencia para que se conviertan en parte de tu conciencia y no pienses en ellos ni los notes. Relájate y concéntrate en la energía kundalini mientras fluye en todos tus chakras y de vuelta.

8. La musicoterapia es una técnica aprobada por los médicos para cualquier tipo de despertar psicológico o espiritual. Puedes utilizar la música para procesar cualquier cosa, y si experimentas algún sofoco o frío espontáneo, arrebatos emocionales o estallidos de risa, estás en el buen camino.
9. En lugar de música o sonido, podrías utilizar el arte para despertar tu Kundalini. También podrías empezar a hacer tu propio arte de nuevo, sin importar lo profundamente que lo hayas enterrado. La parte intuitiva de ti despierta durante el despertar de la kundalini puede hacer bocetos en un lienzo o en una taza de café, arena o tela.
10. La naturaleza nos recuerda nuestra verdadera naturaleza con su belleza, simetría y unidad. Debido a que muchas personas han perdido el contacto con la naturaleza, es fácil sentirse separado de ella. Pero el despertar de la kundalini nos permite ver la belleza, la simetría y la unidad de la naturaleza en nosotros mismos.
11. Los colores tienen longitudes de onda y vibraciones que nos curan, a veces sin que lo sepamos. Los colores pueden ayudar a limpiar o abrir los chakras, pero también pueden ayudarnos a sanar de maneras que desconocemos. Al igual que los chakras tienen sus colores correspondientes, nuestra aura se vuelve más brillante a medida que la Kundalini se acerca al despertar. Estimular el prana o fuerza vital en el cuerpo a través de mantras, respiración, música y movimiento puede ayudar a abrir los chakras y despertar la Kundalini cuando se practica de forma crónica. Las ondas musicales que resuenan con los centros de energía pueden ayudar a activar la Kundalini, la Shakti y los chakras. Debido a que el despertar de la kundalini no consiste únicamente en centrarse en los chakras, es importante considerar la

música, el sonido, las vibraciones y los mantras desde todas las perspectivas.

12. Es preferible dedicar menos tiempo a la tecnología. Te volverás más sensible a medida que te abras y experimentes el despertar de la kundalini, y esta sensibilidad puede tener consecuencias desastrosas para tus objetivos de despertar. Puedes utilizar un tipo de medios sociales para obtener un poco de todo lo que puedas necesitar y luego reducir drásticamente tus publicaciones semanales. Luego, refresca tu alimentación en las redes sociales purgando tu lista de amigos, los hashtags que sigues y las páginas que te gustan.
13. Debes comenzar a buscar sincronicidades en tu vida y confiar en el mundo que te rodea para tu curación y crecimiento. Esto te ayudará a reaprender rápidamente a confiar y a realizar cambios sustanciales en tu vida.
14. Cuando empieces a meditar, notarás tu respiración más que nunca, y tu kundalini responderá a esta mayor conciencia. Respira profundamente en tu estómago e imagina una pequeña serpiente durmiendo en la boca del estómago.
15. La serpiente kundalini asciende desde el chakra de la raíz hasta los chakras del sacro, el plexo solar, el corazón, la garganta, el tercer ojo y la corona, antes de descender y repetir su viaje. Considera qué chakras están bloqueados si tienes dificultades para mantener una postura adecuada.
16. Enfoca tu energía en el chakra raíz durante tu meditación diaria, respira en tu vientre y siente la vibración allí. A continuación, canta tu mantra o simplemente "ohm" varias veces para abrir todo el canal de los chakras en tu interior.
17. En lugar de encerrarte en ti mismo, enfadarte por todo o cerrarte cuando estás enfadado, intenta reformar tu perspectiva del mundo y ver la evidencia de la divinidad en cada experiencia, reto, ventaja, situación e intercambio.
18. Si aún no sabes quiénes son tus guías espirituales, haz una investigación espiritual y comprueba si tus guías

aparecen. Entonces puedes acercarte a ellos para que te ayuden en tu despertar de la Kundalini.

19. Tener cristales curativos a tu alrededor puede aumentar tu capacidad de paciencia, amor, devoción, confianza, etc. Estos minerales terrestres tienen una vibración y una esencia vital, y pueden alinear y limpiar los siete chakras al mismo tiempo.
20. Puedes activar la Kundalini pagando hacia adelante, realizando actos de bondad al azar y observando lo que te devuelve. Estas prácticas pueden acabar convirtiéndose en una segunda naturaleza para ti, o incluso pueden aportarte beneficios materiales.
21. Si eres un meditador habitual, prueba a empezar el día con una limpieza de chakras. Imagina tu paz interior y tu plenitud después de completar esta limpieza, e imagina que tus chakras se alinean más con cada ducha.
22. Los rencores son espiritualmente tóxicos, pero pueden curarse mediante expresiones activas y radicales de amor, paciencia y perdón. Cuando te encuentres con tus rencores, trata de ser la mejor persona y rechaza el rencor.
23. El despertar de la kundalini no tiene que ver con el sexo; algunas prácticas sexuales pueden ayudar a que tu kundalini se eleve y aumente tu shakti. El sexo tántrico es una de las prácticas sexuales más beneficiosas y productivas asociadas al despertar de la kundalini. Si tienes orgasmos frecuentes pero aún no entiendes el sexo tántrico, puedes intentar enfocar tu energía orgásmica hacia arriba a través de tus chakras hasta tu corona para iniciar el despertar.

Más formas de despertar

Además de estos potenciadores de Kundalini, puedes añadir prácticas más intensas a tu rutina diaria para fortalecer e intensificar la experiencia. Aquí hay algunos pasos más que puede utilizar para despertar su energía Kundalini:

- Si eres físicamente capaz de hacerlo, deberías empezar a correr para mejorar tu fuerza, resistencia y alineación. Si ves que correr te causa un estrés excesivo, deberías eliminarlo de tu rutina. En su lugar, cambie a caminar o nadar.
- Come alimentos vibracionalmente poderosos si quieres despertar la fuente de energía sutil y universal que hay en ti. Sustituye los alimentos procesados por alimentos integrales; tus células se repondrán con los nutrientes de estos alimentos más saludables.
- No te olvides de salir al exterior cuando empieces esta práctica que te cambiará la vida. La naturaleza es una fuente inagotable de energías sutiles de curación física, así como una plétora de señales que pueden ayudarte a comunicarte con tus guías, tu yo superior y tu intuición.
- A medida que tus chakras se abren y experimentas el despertar de la Kundalini, te verás obligado a enfrentarte a tus defectos, incluida tu incapacidad para amar de forma pura y desinteresada. Ponerte en un trabajo orientado al servicio reforzará tu capacidad de amar a los demás.
- Trabajar con modalidades de curación de energía sutil te enseñará que tu intuición es más poderosa y útil que cualquier otra cosa. Estas técnicas también pueden ayudarte a abrir los chakras más rápidamente al proyectar energía luminosa a través de ellos.
- Cuando empieces a enfocar tus prácticas de despertar de la Kundalini de forma consciente y deliberada, tu cuerpo y tu mente estarán más en sintonía con tu espíritu. Comenzará a experimentar visiones espirituales y a escuchar las voces de sus guías y ángeles con mayor frecuencia. Puede que empieces a ver auras cuando medites o mires profundamente a los ojos de otra persona.
- Al dedicar tiempo a mejorar tu ser espiritual, la gente que te rodea notará los cambios y a veces incluso los malinterpretará. Evita discutir con la gente por estos cambios espirituales para ayudar a fomentar y mantener tu positividad y energía.

- Las esencias florales pueden ayudar a despertar la Kundalini colocando unos cuantos capullos de una flor específica en un cuenco de agua clara y dejándolo al sol durante 12 horas. A continuación se puede tomar la esencia por vía oral para tratar diversas dolencias.
- La curación con Reiki es una técnica japonesa de trabajo energético que utiliza la visión y el poder potencial del practicante para eliminar las obstrucciones y los bloqueos dentro del individuo. Puede realizarse a distancia y no tiene que ir acompañada de un masaje.
- Los masajes pueden ayudar a liberar los bloqueos con o sin añadir Reiki. Los masajes se sienten bien en la piel y en los músculos y pueden ayudarte a ser más consciente de cualquier bloqueo que puedas tener.
- Si te sientes cómodo haciéndolo, puedes recurrir a la terapia artística. El arte y la musicoterapia son excelentes lugares para empezar; si no puedes permitirte un médico personal, puedes desarrollar tus propias terapias. Esto puede parecer mucho que aprender y practicar, pero el despertar de la Kundalini puede mejorar tu vida en todos los sentidos sólo por ser más consciente. Cuanto más despierto estés, menos temerás y disfrutarás del momento presente.
- Puedes estimular la Kundalini con aceites esenciales o hierbas curativas, y también puedes buscar plantas con una guía si prefieres un enfoque más práctico y de baja tecnología. Tu espacio de meditación debe inspirarte, restaurar tu energía y estimular tus chakras. Encuentra un espacio que te inspire y te haga sentir relajado; una habitación limpia y oscura funciona bien. Si meditas en el exterior, busca lugares con poca luz y sin ruidos molestos.
- Prueba a mirar al sol para descalcificar tu glándula pineal y reprogramar tu energía utilizando la energía del sol. La exposición al sol tiene propiedades antienvjecimiento, antihambre y antienfermedad. También es excelente para la claridad mental y el bienestar general.
- Podrías probar con remedios homeopáticos para llegar al fondo de lo que está causando esos bloqueos de los chakras

en primer lugar. Los remedios homeopáticos se elaboran a partir de las esencias vibratorias de plantas, minerales y animales para aliviar afecciones o enfermedades debilitantes.

- En lugar de correr si tienes problemas con las regiones de los chakras inferiores, intenta tomar una clase de baile. La Kundalini se inspirará en el movimiento, y cada paso rítmicamente planificado que des sólo servirá para alinear más tu vida.

El despertar de la Kundalini es sutil, poderoso y cambia la vida. Cuando usted comienza a practicar estos impulsores de Kundalini con regularidad, usted se sorprenderá de los resultados que puede lograr en unos pocos meses. Si usted está experimentando dificultad para dormir, ansiedad, depresión o enfermedad, puede despertar sintiéndose más feliz y con más energía que nunca en su vida.

Capítulo 6: Fijación de su estado despierto

Este capítulo le ayudará si su despertar de Kundalini no está progresando como se esperaba. Investigaremos tres temas diferentes que podrían afectar a tu proceso y los peligros y riesgos potenciales que podrían interferir.

A medida que se asciende por los chakras, se liberan y facilitan diversos tipos e intensidades de energías. Normalmente se experimentan como experiencias dichosas o estados de conciencia que energizan nuestro cuerpo físico y nuestro ser. Sin embargo, al pasar por un chakra en particular, puede activar nuevas dimensiones o rangos de conciencia dentro de uno mismo que producen nuevos estados de experiencia. Estos nuevos estados de subconsciencia existen dentro y son independientes de la energía del chakra en el que se crean. Por lo tanto, un chakra puede activarse a un nivel muy alto durante el despertar de la Kundalini y, sin embargo, producir estados de conciencia mucho más bajos, dependiendo de lo alta o baja que sea la conciencia de un individuo.

Muchas cosas podrían estar frenando su viaje, pero esta sección le ayudará a darse cuenta de lo que puede ayudar. Una falta de conexión a tierra adecuada podría ser un factor importante que te retiene y obstruye tu proceso de despertar de la Kundalini. Como se ha explicado anteriormente, este proceso requiere una intensa activación energética y circulación por todo el cuerpo. Por lo tanto, salir al exterior y conectarse con alguna base física es necesario antes de intentar ascender su energía Kundalini. Por eso la meditación es tan importante. Sin embargo, muchos no estaban conectados a tierra cuando comenzaron su proceso de despertar de la Kundalini.

La conciencia debe estar presente para tener una experiencia consciente de cualquier cosa. Muchas personas no tienen conciencia de que su Kundalini se está moviendo a través de ellas, y

sin embargo están experimentando algún tipo de movimiento energético. Desafortunadamente, muchas de nuestras emociones y energías mentales pueden interferir con los procesos de la Kundalini. Emociones como la ira o el miedo pueden interferir con su campo de energía emocional y afectarlo negativamente. Por otro lado, los centros de energía emocional más altos, como el corazón y la garganta, pueden verse afectados positivamente por las energías del amor o la sabiduría y reflejar positivamente estas energías en los receptivos.

Muchas personas no pueden soportar que se activen energías tan intensas en su interior o en su campo energético. Considera que un fuego normal puede generar un calor intenso; lo mismo puede decirse de la luz o la electricidad. La gente suele ser consciente del calor que generan los fuegos, pero si miran de cerca, pueden detectar la corriente "viva" de electricidad que fluye dentro. El flujo de electricidad es más fuerte y mucho más intenso que el calor generado.

A veces nuestros cuerpos no están del todo preparados para el despertar de la Kundalini, y eso está bien. Llegarás a un punto en tu curación en el que podrás manejar el despertar de la Kundalini además de todo lo demás, lo cual está bien. Las energías que resuenan dentro y estimulan nuestros chakras para afectar a nuestros cuerpos físicos, ¡incluso cuando no somos conscientes de que lo están haciendo! Por ejemplo, si escuchas cierta música, puedes notar que tu cuerpo responde de maneras que no esperabas. Si te sientes enfadado mientras escuchas un estilo, puede que sientas la necesidad de destruir algo o de dañar tu cuerpo de alguna manera; mientras que si escuchas otro estilo, puede que te sientas más calmado, relajado, tranquilo o elevado.

El proceso de despertar de la Kundalini puede ser mucho más rápido e incluso demasiado intenso para las personas que tienen los chakras desbloqueados. Para ralentizarlo, intenta meditar cada dos días. Si eso no ayuda, intente meditar sólo una vez o cada dos semanas. Intenta complementar tu meditación con algunas sesiones de oración a la semana. Si es posible, date un período de descanso

al final de cada secuencia de chakras, y luego comienza la siguiente secuencia entre tres y seis meses después. A medida que se avanza por los chakras, se experimentan diversos estados mentales.

