



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

“DE VEZ EN CUANDO LA VIDA...”

RELATO PERIODÍSTICO TESTIMONIAL SOBRE LA
PRÁCTICA EN KUNDALINI YOGA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

P R E S E N T A:

EMMA TERESA NAVA BELLO

Asesora: Maestra Coral López de la Cerda y del Valle



Ciudad Universitaria

2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

“De vez en cuando la vida...”

Para Sara y Emma

“De vez en cuando la vida...”

DEDICADO...

A Dios: *por darme la vida, por concederme salud, fortaleza y paz, por ayudarme a realizar mis sueños y lograr mis metas. Gracias por darme alas para volar.*

A Juan Rogelio y Felicitas:

*Esto es un sincero homenaje para ti **papá**, te lo debía porque sé que siempre quisiste verme realizada, plena y feliz... porque sigues y seguirás viviendo a través de mis recuerdos. ¡Fuiste un papá excelente, agradezco a la vida el tiempo compartido!*

*A ti **mamá** por el regalo de existir, toda mi admiración por afrontar la vida con tanta valentía, por enseñarme que aunque las tormentas de la vida nos intenten hundir el amor nos saca a flote. Por ser mi ejemplo de entereza, lucha, dedicación y compromiso.*

A cada uno le agradezco por darme la vida y por esa infancia tan maravillosa que disfrute. Por respetar mis decisiones y enseñarme a vivir en libertad. Anhelaba decirles cuanto los quiero y recordarles que me convierto en una profesionalista gracias a su educación, apoyo y amor. Todo mi cariño por siempre.

Antonio: *por ser mi compañero, mar de mis sentimientos, la fuerza de mi existir, te agradezco por ser mi norte, sustento de la confrontación de lo cotidiano, partícipe de mi sentido crítico y parte del motivo de mi vida. Porque tú y yo sabemos que el amor todo lo puede. Te amo profundamente.*

A mis hijas, *por darle sentido a mi existencia, por todas sus miradas que iluminan mi espíritu y por sus risas que son la música de mi vida. Siempre deseo que estén orgullosas de mí.*

Sara: *por ser una de mis principales motivaciones en la vida y también por ser el estímulo perfecto que me impulsó a la realización de este trabajo. Gracias por tu apoyo, por todo ese amor que me demuestras con tan solo mirarme y por tener ese ángel que me ha enseñado tanto, por esa eterna disposición para escucharme cuando lo necesito y por esos abrazos tan bellos que me das. Te lo dedico con todo mi amor porque es tuyo.*

“De vez en cuando la vida...”

Emma: eres el espejo que me recuerda la esencia del amor. Gracias por todo lo que me das día con día donde me demuestras tanta confianza, porque eres la mezcla perfecta de fortaleza y ternura. Eres mi adorable compañera siempre sencilla, auténtica y sincera. Te amo y te dedico este trabajo profesional para que te sirva de motivación en tu camino, recuerda que la vida te da todo solo hay que prepararse para encontrarlo, estoy segura que serás una persona de éxito. Te adoro.

Alma, porque me has enseñado más cosas de las que tú imaginas, por brindarme tanto amor y confianza. Por enseñarme con tu ejemplo a luchar por los ideales y sobre todo por representar para mí el modelo de una buena madre. Te admiro y te quiero. **Enrique,** recuerdas a aquella niña que corría como chiva loca, ahora ha permitido que esta mujer logre sus metas, gracias por crecer a mi lado y por demostrarme siempre tu cariño y respeto... **A Sofía** mi cómplice, gracias por estar siempre presente aún en la distancia, por compartir mis sueños y secretos, por enseñarme como se puede ser una joven responsable en libertad. China, nunca olvides que te quiero como a una hija. **A Rogelio** por tu eterna disposición y buena actitud ante la vida, este trabajo pertenece también a ti. Te felicito por aventurarte a crecer, tengo la certeza de que serás protagonista de grandes satisfacciones personales y profesionales. **Perla** bienvenida a esta que ya era tu familia.

Alejandra gracias por ese cariño incondicional que siempre me has dado. Por aceptarme y quererme sin cambiar mi esencia. Por ser un ser humano íntegro y transparente y por toda la ayuda que siempre me has brindado. Te quiero y te respeto y espero siempre ser un poco de lo mucho que tú eres para mí. **Alfredo** gracias compadre porque siempre has estado cuando te necesito, por ese cariño y respeto brindado a mi familia y sobre todo por querer a mis hijas como si fueran tuyas. **Alfredo:** Espero que este trabajo profesional sea para ti un estímulo en tu futuro académico, tómalo como la comprobación de que los sueños se cumplen y como el fiel resultado de que nunca es tarde para la realización de un proyecto de vida solo basta aceptar el compromiso y ser perseverante, sé que lograrás tus metas, te quiero mucho.

