



10 maneras de mantener activa la energía kundalini

DESPERTAR NATURAL

Yesdo | <https://tumayorregalo.es> | josemartinez9233@gmail.com

Comentado [C1]:

10 MANERAS DE MANTENER ACTIVA A DEVI KUNDALINI.

Todos estos puntos no dejan de ser un menú o un medio para poderestabilizar nuestra mente en el Ser.

De aquí que cada uno puede elegir aquellos que resuenen más y le lleven a armonizar su interior con el aspecto de la Conciencia que desea equilibrar y manifestar en su vida.

Este es un breve resumen de algunos métodos que he estudiado y experimentado en mi búsqueda interior y que pueden ayudarte a mantener activa la energía kundalini cuando previamente ha sido activada por medio de Shaktipat.

1. Por **merecimientos** propios acumulados de vidas anteriores. Es decir, acciones generadas sin ego, que vienen a cosecharse en esta encarnación.

2. Por repetición de un **mantra** sagrado.

La energía contenida en un mantra es un método probado y eficaz de alcanzar el despertar de la energía kundalini, por el deseo ferviente de liberación, que suele invocar a la energía creadora alojada en nosotros.

3. Ciertas observancias de **mesura** en nuestras actividades y hábitos, todos ellos encaminados a equilibrar la energía Satwa y volver la Chitta mental más sutil (ayunos, oración, meditación, purificación de los contenidos mentales y emocionales, etc...)

4. La **respiración consciente**. Retirar la mente y observar la respiración sin intentar controlarla. Observar cómo circula por nuestro cuerpo, los nadis y nos llena de vitalidad nos lleva a un estado de abandono de la dialéctica dual y nos sumerge rápidamente en la meditación (con objeto o sin objetos).



5. Ciertos ejercicios de **retención o bhandas** (así denominadas en Yoga), cerrando los esfínteres anales e imaginando cómo la energía sube por nuestra columna, favorecen el despertar natural.

6. La práctica de retirar los sentidos del mundo o **meditación**, bien en una llama, en una flor, en el espacio, las nubes o la naturaleza, aumentan la introspección de la mente y la dirigen hacia el espacio interno del Ser. Esto

redirige la energía hacia su Fuente, despertando y manteniendo equilibrada la energía Shakti.

7. La **observación** desapasionada de los contenidos mentales y emocionales, la identificación con el testigo, da lugar a la presenciación y evoca Ananda en el estudiante.



8. La **rendición**, no como meta sino como comprensión de lo que nos sucede, es una forma poderosa de Bhakti o adoración en el Ser, que despierta la llama del corazón

que es la residencia de nuestra inmortalidad.

9. El cultivo de **rituales** que supongan una adoración, no idolatría, de alguna deidad o representación arquetípica de lo divino, entendida como servicio incondicional a esta Conciencia, despierta el fuego de kundalini.

10. **Shaktipat**, que es la transmisión directa o transferencia de energía de un ser despierto a un estudiante, puede despertar la kundalini, abriendo los

diferentes centros energéticos y provocando estados de conciencia no local.

Para más información y poder profundizar en ello, puedes visitar la siguiente dirección:

<https://tumayorregalo.es/product/descubre-tu-rasgo-principal-y-despierta>

