

Tesis

Puede Kundalini Yoga
activar el desarrollo
de la intuición?

Judith Ender, 2010

Puede Kundalini Yoga activar el desarrollo de la intuición?

Contenido

1. 02 Definición de intuición

- La voz interior es un indicador en el camino

03 - Intuición versus Ratio

04 - Intuición reprimida

2. 05 Estudios científicos y hechos

- Los recursos del subconsciente

06 - El aprender inconsciente

- La activación de la intuición
-

3. 07 Cómo influye Kundalini Yoga y meditación en nuestra intuición?

Los aspectos de la enseñanza del yoga

- Chakras

- 6. Chakra: Ajana, Chakra de la intuición

08 - Función de la hipófisis

- Ajana-Chakra libre y bloqueado

09 - Ejercicios de yoga que influyen positivamente en el sexto chakra.

09 Experiencias de ejercitantes de kundalini yoga

4. 10 Tesis

Fuentes y libros de inspiración

Judith Ender, Julio 2010

1. Qué es intuición?

En el concepto de intuición me vienen a la mente diversos conceptos, por ejemplo, sentir con el vientre, el «chispazo mental», la lógica interior, la sugestión, el subconsciente, la inteligencia emocional, la voz interior...

La intuición me da la facultad de comprender en segundos las cualidades y emociones de una persona. Intuitivamente comprendo si esa persona es amigo o enemigo. También la ciencia ha estudiado ese fenómeno y desde 1995 lo resume bajo el concepto de neurona espejo. Este concepto de intuición sería un tema interesante para una tesis sobre el procedimiento del tantra yoga...

No se puede confundir la intuición con el instinto. Éste arranca de un programa de comportamiento determinado, encontrándose uno en una situación extrema.

Desde que practico yoga se ha desarrollado bastante mi relación con mi voz interior. Quiero enfocar en este trabajo este aspecto de la intuición.

La voz interior es un indicador en el camino

Intuición es la certeza que viene del interior, del subconsciente, del vientre. Es el don de poder tomar una decisión espontánea sin tener que asegurarse antes o de entender exactamente los contextos. Presiento que este don emana de una fuente común a todas las personas.

Actúo intuitivamente, puedo reconocer muy rápido los contextos sin haberlos contemplado antes racionalmente. Reacciono espontáneamente, siento una inspiración y puedo llegar así a nuevos resultados antes nunca existentes. Muchos descubrimientos revolucionarios se realizaron gracias a la intuición. Muchas decisiones importantes, e incluso de «salvavidas» son tomadas intuitivamente. **Percepciones, emociones, pensamientos e intuiciones son indicadores en nuestra vida.**

Mi intuición me acompaña siempre en decisiones pequeñas y grandes que tomo a diario. Por ejemplo, en la elección de mi alimento, en mi puesto de trabajo, de mi pareja, del camino que tomo o dejo, etc.

Intuición versus Ratio

Si soy intuitivo, no me dejo desorientar de los altos y bajos que la vida me presenta. Estoy unido a mi voz interior y sé que ésta me conduce seguro a través de la vida. Me es posible leer entre líneas y tomar las decisiones correctas. La intuición es el indicador del camino que actúa desde mi interior. Si tengo acceso a mi intuición, sé lo que hay que hacer. Quizás es la intuición un argumento de la existencia de nuestro ser superior, puesto que recurre al subconsciente, al conocimiento universal. Si estoy abierto a mi voz interior, el ser superior puede actuar a través de mí. Por intuición puedo conseguir acceso a un conocimiento que antes no he reconocido racionalmente. Intuición es esa llamada de la verdad que habita en nuestro más íntimo interior, la certeza de hacer lo correcto.

Por ejemplo, Sócrates era un hombre extraordinario que poseía una conexión estrecha con su voz interior. Ella le hablaba avisándole para apartarle de propósitos, pero nunca en sentido impositivo. De no anunciarse, sabía él que estaba obrando y diciendo lo correcto. Su confianza en esa voz era imperturbable hasta su muerte. Le conducía libre de miedo a través de la vida, incluso en la hora en que eligió la cicutu era él la tranquilidad en persona.