Ana porque aprendimos juntas a afrontar la vida, tú mi compañera con la que tantas aventuras. Por todos esos juegos en la infancia y por todos los bellos momentos que pasamos en la adolescencia. Siempre recuerda que te quiero mucho. **Samuel** por compartir conmigo esta realización y por ser el complemento de esta bella familia. **Emiliano** espero que este trabajo profesional te sirva de motivación para cualquier proyecto en tu vida, me emociona pensar que esta tesina pueda ser el instrumento que contribuya a tu éxito en el futuro.

A Eduardo, gracias por tu cariño incondicional.

“De vez en cuando la vida...”

A Sara Noyola: *Gracias por todas las enseñanzas que me ha dado. Una de ellas y la principal es vivir sin apego, solo con la grandeza que da la sencillez y la autenticidad.*

A mis cuñad@s: *Margarita, Ma. de la Luz, Manuel, Jorge, Ricardo, Serafín, Jesús, y concuñ@s: Santos, Eduardo, Aída, Lorenzo, Blanca, Nora, a esta familia elegida todo mi cariño y agradecimiento, Gracias por hacerme sentir como en casa, por considerarme, quererme y respetarme como una integrante más.*

A mis sobrinos: *Alejandro, Eduardo, Miguel, Brenda, Abraham, Daniel, Mónica, Mariana, Manuel, Diego, Andy, Iván, Sofía, Audrey y Renata: Deseo que en el futuro este trabajo les sirva de motivación porque como ven los sueños no tienen caducidad. Espero que sus proyectos de realización personal y profesional se cumplan solo necesitan luchar, tener un compromiso y culminar los objetivos.*

A todos mis amig@s, *esos hermanos por convicción, muchas gracias por crecer a mi lado y compartir los momentos buenos y malos de la vida. Por enseñarme que existen amistades para toda la vida. Los quiero y gracias por estar siempre cuando los necesito. Es un placer haber coincidido con ustedes en mi época de preparatoria y universidad.*

A la vida misma *por darme la oportunidad de descubrir cada una de las cosas que habitan en ella, por sentir esa energía que nunca te hace caer, que te muestra lo maravillosa que suele ser nuestra existencia y que día a día nos enseña algo nuevo.*

SAT NAM

“De vez en cuando la vida...”

AGRADEZCO.....

A la Universidad Nacional Autónoma de México por ser el ensamble perfecto de conocimiento, y representación de pueblo con autodeterminación. Por formar profesionales de calidad en la academia y críticos en el pensamiento. Me siento orgullosa de ser universitaria y agradezco su generosidad por seguir considerándome parte de su comunidad.

*“¡Goooya! ¡Goooya!
Cachún, ¡Cachún, ra,ra!
¡ Cachún Cachún ra. ra!
¡Goooya! ¡Universidad!”*

A la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales gracias por todo el conocimiento brindado y por ese respeto al libre pensamiento manifestado en las aulas durante mi formación profesional, por volver a recibirme después de 25 años para finalizar este grado universitario.

*“¿Cómo no te voy a querer? ¿Cómo no te voy a querer?
Si mi corazón azul es, y mi piel dorada siempre te querré...”*

A mi asesora, Maestra. Coral López de la Cerda y del Valle, por creer en mí cuando ni yo creía, por su motivación, paciencia, entusiasmo y sobre todo por su solidaridad para la realización de esta tesina. Gracias mil, me ha enseñado más de lo que se imagina... Es usted un gran ser humano.

A la Doctora Francisca Robles por su vocación, porque siendo una desconocida para usted me brindó conocimiento académico y de vida. Por esa pasión que brinda a sus alumnos siendo tan directa, sencilla y franca, le estaré eternamente agradecida.

A la Doctora Elvira Hernández. Carballido, Profa. Leticia Martínez Eslava, Profa. Jaqueline Segura Atenco por el tiempo dedicado y por todas las observaciones y sugerencias realizadas para el éxito de esta tesina.

A México porque tengo la certeza que te levantarás imponente como eres.

INDICE

INTRODUCCIÓN	9
PRIMERA PARTE	21
CAUSAS Y AZARES	22
Tocando fondo.....	23
La época en el extranjero... ..	27
De regreso a México.....	33
Mi origen y la familia.....	36
Prisionera de mi cuerpo.....	44
SEGUNDA PARTE	49
MOTIVOS Y EXPERIENCIAS	50
¿Cómo conocí Kundalini Yoga?	51
Mi primera clase.....	55
Kriyas, un lenguaje para el cuerpo.....	57
La voz de las maestras.....	60
Vientos de cambio.....	66
TERCERA PARTE	71
RAZONES Y DECISIONES	72
El poder de los mantras.....	73
Meditar, un diálogo con tu interior.....	80
Otra forma de vivir... ..	88
“Tantra Yoga Blanco”, la experiencia.....	91
Disciplina, pilar en la práctica de kundalini yoga.....	97
A manera de conclusiones	102

A N E X O S	106
Anexo 1. Sánscrito.....	107
Anexo 2. Historia del yoga.....	109
Anexo 3. Ejemplo de Kriya.....	112
Anexo 4. Propuesta de campaña publicitaria.....	113
Anexo 5. Historia de los Sikhs.....	114
Bibliografía.....	117
Glosario.....	119

“De vez en cuando la vida...”

