

## El Camino de la luz interior

Es muy común en todas las prácticas espirituales encontrar esta metáfora de la luz interior, que guía y protege tus pasos.

Me ha gustado, y he querido saber más.

He empezado con una investigación abierta, pasando por conocimientos literarios hasta la ciencia pura y dura. Poco a poco he ido descartando artículos y libros para quedarme con la semilla espiritual y física del asunto: ¿Existe una luz interior dentro de cada ser humano?

He intentado seguir un camino por el mundo de la materia, el mundo de la filosofía, el mundo de la fe, el mundo sutil, siguiendo las indicaciones de Kundalini yoga y las enseñanzas dejadas por Yogui Bhajan.

¿De donde nos viene la metáfora de la luz interior?

¿Es el ser humano capaz de emitir luz? ¿Cuales técnicas trabajan con la luz, y cuales son los benéficos?

He pensado empezar con una historia mítica y filosófica, ya que la luz es un elemento fundamental para que el Ser Humano salga de su estado de ignorancia y lleva hacia el conocimiento. Estamos en el mundo de las ideas. En este mundo encontramos La Alegoría De La Caverna De Platón.

La Alegoría o el Mito de la Caverna de Platón es una historia filosófica. Resumiendo la historia, se trata de unos hombres prisioneros desde un nacimiento en una caverna. Solamente han interactuado entre ellos, no han tenido nunca ningún contacto con el mundo exterior. A la salida de la caverna hay un fuego, ellos ignoran la existencia de ese fuego, ya que las cadenas que los aprisionan les impiden verlo directamente y girar la cabeza. Lo que ellos pueden ver es únicamente una pared vacía enfrente de ellos. Sobre esta pared se reflejan las sombras de objetos y personas que pasan delante del fuego.

Si pudieran contemplar al fuego directamente, verían también directamente los objetos y las personas. Contemplarían una realidad más amplia, profunda y completa. Ver directamente la luz y el sol y lo que le es propio encarna la idea de acercarse a la verdad y a la idea del Bien. Existe un detalle, que cuando un prisionero consigue ver la verdad e intenta liberar a sus compañeros fracasa y encuentra hostilidad que pueda llevar a la muerte.

Por la cuál yo comprendo que la búsqueda de la luz tiene que nacer de una voluntad propia, que el camino hacia ella puede ser señalado, pero que tenemos que recorrerlo a solas.

En El Mundo de la Materia existen los bichitos de luz, os hablaré de la bioluminiscencia. Han visto alguna vez a los bichos de luz, luciérnagas voladoras, gusanos de luz? Las hembras de la luciérnagas se encienden en medio de la noche para atraer a los machos, y

si se sienten en peligro se apagan. Tienen un órgano especial en la parte inferior del abdomen. Este órgano efectúa un proceso de oxidación de carbón y hidrogeno que ocurre muy rápidamente y se llama Bioluminiscencia

La Bioluminiscencia Humana ha sido captada por unas cámaras modernas ultrasensibles, es unos estudios científicos en Japón. En los gusanos, los peces de aguas profundas la luz puede servir para atraer a los compañeros e iluminar en la oscuridad. En los seres humanos no tenemos ninguna idea del propósito evolutivo de este fenómeno.

Los investigadores japoneses descubrieron un ciclo de Bioluminiscencia humana de 24 horas, brillamos más por la tarde y la luz que emitimos es más alta, sobretodo en las mejillas, en la frente y en cuello (5° y 6° chackra)

Es importante notar que las zonas que emiten más luz no son las que emiten más calor. La luz es 1000 veces más débil que la que el ojo humano puede percibir. Dicen que la Bioluminiscencia es un efecto secundario de las reacciones metabólicas dentro de todos los seres vivientes, es el resultado de radicales libres muy reactivos producidos a través de la respiración celular. y que interactúa con la libre flotación de lípidos y proteínas. Las moléculas "excitadas" que resultan pueden reaccionar con químicos llamados fluoróforos para emitir fotones.

Es una muy débil emisión de protones. El ser humano emite luz de manera directa y rítmica. Los cambios en los fotones pueden estar relacionados con los cambios en el metabolismo.

Para brillar hay que vibrar.

La vibración es el movimiento interno que tiene cada ser o cada cuerpo físico. Todos los cuerpos vibran, y esta vibración se ve captada en el aura. El Aura es el campo electromagnético compuesto por numerosas líneas de fuerzas, su substancia es la misma naturaleza de la luz, es a la vez

Según las enseñanzas de Hermes Trismegistus y las enseñanzas del Kybalion existen 7 principios de verdad del Universo.