«La intuición es un regalo divino, la razón pensante, un fiel servidor. Es paradójico que admiremos al sirviente y profanemos el don divino». Albert Einstein

Estoy convencida de que la mayoría de las personas han experimentado en su vida, de una u otra manera, esa sensación de intuición. En la edad infantil, sobre todo, ese acceso a nuestro subconsciente es todavía más marcado. Con el tiempo muchos de nosotros perdemos ese don de escuchar la voz interior. Las circunstancias de la vida y de la educación nos avocan directamente a dejarnos llevar más de los razonamientos y miedos que de la voz interior. Ésta enmudece cada vez más y solo se anuncia en ocasiones extraordinarias, si se da el caso. También Sócrates es en este aspecto una muestra de que con el aumento de la edad no se pierde necesariamente la intuición. Se supone que tuviera 70 años cuando en plena conciencia eligió la muerte. Si la conexión con la intuición se mantiene, la confianza en ella se aumenta.

«La intuición nos susurra de diversas maneras. Una de las más importantes es el camino de los sueños y metáforas. Métete en ti y escucha tu voz interior. Cada pregunta tiene una respuesta. Tu alma está llena de sabiduría y conoce el camino.» Yogi Bajan.

Intuición reprimida

Una persona que está alejada de su intuición tiene gran dificultad de dominar su vida. **Tomar decisiones sólo desde el plano racional contradice nuestra naturaleza, ya que dejamos de lado el aspecto importante de la intuición.** Si reprimo mi intuición continuamente, puede ocurrir, en caso extremo, que me encuentre en situaciones amenazantes para la vida. Por ejemplo, si paso por alto las señales de prevención de mi intuición, me fío más de una persona o me dejo llevar de una aventura, cuando mi «sentir de vientre», por el contrario, ha manifestado dudas. Puede ser que enferme. Depresión es un síntoma frecuente por la intuición reprimida. Si reprimo frecuentemente mi voz interior, estaré confundido y confuso, y reaccionaré con resignación, que puede conducirme a la depresión.

Ocupaciones que hacemos con entusiasmo, en las que nos perdemos, son señales en nuestro camino. Cada uno de nosotros tiene esas señales que siempre emergen; quieren indicarnos la dirección a una vida plena.

La intuición puede, a veces, hacerse notar de manera sutil. Quizás son sus signos muy débiles o se muestran a uno, como dice Yogi Bahañan, en forma de metáfora. Así puede tener un sentido más profundo, por ej. cuando pierdo siempre cosas. Mi intuición me da a entender en virtud de esa metáfora que debo tener más cuidado con mis cosas.

Puede ocurrir que la intuición ponga a uno en contacto con algo para lo que todavía no está preparado. Entonces puede darse un nuevo impulso, a no ser que reprima enteramente mi intuición con mi razón.

*«Si no se peca nunca contra la razón,
no se llega a nada.» Albert Einstein*

La intuición funciona rápida y sencilla, precisamente cuando desconecto mi razón y me abandono a la sabiduría de mi subconsciente. **Ocurre precisamente cuando no actúo bajo el impulso del ego.**

Tengo el convencimiento de que cada hombre posee intuición, y que intuición es algo que muchos de nosotros ya podemos haberlo olvidado. Con algo de ejercicio es posible recuperar y refrescar ligeramente este saber y aplicarlo conscientemente a diario.

2. Estudios científicos y hechos

También la ciencia se interesa por la intuición y quiere mostrar a través de estudios su existencia.

Los recursos del subconsciente

En los años 90 el neurólogo Antonio Damasio llevó a cabo un estudio científico, que mostraba claramente que nuestro subconsciente aprende datos desconocidos más rápido que nuestra percepción consciente y racional. A personas de experimento se les medía la resistencia de la piel mientras jugaban a las cartas. Tenían puesta la mira en ganar dinero, mientras podían retirarlas cien veces de dos montones de cartas azules o verdes. En las cartas estaba anotada o una cantidad de ganancia o una de pérdida.

A las cartas azules apostaban pocos, a pesar de mostrar grandes ganancias y a menudo también grandes pérdidas, mientras que las cartas verdes aportaban una cuantía de sencillas sumas de ganancia y presentaban sólo pérdidas mínimas. Esto no fue comunicado de ante mano a las personas de experimento.