“La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda,
y cómo la recuerda para contarla”.

Gabriel García Márquez

Introducción

Las historias de vida cuando quedan plasmadas en papel tienen una riqueza literaria incalculable, se convierten en la construcción de una obra de arte para quien la escribe y en el caso del lector se abre todo un mundo de imaginación y conocimiento al seguir la narración.

Como toda técnica de investigación los relatos de vida permiten permear en la intimidad del personaje al grado que el narrador así lo permita, ya que va de frente la interpretación del mismo.

“Con dichas historias de vida se busca esencialmente obtener información sobre una problemática determinada, de la experiencia de una persona común o de todo un personaje, así se convierten a través de su narración en textos más humanos, más libres y más extensos porque son las vivencias selectivas del protagonista”.¹

Mediante las historias de vida se puede sensibilizar al lector sobre cualquier tipo de análisis, ya que van enmarcando al relato de temas sociales tan diversos como pueden ser sobre política, educación, problemas de género, ambientales; o bien en áreas sociológicas y psicológicas como podrían ser temáticas sobre situación de vida y/o emocionales en las que el individuo muchas veces se cuestiona o permite mostrar la ausencia de un sentido a su existencia.

¹ Rodríguez García, Berenice. Relato periodístico “Viviendo con el sida”. Tesis de licenciatura en Ciencias de la Comunicación, FCPyS. UNAM. 2004. México, D.F. 106 p.

Al hablar del objetivo del sentido de la vida debo mencionar a Víctor Emil Frankl², padre del moderno análisis existencial, premisa básica de la Logoterapia. Después del psicoanálisis de Sigmund Freud, ésta tiene un peso científico relevante.

Él asegura que “no existe un sentido abstracto de la vida pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto, ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única, como única es su oportunidad para instrumentarla”.³

Debo confesar primero que nada que tomar la decisión de navegar en estos mares me causó cierto conflicto, ¿cómo podría hablar de mí?, ¿qué de importante podría encontrar el lector en mi historia? Ya no relataría las glorias vividas en el área periodística, aquella época de bonanza profesional había quedado atrás, esa faceta reporteril ya sólo existía por lo vivido y para mí, gran parte de mis andanzas en radio y prensa estaban guardadas en el baúl de los recuerdos.

Ahora debería ser cínica, volver a la soltura de las letras para relatar mi historia personal, mi historia de vida, pero sin cargar ninguna etiqueta, sólo mostrar lo más importante de mí, de mi esencia. Como dice Ryszard Kapushinski: primero que nada hay que ser una buena persona, un buen ser humano, de esta forma se puede comprender a los demás, sus intenciones, su fe, sus intereses,

² Viktor Emil Frankl (1905-1997) nacido en Viena, Austria de origen judío, padre de la corriente sobre “El sentido de la vida”.

Segundo de tres hermanos. Médico con especialidad en neurología y psiquiatría. Durante la segunda Guerra Mundial permaneció en varios campos de concentración desde 1942. Primero a Theresienstadt, Praga y después en Auschwitz, Polonia y en Kaufering y Turkheim en Alemania en donde perdió a sus padres y a su primera esposa.

Al finalizar la guerra en 1945 fue liberado por el ejército norteamericano. Durante su estancia en las prisiones alemanas realizó la mayoría de sus investigaciones, de donde se vacía el razonamiento principal: el sentido de la vida, el cual afirma que si el ser humano vive en un vacío existencial, o sea en el “sin sentido” le provocará un conflicto interno que le impide alcanzar la paz que continuamente busca. Murió a los 92 años. Escribió 32 libros traducidos a 27 idiomas, recibió 29 doctorados Honoris Causa y fue profesor de cinco universidades de E.U, entre ellas Harvard y Stanford. Ha vendido más de nueve millones de libros en todo el mundo. En 1992 sus familiares y amigos crearon en Viena el Instituto Viktor Frankl. También fue escalador de montañas y piloto aviador.

³ Frankl, Viktor. El hombre en busca del sentido. Ed. Herder. Barcelona, España. 1991. p- 110

sus dificultades, sus tragedias. Después de lograr todo esto, podrás entonces ser un buen periodista.⁴

Por su parte, Gabriel García Márquez dice en su libro de memorias *Vivir para contarla* que “el escritor escribe su libro para explicarse cosas que él no se puede explicar”⁵. Y ahora esta humilde mujer se encontraba frente a una hoja en blanco y se rehusaba a escribir sobre su historia, ¿cómo narrar al lector mi testimonio?, ¿cómo desnudarme ante el lector y mostrar mis más hondos sentimientos?

Como el título lo indica, este trabajo de investigación será un relato testimonial que tiene su origen en el Nuevo Periodismo, corriente que permite al periodista tener subjetividad, es decir que el investigador puede utilizar técnicas usadas en la narrativa.