A algunos les resultará difícil de creer, pero su dieta puede impedir su despertar. Comience por comer menos alimentos procesados y más frutas y verduras. Coma comidas más pequeñas a lo largo del día y evite comer entre dos y tres horas antes de dormir. Coma muchas almendras, nueces, semillas de girasol, semillas de calabaza y pistachos. Beba mucha agua a diario y evite beber refrescos o zumos con azúcares añadidos. Estas sencillas sugerencias le ayudarán a sentirse más saludable.

Algunos problemas con el despertar de la Kundalini tienen su origen en la capacidad del individuo para concentrarse. Usted puede corregir fácilmente estos problemas enfocando su energía cuando medita en su corazón, vientre e intestino. Realizar esta meditación durante varios minutos al día puede ayudar con la falta de enfoque y equilibrio, fortalecer los chakras del cuerpo interior y permitir que el despertar de la Kundalini progrese.

En términos de desarrollo espiritual, algunos individuos pueden ver las auras y los cuerpos espirituales de las personas debido a su energía Kundalini. No hay evidencia científica que sugiera que las personas en estados superiores de desarrollo espiritual, incluyendo el estar despierto, puedan ver las auras más fácilmente y con más precisión que

El despertar puede ser difícil porque te verás obligado a enfrentarte a tus defectos y a cambiarlos. Estas comprobaciones de la realidad basadas en uno mismo hacen que algunas personas tropiecen en su proceso de despertar. Recuerda: siempre estás siendo guiado y dirigido en el camino de tu vida. Si tropiezas o te caes, levántate y vuelve a intentarlo. No te rindas. Recuerda que estás curando las heridas de tu alma y de tu cuerpo físico.

Las molestias físicas y los problemas emocionales pueden hacerte tropezar en tu proceso de despertar de la Kundalini. Cada acción

reacciona, y también estás curando muchas heridas físicas, mentales y emocionales al pasar por esta curación. La curación de estas heridas es necesaria para que tu despertar de Kundalini siga adelante. Sin la curación, tu Kundalini.

Si tus amigos y familiares rechazan tus esfuerzos por despertar la Kundalini, no te desanimes todavía. Siempre puedes volver a intentarlo con tácticas diferentes la próxima vez, o puedes utilizar la información para crear tu propia comunidad de apoyo. Algunos entornos son incompatibles con la búsqueda de la iluminación. Si te sientes inseguro al meditar o practicar yoga en un lugar determinado, busca otro hasta que seas lo suficientemente fuerte como para combatir esa vibración.

Despertar las posibilidades y los riesgos

El despertar de la Kundalini conlleva algunos riesgos, especialmente el de ir más allá de lo que se puede manejar. La razón principal por la que la gente experimenta problemas es que la energía Kundalini se despierta demasiado rápido, y la persona no está preparada para manejar la energía.

No es raro que la energía Kundalini se despierte con la fuerza de un maremoto. Algunas personas pueden experimentar reacciones físicas graves, incluso hasta el punto de ser hospitalizadas, debido al dolor, los vómitos, etc. Por eso es importante no despertar la energía Kundalini demasiado rápido o sin estar primero conectado a tierra y prepararse energéticamente de forma adecuada.

Algunos también tienen sueños vívidos por la noche, visiones durante el día y experimentan fuertes sensaciones sexuales durante el proceso de despertar. Otros ven colores a su alrededor, experimentan cambios repentinos en las emociones o sensaciones, o sienten que su cuerpo se estremece con una sensación de vida que es nueva para ellos. Todos estos síntomas son comunes y no suponen una amenaza para la vida ni son perjudiciales en sí mismos.

Se necesita una gran cantidad de práctica espiritual para despertar la energía Kundalini de forma segura y adecuada. Si te mantienes con los pies en la tierra y equilibrado, la energía Kundalini fluirá de forma suave y segura para ti. El despertar de la Kundalini mejora tu desarrollo espiritual porque hace que expandas tu conciencia a un estado de existencia cada vez más elevado y sutil.

El peligro del sobreesfuerzo espiritual es muy real. Después de semanas y meses de concentrar demasiada energía en un chakra, puedes agotarte y sentir que debes tomar un descanso. En lugar de ignorar la necesidad de descanso, es más importante intentar descansar y relajarse durante unos días para no dañar tu psique o incluso tu cuerpo. La mejor estrategia es tomar las cosas como vienen en lugar de intentar hacer demasiado a la vez.

Muchas personas sienten ira y resentimiento cuando pasan por un despertar espiritual. Esta ira suele estar dirigida a ellos por dudar de sus capacidades o por no ser capaces de soltar viejos hábitos o patrones de pensamiento. El trabajo de la sombra se centra en liberar esta ira y ayudarte a ver tu verdad de forma más saludable para que puedas trabajar con ella en lugar de contra ella.

Es habitual experimentar ciertos cambios físicos durante el despertar de la Kundalini. Por ejemplo, es posible que su tiroides funcione de forma diferente o que empiece a experimentar ataques de ansiedad, subidas de energía y dolores de cabeza inesperados. Todas estas cosas pueden ocurrir si te esfuerzas demasiado o te presionas demasiado durante el proceso de despertar. Debe realizar las meditaciones Kundalini durante unos 20-30 minutos al día en lugar de intentar meditar durante períodos más largos.

Existe el mismo riesgo para aquellos que intentan hacer demasiado y demasiado rápido, ya que la Kundalini forzada y acelerada daña el sistema y crea estados adicionales de enfermedad en los chakras. Por lo tanto, no intentes forzar el proceso. Tomárselo con calma y trabajar con el flujo natural de energía es mejor. Si haces demasiado y demasiado rápido, lo más probable es que tu cuerpo sea incapaz de mantener la velocidad que tu mente puede manejar. El yoga y

otras prácticas basadas en el cuerpo pueden ayudarte a equilibrar tu práctica.

Es posible que te sientas espiritualmente "elevado" y menos arraigado en tu cuerpo terrenal a medida que tu Kundalini despierta. Muchas personas se sienten desconectadas de sus cuerpos y les resulta fácil obsesionarse o apegarse a su crecimiento espiritual. Es importante no perder el contacto con tu cuerpo físico a medida que creces espiritualmente y experimentar la alegría y la ligereza que sientes en tu alma. Cuando esto ocurra, respira profundamente, imagina que una cuerda cae desde tu ombligo hasta la tierra y conéctate a tierra.

Parte de estar en un estado de conciencia elevada es despertarse a horas extrañas o perder el sueño debido al insomnio. Si te apasiona la espiritualidad, ya eres muy sensible y probablemente hayas experimentado un patrón de dormir poco y descansar poco. Este estilo de vida puede ser difícil de cambiar si te identificas mucho con tus pasiones. Dedicar un tiempo diario a meditar y hacer yoga para ayudar a tu cuerpo a descansar y liberar el estrés, la ansiedad y las toxinas.

Muchas personas experimentan sacudidas y espasmos musculares durante el proceso de despertar de la Kundalini. Los músculos alrededor de la columna vertebral, el cuello, los brazos y las piernas pueden sufrir espasmos cuando se experimentan por primera vez las vibraciones más altas. Esto es una parte natural del despertar. A medida que su cuerpo se adapte al flujo de energía, estos espasmos causarán menos molestias e irritación. Respira profundamente y trata de relajarte; estos son "dolores de crecimiento" naturales asociados con el despertar.

Cuando te enfrentas a tus defectos y te das cuenta de que sólo puedes ir hacia arriba, puedes sentirte perdido y cuestionar todo lo que creías que era verdadero, real y bueno. Vigila a cualquier persona que conozcas que intente despertar su Kundalini.

Cuando se despierta, es posible que no se dé cuenta de todo lo que tiene que cambiar. La gente puede tener dificultades para adaptarse

a la nueva visión del mundo. Las personas que tienen puntos de vista religiosos tradicionales también pueden tener dificultades para aceptar el despertar de la Kundalini porque esto les obliga a abandonar sus antiguas creencias por algo nuevo.

No todo el mundo es receptivo al despertar espiritual; algunos pueden temerlo o rechazarlo. Intentarán evitar que explores espiritualmente o se arriesgarán a hacerte sentir incómodo tratando de controlar el proceso de crecimiento espiritual. Aunque puede ser difícil escuchar comentarios negativos y venir desde un lugar de amor y compasión, debes practicar la tolerancia y el respeto a través de todos los altibajos de tu viaje espiritual.

Cuando tu Kundalini despierta, cualquier persona que haya experimentado un trauma será guiada a trabajar a través de esas heridas y cicatrices, lo que puede significar mucho trabajo intimidatorio. Sin embargo, si puedes lidiar con el dolor y trabajar con tu ser herido en lugar de rodearlo, y si crees en tu capacidad para sanar, el dolor finalmente se disipa.

Puedes sentirte solo y aislado durante el proceso de despertar espiritual porque no te identificas con tu realidad física, y puedes sentirte alejado de los demás, que pueden verte como diferente o inferior a ellos. Puede experimentar ataques espirituales y físicos por parte de personas temerosas de los cambios que ve en usted. Pueden arremeter contra ti o incluso presionarte para que vuelvas a tus antiguos comportamientos o creencias.

Si tu Kundalini se eleva, puedes sentirte atraído por las ceremonias de ayahuasca o el consumo excesivo de marihuana. Ten en cuenta que estas sesiones no están exentas de repercusiones. Las ceremonias de ayahuasca pueden llevarte a desconectar de la realidad. La marihuana altera tu estado mental y tu capacidad de concentración o de ver las cosas. También puede afectar a tu capacidad de tomar decisiones porque la marihuana daña el lóbulo frontal de tu cerebro. Estar muy cargado y tener la energía extremadamente elevada estimula la mente, las emociones y el cuerpo físico. Cuando meditas y te centras, utilizas tu energía de forma eficaz en lugar de malgastarla. Sin embargo, mantén las

cosas bajo control en el interior utilizando las drogas lo menos posible o ninguna durante tu despertar.

Capítulo 7: Trastornos de Kundalini

El síndrome de Kundalini es un síndrome desagradable que puede ocurrir en algunos practicantes del despertar. Por lo tanto, lo que ocurre es que la energía Kundalini se eleva, pero la energía se atasca en algún lugar del sistema energético. Esto provocaría bloqueos en el sistema energético, impidiendo que la energía fluya libremente en la zona del practicante. Puede aparecer como nerviosismo y ansiedad constantes acompañados de los llamados "delirios de grandeza".

Muchas personas han pasado por el proceso de despertar de la Kundalini, y algunas han fracasado. El fracaso se debe principalmente a la incapacidad de manejar la mente superconsciente e inconsciente que va de la mano con la experiencia del despertar de la Kundalini.

La mente inconsciente puede manifestarse como ira, ansiedad, ataques de pánico, depresión y mucho más si permanece inconsciente y sin entrenar. Hay que entrenar la mente consciente para tratar con la mente inconsciente hasta que la energía deje de estar atascada. Cuando hay un bloqueo en el sistema energético, la energía bloqueada sería responsable de la manifestación de los trastornos de la mente y del espíritu. Se manifiesta en forma de delirios y alucinaciones, trastornos corporales en forma de dolor, náuseas o síntomas gripales, y trastornos del espíritu en forma de apego indebido a la propia experiencia del despertar.

Superar los bloqueos es lo que supone el despertar, y esta es la razón por la que la energía Kundalini se eleva en primer lugar. Para liberar el bloqueo, debes entrenar la conciencia para no sólo escuchar a la mente, sino también a la intuición o a la mente superconsciente. La mente superconsciente está por encima de la mente consciente, que es la que manda cuando el cuerpo duerme.

La mente superconsciente ve más allá de la mente consciente. Una vez que se desarrolla esta conciencia superior, puede superar los bloqueos en el sistema. Cuando esto ocurra, despertará más y más energía Kundalini a través del tiempo hasta que la persona esté espiritualmente despierta en plena conciencia.

Otras razones pueden ser el uso de drogas psicodélicas durante el proceso, el consumo de demasiado alcohol o drogas y el estrés del cuerpo físico. Las personas que toman demasiado LSD o Ayahuasca durante el proceso de despertar pueden haber recibido demasiada energía kundalini, lo que les hace experimentar demasiada activación a la vez. Este abuso puede causar un bloqueo en el sistema, haciendo que las energías kundalini permanezcan dormidas o atascadas durante mucho tiempo. Este bloqueo puede ocurrir si la persona no está entrenada y no es experta en el manejo de la mente y las emociones.

Del mismo modo, el exceso de alcohol y drogas en el sistema hará que el sistema glandular revuelva las hormonas de su cuerpo físico. Cuando esto sucede, su cuerpo físico no podrá manejar demasiada estimulación glandular a la vez, lo que puede causar que el proceso de despertar sea difícil. Estresar el cuerpo físico también puede causar un bloqueo en su sistema e impedir que el flujo de energía se manifieste de forma saludable.

Las personas que llevan una vida carnal no podrán experimentar el proceso del despertar de la kundalini plenamente. Esto se debe a que el desempeño de una vida sensual requiere que uno permanezca consciente y no conectado a la mente superconsciente. Una vida sexual es aquella en la que la persona vive sólo en el cuerpo y la mente, no en la mente, el cuerpo y el alma. No hay conciencia de la que hablar cuando uno está en una vida sensual.