El 3ero dice: "Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra." El ser humano puede elevar esta frecuencia vibratoria realizando practicas de meditación y ejercicios de Oración, estudiando y reflexionando sobre el conocimiento espiritual, alimentarse de forma natural, sana y equilibrada, practicar regularmente ejercicio físico apropiado, llevar a cabo una higiene escrupulosa del cuerpo físico, interior como exterior, manejar apropiadamente la energía sexual, cantar mantras.

Mientras más sutil es el ser, más vibra a más alta velocidad, mientras más denso es, más lento vibrará.

El ser humano vibra en 7 bandas de frecuencia, en 7 planos vibratorios que son los 7 niveles de cohesión de la materia.

El nivel 1 es gestacional vibración

El nivel 2 es funcional +vibración

El nivel 3 es operativo y existe ya una parte visible en la materia ++vibración

El nivel 4 es el cuerpo de energía o molde

El nivel 5 es el plano emocional

El nivel 6 es el plano mental y el cuerpo mental donde se genera el pensamiento y se expresa cada una de las 6 primeras bandas.

El ser humano está en un estado vibracional de 35000 ciclos por segundo, que sería la velocidad de rotación y amplitud del electrón alrededor del átomo

Existen 9 pasos para aumentar la vibración:

1. Ayuno o purificación
2. Alimentación sana y equilibrada
3. Coherencia entre el pensar, el decir, y el actuar.
4. La respiración y revitalización
5. Oración (hablar con Dios)
6. Meditación (escuchar a Dios)
7. El manejo de la energía sexual (ternura y amor)
8. Mantralización (canto a la creación)
9. Vivir en el qui y en el ahora.

Ejemplo de variaciones de vibraciones en la materia:

Las Flores de Bach

La sanación por medio de las flores de Bach es un ejemplo de como la variar nuestra vibración los cambios se repercuten a nivel emocional.

Somos seres de energía. La energía es movimiento y se mide de forma de frecuencia vibratoria. Somos un cuerpo físico más un cuerpo emocional, mental y espiritual que vibran en diferentes frecuencias. Cuando estamos sanos es porque toda la energía está equilibrada en el conjunto del cuerpo-mente y espíritu, vibrando en una determinada frecuencia, y cuando estamos enfermos es porque se ha producido algún bloqueo de energía que ha desequilibrado nuestro cuerpo por lo que la frecuencia vibratoria será distinta.

Una emoción negativa tiene una vibración lenta

Una emoción positiva tiene una vibración alta.

El poder de las flores de Bach radica en su energía y en sus cualidades vibratorias, cada flor tiene una cualidad frecuencia única con sus características particulares

Técnicas de Kundalini Yoga para elevar la vibración

Mantras / paranayamas

La técnica de la Sadhana por la mañana tiene varios beneficios, pero lo que acá nos interesa es hacer hincapié en el hecho que cantar mantras eleva nuestra frecuencia vibratoria. (Fijarse en los apuntes)

Dice Yogui Bhajan en una cita extraída de Sadhana Guidelines, Con una oración “creas un efecto vibratorio y entra en la Creatividad Infinita alrededor de tu psique, y la respuesta llega, expresada en la energía de un trabajo hecho.”...”Si eres capaz de relacionarte con esa Radiación Universal de manera que el haz de luz y la frecuencia de proyección sea clara, entonces te has comunicado con el universo, este te sostendrá, del mismo modo que los padres sostienen a los hijos, su creación. Esta relación de consciencia con la Conciencia Infinita es uno de los requisitos fundamentales de la vida y la meta del Yoga”

El Mundo de la Fe y los seres de luz.

Existen seres de luz en los cuales los hombres tenemos fe. Los primeros que se me ocurren son los Ángeles, cuyo rol es ser un mensajero de Dios, en diferentes religiones, no solo en la cristiana.

Es un ser inmaterial, aunque hay personas que creen que puede ser persona de carne y hueso, y que los Ángeles pueden encarnarse en alguna persona que nos ayuda en algún modo.

Estos seres existen desde antes de la religión católica, en el mundo celta, por ejemplo, pueden ser comparados con las hadas..

Son criaturas de gran pureza, que protegen a la persona, pueden ser espíritu invisible o simplemente rayos de luz, pueden aparecer sobre la tierra como seres humanos, animales o hasta objetos.

Se dice que tienen alas, como sabemos que se puede notar el Aura. Se piensa que las alas sería el aura cuando el Ángel está en movimiento.

Pueden ser espíritus invisibles o incluso simplemente rayos de luz que todo lo observan, que pueden aparecer en la Tierra no sólo como seres humanos sino también como animales o incluso objetos. "

Dicen que son guías, en la religión hinduista existen las Devas, en la religión Islámica los Ángeles tienen el mismo nombre que en la religión católica. En el budismo japonés son Tennin, hadas.