En palabras de la Dra. Francisca Robles, “el relato periodístico testimonial es producto de la relación de los géneros periodísticos y los recursos literarios que permiten expresar sentimientos y emociones. Por lo que sólo es válido en aquellos textos donde se permita la narración como eje principal de su elaboración”.⁶

En este caso, la presencia del narrador en el relato será fundamental para dar veracidad al trabajo y describir la historia bajo un abanico de referencias sólidas que lo sustenten.

La Dra. Robles menciona que existen diferentes trincheras en donde trabajar este tipo de texto, para la realización de un relato periodístico esta tesina seguirá las características que tiene el **testimonio directo**, donde el que escribe es el narrador y también protagonista de la historia.⁷

El género periodístico utilizado en esta investigación será la entrevista, la cual se utilizará, como dice la profesora Robles: “como un vehículo para

⁴ Kapushinski, Ryszard. Los cínicos no sirven para este oficio. Ed. Anagrama. Barcelona, España. 2002

⁵ García Márquez, Gabriel. *Vivir para contarla*. Ed. Diana. 2002. México, D.F. 579 p.

⁶ Robles, Francisca. El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis. Tesis de doctorado en Ciencias Políticas y Sociales con orientación en Ciencias de la Comunicación FCPYS. UNAM. 2006. México, D.F. p-4.

⁷ *Ibidem*, p-10

representar la conversación efectuada. Se aportarán todos los datos para que el lector se imagine el suceso, se sienta cercano al personaje, lo pueda “ver” y “oír” a través del discurso del entrevistador, quien busca informar sobre el suceso pero también protagonizarlo”⁸.

Será una herramienta valiosa para conocer la opinión y posición de personajes directos, como lo son mis seres cercanos, mi familia, quienes son partícipes de mi vida. De igual forma, serán entrevistadas mis maestras de yoga, así como profesionales sobre el tema tratado, las cuales han sido guía en este camino de conocimiento y que por lo tanto tienen cabida en esta narración, todo ellos dará forma al trabajo final, ya que el fondo será el relato mismo del testimonio.

En lo que respecta a la delimitación del tema, surgieron muchas preguntas al momento de su elección, ¿por qué escribir sobre yoga?, ¿existe comunicación al practicar esta disciplina?, y si es así ¿de qué tipo es y cómo se da?, ¿qué aporte académico podría ofrecer este trabajo de investigación como fenómeno social?, todas estas interrogantes se intentarán responder en esta tesina.

Para comprender todo este conocimiento se deberá explicar qué es yoga, qué es kundalini y qué es yoga kundalini, los tres términos significan cosas diferentes. En primer lugar, es imprescindible explicar el concepto básico de Yoga. Para algunos es considerada una religión mientras que para otros es simplemente un tipo de ejercicio con ciertas características.

Ninguna de estas aseveraciones es verdadera, tanto de manera personal como para miles de personas más en todo el mundo y con base en bibliografía ya establecida sobre el tema, se dice que es un sistema de realización con diversas actividades que en su conjunto estimulan un trinomio perfecto: el cuerpo, la mente y el espíritu. Todo basado en la disciplina y constancia del practicante que logra cambios a nivel personal.

⁸ Robles Francisca. La entrevista periodística como relato. Una secuencia de evocaciones. FCPYS. UNAM. Tesis de Maestría en Ciencias de la Comunicación. México, D.F. 1998. p-3.

Los primeros antecedentes que se tienen de esta filosofía están registrados hace 5000 años a.C, esto debido a la invasión de países europeos a India, en específico de los arios, originarios de Rusia central. La presencia del yoga se manifestó por primera vez con la aparición de figuras plasmadas en rocas que mostraban las posturas físicas que eran utilizadas, muchos años atrás. Si nos referimos al principio que maneja la importancia de la salud y el bienestar de las personas, ésta se encuentra muy relacionada con otras técnicas como el Chamanismo⁹, por las similitudes que poseen.

Respecto a la palabra Kundalini significa todo el potencial (semilla) o fuerza latente que tiene que ser sometida para ser proyectada y expandida, es conocida también como el nervio del alma, todo esto se logra creando las condiciones adecuadas con la práctica consciente.

Yoga Kundalini es una ciencia que trabaja sobre la energía total del ser humano, con la disciplina se aprende a conducirla, a experimentarla y a penetrar en cualquier situación dada para lograr un equilibrio. Su poder reside en la experiencia real.

El punto de vista de la salud en Kundalini Yoga (KY) específicamente se presentará bajo la perspectiva del Maestro Elías Margolis, quien asegura que en la medicina Ayurveda, cuando una persona se enferma, la parte emocional juega un papel muy importante para lograr su sanación.

De ahí que tanto la filosofía como la medicina alternativa y en especial este tipo tome relevancia en dicho trabajo¹⁰. La medicina Ayurveda tiene su origen en

⁹ Según el investigador rumano Marcea Eliade, el Chamanismo es la técnica de éxtasis o trance en donde el llamado Chaman, quien es el especialista del alma, tiene la capacidad de realizar viajes hacia la región de los espíritus en donde puede armonizar la realidad.

Él cura, mantiene la coherencia social y cultural de su pueblo, tiene amplio conocimiento de las plantas medicinales que considera sagradas y posee un manejo adecuado del medio ambiente que no altera el equilibrio ecológico.