Se constató que los candidatos de la prueba después de aproximadamente cincuenta intentos elegían exclusivamente cartas verdes, puesto que en ellas -como había demostrado la experiencia- la probabilidad de ganar era mayor.

Sin embargo, era notable que el cuerpo de los candidatos sanos, después de diez hasta veinte tiradas, señalaba cada vez síntomas de estrés, como sudor y ligeros cambios de temperatura en la piel, cuando las personas de experimento retiraban una carta del montón azul; **el subconsciente estaba ya antes claramente informado** de qué montón prometía pérdida y cuál ganancia. Sin embargo, la «conciencia actualizada» necesitaba cincuenta vueltas más para registrar y apostar según ese conocimiento.

Observación: La cifra 50 (intentos) recuerda a la Cábala. La cifra 40 representa en la Cábala el «tiempo cumplido», el paso a una nueva era. Después de 40 unidades el subconsciente está suficientemente harto de datos, de tal manera que la conciencia actualizada, con ayuda de de las señales recibidas, determina y mantiene un cambio moderado del curso. (1)

También en Kundalini Yoga se hace una krya o meditación a lo largo de 40 días que cambia de esa manera el subconsciente, es decir, el modelo de actitudes y de enfermedades. La meditación se conecta después de este ciclo con el sistema energético del cuerpo y el resultado queda registrado.

El aprender inconsciente

Igualmente investigadores sacan la consecuencia de que almacenamos todas las informaciones recibidas inconscientemente. Dicen que nuestra intuición es una especie de «contable interior» que registra y ordena cuidadosamente cada percepción. También cuando asumimos sólo una partecita de lo recibido conscientemente y somos capaces de reproducirlo, está toda la cantidad de datos a disposición del subconsciente.⁽¹⁾ Hoy se sabe que todo lo que se ha experimentado una vez se guarda en la mente. Se trata sólo de encontrar el acceso a ese saber. La gran cuestión ahora es qué posibilidades tengo de conexionarme con ese saber.

«Si tú te abres a tu intuición a un nivel mínimo, aparecerán las grandes respuestas.» Yogi Bhajan.

La activación de la intuición

La intuición puede ser ejercitada, puede uno, por así decirlo, prepararse para la intuición, crear los espacios para oír la voz interior cuando le habla a uno. **Está científicamente comprobado que todas las acciones repetitivas tienen un efecto pacificador para nuestra mente.** Si ha llegado ésta a tranquilizarse, puede comenzar a ser notado el subconsciente.

Pasear es una actividad muy tranquilizadora; pongo un pie delante del otro, balanceo los brazos y activo a través del movimiento cruzado de mis extremidades ambos lados de mi cerebro; así están estrechamente unidos y pueden, de esa manera, comunicarse mejor entre ellos. Si me muevo en la naturaleza libre, ésta ejerce también visualmente un efecto tranquilizador en mi mente.

Lo mismo ocurre con los trabajos manuales, cuando hago punto, tejiendo o cortando, ejerzo una actividad repetitiva y amplío con cada malla mi obra.

También en el trabajo de casa y de jardín fomento mi intuición. Limpio, saco el estiércol y friego. Todas estas acciones tienen un efecto sanador para mi mente, ya que se identifica con el trabajo de limpieza, puede ver las cosas con más claridad y crear sitio para algo nuevo.

De la misma manera el estudio de escrituras filosóficas y religiosas es útil, o la contemplación de los sueños, la meditación y la lectura de cuentos e historias.

3. Cómo influye Kundalini Yoga y meditación en nuestra intuición

Por la definición de intuición sé que ésta se regula si estoy en silencio, si encuentro acceso a mi interioridad.