Un ángel te alerta en el momento del peligro si lo sabes escuchar. Nos acompañan para mejorar nuestro potencial a todos los niveles.

Ejercicios de Kundalini para desarrollar nuestra parte neutral y angelical kriyas

El Buda Amitaba es el Buda que tiene como nombre "La luz infinita". Está sentado en postura de loto y está meditando. Su luz es la luz del sol del atardecer, que irradia amor y compasión. Puede también simbolizar la luz de la consciencia que se retira del mundo de los sentidos para entrar en los estados superiores de la concentración meditativa.

Las meditaciones budistas

La meditación que utiliza la luz más ampliamente practicada en la religión budista es la de Buda Chenrezig. Digo esto porque es una de las primeras que aprendemos los occidentales cuando empezamos a meditar con el budismo. La técnica indica que Buda Chenrezig está sentado sobre el disco lunar, sobre una flor de loto, sobre nuestra coronilla. Es de color blanco y posee un cuerpo de luz y sutil como arco iris. Todos los detalles que este tiene son de color cristal, brillantes, blancos y simbolizan la pureza y la iluminación. También es posible visualizar a Buda Chenrezig únicamente como un ser que emite Luz blanca sobre nuestra cabeza.

El objetivo de la meditación es como recargar las pilas de nuestra linterna, nuestra consciencia, para que podamos ver claramente. La meditación calma las aguas turbulentas de la mente para alcanzar la transparencia, brillantez y calidad.

Siguiendo las enseñanzas del Dalai Lama, en el libro Como un relámpago ilumina la noche, dicen los sutras:

Tras haber cultivado así la diligencia,  
Establece en tu mente la concentración.  
Porque aquél cuya mente es distraída  
Vive en las fauces de las emociones<sup>1</sup>.

La meditación es un adiestramiento, un proceso de transformación e la mente, que seguramente lo consigue.

En las enseñanzas budistas existen siete factores del despertar: el Sexto Factor del Despertar es la concentración. Samadhi. Sam significa acompañado de, a- es llevar algo en un determinado lugar, y Dhi es la energía mental. Reunimos la energía mental y la llevamos hacia un objeto. Una vez desarrollada la concentración la consciencia aumenta. Lo que hace beneficiosa nuestra concentración es el objeto de esta. La concentración en sí misma no es sana, si utilizas la meditación para huir de la realidad esta no es beneficiosa. Buda aprendió a usarla para eliminar su sufrimiento, y así pudo desarrollar comprensión, compasión y liberación.<sup>2</sup>

Las meditaciones en KY.

Una principalmente ha retenido mi atención por trabajar directamente sobre la luz

Meditación de la ley de la luz.

Sentado en postura fácil con los ojos cerrados hay que escuchar esta oración:

“Todo lo existía es Luz, todo lo que existe es Luz. La luz te está rodeando, y tu eres luz. Estás brillando. Rayos de luz proceden de ti como los rayos de sol que proyectan luz sobre esta tierra. Eres una Deidad Infinita. ¡Brilla! ¡Expándete! Debajo de ti no hay suelo. Tu luz puede penetrar la solidez del suelo. En esta aura oval de luz pura estás habitado y está viviendo. Medita en esta luz. Usa la energía de tu mente, que es tu YO real para relacionarte con el EL real. TU y EL vais a tener un yoga, el GRAN YOGA de todos los tiempos. El YOGA DE LA LUZ. Tu luz se va a relacionar con al Luz Suprema. Se constante. Medita en tu propia luz clara como el cristal que rodea tu cuerpo. Extiende esa luz más y más... si buscas, encontrarás. Tu ser físico te ayudará. Con tu mente, concentrarte en esa expansión desde el mismo borde de tu piel externa, hacia el infinito.”

Inhala y exhala profundamente varias veces. Curva los dedos dentro de las manos y abre y ciérralos rápido varias veces.

Sigue meditando en el sonido durante 1 min.

RAAA  
AA

Como una sirena. La voz comienza baja y sube como una sirena.

---

<sup>1</sup> Como un relámpago ilumina la noche, Dalai Lama, p.129

<sup>2</sup> El corazón de las enseñanzas de Budha, Tchich Nhat Hanh, p.287

Nunca hacer esta meditación recién despierto. Notaremos también que RA es el sonido del nombre del SOL.

El mundo sutil, punto de inflexión de todos nuestros conocimientos.

Las raciones más importantes de luz se encuentran en la parte superior del cuerpo humano.

Según los conocimientos que tenemos sobre los chakras, como vórtices de energía, la luz emanaría principalmente del Triángulo superior.