Para el antropólogo catalán Josep María Fericgla existen en la actualidad dos tipos de chamanismo: el clásico, el que mantiene las experiencias de origen que afectan en lo individual y social; y el de consumo, el cual los occidentales lo han convertido en un tipo de espectáculo.

<http://www.tradicionperenne.com/CHAMANISMO/MARCOSCHAMAN.htm> (consultada abril 2011)

¹⁰ Margolis, Elías. Sanar con amor y fe. Ed. Pax. México, D.F. 2003.

la sociedad India pero sólo en un sector determinado, el cual manejaba ciertos privilegios, como recursos y tiempo para aplicarla.

Sus bases están registradas en Sánscrito¹¹, pero añade que para entender e interpretar esta filosofía no sólo basta el lenguaje sino se necesita manejar un metalenguaje o en sí la metáfora que por medio de imágenes plantea la enfermedad para que el médico la intérprete.

La idea principal asegura que “*todo en el mundo puede usarse como medicina*”, esto es que nos enseña a predecir, equilibrar y mejorar las interacciones del cuerpo con la mente y el alma para vivir en gracia y armonía¹².

En el siglo IV a. C. la cultura india se encontraba en su apogeo, en esa época se estableció la Universidad de Taxila, cerca de Rawalpindi, Pakistán. Donde surgió el tratado Charaka Samhita.

Está conformado por 120 capítulos que se agrupan en ocho secciones: *Sutra* (30 capítulos sobre el origen del Ayurveda, principios, filosofía y teoría); *Nidana* (ocho capítulos sobre el diagnóstico, causas y síntomas de las enfermedades); *Vimana* (ocho capítulos sobre fisiología, metodología y ética médica); *Indriya* (12 capítulos sobre órganos sensoriales y pronóstico); *Chikitsa* (30 capítulos sobre terapéutica); *Kalpa* (12 capítulos sobre preparación farmacéutica) y *Siddhi* (12 capítulos sobre purificación)¹³.

La medicina Ayurveda se encontraba muy evolucionada para su época y su fundamento principal era integrar mente, cuerpo y espíritu.

Este trabajo de investigación cuenta con un perfil religioso, según Durkheim la definición de religión puede ser observada desde varias aristas, como es “todo aquello que escapa a la ciencia y en específico al intelecto”¹⁴.

O bien: desde el aspecto de la divinidad en donde la palabra Dios se transforma en “espiritual”.¹⁵

¹¹ Ver anexo 1

¹² *Ibidem* p, 40

¹³ *Ibidem* p-40.

¹⁴ Durkheim, Émile. Las formas elementales de la vida religiosa. Ed. Ediciones Coyoacán. México, D.F. 2001. p-22

Añade que los seres espirituales son aquellos que poseen poderes superiores al de los hombres comunes, es por ello que con ayuda de las palabras y a través de cantos, plegarias, ritos y en algunos casos sacrificios se actúa sobre procedimientos psicológicos.

En cuanto al concepto de Dios se entenderá en este relato testimonial “no como la búsqueda comprobable de su existencia sino en función del sentido que tiene para los individuos y sociedades. Como el deseo humano de conocer el origen y el sentido pleno y total de su existencia”¹⁶.

Se manejará en el sentido de cómo los actores sociales hablan de Dios y cómo fabrican su construcción simbólica. Dentro de un aspecto filosófico no teológico.

HINDUISMO

Su doctrina está dividida en cuatro libros llamados Los Vedas, en donde destacan tres dioses, Brahma (creador del mundo), Vishnú (Dios conservador) y Shiva (el destructor), todos poseen parte femenina y masculina. Creen en la reencarnación y está determinada por su Karma (los actos y efectos de la vida presente y pasada).

El objetivo es reunirse con el Dios Brahma, por lo que deberán poner fin al ciclo kármico. Como toda religión mística maneja leyendas de héroes plasmados en poemas antiguos.

El hinduismo divide la sociedad en cuatro castas: brahmanes (sacerdotes), kshatriya (nobles y guerreros), vaisya (burgueses) y sudra (artesanos). En 1947 quedó prohibido el sistema de castas en el país, orden que no es respetada en muchas ciudades de la India. Cuenta con 1000 millones de fieles en el mundo.

http://metareligion.com/Religiones_del_mundo/Hinduismo/hinduismo.htm (consultada abril 2011).

Los principios del Yoga están muy relacionados a otras religiones como el Budismo¹⁷ e Hinduismo. En este último, durante el año 500 a. C. se encontró la

¹⁵ *Ibidem*, p-27

¹⁶ Piñón G. Francisco y Col. “Concepto y problema de Dios, una reflexión filosófica”. Ed. UAM, Unidad Iztapalapa. 1ª. Edición. México, D.F. 2001. p-18.

¹⁷ El budismo tiene sus orígenes en el siglo V a.C. es una doctrina totalmente atea que maneja cuatro proposiciones llamadas “nobles verdades”. La primera establece al dolor como algo relacionado al simple fluir de las cosas. La segunda dice que el deseo es la causa del dolor. Mientras que la tercera asevera que la supresión del deseo es la única vía para la eliminación del dolor.