«Yoga te ayuda a concentrarte en lo que has estado tratando de huir todo el día. Te ayuda a ver lo insignificante que es eso y te ayuda a seguir adelante; si contemplas atentamente ese dolor, esa irritación, se clamará tu mente. Si tu mente está serena, comienza a hablar la intuición.» Gurmukh

Los aspectos de la enseñanza del yoga

Chakras

La enseñanza de yoga trabaja con centros de energía llamados chakras. Hay ocho chakras. La palabra chakra significa en sánscrito «Rueda». Siete de esos chakras son centros de energía que a través de canales energéticos están unidos entre ellos a la columna vertebral. Como octavo chakra cuenta el aura que rodea todo el cuerpo. Cada uno de los chakras es responsable de un determinado campo de salud, así como de procesos psíquicos. Estos centros energéticos se encuentran todos en un lugar determinado del cuerpo, en el que se sitúan las grandes glándulas y plexos nerviosos. Trastornos y bloqueos de los chakras se muestran tanto en el plano físico como en el psíquico. Kundalini Yoga ofrece posibilidades de armonizar los chakras y de disolver poco a poco los bloqueos. Una de las metas del yoga es sanar cuerpo, alma y espíritu de modo energético y así encontrar otra vez la total unidad. Pero hay que tener en cuenta que no es suficiente ocuparse intensivamente sólo con un chakra. Para conseguir conocimiento, sabiduría o incluso iluminación es importante abrir todos los chakras equitativamente. Para la apertura de los chakras superiores es especialmente necesario poder crear un fundamento fuerte. Es decir, los chakras inferiores, que se corresponden con el mundo de nuestros sentimientos y relaciones, deben estar fortalecidos.

También aquí hay que tener en cuenta lo sutil; el cuerpo habla frecuentemente a uno metafóricamente, por ejemplo a través del lenguaje de una enfermedad.

6. Chakra: Ajana, chakra de la intuición

El Ajana-Chakra, también llamado el «tercer ojo», se encuentra en las personas exactamente en el punto céntrico entre las cejas; es conocido como el «punto de intuición y concentración». A la región de este chakra pertenecen ojos, oídos, nariz, seno frontal, cerebro e hipófisis.

Función de la hipófisis

La glándula pituitaria es la glándula maestra de nuestro sistema hormonal. La hipófisis está puesta en contacto con la intuición, y es considerada ésa como la unión entre cuerpo y mente. La glándula de la hipófisis traduce ideas y sentimientos en forma de «mensajeros» de materia química que regulan nuestro bienestar, nuestros músculos y nuestro metabolismo.

Lo que en yoga llamamos «tercer ojo» va más allá a través del ojo físico. El tercer ojo nos da profundidad y nos abre nuevas dimensiones del mundo sutil. La coordinación mental del sexto chakra es intuición, sabiduría, percepción, fantasía, fuerza imaginativa y autoconciencia.

Ajana-Chakra libre y bloqueado

Si tengo el Ajana-Chakra libre de molestias poseo una buena intuición, una buena memoria y capacidad de concentración, buena intuición y conocimiento de realidades suprasensibles más allá de la conciencia cotidiana; puede llegar a una percepción sobre los sentidos o a capacidades telepáticas. Mi capacidad perceptiva está acentuada y poseo mucha fantasía, claridad mental y conocimiento de mí mismo.

El aspecto más importante de la intuición que quisiera alcanzar a través de la práctica del Kundalini Yoga es aquel que me deje ver las cosas desde la visualización de mi alma, de mi verdadero ser, en vez de analizarlas con mi ego.

Bajo las molestias y bloqueos de sexto chakra puedo sufrir de debilidad de concentración y aprendizaje, de disminución de comprensión y fantasía, de un espíritu intranquilo hasta de enfermedades psíquicas como esquizofrenia y depresión. Pueden aquejarme miedos e ideas delirantes, pero también dolores de cabeza, jaqueca (migraña), enfermedades cerebrales, molestias de ojos y oídos, catarros crónicos e infecciones de los senos paranasales (sinusitis), enfermedades del sistema nervioso y molestias neurológicas. Todo esto puede ser consecuencia del bloqueo del sexto chakra.

«Puesto que cada sanación comienza en la mente, la energía del sexto chakra puede no sólo curar las debilidades que se encuentran en la zona de coordinación de este chakra, sino también actuar positivamente en todas las molestias del cuerpo». Dharma Singh Kalsah

Ejercicios de yoga que influyen positivamente en el sexto chakra

Todas las posturas de boca abajo y los ejercicios de ojos estimulan el sexto chakra. Pero también cantar mantras tiene una fuerte influencia en ese centro de energía, especialmente la vocal «i». Igualmente los ejercicios de Paranayama con los que regulo conscientemente mi respiración cambiante de las fosas nasales, y con la retención y la expulsión del aire.