El cuarto Chakra y Chakra del corazón es la sede del amor y compasión, y nacimiento de esta luz. Yogui Bahajan<sup>3</sup> dice que es el primer Chakra Humano. Es un cambio vibratorio que efectuamos en nuestro interior, la mente analítica se rendirá, permitiendo que el corazón sea el lugar para la toma de decisiones, obtenemos serenidad y claridad, atraemos relaciones y acontecimientos adecuados, atraemos oportunidades y abundancia.

El Campo electromagnético o el Aura es donde se manifiestan la salud física, el equilibrio mental y emocional. Un aura sana y brillante se extiende por dos metros en todas las direcciones. El brillo protege de influencias hostiles, permite relacionarse de una manera efectiva con los acontecimientos y las situaciones, proyecta energía positiva y curativa. De acuerdo con los yoghis, el aura es de un color blanco brillante, la existencia humana depende de ese arco. Desvía las energías negativas antes de que te afecten y atrae las energías positivas haciendo que estas se fundan. Cuando tu campo magnético está fuerte, te relacionas de manera diferente con el exterior. El entorno funcionará en sintonía con el propósito.

El ejemplo, la técnica de Sungazing.

Hira Ratam Manek encontró una técnica mantenida secreta y usada por todas las culturas y religiones durante mucho tiempo. La práctica pranica del Sungazing o Contemplación del Sol lleva directamente la energía solar al centro del cuerpo humano, sin pasar por ningún intermediario. El Sol es lo que alimenta a toda la vida en nuestro planeta, contemplando al Sol gracias a los ojos vamos directamente a la fuente de la vida.

La práctica se divide en tres partes, de 0 a 3 meses/ de 3 a 6 meses y de 6 a 9 meses. Se empieza mirando al sol en las horas seguras, una hora después del amanecer y una hora antes del anochecer, ya que los rayos UV son los más bajos. Se empieza con un tiempo de 10 segundos y se termina por un tiempo de 45min.

En nuestro cerebro existe una Súper computadora que la naturaleza ha dotado de enormes potenciales que están durmiendo. La potencia de l cerebro se despierta cada vez más contemplando la energía solar, hasta alcanzar un nivel en el cuál todas las neuronas están

---

<sup>3</sup> Transiciones hacia un Mundo Centrado en el Corazón, a través de Kundalini Yoga y las Meditaciones de Yoghi Bhajan, por Guru rattana, Ph.D. and Ann Marie Maxwell.

en buena salud. Los beneficios serán relativos al acceso que uno tiene al cielo despejado y a la tierra desnuda.

Uno se encontrará tener menos hambre poco a poco, estará más tiempo en ayunas o poca ingestión de comida por largos periodos, la salud de los ojos mejorará, nos sentiremos más alegres, confiados, menos estresados y toleramos mejor la luz del día.

El miedo es algo que puede frenarnos, ya que desde pequeños nos han enseñado que el sol puede hacer daño a la piel, a los ojos. Esto es falso si abordamos el sol en los horarios seguros, y con fe creyendo que el sol tiene la capacidad de rejuvenecernos y revitalizarnos. Tan importante como mirar el Sol sería tener los pies en la Tierra. Al haber llegado a los 45min o 9 meses de seria y disciplinada práctica debemos parar de contemplar al sol y empezar a caminar descalzas diariamente 45 min. en la arena o en la tierra, nos recargaremos gracias a la tierra, 6 días seguidos durante 1 año antes de contemplar el Sol nuevamente.

El hecho de caminar descalza sobre la arena aumenta la actividad del cerebro, y sobretodo de la Glándula Pineal. Se desarrollan poderes de telepatía y puedes estar con el cuerpo en varios sitios contemporáneamente. Tu cuerpo se purifica automáticamente ya que has dejado de intoxicarte con la comida. Puedes llagar a leer el pasado, el presente y el futuro. Dicen que esta tecnica resuelve todos los problemas.

Visualizaciones de luz y luz sanadora y luces en los pranayamas.

1/ Meditación limpiadora de la luz azul

28 de enero 1971

En postura fácil, con los brazos rectos y las manos en Gyan Mudra, inhala en 4 partes mientras te concentras en una luz blanca entrando a través de los centros solares (Chakra Corona y Chakra Ombligo) Mientras exhalas lentamente, visualiza una luz azul como una llama de gas emanando de tus poros y llenando tu aura. Continua durante 15min.

Relájate. Retoma el ejercicio, inhalando en 5 partes iguales, extendiendo la respiración hasta 9, y continua durante otros 15 min. más. Esta meditación es limpiadora y produce un gran calor.

Espero que el paseo por el mundo de la luz haya sido de su agrado. Muchas Gracias a todos mis compañeros por haberme siempre sostenido, y a mis profesores que con entusiasmo y cariñosamente siempre me han mostrado el camino correcto.

Valentina Gueli Rojo

Harjot Kaur