Y por último la cuarta, enumera los tres pasos para lograr esta supresión: la rectitud, la meditación y con ella, la sabiduría. Que lleva al individuo a la plena liberación de esta filosofía, llamada Nirvana.

El camino budista es una forma de entrenamiento espiritual que con el tiempo lleva a una comprensión directa y personal de dicha visión trascendental. Todos tenemos la capacidad de ser más despiertos, más sabios, más felices y más libres de lo que normalmente somos. Tenemos la capacidad de penetrar directamente en la esencia de la realidad, de llegar a conocer las cosas tal como son. Las enseñanzas y métodos del Budismo tienen como un objetivo final: posibilitar la comprensión plena de nuestro propio potencial. Su máximo representante Buda.

escritura sagrada más antigua llamada Brahad-Gita, que significa Canción del Señor y donde ya se menciona el Yoga, en ella invita a sus seguidores a dejar el ego a un lado y permitir que sus acciones hablen por ellos.

Este texto es parte del Mahabharata, el cual es básicamente un diálogo entre Krishna y su devoto príncipe Arjuna, quien en medio de la guerra y en el campo de batalla le enseña karma yoga.

La lección consiste en que puedes estar distanciado en medio de grandes acciones, todo el poder viene de una mente disciplinada. El verdadero problema no es la acción de la vida sino el apego que nos mantiene atado a la reacción. Dos etapas principales: la liberación del apego con la seguridad de tiempo y espacio y la absorción de la mente hacia el amor y el ser absoluto.

Como ejemplo de esta época se puede mencionar El Ramayana, una de las principales obras literarias de la India antigua, es un poema épico de 24,000 versos donde se cuenta la larga historia del trágico amor del Señor Rama y de Shita. En esta bella epopeya se mencionan las virtudes de liberación, rectitud, valentía, desapego, servicio, disciplina y amor a la verdad.

Esta filosofía llegó a mi vida en el año 2003. Nunca hubiera imaginado que esta disciplina se convertiría en una parte tan importante de mi existencia. Experimentar el sentido que tiene un mantra y encontrar la mejor medicina en una meditación, sólo lo puedes magnificar cuando lo vives, es por ello que esta tesina tendrá un objetivo claro, contagiar dicha sensación a quien lo lee desde el punto de vista del relato.

Kundalini yoga no sólo es técnica y canto, es un mundo vivo que tiene su columna vertebral en la disciplina consciente del practicante.

Hablar de términos como esencia, energía, libertad, identidad, equilibrio, paz, igualdad, armonía, cooperación, solidaridad, unión, bien podrían entenderse bajo un contexto político, social o económico. Pero no, éstos son sólo algunos

conceptos que se manejan cuando se practica la filosofía y que se desglosarán en esta investigación para el conocimiento del interesado.

Tan sólo por observar un vértice de este gran diamante nos preguntaremos: ¿cómo aprender a comunicarte con tu interior? ¿Cómo afrontar los grandes cambios históricos y sociales que se viven en la actualidad y bajo qué parámetros de convulsión? Característica de las grandes ciudades, como por ejemplo: la Ciudad de México.

Es cierto que las personas que practican Yoga trabajan de manera constante en conseguir su paz interior, si lo logran intentarán manejar de una forma diferente los acontecimientos de la vida diaria, esto es desde otro punto de vista, todo con base en los principios filosóficos que rigen a Kundalini Yoga, que menciona en forma reiterada el trabajo con la mente positiva.

De manera personal, constantemente tengo cuestionamientos sobre ¿cuál es el país que le dejaremos a nuestro@s hij@s?, ¿de qué manera puedo colaborar para que el mundo que se les presente sea el idóneo y les permita desarrollarse de la mejor manera?, ¿y cómo desde mi posición puedo contribuir en esta transformación de vida?

Es inevitable mencionar qué está pasando en nuestro país, las noticias sobre violencia han aumentado de forma alarmante y ocupan diariamente todos los periódicos nacionales e internacionales. Las palabras secuestro y narcotráfico se encuentran diariamente en nuestro vocabulario. En la política, los partidos se preparan para iniciar la carrera por la silla presidencial, y las oportunidades educativas y laborales para los jóvenes se reducen cada vez más.

Ante estos hechos y con la ayuda de los medios de comunicación masiva, los cuales han contribuido a cambiar nuestra escala de valores, la sociedad pide seguridad y confianza a nuestra clase gobernante, la cual día a día es juzgada y criticada por su mediocre desarrollo.

Los datos se presentan de forma estremecedora, la ola de violencia que vive nuestro país se ha incrementado durante el sexenio de Felipe Calderón (2006-2012), presidente de la República por el Partido Acción Nacional.

A principios de enero de 2011 se llevaron a cabo los “Diálogos por la Seguridad”, en donde se informó, tanto a representantes de la sociedad civil como a dirigentes de organizaciones sociales, que durante el 2010 el narcotráfico dejó a su paso 15,273 víctimas, lo que equivale a 42 muertes diarias.