Ego vs. Despertar

Has caído en una trampa del ego si te diferencias de los demás. En el proceso de despertar, la competencia con los demás no es un requisito. Toda forma de comparación sólo confundirá y disminuirá el

poder personal del proceso de despertar. Tu ego sólo hará que el proceso de despertar sea más doloroso y perjudicial para ti. Mantén tu ego bajo control y evoluciona a tu propio ritmo, porque tú eres el único que puede decidir cuándo despertar. Así que haz tu parte y mantén el ego a raya. No tengas envidia de los que van por delante de ti en el proceso. Cuando te comparas con otros, estás desperdiciando una valiosa energía personal que podrías utilizar para tu propio crecimiento espiritual.

El despertar de la kundalini es un proceso que requiere métodos auxiliares para ayudarlo a tener éxito durante el proceso de despertar. Si confías demasiado en el yoga solo, puede que no seas capaz de tener éxito durante el proceso. El yoga es útil para calmar la mente y el cuerpo, de modo que te proteja de los tormentos desconocidos que la mente inconsciente puede desencadenar, pero para lograr un proceso de despertar completo, debes aprender a cuidar plenamente de tu mente, cuerpo y alma. Estas técnicas incluyen la meditación, el qi gong, los ejercicios de respiración, los cambios en la dieta, etc.

Si buscas obtener el conocimiento y la iluminación espiritual y no te basta con estar espiritualmente despierto, entonces no estás pensando con suficiente profundidad en ello. A veces, la gente busca la iluminación espiritual por razones equivocadas. A veces quieren mejorar su autoestima y su valor personal. A veces quieren conseguir fama o ganancias a costa de los demás. A veces quieren hacerse famosos espiritualmente, lo cual es un deseo egoísta. Hay muchas razones erróneas para buscar la iluminación o el despertar espiritual, y todas ellas provienen de la mente egoísta.

El ego es una mente egoísta que alimenta los deseos egocéntricos de la persona. Una vez que se pierde el control de la mente egoísta y egoísta, la persona caería en las razones equivocadas para buscar la iluminación y no llegaría a despertarse espiritualmente. Cuando esto ocurre, la persona incluso pensaría y realizaría acciones por interés propio. La mente egoísta es la mente más egoísta que uno puede poseer. Una vez que se despierta de la mente egoísta, la persona se verá a sí misma como si no tuviera

nada que ofrecer a los demás. En ese momento no estará preparada para aprender y evolucionar espiritualmente, sino sólo cuando el espíritu del egoísmo abandone la mente.

Has caído en otra trampa del ego si te comparas con otros basándote en quién es más espiritual que quién. Otros están más despiertos espiritualmente que tú, pero eso no significa que no deba despertarte espiritualmente. Todos los tipos de despertar espiritual son igualmente importantes, y no importa si estás más despierto que otra persona si ambos están espiritualmente despiertos. Un despertar espiritual te dará tanta alegría en tu vida que ni siquiera importará los beneficios que puedas obtener de él.

La verdadera espiritualidad busca equilibrar el ego y el alma. Si te comparas con otras personas despiertas basándote en quién tiene la vibración de amor más pura, deja de juzgar y recuerda la importancia del equilibrio en todas las cosas.

Efectos posteriores al despertar

Reconsidera el concepto de bueno y malo y deja de proyectarlo en los demás. Para lograr el despertar de tu Kundalini, puedes imponer diferentes tipos de penitencias a tu cuerpo aumentando tu disciplina. Puedes caminar sobre brasas sin inmutarte, soportar el hambre o beber brebajes venenosos sin miedo. Puedes hacer todo esto para ti mismo, y al hacerlo, también lograrás la iluminación en un sentido más profundo.

En el proceso de despertar, sentirás diferentes sensaciones en tu cuerpo, y podrías pensar que ya no estás pensando. Esto es normal y le ocurre a todo el mundo durante el proceso de despertar. Hay muchas cosas que uno puede hacer durante el proceso de despertar para ayudar a calmar la mente y permitirle lidiar con la limpieza de la energía.

El despertar espiritual no sólo significa que puedas manifestar poderes sobrenaturales o que vivas más tiempo. Sin embargo, estos son algunos de los beneficios que un despertar espiritual puede

darle. También significa que puedes convertirte en una mejor persona y tratar mejor a otros seres. Los beneficios del despertar espiritual se manifestarán después de un despertar espiritual pero antes de que la Kundalini se active completamente. Esto es cuando las energías dormidas de la Kundalini se despiertan y se liberan, que es el momento de experimentar el primer avance mental de la Kundalini comienzan a despertar. Una vez que la Kundalini está totalmente abierta, la persona ha madurado espiritualmente y puede utilizar su energía interior en toda su extensión.

La gente buscará tu ayuda y orientación a medida que avances hacia el despertar. La amabilidad insincera apagará a la gente hasta que se transforme en algo más productivo. Su nuevo poder puede dañar o ayudar a la gente a salir de situaciones difíciles, y debe aprender a controlar estos poderes adecuadamente. Pero no te dejes cegar o engañar por los motivos o agendas egoístas de la gente.

Cualquier comparación enjuiciadora que hagas será la prueba de un gran error por tu parte. A medida que avances en el despertar, empieza a notar tus patrones de pensamiento. ¿En qué piensas? ¿Te estás distraendo con chismes? ¿Estás atascado en tu ego o recogiendo nuevo material? ¿Envidias los éxitos de los demás? ¿Te comparas con otros que parecen más avanzados que tú? Detén todos estos patrones de pensamiento inmediatamente, o te impedirán llegar a estar completamente despierto.

La paciencia es imprescindible

Muchos de los consejos de este capítulo te advierten que no debes apresurar tu despertar. Deja que la paciencia y el tiempo adecuado entren en tu proceso, y recuerda de qué se trata el despertar. El despertar consiste en amar y ayudar a los demás, no en criticar o compararse con los demás.

El despertar espiritual y la iluminación también consisten en ser una mejor persona en todas tus acciones y comportamientos. Sé más alerta y consciente de tus palabras y acciones. No dejes que el ego

o el miedo te dominen y nublen tu juicio; busca siempre el conocimiento de la verdad. La verdadera espiritualidad es amar a tu prójimo como a ti mismo, y no implica que debas actuar sin amor hacia otras personas.

El despertar de la kundalini no debe ser apresurado, y debes realizar las prácticas con regularidad. Mantén la concentración durante todo el proceso, y programa tus sesiones de meditación y yoga en consecuencia. Canaliza tu energía adecuadamente y no te distraigas con las obligaciones de tu vida. Sólo cuando tu energía esté totalmente liberada estarás realmente despierto.

El Medio y el Propósito del Despertar de la Kundalini

Uno de los errores más comunes en el despertar de la kundalini tiene que ver con la mentalidad y el entorno de uno, y uno debería pasar tiempo en la naturaleza semanalmente durante el proceso de despertar. El entorno natural juega un papel vital en el proceso de despertar del yoga y de la kundalini, y pasar tiempo aquí también limpiará y purificará tu ser. Sin embargo, muchos lo hacen por un tiempo breve. Intenta meditar en la naturaleza tanto como sea posible, especialmente si tienes miedo de estar solo. Deja que la tranquilidad y la serenidad de la naturaleza te ayuden a calmar tu mente. Esto también te ayuda a concentrarte en algo y te enseña a conseguir lo que quieres en la vida, lo que beneficia a todos. Pasar tiempo en la naturaleza también puede hacer que te evadas de tus apretadas agendas y que te sea más fácil concentrarte mejor mientras estás despierto.

Otro consejo importante en el yoga y el despertar de la kundalini es centrarse en una sola cosa mientras se medita. Si la mente está demasiado activa, es imposible experimentar un despertar completo. De lo contrario, es demasiado fácil distraerse o quedar hipnotizado por las cosas que te rodean, lo que también puede ocurrir en lugares naturales. Por eso, mantener la mente concentrada en una sola cosa hace que el despertar de la kundalini sea más fácil y

eficaz. Escoge un pensamiento específico o una afirmación que quieras memorizar y repítela para ti mismo mientras meditas. Esto ayudará a reducir el estrés y la tensión en tu mente y te mantendrá en un estado de meditación por más tiempo.

Un error común es considerar la espiritualidad o el despertar de la kundalini como un fin. Puedes evitar cometer este error cambiando tu perspectiva y tu forma de hablar sobre el despertar. No se trata de un destino, sino de un estado mental por el que hay que esforzarse. Esto significa que cualquiera puede experimentarlo, independientemente de su religión, edad u origen.

Otra cosa es dejar de preguntar cuándo mejorará todo durante el primer despertar. No se puede medir, y depende de varios factores. El despertar comienza mientras sigues llevando una vida normal y saludable. Cuándo y si esto empieza a suceder depende de ti, de tu entorno y de tu estado de ánimo. No debes estar demasiado ansioso por conocer la respuesta, ya que puede causar estrés. Así que mantente sano y presta mucha atención a lo que ocurre a tu alrededor. Una vez que comience el despertar, notarás que tus sentimientos y condiciones cambian, lo que naturalmente significa que empiezas a sentirte mejor en el camino. No intentes forzar el despertar de la kundalini de forma deliberada o accidental, porque esto sólo provocará una situación desagradable que podría poner en evidencia la energía kundalini ya despertada. El cuerpo ya se está preparando para el proceso de despertar, y cualquier otro intento sólo puede causar daños.

Si te adentras en el despertar únicamente para obtener poderes psíquicos o incluso curación física, tus intenciones son "impuras", y tu despertar puede resultar problemático. Esto no significa que no puedas experimentar poderes curativos y milagrosos durante el proceso de despertar; puedes aprovecharlos una vez despierto. Pero asegúrate de ser consciente de tu intención y tu objetivo en todo momento para evitar problemas mientras te transformas. Este objetivo final contamina tu práctica y afecta a tu salud, tus chakras y tu intelecto.

Rodéate de personas o pensamientos positivos para elevar tu espíritu. A medida que avanzas lentamente en el proceso de despertar, debes construir un fuerte sistema de apoyo a tu alrededor en el que puedas confiar.

Evite los problemas de poder y control

Otro problema con el que se encuentran a menudo los principiantes del despertar de la kundalini es el deseo de obtener poder y control sobre los demás. Esto no se puede permitir, y el verdadero propósito del despertar de la kundalini es hacer el bien y ayudar a los demás. El ego humano y el deseo de poder hacen que esto sea un error común. El proceso de despertar se trata de ayudarse a sí mismo, independientemente de lo que se haga a los demás. Así que no te preocupes por

Si buscas constantemente respuestas fuera de ti, es probable que te desequilibres durante el proceso de despertar. Busca en tu interior y no tengas miedo de enfrentarte a los aspectos de ti mismo que no te gustan. Pero también debes elegir artículos de autodesarrollo útiles y evitar los contradictorios e inútiles.

Lo más probable es que no veas grandes cambios en tu comportamiento y acciones una vez que comienza el despertar de la kundalini. El tiempo que se tarda en despertar completamente varía de una persona a otra, y el día se centra principalmente en sus sesiones de meditación y yoga. Este tiempo puede variar dependiendo de tu disposición y propósito en la vida. Ten paciencia. La mejor manera de despertar es ser plenamente consciente de lo que ocurre a tu alrededor.

No te aferres al pasado ni te aferres a nada ni a nadie. Date tiempo y espacio para sanar. No te apresures a juzgar ni a forzar nada; deja que el orden natural haga su trabajo. Tampoco fuerces el despertar de la kundalini; de lo contrario, deja que se produzca de forma natural. No obstaculices tu crecimiento forzando que las cosas sucedan; sé paciente con tu mente y tu cuerpo y con cómo reaccionan a lo largo del proceso de despertar.

No te rindas, aunque te sientas conectado con algo y experimentes algo más allá de tu comprensión. Por el contrario, mantente abierto a aprender más y a comprender la naturaleza de tu existencia. No cometas errores en el camino, como tratar de forzar que algo suceda o elegir la práctica espiritual equivocada.

Investiga siempre y no sigas ciegamente las prácticas de otros. Aunque hay similitudes entre las prácticas, son diferentes y no siempre tienen los mismos efectos. Investiga lo que te interesa y lo que funciona mejor para tu cuerpo. Ten en cuenta que investigar no significa seguir ciegamente una determinada práctica,

Aunque tu práctica para el despertar de la kundalini es importante, intenta no apegarte demasiado a tus rutinas, aunque estén orientadas al crecimiento. Si se ve privado de su práctica, recuerde que el desarrollo espiritual puede ocurrir sin la práctica o la rutina. No hay nada malo en un enfoque variado; no debes apegarte a una sola práctica de por vida.

Aunque el despertar de la kundalini es un desarrollo espiritual, no significa que debas separarte de los demás o desprenderte de tu cuerpo. En su lugar, sé más consciente y tranquilo dentro de los límites de tu mente y tu cuerpo. Recuerda que tu conciencia es tu verdadero yo y está separada de tu cuerpo y tu mente. El despertar de la kundalini puede ayudar a las personas a sentirse más libres de lo que nunca se han sentido.

Capítulo 8: Sesiones de expertos en Kundalini

Es el momento de pasar a las sesiones de expertos, ya que has dominado el despertar de Kundalini. Profundizaré en el uso de mantras, pranayama o prácticas de respiración, mudras o gestos con las manos y algo de meditación.

Ahora puedes alinear tus chakras e invitar a la serpiente a subir después de aprender sobre los chakras y lo que hacen. También recibirás la activación y aprenderás a activarla a través de una experiencia directa. Se le enseñará cómo vivir en armonía con la Tierra y sus energías. También aprenderás ejercicios de limpieza energética y de protección.

Meditación para su Kundalini

La meditación desbloquea los reinos superiores de la conciencia y conduce a la iluminación. En la vida, las personas tienen diferentes experiencias basadas en sus creencias individuales, karma y dones intuitivos. Los psíquicos tienen experiencias únicas dependiendo de los dones que les ha dado la Divinidad y de lo que han aprendido a lo largo de su viaje y de su vida. Rompe las barreras de la ilusión y los traumas del pasado y profundiza en tu interior con las propiedades curativas de la meditación. Aquí hay algunas prácticas de meditación que puedes utilizar para despertar tu Kundalini.