Experiencias de ejercitantes de kundalini yoga

Las experiencias de varios practicantes indica que muchos aspectos que se relacionan con la intuición se mejoran esencialmente con el ejercicio. Así dice, por ej., una alumna, después de sólo unas pocas horas de Kundalini yoga, que siente una tranquilidad por la que ve más claro las cosas. Yo misma he sentido un fuerte impulso de mi intuición cuando después de solamente tres semanas de clase de yoga decidí, contra mi razón, que sabía que en un par de meses debía marchar a otro país, comenzar con la formación de profesora de yoga kundalini. Desde que practico kundalini yoga noto en mí un aumento de claridad mental y, a menudo, me ocurre que durante la Sadhana me vienen «chispazos mentales» y soluciones a la mente. Noto que me es más sencillo, en situaciones de estrés, no perder mi equilibrio. Puedo aceptar muchas cosas como son. Otra alumna, que por naturaleza es una persona muy intuitiva, ha encontrado a través de kundalini yoga acceso a su «ángel de la guarda», y otros muchos más practicantes cuentan del saber subconsciente que les es transmitido a través del ejercicio.

Está científicamente comprobado que en la meditación las hormonas dejadas libremente repercuten positivamente en el estado general del cuerpo y de la mente. Si estoy equilibrado y tranquilo, la intuición se presenta por sí misma, puesto que me es más fácil sentir mis verdaderas necesidades. Kundalini yoga es especialmente adecuado para aumentar la conciencia y la intuición. Casi en cada ejercicio estimo el Ajana-Chakra, en mente recito el Mantra Sat Nam, lo que significa «verdadera identidad». Utilizo muchos ejercicios de respiración, y hay innumerables Asanas en los que estimo el sexto chakra.

Gurmukh lo dice así:

Kundalini yoga es una técnica infalible para desarrollar la intuición. Cada ejercicio, cada meditación ejerce una influencia en nuestro cuerpo, mente y razón, por la que éstos se transforman. Si te encuentras a disgusto, irritado o se anuncian sentimientos fuertes durante el ejercicio, mantente firme, controla tu respiración, este es el momento

en el que los mensajes de tu ser intuitivo se activarán. Yoga te deja ver la ilusión. Yoga te hace fuerte para lo cotidiano. Todos los disgustos, de los que continuamente huimos, serán más soportables; ejercitamos y tomamos la responsabilidad.

4. Tesis

Las experiencias de los practicantes, pero también hechos científicos, demuestran que yoga y meditación influyen positivamente de muchas maneras en nuestro bienestar físico y psíquico. Pienso que este hecho es una parte muy importante en la búsqueda de nuestra voz interior, porque me es más sencillo concentrarme en mi interior cuando mi cuerpo y mente están equilibrados.

Opino que muchas personas llegarán a ser practicantes de yoga por el impulso de su intuición. **El subconsciente sabe que el yoga es una buena cosa ☺.** Una vez activados los chankras, el cerebro límbico y la producción de hormonas, estoy en el mejor camino para la unidad de cuerpo, mente y alma, que es indiscutible para poder desarrollar completamente la intuición.

Intuición es algo que puede ser practicado y Kundalini yoga es una herramienta muy apropiada para ello.

Fuentes y libros de inspiración

www.de.spiritualwiki.org (1)

www.de.wikipedia.org

www.hormone-aktuell.de/info/akromegalie-hypophyse.htm

The 8 human talents, Gurmukh

Meditation as Medicine, Dharma Singh Kalsah

Manual de Kundalini Yoga, Sataya Singh

Las enseñanzas de Yogi Bhajan

El Tao de la mujer, Maitreyi D. Piontek

*El atlas del ser humano, cuerpo y enfermedad,
Arne Schäffler, Sabine Schmidt*

El mantial no tiene que preguntar por el camino, Bert Hellinger

Bhagavad Gita, Jack Hawley

Sobre el Amor y la Soledad, Krishnamurti

Sana tu cuerpo, Louise Hay

Warum ich fühle was Du fühlst,

*Das Geheimnis der Spiegelneuronen, Prof. Dr. J. Bauer
(libro sobre las neuronas espejo, no existe en castellano)*

Los grandes Filósofos, Karl Jaspers

Curso de Formacion