Dichas ONG’s surgieron porque sus fundadores y dirigentes han vivido en primera persona hechos violentos, como secuestros y muerte de familiares cercanos. Estas asociaciones tienen como objetivo unir esfuerzos con el gobierno para disminuir la violencia que sufre el país.

Ante este panorama nada alentador, se considera sumamente difícil vivir con tantas emociones, miedos, zozobras e indiferencias que se observan en la sociedad, por lo que bajo mi experiencia desarrollada al practicar Kundalini Yoga considero indispensable encontrar un espacio que permita el autoconocimiento y que trabaje individualmente en manejar y aceptar con equilibrio las situaciones tanto emocionales como mentales que se presentan en nuestro medio.

El ejercicio periodístico se hará como un recuento de mi vida dentro de esta filosofía, KY, así como la forma en que conocí a su principal exponente Yogi Bhajan. Se presentarán los testimonios de especialistas y con la bibliografía que existe el lector se involucrará en este mundo mágico.

En lo que respecta a la comunicación, Kundalini Yoga asevera que el poder de la palabra es seguro y determinante. Explica desde su mirada de qué forma y para qué la utilizamos en nuestras relaciones, en el entendimiento, en la lógica, la razón y en el enfoque, ya que una expresión hablada es producto de una emoción razonada o sea de un pensamiento.

El maestro Yogui Bhajan dice que “La palabra es poesía, la palabra es relación, la palabra es sabiduría”.¹⁸

¹⁸ Conferencia: “Comunicación consciente y la experiencia del Naad”, ofrecida por PhD. Yogi Bhajan el 4 de febrero de 1992 en La Española, Nuevo México. E.U

Para convertir este relato periodístico en un texto fluido, de fácil acceso a la lectura se consideró indispensable escribirlo bajo cierto criterio. En el discurso, las letras cursivas señalarán las opiniones y testimonios de personajes indirectos, que aportarán sus conocimientos sobre el tema para reforzarlo y de esta forma completar la obra. De igual forma también se manejarán recuadros informativos que permitirán al lector ampliar el conocimiento sobre el mismo.

En la parte final, contará con un glosario que permitirá al lector familiarizarse con términos desconocidos o poco comunes que ayuden a la lectura y comprensión de la investigación, en cuanto a los nombres de los personajes secundarios serán los originales puesto que no existe limitante para cambiarlos.

Este relato periodístico testimonial fue dividido en tres partes.

En la **primera parte**, “Causas y azares”, el lector conocerá toda la situación de vida de la protagonista, su historia, sus orígenes y la forma en cómo se encontraba antes de conocer la filosofía, tanto en el aspecto físico como en el área emocional.

En la **segunda parte**, “Motivos y experiencias”, se entenderá cómo fue el encuentro con la filosofía de Kundalini Yoga, cómo era la forma en que se observaba la práctica. Visualizaré desde la narrativa el amplio espectro de beneficios que brinda a la persona en su aspecto interno.

Además, cómo a través de la práctica se comienzan a abrir campos de conocimiento y comunicación los cuales se vuelven comprobables mediante la experiencia de profesionales, quienes explicarán desde su punto vista los beneficios del KY.

En esta parte será relatada paso a paso la anatomía de esta filosofía desde la visión narrativa del testimonio, se desglosarán todas las facetas en las que se divide. Su significado, su arte, su magia, su armonía, su contraste, su diversidad. Quiénes y por qué la conforman.

La **tercera y última parte**, “Razones y decisiones”, abordará cómo ha sido esta evolución en mi persona, un viaje en crecimiento, todo el manejo de este

“De vez en cuando la vida...”

aprendizaje canalizado en la experiencia personal. Un análisis comparativo de cómo era en el pasado y cómo se ve el presente.

El gran valor y poder que tiene la comunicación no verbal, el dominio para la mente que posee el lenguaje corporal y los beneficios de ambos. Cómo a través del sonido y ritmo (repeticiones) se pueden controlar las emociones y de esta forma canalizarlas para el bien propio, además de conseguir un equilibrio personal. Familiarizarse con términos como Kriyas, Mantras, Pranayamas, Asanas, entre muchos más

El relato de la experiencia vivida por primera vez en un evento masivo de KY, llamado Yoga Tantra Blanco que se realiza anualmente a nivel internacional. En el caso de nuestro país se lleva a cabo en el D.F y Monterrey, Nuevo León.

También relataré el resultado positivo que trae consigo trabajar con la disciplina dentro de todos los aspectos de mi vida y explicaré cómo el ser humano al conocerse y comunicarse aporta cosas positivas a las personas que le rodean.

Buscar la comprobación de cómo se puede trabajar diariamente en un cambio personal y social, el cual transformará este mundo si así lo decides.

PRIMERA PARTE

En esta parte mostraré el inicio de la historia de mi vida, el pasado y presente convergerán de manera protagónica envueltos en un ambiente emocional, de salud, familiar y de pareja. Las relaciones afectivas que manejaban así como los proyectos no cumplidos y cuestionamientos existenciales con los que convivía diariamente.