Disfrutar de la naturaleza y los sonidos

Tomando el sol

- Lo primero que hay que hacer es buscar una posición cómoda al aire libre, en el suelo o en una silla, mientras sale el sol.
- A continuación, cierra los ojos y concéntrate en la respiración mientras inhalas y exhalas.
- Imagina que la Kundalini se eleva junto con el sonido primordial Om al inhalar y suelta el sonido al exhalar.
- Sentir el calor de los rayos del sol mientras brilla en tu cuerpo permite que tu energía espiritual se eleve junto con la serpiente y se fusione con tu ser superior.
- Visualiza un vórtice de energía y permite que te lleve a la conciencia superior.
- Finalmente, suelta y visualiza una hermosa luz blanca saliendo de la coronilla y disolviendo la serpiente. Esta práctica es una forma de meditación activa.

Chapoteando en las aguas

- Considera que estás solo en una playa o junto a un lago fresco y claro.
- Permítase respirar profundamente durante unos segundos y libere la tensión en los hombros y el cuello.
- Imagina una ola de luz blanca que fluye libremente en tu canal central, haciendo que el agua se vuelva blanca a tu alrededor. Hazte uno con el chapoteo del agua y deja que tu cuerpo absorba la luz; la curación te llena por completo.
- Después de unos minutos, vuelve al espacio donde la luz blanca fluyó libremente en tu visualización y siéntete seguro de seguir adelante.

Caminar sobre el agua

- Siente tus pies en el borde del agua sobre la que estás sentado o de pie, permitiendo que bese la parte superior de tus pies. Considera los sentimientos de arraigo y despierta plenamente tu Kundalini en un camino en el que sientas el agua en tu viaje para ponerte en contacto contigo mismo.
- Siente que te guían hacia esa ola y rodea tu cuerpo como una ola de amor.
- Siente cómo la energía del agua activa tu centro y potencia tu ser. A continuación, abre los ojos y siente cómo la energía fluye por tu cuerpo de la cabeza a los pies. Permite que te lleve al siguiente paso de tu viaje, visualízate en el camino de la iluminación y sé uno con lo Divino.

Cantos alegres

- Pasar tiempo con tus amigos y seres queridos con los brazos levantados y la voz fuerte es una forma divertida de compartir tu alegría. Simplemente expande tu corazón y siente cómo el poder de la alegría te llena hasta desbordarse.
- Canta una canción fuerte y sonora a todos los que te rodean y siente cómo los sonidos reverberan en tu cuerpo.
- Pide a tus amigos que levanten las manos por encima de la cabeza mientras cantan, invitándoles a la celebración de la alegría.
- Las voces armonizadas como una facultan al otro para sentirse extasiado, alegre y abierto a las vibraciones energéticas de estar cerca del otro.
- A continuación, imagina que la serpiente cósmica se enrosca en tu columna vertebral, subiendo y extendiendo su energía por todo tu cuerpo.

El canto de la sirena

- Busque una zona tranquila cerca de una masa de agua en la que pueda encontrar un momento de calma o

- posiblemente sumergirse en el agua.
- En cuanto te sientas receptivo, cierra los ojos y deja que tu mente se vacíe.
 - Visualiza las aguas en movimiento frente a ti y siente la energía de las olas mientras las consumes. Imagina estar en el mar primordial con la serpiente cósmica enroscada en tu centro mientras flotas en las aguas y respiras profundamente.
 - Visualiza la energía ascendente mientras miras al cielo y deja que el agua suba contigo. Visualiza el sol brillando en tus ojos y siéntete vivo y vibrante.
 - Imagina que las olas chocan contra tu chakra de la corona y siente la paz interior mientras te abres a permitir que la Kundalini irrumpa. Sabe que la serpiente cósmica te abre a la conciencia superior y te abre a algunos de los mejores momentos de tu vida.

La danza de la serpiente de Kundalini

La danza es una expresión dinámica que te permite dejar de lado las inhibiciones y experimentar tu ser primitivo. Los chamanes, en la antigüedad, utilizaban la danza para comunicarse con el mundo de los espíritus. La danza te permite soltarte y expresar tu ser energético mientras mueves tu cuerpo al ritmo de una amplia serie de ritmos y sonidos.

- Comienza con algunos movimientos de calentamiento. Cómo te guste empezar depende de ti. Puedes bailar de forma sensual y energética o encontrar tu estilo individual que te haga sentir libre y que te dé poder y confianza.
- Encuentra música que te haga feliz o que toque tu alma y te permita dejar que la energía se mueva a través de ti mientras bailas.
- Sube el volumen de la música y muévete en sincronía con la energía creciente.
- Mientras la música sigue sonando, llénate de la energía de la serpiente cósmica que se eleva y abraza tu esencia.

- Recuerda respirar profundamente y dejarte llevar. Permítete ser uno con la serpiente cósmica naciente y siente una expresión gozosa de tu ser interior.

El despertar de la Kundalini hace que las personas sean conscientes de los planos superiores de conciencia, y algunas incluso acceden a ellos. Como resultado, muchas personas han sentido que se despiertan poderes psíquicos junto con la energía Kundalini, incluyendo la clarividencia y la capacidad de predecir el futuro.

Alineación de los chakras

A medida que vibras, te vuelves abierto y receptivo al poder cósmico y a la luz que entra en tu cuerpo a través de tu chakra coronario. Recuerda que siempre hay una forma de superar cualquier miedo o duda que te impida practicar la meditación, las técnicas de respiración, el yoga o cualquier otro ejercicio. Empieza por desarrollar una práctica diaria, y luego sigue con ella. A medida que tu Kundalini despierte, sentirás más emociones positivas y estarás menos estresado.

Cómo alinear los chakras

Alinear tus Chakras puede limpiar y equilibrar tus centros de energía, creando un flujo de energía positivo en todo tu ser. Hay procesos guiados que pueden ayudar a hacer esto, y también pueden ayudar a restaurar el equilibrio saludable de su ser.

Para el Chakra Raíz

- Alinee su chakra raíz sentándose cómodamente en el suelo, cruzando las piernas en posición de loto o apoyando los pies en una silla con el respaldo hacia una pared y a unos 45 grados del suelo.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración mientras tu Kundalini se eleva en tu centro.

- Visualízate como un árbol con raíces profundas que te sostienen con fuerza, atrayendo el alimento de la tierra. Tu chakra de la raíz te hace sentir enraizado y firmemente plantado.
- Cierra los ojos e imagina una corriente de luz fuerte y constante que va desde el centro de tu chakra de la coronilla directamente hacia el centro de la médula espinal hasta la base de la columna vertebral. Mientras respiras profundamente, trata de imaginar que esta luz fluye a través de tu cuerpo, iluminando y energizando el chakra raíz.
- Visualiza que la luz es absorbida por tus piernas y pies y que las plantas de tus pies están bañadas en luz blanca.

Para el Chakra Sacro

- Coloque las manos en las caderas y las rodillas a los lados mientras se sienta cómodamente en el suelo o en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- Cierra los ojos e imagínate como un árbol joven y lleno de energía, con ramas que brotan de tus caderas.
- Siente cómo la luz y la energía de la base de la columna vertebral suben hasta las caderas y llegan a la parte inferior del pecho, llenándote de vitalidad energética. Esto aumenta tu energía y tu fuerza física, aportando un sano equilibrio de emociones a tu ser.
- Visualiza esta luz girando a través de tu cuerpo como oro precioso, iluminando y energizando el Chakra Sacro.
- Visualiza la luz absorbida en tus piernas, la parte inferior de tu estómago y tu vientre, energizando tu esencia femenina y nutriendo tu fuerza vital.

Para el chakra del plexo solar

- Busca un lugar cómodo para sentarte o tumbarte.
- Mientras cierras los ojos, imagina un pilar de luz desde el inicio de la columna vertebral hasta el centro del abdomen, donde se absorbe en el plexo solar.
- Visualiza esta luz recorriendo tu cuerpo como oro precioso, iluminando y energizando el chakra del plexo solar. Visualiza

que esta luz se absorbe en tus brazos y en el centro de la piscina del plexo solar, haciéndote sentir fuerte, confiado y con energía.

- Cuando eras joven, tus nalgas eran más redondeadas y firmes que ahora. Mientras te relajas, siente la ligereza y, al mismo tiempo, la fuerza de tus nalgas, y sentirás un cosquilleo en el plexo solar.

Para el chakra del corazón

- Busca un lugar cómodo para sentarte o tumbarte.
- Cierra los ojos e imagina un pilar de luz en el centro de tu cuerpo que fluye desde la mitad de tu columna vertebral hasta el centro del pecho, donde se absorbe en tu pecho.
- Visualiza esta luz fluyendo por tu cuerpo, iluminando y energizando el chakra del corazón.
- Imagina que la luz es absorbida por tus brazos y a través de la zona del corazón, creando calor y amor en un flujo suave que te lleva a sentirte energizado y sano en tu corazón.

Para el Chakra de la Garganta

- Busca un lugar cómodo para sentarte o tumbarte. Apoya la espalda con las manos cruzadas en el regazo.
- Cierra los ojos y visualiza un pilar de luz que irradia desde el centro de la columna vertebral hasta el centro de la garganta, donde se absorbe.
- Visualiza la luz mientras es absorbida por tus brazos y a través de tu garganta, creando tu capacidad de expresarte honesta y abiertamente.

Para el chakra del tercer ojo

- Identifique un lugar cómodo para sentarse o tumbarse.
- Considera un pilar de luz en el centro de tu cuerpo, irradiando hacia arriba entre tus cejas desde la base de tu columna vertebral. Considera que la luz fluye a través de tu cuerpo hasta tu chakra del tercer ojo, iluminándolo y dándole energía.
- Visualiza la luz mientras es absorbida en tus brazos y a través de tus cejas, creando la habilidad de ver con claridad y visión interna. Esta luz te hace consciente de tu conciencia de las dimensiones superiores y de otras realidades.

Para el Chakra Coronario

- Alinea tu Chakra Coronario sentándote cómodamente en el suelo o en una silla con la espalda pegada a la pared o en posición de loto. Apoya la espalda con las manos cruzadas en el regazo.
- Imagina un pilar de luz en el centro de tu cuerpo irradiando desde el centro de tu columna vertebral hasta la parte superior de tu cabeza y bajando lentamente en espiral, bañando tu ser con luz dorada y disolviendo todos los bloqueos a tu conciencia superior.
- Enfócate en la luz dorada de todos tus chakras viajando hacia la parte inferior de la espina dorsal y el chakra raíz mientras mantienes la luz fluyendo desde tu chakra de la

corona hacia todas las partes de tu ser, limpiando y equilibrando todas las partes de ti para lograr una conciencia más elevada.

- Siéntate todo el tiempo que quieras haciendo esta práctica, y levántate lentamente y abre los ojos cuando te sientas preparado.

Así que aquí puedes ver lo estrechamente relacionado que está el despertar de la Kundalini con la libertad física y el despertar espiritual. La esencia de la Kundalini es que cuando la Kundalini despierta, sale de tu chakra raíz y pasa hacia arriba a lo largo del canal central, activando cada chakra a su vez. Desde la base de la columna vertebral, completamente a través de la columna vertebral hasta el centro de la garganta, hasta el centro del corazón, y así sucesivamente hasta el centro de la corona, la energía Kundalini se dirige entonces hacia abajo en la Tierra; entonces sale de la Tierra viajando hacia abajo a lo largo del canal central emergiendo en la base de la columna vertebral de nuevo, asegurándose de que todos los bloqueos se eliminan, creando un flujo ininterrumpido de energía esencial. Con el tiempo, al practicar estas meditaciones diariamente, se empieza a experimentar una expansión de la conciencia.

Debes despejar completamente tu mente para lograr un espacio interior quieto y tranquilo. Mantén este espacio en la mente durante el mayor tiempo posible antes de proceder al siguiente paso. Esta poderosa práctica se utiliza para ayudar a liberar los bloqueos en las piernas y la columna vertebral cuando se inicia un flujo de energía Kundalini. Consiste en ponerse en una posición cómoda, y luego visualizar una serpiente dorada que sube por el canal central del cuerpo. Al pasar por los canales centrales, desbloquea todos los chakras y crea una profunda conexión entre tus chakras inferiores y superiores. El intento interno de detener el flujo de energía puede ser muy fuerte, así que no luches contra él. Debes practicar esta meditación durante un buen mes para progresar. Permite que este flujo de energía se produzca de forma natural e incorpóralo a tu vida diaria.

Cuando te sientas desequilibrado, llama a tu canal central y llénalo de luz blanca brillante mientras meditas. Imagina que añades amor a esa energía luminosa y que llevas esa vibración allá donde vayas. A medida que te conectas con la luz divina dentro de ti, esta luz brilla en el mundo exterior y lo ilumina todo. A medida que te conectas con el amor divino dentro de ti, ese amor se amplifica e irradia hacia afuera. Así es como cambias el mundo. La luz de la mente natural divina sale de tu interior, y el amor natural divino y la dicha salen de tu interior.

Empezar el camino espiritual es una señal positiva para el Universo de que estás listo y abierto a expandir y abrazar tu potencial creciente. Abrazar la energía de la Kundalini significa abrazar una conexión y un crecimiento de la conciencia cada vez mayores, y la búsqueda de la expansión de la conciencia y la conciencia no tiene fin. La Kundalini saldrá a jugar cuando la serpiente esté lista para subir. Cuenta cuántos ciclos lentos y constantes puedes pasar antes de ser empujado a la acción.

Después del Despertar de la Kundalini

Al despertar tu Kundalini, acepta y agradece a tu cuerpo, y siéntete orgulloso de lo que ha logrado para ti. La Kundalini tarda en dormirse y es posible que no se asiente por completo hasta semanas o meses después de despertarse. Mucha de la expansión ocurre inconscientemente, y a veces puedes sentirte abrumado o deprimido.

Es normal que te sientas agitado; puedes empezar a llorar o a sentir sensaciones extrañas en el estómago. Escúchate sólo a ti mismo, no a los demás. Cuando sientas que la negatividad o los sentimientos inseguros llegan a tu mente, es un buen momento para utilizar la técnica de los tres minutos para despertar tu Kundalini. Una vez completada esta técnica, a menudo te das cuenta de que la negatividad no era nada que temer, y puedes volver a sentirte seguro. El deseo de hacer el bien en el mundo puede aumentar inmensamente, y puedes tener un fuerte deseo de compartir con los demás cualquier sabiduría de la que seas consciente. La

sincronización juega un papel crucial en la práctica de la energía Kundalini. Algunas personas informan de una nueva sensación de libertad después de haberse introducido en esta energía.

La Kundalini es muy común en muchas formas y expresiones del yoga, y también está presente en muchas personas que han practicado la meditación y otras prácticas espirituales durante muchos años. Nunca es demasiado tarde para despertar tu propia energía Kundalini. Los niños, los ancianos y las personas con graves limitaciones mentales han experimentado la energía Kundalini durante la meditación o el yoga. Forma parte de la composición de todos, y tú no eres una excepción. Sin embargo, supongamos que no estás preparado espiritual o físicamente, y que fuerzas a la Kundalini a subir antes de que se produzca la apertura natural. En ese caso, es posible que experimentes repetidamente estos acontecimientos durante años hasta que superes tus miedos y condicionamientos.

Sé paciente contigo mismo y no te precipites en este proceso. Te estás embarcando en el viaje de tu vida, uno que cambiará tu vida para siempre y te acercará a descubrir lo que realmente eres capaz de lograr.

Mientras te preparas para dormir, date una ducha caliente para estimular la circulación y aportar un brillo refrescante a tu piel. Esa noche, escucha una música bonita y visualiza que te llenas de un cristal con energía de luz blanca, para poder utilizarlo como herramienta de curación mientras duermes. Aquí tienes otros dos buenos ejercicios para ayudarte a dormir:

Sepa que sus futuras interacciones con su forma física beneficiarán sin duda su desarrollo. Durante una semana antes de intentar este ejercicio, comprométete a no tener comportamientos negativos como fumar, beber alcohol, etc. Esto permite que los chakras se abran más completamente y absorban más energía.

Debes tener una razón para querer acceder a planos superiores de conciencia. Para determinar cómo proceder, compara tus objetivos con tu ser superior. Después de estar dormido, estas realidades

cambian, y tu ser superior se comunicará contigo de nuevo. Permita que su conciencia se desplace hacia el universo como una estrella y hacia un estado de conciencia pura. Cuando tu mente se despierte de nuevo, estará en un estado de conciencia superior.

Controla tu Kundalini para asegurarte de que no está sobrecargada o agotada, y evita empujar las cosas a planos superiores de conciencia. Observa tus cuerpos energéticos sutiles y observa las reacciones sutiles de tu cuerpo. Antes de despertar tu Kundalini, debes limpiar los bloqueos emocionales que te hacen reprimirte. Un conflicto emocional como la ira, el resentimiento o el miedo a menudo te bloquea para avanzar y debe ser tratado antes de hacer cualquier progreso espiritual. Cualquier evento que ocurra en tu vida después de tu despertar de la Kundalini también influirá en el crecimiento de tu espiritualidad, así que recuerda estar agradecido por todo lo que experimentes.

Si tienes serias dificultades en tu día a día, debes considerar abandonar las relaciones y actividades dolorosas de tu vida que no te sirven. Puedes meditar para obtener claridad y comprensión de lo que está ocurriendo y te retiene. También es posible que necesites una curación emocional a través de asesoramiento o terapia para equilibrar las energías de tus chakras.

Una vez que hayas despertado tu Kundalini, es importante que te mantengas centrado y con los pies en la tierra, ya que esta energía te influye constantemente desde tu interior. Se manifestará físicamente, como espasmos, escalofríos o sensaciones de calor, a medida que se desplaza por tu cuerpo. Una vez que te acostumbras a ella, esta energía puede manifestarse como una sensación de brillo o una cantidad abrumadora de energía que fluye por tu cuerpo.

Permite que la Kundalini te guíe hacia tus objetivos. Confía en este vehículo de energía fuente y siente la presencia de tus ángeles y guardianes. Escucha la sabiduría de tu cuerpo y síguela.

Artículos para ayudar a despertar la energía Kundalini

Cristales

Utilizar cristales mientras se medita también puede ayudar a despertar la energía Kundalini al transformar su color de oscuro a claro. La amatista es una buena opción para este propósito porque libera el estrés y promueve la liberación de endorfinas naturales en su cuerpo. La vibración del cristal también puede ayudar a que tus chakras vibren más armoniosamente.

Los cristales generadores son cristales que están conectados a tierra en la base y mantienen la energía para facilitar su uso. Vibran con la frecuencia central de los chakras y pueden ayudar a elevar la energía Kundalini y ayudarte a limpiar los chakras cuando los programas para limpiar chakras u órganos específicos. Los mejores cristales generadores son los de 6 caras como la amazonita, la sugilita, la fluorita y los cristales de cuarzo. Los cristales generadores es mejor usarlos a primera hora de la mañana para que tu cuerpo pueda absorber su energía durante varias horas. Una forma de hacerlo es programarlos con tu yo superior antes de acostarte. Las varitas de cristal funcionan bien como cristales generadores porque pueden potenciar el lugar al que quieres ir o lo que quieres hacer.

Los cristales como el lapislázuli, el ágata de encaje azul o la aventurina verde pueden ayudar a despejar las energías negativas. Los cristales de cianita y cornalina pueden ayudar a experimentar la calma. Los cristales de cuarzo azul y transparente pueden estimular tus chakras y reabrirlos si están cerrados.

Cuencos cantores

Los cuencos cantores pueden hacer aflorar tu energía Kundalini de forma segura. Si los haces sonar en un espacio sagrado, pueden limpiar tu campo áurico de negatividad y campos energéticos negativos. Son más eficaces cuando los utilizas en combinación con la música o tienen lugar en un entorno curativo o ritual. Una persona atenta que te apoye cada vez que eleves tu Kundalini también puede ser de gran ayuda. Esta energía proviene de la mente natural divina y te protege de las energías negativas y los ataques. Los

cuencos cantores pueden ayudarte a elevar suavemente esta energía o a despejar los campos de energía negativos, y puedes utilizar estos cuencos de muchas maneras diferentes.

Puedes cantar un mantra o "ohm" en el cuenco mientras vibra. Un baño de sonido es otra forma estupenda de elevar la energía Kundalini. Toca el cuenco tibetano durante 30 minutos, concentrándote en respirar profundamente y abrir el chakra del corazón mientras cantas. Siéntate o tumbate con el cuenco frente a ti, concentrándote en mantener las manos y la cabeza quietas. Cierra los ojos y respira de forma completa y profunda. Si lo prefieres, puedes mezclar aceites esenciales en el cuenco para crear una experiencia de aromaterapia mientras cantas. Si estás practicando yoga, puedes hacer pasar los cantos por un cuenco tibetano antes y después de la práctica para crear armonía en tu práctica de yoga y obtener una visión más profunda de la misma.

Practicar yoga

El yoga es el sistema que mejor fomenta el despertar de la energía Kundalini. El yoga no sólo te enseña a relajarte y a liberar el estrés con sus numerosas técnicas, sino que también estimula tus chakras y equilibra tus campos energéticos. El yoga es un medio para unificar tu cuerpo, mente y espíritu. Practicando yoga con regularidad, puedes aprender a conectar con tus chakras y con los demás cuerpos energéticos sutiles que hay en tu interior y que influyen en tu experiencia física. La energía kundalini se despierta mejor cuando se practica yoga a diario durante al menos tres meses. Aprender a respirar mientras se practica el yoga puede ayudar a aprender a liberar las emociones reprimidas y el estrés que te frenan.

También puedes aprender a respirar profunda y conscientemente mientras meditas para liberar las energías positivas y negativas de tus chakras y otras áreas de tu vida. Algunas de las posturas de yoga que puedes realizar para despertar tu energía Kundalini son:

- Tadasana o postura de la montaña
- Bhujangasana o postura de la cobra

- Savasana o postura del cadáver
- Marichyasana o postura de la garza

Muchas posturas pueden desencadenar tu Kundalini cuando está lista para despertar y estimular los chakras. También puedes llamar a la energía Kundalini hacia ti mediante mantras y utilizar otras técnicas para convertirte en un conductor consciente de esta energía.

Puedes tomar clases de yoga para aprender a practicarlo de forma segura, o puedes practicar yoga en casa. El yoga se adapta a tu estilo de vida, así que no importa lo ocupado que estés, puedes aprender a incorporarlo para sentirte más relajado y equilibrado.

Música

- La música con frecuencias específicas puede ayudar a despertar tu Kundalini. Los ritmos binaurales en la música son un método poderoso para despertar niveles superiores de conciencia. Pueden ser útiles para aquellos que nunca han despertado la Kundalini antes porque crea una leve sensación de náusea en el cuerpo que induce un estado alterado de conciencia. Otra forma en la que la música puede estimular los chakras es reproduciendo la música en los altavoces mientras se está sentado y se sienta frente al altavoz mientras se está tumbado en el suelo. Esto facilita la sincronización de tu mente con los chakras superiores y ayuda a reforzar tu decisión de avanzar hacia planos superiores de conciencia. La música también puede ayudar a armonizar tus chakras, especialmente si escuchas una pieza musical mientras meditas y otra mientras haces yoga. Algunas composiciones de música clásica están hechas bajo frecuencias binaurales.

Acuérdate de elevar la frecuencia de tu voz al hacerlo para que resuene más armoniosamente con los chakras inferiores y superiores. Por ejemplo, al bajar y subir la voz lentamente, la frecuencia baja de forma natural porque rompe las sílabas y cierta fonética. Debes seguir conectando tu mente con la frecuencia

superior mientras repites las palabras. Las palabras sánscritas son espiritualmente beneficiosas porque nos ayudan a conectar con la mente subconsciente y a acceder a planos superiores de conciencia.

Tótem

Si quieres acceder a niveles de conciencia más elevados, asegúrate de tener una forma de volver a tu plano de conciencia original. Lleva algo que te recuerde cuál es el mundo real. Un tótem puede ayudarte a centrarte cuando te sientas abrumado por tu energía Kundalini, recordándote tu origen y propósito. Dado que los tótems te ayudan a mantenerte enraizado y centrado, generalmente es una buena idea utilizar un símbolo que invoque una sensación de amor y conexión. Algunas culturas indígenas creen que el mundo espiritual está vinculado al mundo natural. Por eso los animales se utilizan a menudo para representar a los dioses o a los espíritus. Invocar tótems animales para que te lleven a planos superiores puede introducir fuerzas poderosas en tu vida. No te sorprendas cuando se te aparezca un tótem, aunque no tengas una conexión estrecha con los animales o el mundo natural. Puede que te los hayan enviado para ayudarte a comprender una faceta de ti mismo.

Un tótem animal puede ayudarte a comprender tu evolución espiritual. Ciertos animales pueden ayudarte a despertar todo tu potencial para cumplir con tu destino o vocación espiritual. Una vez que despiertas la Kundalini, te da acceso a mecanismos espirituales que te ayudan a manifestar tus sueños y objetivos. Sin embargo, no dejes que te controle.

Los animales más comúnmente significan el amor y la divinidad representados por la Kundalini, como los búhos, los gatos, las águilas, las serpientes, los delfines y los lobos. Algunos animales están más conectados con los poderes espirituales, como los grupos de almas, y pueden representar entidades espirituales totalmente diferentes. El animal que te atrae depende de tu búsqueda espiritual y de tu desarrollo espiritual. Estos animales pueden evocar numerosas entidades espirituales, así que mantén tu conexión con el animal fuerte, y no serás perjudicado mientras

evoluciona. Es importante tener en cuenta que muchos de estos animales tienen un lado oscuro, y el poder del animal aumenta con la oscuridad dentro de ti.

La energía Kundalini puede ser abrumadora al principio, pero eso significa que estás cerca de tener éxito en tu camino espiritual. No te precipites. En su lugar, permítase experimentar todo lo bueno que esta energía puede aportar a su vida. Una vez que superes la resistencia inicial y despiertes la energía Kundalini, sentirás que tienes una nueva oportunidad en la vida. Esta vocación personal te inspira y te ayuda a evolucionar como persona. Ya no necesitarás huir de la vida ni esconderte de ella.

Capítulo 9: Proyección de los dones psíquicos

La Kundalini ayuda a las personas a viajar a planos superiores de conciencia y a conseguir dones psíquicos. A medida que tu Kundalini despierta, empiezas a desarrollar o a despertar habilidades que pueden permitirte hacer cosas latentes. Pero tenemos que mirar de cerca lo que eso significa.

Durante generaciones, se ha enseñado a la gente a aprovechar su poder para salir adelante en la vida y ganar dinero. Este es el sistema descendente en el que vivimos, y ha existido desde que nos bajamos del barco y empezamos a construir sociedades en la orilla del mar y en los bosques.

Sin embargo, muchas personas están empezando a cuestionar este sistema de creencias porque se ven obligadas a trabajar tan duro para recibir tan poco. Esto recuerda a lo que vivieron los artistas en la Edad Media, cuando los pintores hacían las obras de arte para la iglesia a cambio de comida y refugio. Esto mató la creatividad de los artistas porque hacer arte era secundario a la supervivencia.

La sociedad ha suprimido las almas despiertas durante eones, y ahora es el momento de que la gente se levante y reclame sus almas. La élite ha trabajado duro para convencer a la gente de que somos máquinas que no toman decisiones inteligentes cada día de nuestras vidas. Pero la verdad es exactamente lo contrario. Somos seres infinitamente inteligentes capaces de cambiar el mundo con el poder de la mente. De esto se trata el despertar de la Kundalini.

El descenso de la Kundalini es el descenso a tu alma. Nos enseñan desde pequeños a no tener en cuenta nuestra alma y a olvidar quiénes somos. Por eso no utilizamos la inteligencia del alma para crear vidas como deberíamos. En su lugar, creamos nuestras vidas basándonos en lo que los demás creen que deberíamos ser. El alma quiere ascender a su Ser Superior y hacer grandes cosas, pero la

mente sigue rechazándola. En cambio, quiere que marchemos en la carrera de ratas cada semana y que nos esclavicemos por un salario bajo y una comida de baja calidad. La mente nos aleja de los planos superiores de conciencia y nos pone en la frecuencia energética más baja posible, haciéndonos sentir atrapados y sufriendo durante la mayor parte de nuestras vidas.

A medida que te abres a tu poder espiritual, puedes desarrollar la intuición y las habilidades psíquicas. Pero ten en cuenta que las herramientas como las cartas del tarot y otras cosas de energía como esta son sólo útiles hasta cierto punto, y necesitas tu conexión y conexión con tu Ser Superior para utilizar estas herramientas de manera efectiva.

La kundalini es energía, igual que la electricidad es energía. Si aprovechas tu sistema energético interno, puedes acceder a tus otros dones para canalizar la energía en tu cuerpo. Nuestro sistema nervioso puede mantener patrones de memoria asociativa porque aprende a través de la repetición, pero necesitamos introducir nuevos patrones. La mente necesita que desarrollemos nuestra intuición y que canalicemos nuestra energía hacia nuestro cuerpo para recablearse y convertirse en un nuevo patrón mental que nos sirva en lugar de trabajar en nuestra contra.

Proyección astral

El viaje astral es el viaje consciente de una persona a otra dimensión utilizando una conexión cuerpo-mente. Todos somos capaces de proyectarnos astralmente porque nuestros patrones de pensamiento tienen memorias astrales que influyen de forma única en nuestras experiencias.

Tu mundo cotidiano y tu mundo astral están interconectados. Usted viaja a través de su cuerpo etérico a su cuerpo astral en la dimensión por encima de su cuerpo y luego proyecta su cuerpo astral a otra dimensión para viajar a través de diferentes zonas de tiempo. Una de las razones por las que la gente quiere viajar al astral es porque quieren un descanso de su realidad para experimentar algo épico. Pero la práctica conlleva muchos problemas, y se recomienda practicar la proyección astral bajo la supervisión de un experto hasta que se sepa lo que se está haciendo.

La gente se proyecta astralmente de diferentes maneras. Algunas personas simplemente viajan a diferentes zonas horarias y experimentan cosas de otras dimensiones cuando están despiertas, mientras que otras se proyectan astralmente mientras duermen. Nuestras mentes pueden soñar mientras estamos despiertos y soñar mientras estamos dormidos, pero mucho de lo que se aprende o experimenta está bloqueado por lo que se conoce como el tercer ojo.

Tenemos un cuerpo etérico, un cuerpo astral y un cuerpo físico, todos conectados por una raíz de energía conocida como Kundalini. Nuestros cuerpos necesitan trabajar juntos eficazmente para que podamos controlar nuestros sueños, y es a través de nuestros cuerpos físicos que aprendemos a controlar nuestros sueños y luego aprendemos a controlarlos en los espacios astrales.

El viaje astral puede ser utilizado por los yoguis y yoguinis practicantes para expandir su conciencia a otras dimensiones. Lo

hacen aprendiendo a empapar su cuerpo físico en un campo de fotones que expande su mente a otros vehículos de conciencia mientras mantienen sus cuerpos físicos.

Cuando la gente empieza a practicar la proyección astral, es probable que tenga experiencias aterradoras. Pero los sustos y las pesadillas son una buena forma de abrir nuestro corazón a nuevas posibilidades de forma transformadora. Es importante tener en cuenta lo que implica la proyección astral. Somos espíritus en un cuerpo humano con una red de conexiones con la Tierra, el cosmos y otras mentes de otras dimensiones. Las personas pueden aprender a sentirse seguras después de un tiempo y empezar a explorar las cosas tranquilamente con el conocimiento de que están de vuelta a casa cuando se despiertan.

El viaje astral es cuando una persona abandona conscientemente su cuerpo y viaja a través de dimensiones y otros universos, como en las películas o en la televisión. Tanto los seres buenos como los malos utilizan el viaje astral; aquellos que se han convertido en adeptos a la proyección astral, como los ángeles, pueden aprender a acceder a otros planos dimensionales y atravesar los universos. Las personas también pueden utilizar la proyección astral para proyectar su conciencia a otros cuerpos y controlar cuerpos que pertenecen a otros mientras proyectan su conciencia.

Cuando las personas se proyectan astralmente, viajan a través de dimensiones con una conexión cuerpo-mente llamada Kundalini. Dejan atrás su cuerpo físico, pero su mente permanece conectada a su cuerpo físico. Son similares a un alma que ha dejado el cuerpo humano para viajar. A menudo dejan atrás el recipiente y descubren que pueden conectar su cuerpo físico con el vehículo de conciencia que han dejado atrás.

Pasar al plano astral

Despeja tu mente de todos los pensamientos y emociones y de cualquier impulso, deseo, necesidad o cálculo. Mantén un silencio pacífico y sereno en tu mente. Atiende al silencio con compasión

hasta que te sientas como la mente y el cuerpo. Una vez que tengas un vínculo mente-cuerpo o una conexión, puedes empezar a anclarte en el plano etéreo. Mantén tu anclaje manteniendo un estado de quietud y silencio pacífico y tranquilo. Tu atención consciente te anclará al plano etéreo hasta que ralentices tu respiración y puedas anclarte completamente al plano etéreo. Entonces viaja al plano etéreo y practica el viaje alrededor del universo holográfico en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario.

Deja que la kundalini fluya a través de tus chakras, activando el canal central mientras sube y baja. Visualízate volando en una luz blanca en expansión mientras llena todo tu cuerpo antes de ascender a la conciencia. Ahora que estás conectado con tu ser superior, puedes viajar al plano etéreo durante 1-2 horas, practicar el viaje y volver a tu cuerpo físico. Repítelo durante 3-4 días consecutivos, y luego viaja al plano astral e intenta atravesar el cielo desde tu cuerpo. Al viajar dentro del plano astral, establece su energía y conéctese con su ser superior y con sus guías y protectores angélicos. Practica el viaje por el plano astral hasta que estés completamente seguro y luego viaja a la ciudad cristalina.

Antes de emprender el viaje cósmico, debes conectarte parcialmente a tierra comprendiendo que tu mente tiene más poder que tu cuerpo. Para ello, imagina un cuerpo diferente y empieza a mover cada dedo de la mano y del pie por separado. Conecta tu capa de energía sutil con el proyecto astral mientras vas ganando movilidad poco a poco. A medida que tu cuerpo astral se separa de tu cuerpo físico, deberías sentir un zumbido en el borde de tu ser. Sentirás diferentes sensaciones a medida que asciendas del reino físico al reino no físico. Tu alma flota por encima de tu cuerpo, explorando tu habitación y tu casa antes de aventurarse al exterior. A menudo experimentarás la fuerte sensación de que algo o alguien está allí cuando no parece haber nadie. Su conciencia se encuentra en un reino superior conocido como estado de semi-trance. Puede experimentar visiones y sonidos mientras realiza este tipo de exploración.

El viaje astral se produce cuando la mente se separa de los sentidos físicos y se sumerge completamente en el paisaje onírico. Tus sueños se vuelven surrealistas a medida que tus sentidos se desprenden lentamente de tu cuerpo físico. Te desorientas y te sientes inseguro de lo que te rodea y de los objetos a medida que pierdes el sentido del tacto, la cerradura, el gusto, la vista, el oído y el olfato. Tu mente empieza a comprender que estás soñando y que eres consciente de la separación. Flotarás a través de nubes de luz, sentirás los colores a tu alrededor y verás lo que hay más allá del reino físico. Puedes mirarte en los espejos y experimentar otros seres y rostros.

El cordón raíz es el vínculo físico y energético entre tus cuerpos astral y físico. Recuerda tener este cordón en mente cuando explores tu habitación o tu casa. Nunca te alejes demasiado de tu cordón raíz, ya que necesitas volver a él. A veces oirás una voz que llama a la puerta o alguien que te llama por tu nombre cuando te despiertes. Si lo haces, sigue el sonido de la voz de esa persona hasta tu habitación y tu cordón raíz para que te guíe de forma segura de vuelta a tu ser físico cuando te despiertes.

Cuando abras tu conciencia a otros mundos y dimensiones, practica la curación de tu miedo a lo desconocido y a tener miedo. Experimenta tus límites y tu fuerza interior. Comprende que eres más que tu cuerpo físico y experimenta sensaciones y sentimientos que trascienden tu cuerpo físico para sacar tu fuerza interior. Permítete explorar el plano astral que has descubierto, pero quédate primero en el plano terrestre para no agobiarte.

Mientras exploras el reino astral, verás el attar de un loto azul flotando en el cielo y verás millones de espíritus moviéndose por él. Sentirás el viento en tu piel y escucharás el tintineo de los cristales mientras asciendes al reino astral. Entonces verás un cielo estrellado lleno de innumerables estrellas y empezarás a viajar por él. Puedes viajar y explorar diferentes dimensiones cambiando tu enfoque hacia diferentes ilusiones de luz.

Otros dones psíquicos y clarividencia

Si quieres experimentar un buen nivel de despertar psíquico, despertar tu Kundalini te permitirá acceder a más habilidades psíquicas. Un beneficio de este viaje es saber que tienes un propósito y que eres más que tu ser físico. Puedes explorar lo desconocido desde una perspectiva más elevada. Aprenderás a soltar el miedo y a relajar tus centros energéticos mientras abres tu conciencia a un mayor nivel de comprensión.

Lectura del aura

La lectura del aura es un don psíquico del que todo el mundo tiene su interpretación, así que no te preocupes si la tuya difiere de la de los demás. El significado principal de la lectura del aura es comprender, observar e interpretar el aura de una persona. Tu aura es la energía que te rodea. Como humano, estás hecho de partículas de energía llamadas electrones y protones. Estas energías interactúan en diferentes patrones energéticos, y entenderás mejor estos patrones si puedes leerlos. La composición de tu aura refleja tu naturaleza espiritual, por lo que puede ofrecer una visión profunda del carácter, las habilidades y las intenciones de una persona. Cuando hayas practicado la lectura del aura, descubrirás que algunas personas son fáciles de leer, pero otras no. Cuando la mente de una persona es fuerte y está en paz, su perspectiva será mucho más clara.

La lectura del aura implica la comprensión de los patrones de colores energéticos y cómo cambian cuando una persona realiza un ajuste emocional o cambia su estado de ánimo. Por ejemplo, el rosa es un color calmante, y el color del rosa en el aura cambiará si una persona está sintiendo algo distinto a la paz. Sé paciente cuando estés aprendiendo a leer las auras; te resultará más fácil conectar y comprender cada patrón de color a medida que aprendas a interpretar los diferentes patrones energéticos en las auras de otras personas. Incluso si la persona que estás leyendo tiene un aura oscura o turbia, puedes usarla como línea de base para conectar y entender a los demás.

Canalización del alma

La canalización es una habilidad que permite a una persona permitir que otro espíritu hable a través de ella temporalmente. Un recipiente es alguien que otro espíritu ha elegido para dar mensajes a través de él. Los canales espirituales pueden canalizar ángeles, arcángeles, guías, ancestros, maestros ascendidos o experiencias de vidas pasadas. Una persona que canaliza puede permitir temporalmente que un espíritu se apodere de su cuerpo y de su voz si tiembla de miedo. Sin embargo, una persona con una mente más fuerte puede pasar el miedo y permitir que el espíritu hable a través de ella.

El mensaje de un espíritu puede parecer que viene del interior de la mente de una persona, pero tus guías espirituales escucharán la vibración del mensaje. A medida que te concentres en el mensaje del espíritu, tus guías espirituales lo traducirán para ti. El espíritu que se convierte en parte de tu conciencia se comunicará a través de ti. Ofrecerá su mensaje y luego se irá. No siempre necesitas escuchar un mensaje para que te afecte físicamente. A veces un espíritu se conectará con tu mente superior para que seas llevado por una ola de energía de luz mientras recibes un mensaje destinado a llegar a tu alma. Muchas personas ni siquiera son conscientes de que están canalizando sus mensajes.

Clairgustance

La clarividencia es una habilidad psíquica que permite a las personas saborear algo antes de ponerlo en su lengua. Es similar a saborear la energía de alguien antes de tocarlo. Sin embargo, se trata de sabiduría y conocimiento espiritual en lugar de sabor físico. Una persona clairgustance también puede tener un sueño vívido antes de degustar.

Despertar tu energía Kundalini puede otorgarte el poder de la clarividencia, y notarás que puedes saborear el espíritu de una persona antes de que te hable o pase tiempo contigo. Puede que no siempre recibas mensajes claros o que los percibas con claridad al recibirlos. Cuando tu mente esté abierta, tus guías espirituales te darán la información necesaria. Puedes meditar para recibir

mensajes. Tus guías espirituales se comunicarán contigo de forma diferente, y a veces sentirás su presencia. También pueden comunicarse contigo como lo haría un extraterrestre.

Clairaliencia

La clarealiencia es la capacidad de oler cosas que normalmente no huelen los humanos. Esta capacidad no es muy común y a veces puede ser difícil de perfeccionar. Una persona con clarividencia puede captar un olor débil cuando los demás no huelen nada y puede sentirse insegura sobre lo que está tratando de decirle. Es posible que se encuentren oliendo cosas que no pueden precisar o entender completamente. Algunas personas pueden ser sensibles a la energía de otras personas y a la colonia o el perfume, lo que puede hacer que sean hipersensibles a los olores y a la percepción.

La claria está relacionada con otro don psíquico llamado omniscientismo. El omniscientismo es la capacidad de ver y oler el mundo con infinitos detalles y es un don que algunas personas no creen que exista. Si sientes que tienes este don psíquico, no lo ignores. Puedes desarrollar más tus habilidades psíquicas y disfrutar de tu don a diario si decides desarrollarlo.

Clairaluminación

La clairaluminación es la capacidad de ver espíritus mediante un rayo de luz blanco. La luz pasa a través de tus ojos y puedes sentirla entrar en tu cuerpo. La clairaluminación se utiliza en la mediumnidad para ayudar a las personas a ver lo que ocurre en el mundo de los espíritus. La clairaluminación también es utilizada por los guías espirituales para ayudarles a ver lo que ocurre en el mundo físico.

Algunas personas más despiertas y conscientes pueden hablar con sus guías espirituales en la meditación o en experiencias extracorporales. Tienes un espíritu guía que te observa y te guía en tu viaje del alma. El viaje del alma es el propósito de tu alma en este mundo físico. Tu guía espiritual te apoyará en tu camino y te

ayudará a aprender a través de las lecciones de vida que experimentes en el camino. Un guía espiritual no habla directamente con nosotros todo el tiempo; están ocupados trabajando en el mundo espiritual y ayudándonos a aprender lo que necesita ser aprendido.

Clariaudiencia

La clariaudiencia es similar a la clarividencia, pero es una capacidad auditiva psíquica. Algunas personas clariaudientes pueden oír palabras sin traducirlas en significado. Simplemente oyen voces en su mente en algún lugar que no pueden precisar. Estas voces pueden ser ángeles, guías o miembros de la familia que han fallecido. Las voces pueden advertir de los acontecimientos que se avecinan o describir cosas que no se pueden expresar con palabras.

Puedes conseguir oír a los seres de otro reino despertando tu Kundalini. Las personas clariaudientes pueden acceder a su mente superior y sentir las vibraciones del universo. Tu mente subconsciente está conectada con tu conciencia superior. Puedes pedirle a tu mente superior que te ayude a aprovechar esta capacidad exponiéndote a voces y ondas sonoras. Haz un esfuerzo por escuchar las voces fuera de tu mente cuando estés fuera. Te darás cuenta de que no siempre es la voz lo que importa, sino la intención que hay detrás de ella. Si una voz te habla con un mensaje dañino, la vibración negativa destruirá tu frecuencia y tu ilusión se hará añicos. Las voces negativas no siempre son malas; si escuchas voces que intentan decirte que tus buenos amigos están en problemas, por ejemplo, es una buena idea ir a ayudarlos.

Clairsentience

La clarividencia es una capacidad psíquica que permite a las personas sentir los acontecimientos antes de que sucedan. Es similar a tener una sensación visceral de que algo va a suceder o de que alguien está pensando en ti antes de que lo haga. La clarividencia puede ser muy sutil, una sensación de malestar difícil de entender a menos que se tengan las mismas sensaciones. Esta

capacidad puede advertirte de los peligros que se avecinan o de las decisiones que no quieres tomar.

La clarividencia es la capacidad de sentir el dolor o las preocupaciones de otra persona, y muchas personas con este don lo descubren en la adolescencia. La clarividencia está relacionada con la empatía, la simpatía, la compasión, las habilidades sociales, las relaciones y la intuición. Las personas con una fuerte clarividencia escuchan su cuerpo y lo que éste les dice. Las personas que aprenden a perfeccionar sus dones de clarividencia llegan a estar muy en sintonía con los demás.

Clarividencia

Puedes lograr la clarividencia una vez que tu Kundalini se haya despertado. Miles de personas buscan diariamente a los psíquicos que dicen tener esta capacidad, pero los verdaderos clarividentes son raros. Si eres de mente abierta, tienes una ansiedad moderada sin ser demasiado ansioso, y puedes apagar tus emociones, puedes desarrollar habilidades clarividentes. Tu mente tiene que estar completamente quieta y en silencio. Si meditas y toleras un tiempo de tranquilidad a solas con tu mente subconsciente durante 15 o 20 minutos diarios, aumentarás tus posibilidades de convertirte en clarividente. La energía elevada te permite observar la vida en el mundo espiritual y estar más en contacto con tu conciencia superior.

Las almas clarividentes despertadas por la energía Kundalini pueden percibir un evento o buscar señales de un evento en el mundo físico que ocurre en el mundo espiritual. El clarividente es un humano con dos personalidades y puede ver simultáneamente todas las cosas terrestres y celestiales. Los clarividentes reciben mensajes sobre seres queridos que ya están en el mundo espiritual. Reciben mensajes sobre científicos que resuelven problemas o crean nuevos proyectos y mensajes de un universo compuesto de energía.

Adivinación

La adivinación ha sido practicada durante mucho tiempo por las almas despiertas que han recibido mensajes de orientación del mundo espiritual. Algunos mensajes llegan en sueños. Otros vienen de visiones, y algunas personas reciben mensajes al azar. Cada persona tiene un método diferente de adivinación, pero cada método es el mismo. La adivinación es el uso de mensajes que abren la conciencia a una mayor comprensión. Los mensajes pueden venir en muchas formas y de muchas fuentes, incluyendo guías espirituales, ángeles o el Ser Superior.

La adivinación puede adoptar la forma de arte y fotografía, danza, música, juegos, simple ensoñación, diapasones y carillones, y otras formas de expresión de la meditación y los ejercicios. Una forma de adivinación que puede ser útil para algunas personas es desarrollar un diario de sueños. Por ejemplo, si quieres convertirte en clarividente, esfuérate por escribir tus sueños cuando te vayas a la cama. Tu diario de sueños será tu amigo, así que anota todo con detalles que puedas recordar cuando te despiertes. Algunas personas piensan que los sueños son tonterías sin sentido, pero muchos tienen mensajes que sólo se revelan al despertar. Si estás en un sueño y no eliges conscientemente recordarlo, puedes despertarte agitado o confundido por el mensaje que no has entendido. Todo lo que existe tiene una vibración, incluidos los seres humanos. Cuando recibes mensajes parecidos a la ansiedad, eso demuestra que la ansiedad viene del mundo espiritual, no de tus preocupaciones.

Dowsing

La radiestesia se realiza cuando un grupo se comunica con los espíritus mediante el uso de péndulos. La radiestesia se realiza con péndulos sencillos, o se puede preparar una varilla de radiestesia que incluya varios péndulos y dibujar varillas de radiestesia en la arena o el agua. La varilla de zahorí o el péndulo se colocan sobre un área u objeto específico para buscar orientación espiritual. Una vez que el péndulo o la varilla de zahorí se balancea sobre un área u objeto, el grupo puede interpretar la información que está recibiendo sobre su ubicación u objeto frente a usted.

Habilidades empáticas

La empatía es la capacidad de percibir los sentimientos y las emociones de una persona, incluso si está lejos. Algunas personas empáticas pueden sentir que la energía de alguien se está agotando después de estar cerca de ellos sólo unos minutos. Las personas empáticas a menudo pueden sentir las emociones que irradian los demás y sentir que se aprovechan de ciertas situaciones o personas. Sin embargo, los empáticos saben que esto se debe a eventos traumáticos pasados que han tenido que experimentar. Pueden sentir, absorber y procesar las emociones de otras personas mientras las sienten. Esto les ayuda a sanar, ya que pueden liberar esas emociones sintiéndolas primero.

Intuición aumentada

La intuición es un don psíquico poco apreciado, y la mediumnidad es una habilidad psíquica muy buscada para comunicarse con los que han muerto. El despertar de la Kundalini puede ayudarte a desarrollar tus habilidades psíquicas, pero ten cuidado con lo que deseas. A medida que tus habilidades psíquicas mejoran, puedes tener dificultades al ser constantemente bombardeado con mensajes que carecen de total claridad y verdad. Tu intuición aumentada también puede causar miedo al darte cuenta de que no todo el mundo tiene buenas intenciones y que puedes ser engañado fácilmente. Su intuición puede verse perturbada por la exposición a energías negativas a través de situaciones laborales estresantes o interacciones humanas.

Mediumnidad

Los despertares espirituales pueden hacer que nuestros cuerpos se vuelvan sensibles a las almas de otro reino, con las que actúan como médiums. La mediumnidad permite a un espíritu pasar mensajes del mundo espiritual al mundo físico. Un médium puede comunicarse con espíritus, ángeles, guías y vidas pasadas. La mediumnidad es la capacidad de ver, oír, sentir y ver espíritus. Esta práctica es el arte de la comunicación entre dimensiones. Un buen

médium tiene una mente y un cuerpo fuertes que pueden ejercer el control cuando se enfrentan a circunstancias que podrían llevar al miedo, lo que podría hacer que el espíritu le cerrara el paso y le impidiera canalizar.

Regresión a vidas pasadas

Recordar tus vidas pasadas puede ocurrir mientras despiertas tu Kundalini. Experimentar tus vidas pasadas puede enseñarte mucho sobre la vida. Si ya estás despertando tu Kundalini, puedes experimentar algunos de los recuerdos de tus vidas pasadas durante la meditación. Al viajar a tus vidas pasadas durante la regresión a vidas pasadas, puedes revivir una parte de tu vida. Puede que seas el dueño de una tienda, que sepas cómo ayudar a los demás en sus momentos difíciles, y que recuerdes haber tenido hijos o haber conocido a alguien que comparte recuerdos contigo. Puede que vea y sienta que se mueve por la vida de la misma manera que lo hacía entonces.

Durante tu despertar de la Kundalini, puedes empezar a ser capaz de visualizar conscientemente eventos que están ocurriendo lejos en el mundo físico. Tu mente se llena de energía pura, permitiendo que los mensajes del mundo espiritual se manifiesten y sean interpretados a través de la visualización en lugar de tus oídos y equipo de audio. Una vez que aprendes a abrir tu mente al mundo espiritual y a recibir mensajes a través de la meditación, puedes acceder a información de todas partes y ver lugares en los que nunca has estado.

Protección psíquica

Puedes sentirte confundido, intimidado y con pánico cuando estás bajo un ataque psíquico. Algunos ataques psíquicos son muy sutiles y están destinados a manipular tu estado de ánimo y tus creencias. Una vez que eres atacado y actúas bajo un ataque psíquico, puedes sentirte más deprimido y temeroso de experimentar otro ataque psíquico en el futuro. Cualquiera que haya experimentado eventos paranormales durante un período prolongado, ahora está sujeto regularmente a ataques psíquicos. Los ataques psíquicos se desencadenan al poner más esfuerzo en perseguir tus sueños, al estar más en sintonía con tu intuición y al ser más sensible a las emanaciones y vibraciones energéticas.

Precognición

La capacidad psíquica de ver el futuro se conoce como premonición. Una persona con una premonición puede ver imágenes o interpretar sensaciones físicas a medida que se producen. Una premonición puede advertirle de un acontecimiento próximo para que pueda tomar las precauciones necesarias para evitarlo. Sin embargo, una premonición también puede ser un acontecimiento negativo en el futuro. Dado que su mente puede interpretar lo que desea que ocurra como una premonición y no como la realidad, esto puede dar lugar a una premonición negativa. Una persona con una premonición negativa puede preocuparse por la posibilidad de que le ocurra un acontecimiento negativo cuando podría evitarlo por completo si cambiara su forma de pensar.

Las personas despiertas pueden utilizar su energía Kundalini para ver el futuro, pero sólo si quieren que ocurra. Si tu destino está grabado en piedra, nunca podrás cambiarlo, por mucho que lo intentes. Utiliza las premoniciones para determinar tu próximo movimiento, pero no lo hagas como excusa para señalar con el dedo a los demás y señalar tus futuros acontecimientos negativos.

Recibir mensajes de ángeles y guías espirituales

Los ángeles de la guarda y los guías espirituales son seres espirituales enviados para guiar y proteger a los seres vivos de la Tierra. Los ángeles de la guarda se asignan a un individuo concreto, mientras que los espíritus guía se asignan a una unidad familiar o tribu concreta. Los ángeles de la guarda y los espíritus guía a veces aparecen como figuras humanas con alas brillantes o transparentes. Los ángeles, los ancestros y los espíritus guía también pueden ayudarte durante ciertas transiciones de la vida, como casarse o empezar un nuevo trabajo. Puedes sentir que hablas contigo mismo cuando haces un comentario que no quieres hacer, cuestionas algo que no deberías cuestionar o dices algo fuera de lugar a un familiar o amigo. Los ángeles de la guarda y los espíritus guía pueden enviarte imágenes o mensajes para ayudarte a mantenerte centrado en el camino de la vida que debes tomar.

Retrocognición

La retrocognición es ver hacia atrás en el tiempo con el ojo de la mente. A veces es como si miraras a través de una cámara para capturar un momento en el tiempo. La retrocognición te permite ver los acontecimientos tal y como sucedieron, pero esto no significa que tengas estos recuerdos y acontecimientos documentados en tu memoria. La retrocognición te permite recordar acontecimientos pasados para estar en contacto con las personas que conociste en todo el mundo o recordar a los familiares y amigos que han muerto.

Telepatía

La telepatía es la capacidad de comunicarse mentalmente a través de imágenes y sonidos sin utilizar palabras. La telepatía suele requerir una mente tranquila y un pensamiento claro. Alguien que es muy imaginativo con una cantidad adecuada de ansiedad puede tener la ansiedad necesaria para convertirse en telepático. Sin embargo, un estilo de vida agitado y estresante disminuirá sus habilidades telepáticas. Aquellos que pueden controlar sus emociones y mantener la calma bajo el estrés están más afinados a la telepatía.

Reflexiones finales

El Despertar de la Kundalini puede permitirte ver tus sueños y la realidad a través de una lente espiritual. Las habilidades psiónicas pueden hacerte más vulnerable a los cambios y vibraciones energéticas. La programación reactiva contra las habilidades psíquicas puede impedirte creer en tus habilidades y abrir tu mente al mundo espiritual. Abrir tu mente puede ser una experiencia positiva si estás preparado para desarrollar las habilidades psíquicas latentes y aumentar tus habilidades psiónicas. Las habilidades psíquicas también pueden protegerte contra los ataques psíquicos. Con la ayuda de tus guías espirituales, ángeles y espíritus guardianes, puedes ser capaz de fortalecer tu energía espiritual, sentir experimentalmente vidas pasadas, ver tu futuro y comunicarte con seres sobrenaturales. Entender la psiónica y aprender a crear su realidad puede ser útil para la curación y el crecimiento espiritual. La información proporcionada es de naturaleza general y no puede servir como reemplazo del apoyo y la orientación médica, emocional o espiritual individual.

Estos cambios físicos e intelectuales pueden hacer que seas más sensible. Tendrás que practicar buenos hábitos para ayudar a equilibrar tus sensibilidades, para no perder la cabeza. Tu Kundalini es tu energía espiritual, y se despierta durante tu despertar espiritual. Una vez que despiertes tu Kundalini, puedes utilizarla

como un escudo psíquico para protegerte contra los ataques psíquicos, acceder a tu ser superior, aumentar tus habilidades de clarividencia y empatía, sentir tu Ser Superior a lo largo de la vida, meditar mientras te curas, y mucho más.

La energía que despierta tu Kundalini es la energía espiritual sagrada que puede ayudarte a ver el pasado, hablar las lenguas de tus ancestros espirituales, comunicarte con el espíritu y los guías, ver el futuro y mucho más. Dado que ya eres consciente de la espiritualidad y practicas la meditación, lo más probable es que la psiónica sea algo que ya conoces en tu interior. Debes entender que despertar tu energía Kundalini puede abrir tus chakras superiores y permitir que la energía negativa entre en tu ser, causando dolor y malestar. Sé consciente de que los espíritus o la energía negativa pueden estar tratando de bloquearte para que no despiertes tu energía Kundalini. Tu cuerpo y tu mente pueden estar atentos a sensaciones de calor, frío, hormigueo, presión y pulsaciones. Estas sensaciones son esperadas y normales, pero pueden llegar a ser tan intensas que pueden ser insoportables. También sentirás sensaciones que recorren todo tu cuerpo. Su energía es alta, lo que puede hacer que se sienta más alerta, enérgico, apasionado y creativo. Es posible que te sientas más atraído por la energía o por las personas, o que te sientas tocado físicamente, incluso sin tener un contacto romántico.

Las habilidades psíquicas son capacidades que muestran una variedad de poderes paranormales, como la telepatía, la clarividencia y la telequinesis. A menudo se denominan poderes sobrenaturales u ocultos. La psiónica es el estudio de las habilidades psíquicas y la manipulación del espacio-tiempo. Dado que la psiónica requiere el poder de la concentración, los psíquicos están más en sintonía con sus habilidades psíquicas que otros y pueden manipularlas de forma más subconsciente que otros. Sin embargo, se pueden desarrollar habilidades psíquicas a lo largo de la vida. Tal vez estés experimentando pensamientos intrusivos y exteriorizando tus ansiedades. Tal vez tu ansiedad te hace sentir inseguro y vulnerable en este momento. Tal vez tu ansiedad te ha hecho ganar una reputación en la comunidad médica como persona

ansiosa, pero tú no crees que seas ansioso y estás esperando que alguien te demuestre lo contrario.

El despertar de la kundalini y las habilidades psíquicas pueden ayudarte a crecer espiritualmente y a superar tu trauma por el trastorno de estrés postraumático. Sin embargo, si tu trastorno de estrés postraumático es grave, sufrirás ataques de ansiedad, y estos ataques de pánico pueden hacerte más propenso a la ansiedad y al trauma. Libérate de tu pasado y de la ansiedad con la ayuda de los ángeles, los guías espirituales y tu Ser Superior. Cuando tu Kundalini despierta, experimentas viajes fuera del cuerpo, visiones de tu Ser Superior, experiencias durante el sueño y mucho más. Tienes el viaje espiritual para sanar tu trauma pasado y crecer espiritualmente. Sin embargo, tu ansiedad te impide ver a tu Ser Superior y alcanzar la iluminación.

Tu intuición siempre intenta transmitirti información importante. Debes ser consciente de lo que ocurre a tu alrededor, tanto en tu vida cotidiana como en el mundo que te rodea, para poder ir un paso por delante de las situaciones que se te presentan. Desarrolla un sexto sentido y conéctate con el mundo espiritual para comunicarte mejor con tu intuición o tus ángeles de la guarda. Si eres psíquico, también eres más susceptible a los ataques psiónicos. Estos ataques intentan controlar tus emociones y tu comportamiento. A medida que tu Kundalini se activa, puedes desarrollar habilidades de clarividencia y ver tus pensamientos subconscientes telepáticamente. Aunque estas habilidades pueden ayudarte a desarrollar poderes psíquicos más fuertes y a curar tus cicatrices psíquicas, también pueden abrirte a ataques psíquicos mientras duermes. Si últimamente has estado luchando contra la ansiedad y estás plagado de pensamientos intrusivos que no tienen sentido, existe la posibilidad de que estés experimentando un trauma.

Tu conciencia superior, o Ser Superior, está conectado con el reino de los ángeles y los guías espirituales, y si puedes conectar con tus guías espirituales y ángeles, ellos pueden ayudarte a protegerte de los ataques espirituales. Los altos niveles de ansiedad pueden

afectar a tu sueño y hacer que tengas una mala higiene del mismo. Si has estado experimentando una alta ansiedad y un trauma causado por tus pensamientos intrusivos últimamente, es una señal de que tu energía es muy alta. La ansiedad que estás experimentando es una señal de que tu energía Kundalini está despertando. También es posible que te sientas sensible a otras personas y a sus estados de ánimo. También puedes sentir otras vibraciones emocionales. Debido a que su energía es alta, puede hacer que se sienta emocional y se vuelva aún más inestable emocionalmente. Es posible que se sienta más consciente de su ser físico porque sus energías son más altas que nunca y más sensibles.

Practica hábitos saludables para mantenerte calmado pero motivado, encontrando el equilibrio para permanecer con los pies en la tierra y en control mientras te conectas con la energía que estás canalizando. Tu Ser Superior es la habilidad psíquica más poderosa que puede ayudarte a sentir tu voz interior, la sabiduría de tu Ser Superior y a manejar tus habilidades psíquicas, entre otras cosas. Tu Ser Superior está conectado con el mundo espiritual, traducido en forma no física. Sin embargo, tu Ser Superior está relacionado contigo espiritualmente en este momento, y tus guías o espíritus guardianes existen como entidades espirituales en tu mente y forma espiritual. Pueden enseñarte a meditar y a sanar a través de la energía. Tu Ser Superior se describe mejor como una entidad mística y espiritual en tu forma espiritual que existe más allá del tiempo y el espacio y conoce todo lo que ha sucedido a lo largo de tu vida. Tu Ser Superior está conectado espiritualmente contigo a través de la fe y la confianza, incluso si no crees en tus habilidades psíquicas y no has aceptado que tu Ser Superior existe. Haber despertado tu Kundalini puede permitirte predecir y prepararte para futuros acontecimientos de la vida. Disfruta de tu energía Kundalini recién despertada.

59 Afirmaciones Positivas para Despertar tu Kundalini

Las afirmaciones positivas expresan la creencia de que algo es posible. Pueden beneficiar a cualquier persona que se esfuerce por alcanzar un objetivo, ya que le enseñan a pensar en positivo. Algunas personas leen afirmaciones positivas todos los días para lograr objetivos específicos. Puedes beneficiarte repitiendo estas sencillas afirmaciones para ti mismo para ayudarte a superar la negatividad y tener éxito en tus objetivos.

La repetición de afirmaciones positivas te ayuda a alcanzar cualquier objetivo por el que te esfuerces, ya que aumenta la confianza en ti mismo, genera una actitud positiva y potencia tu determinación. Esto te ayuda a visualizar tu objetivo y a darte cuenta de la importancia de alcanzarlo. Puede ser cualquier objetivo que tengas en mente.

Las afirmaciones pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos más rápidamente, ya que son pensamientos positivos. Consisten en repetir una frase o afirmación hasta que se convierta en una "segunda naturaleza".

Ahora relájate y cálmate mientras repites cada afirmación cinco veces seguidas durante 2 minutos cada una. Escucharás la afirmación, y habrá una pausa de 2 minutos después de cada afirmación para darte el tiempo suficiente para repetir la afirmación y dejar que tu cerebro la procese.

59 Afirmaciones para despertar tu Kundalini

1. Honro la Chispa Divina que está dentro de todos los seres.
2. Mi subconsciente divino sabe lo que es mejor para mí.
3. Mi verdadero destino es ser feliz y realizado.
4. Vivo la vida en Paz, Amor, Armonía y Luz.
5. Permito que las vibraciones sagradas sean evidentes en todas las cosas que hago.
6. Deseo todas las cosas buenas para mi mayor bien.
7. Las energías amorosas de la Madre Tierra siempre me rodean.
8. Soy un Ser Divino, experimentando la vida en la tierra en un cuerpo físico y humano.
9. Atraigo hacia mí sólo lo que deseo.
10. Limpio mi mente de todos los pensamientos negativos.
11. Enfoco mi energía en pensamientos positivos para elevar mi vibración y ayudarme a atraer más energía positiva a mi vida.
12. Mi alma busca ser despertada.
13. Abro mi corazón a todo lo que es bueno en la humanidad.
14. Calmo mi mente, mi cuerpo y mi espíritu mediante la meditación y una profunda conexión espiritual.
15. Mis pensamientos son positivos, edificantes y curativos.
16. Soy un Ser Divino teniendo una experiencia humana.
17. Yo soy la Luz del mundo.
18. Mi propósito es compartir el amor, dar orientación espiritual y ser una luz para la humanidad.
19. Todas mis necesidades se satisfacen fácilmente y en el momento divino perfecto.

20. Me mantengo positivo, feliz y saludable en todas las áreas de mi vida.
21. Acepto a los ángeles, guías y maestros ascendidos como guías personales en mi vida.
22. Mi mente está tranquila, en paz y concentrada.
23. Elijo sentirme inspirado y abierto a los pensamientos creativos y a la inspiración.
24. Dejo que la paz y la tranquilidad gobiernen mi vida.
25. Vivo en armonía conmigo mismo, con mi comunidad de familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos.
26. Soy amable y cortés con todos los demás.
27. Vivo en armonía con la naturaleza.
28. Soy un miembro de la Inteligencia Divina.
29. Esta vibración está dentro de mí y a mi alrededor en todo momento.
30. Mi Ser Superior es mi almacén de conocimiento, comprensión y perspicacia.
31. Mi Poder Superior está encantado conmigo y siempre comparte su abundancia.
32. Deseo sinceramente aprender más sobre el viaje espiritual y el proceso de ascensión en el que me embarco.
33. Deseo conectar con mi Ser Divino interior.
34. Quiero estar más sano por dentro y por fuera.
35. Mi objetivo es encontrar mi Camino Espiritual.
36. Vivo en armonía con todos los seres vivos del Universo.
37. Hay un poder superior que tiene más que ofrecerme de lo que puedo imaginar.
38. Confío en que el Universo me ama incondicionalmente.
39. Vivo una vida alineada con el bien supremo de mi alma, el Plan Divino y el propósito.
40. Quiero que continúe su viaje espiritual en un estado de ánimo positivo.
41. Soy poderoso, maravilloso y valioso.
42. Me merezco la felicidad y la alegría en mi vida.

43. Merezco decir mi verdad y compartir mis dones, talentos y habilidades con el mundo.
44. Mi vida es un viaje asombroso para crear de cualquier manera que elijas.
45. Mi vida es un viaje increíble para aprender todo lo que decida aprender y experimentar todo lo que pueda experimentar.
46. Mi vida es una oportunidad extraordinaria para todo lo que elijo que sea.
47. Disfruto del viaje de la vida que estoy viviendo en este momento.
48. Elijo sentirme sano, feliz y abundante en todas las áreas de mi vida.
49. Libero amorosamente cualquier cosa que ya no sirva a mi bien superior o al bien superior de todos los seres vivos y del Universo.
50. Perdono todo lo que ya no sirve a mi Bien Superior y al bien superior de todos los seres vivos y del Universo.
51. Perdono a todos los que me han hecho daño o han actuado contra mí.
52. Me perdono a mí mismo por las heridas del pasado que guardo en mi interior.
53. Estoy destinado a continuar mi viaje espiritual hacia la iluminación.
54. Evoluciono y florezco y me elevo a un nivel aún más alto.
55. Tomo medidas para aprender y expandir mi conciencia y conocimiento.
56. Invoco la ayuda y la guía divinas para que me asistan en todos mis esfuerzos.
57. Acepto a todos los seres como mensajeros de la Divinidad y miembros de mi familia superior de Luz.
58. Acepto todo el apoyo y la ayuda que necesito para aprender y crecer, al tiempo que ayudo a los demás a hacer lo mismo.
59. Creo completamente que la información importante tiene el potencial de ayudar a abrir muchos corazones y

almas y ayudar a borrar la oscuridad.