“De vez en cuando la vida...”

CAUSAS Y AZARES...



“Canción última”

Pintada, no vacía: pintada está mi casa del color de las grandes pasiones y desgracias. Regresará del llanto adonde fue llevada con su desierta mesa, con su ruinoso cama. Florecerán los besos sobre las almohadas. Y en torno de los cuerpos elevará la sábana su intensa enredadera nocturna, perfumada. El odio se amortigua detrás de la ventana. Será la garra suave. Dejadme la esperanza. Pintada, no vacía: pintada está mi casa.

Poema de Miguel Hernández

“De vez en cuando la vida...”

“No andes errante... y busca tu camino”

León Felipe

Tocando fondo...

Soy orgullosa egresada de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México, de la carrera de Licenciada en Ciencias de la Comunicación, generación 1985-1988.

En el '85, la camada de estudiantes que entramos a primer semestre percibíamos todavía ese particular aroma a nuevo de las instalaciones de la Facultad, ya que un año antes habían sido inauguradas. En sus aulas descubrí a lo largo de cuatro años la labor de un científico social, de un periodista con hambre de noticia, y del gran poder que se tiene cuando se posee la información.

Como parte del plan de estudios en la licenciatura realicé mi servicio social en el Instituto Mexicano de la Radio, donde conocí la magia de una cabina radiofónica. La satisfacción de informar y “aprender ahora sobre la marcha”. Sentir aquel vínculo cómplice que se crea entre el locutor y su micrófono.

El trabajo en una redacción se vuelve adictivo y todas las piezas que lo conforman se mueven coordinadamente para que los personajes, llámese un jefe de Información, de redacción, productores, reporteros, redactores, todos a un mismo ritmo, armen la obra final, un noticiario.

Tuve vivencias buenas y otras no tanto, que me permitieron durante esta época obtener mi licencia de locución, experiencia muy gratificante de la cual me siento sumamente orgullosa. Tiempo después pasé a un grupo radiofónico comercial, Radio Fórmula, donde todas las actividades se realizaban de manera diferente. Esta enseñanza fue grande, productiva y muy valiosa.

Aprendí qué significa pertenecer a un sindicato, el Nacional de la Industria de la Radio y la Televisión (STIRT) y de cómo manejan tu vida laboral, según su criterio. Lo que puedes y debes hacer en tu centro de trabajo siempre bajo el manto protector de tu líder sindical.

Terminé mis estudios con el 100 % de créditos y con los idiomas aprobados, el último paso que faltaba dar era la titulación, algo que fui dejando hasta que se volvió una carga muy pesada para llevarla siempre conmigo y que al recordarlo no dejaba de lastimar.

Ya casada con Antonio, mi novio de toda la época universitaria, emigré al estado de Morelos en 1993, donde viví tres años; llegamos a Cuernavaca porque el Instituto Nacional de Salud Pública le ofreció un trabajo con opción de casa.

Los dos decidimos cambiar de aires rápidamente ya que en el Distrito Federal habitábamos en una casa prestada por mi hermana la mayor, desde que nos casamos un año antes. Quisimos sentir la alegría de vivir en un lugar que pudiéramos considerar “nuestra hogar”.

Mi estancia fue sumamente placentera porque disfrutaba plenamente mi independencia, mi vida en pareja, el ambiente de provincia, el clima tan agradable, las visitas de la familia los fines de semana, las ricas comidas con la cecina en el anafre, el arroz con huevo duro, los tacos de chorizo con frijolitos encima, su aguacate, sus nopalitos, además de las tortillas hechas a mano que nunca podían faltar.

Durante esa estancia la prensa escrita ocupó mis quehaceres profesionales dentro de los periódicos El Regional del Sur y La Unión de Morelos. Aquí la redacción quedó a un lado y la búsqueda de la nota en las calles como reportera fue el plato principal. Cuando me encontraba trabajando en el primer periódico su dueño se declaró en quiebra y todos los empleados nos quedamos sin trabajo.

Fue en ese receso de un año cuando pensé que era el momento de embarazarme, le platiqué a mi esposo mi deseo y él me dijo:

- ¿Por qué no te esperas a que yo termine el doctorado y ya cuando regresemos del lugar donde decidamos irnos empezamos con esa etapa de ser padres?

Yo como siempre voluntariosa, impulsiva y con la cerrazón que me caracterizaba me negué y lo orille de cierta manera a aceptar sin estar totalmente convencido; muchas veces he pensado que impuse esa decisión de pareja.

Con esto no quiero decir que la llegada de mis hijas no fuera deseada, al contrario, fueron las niñas más amadas y esperadas que puede haber, sino que no permití que mi esposo asimilara la decisión con la misma velocidad que yo lo hice.

Ya cuando Sara nació, Antonio estaba tan “culeco” que todo el tiempo libre que tenía se la pasaba jugando con su “cielo”, como él la llamaba.

Pasó el tiempo y con él las circunstancias, dejé este México tan querido pero tan convulsionado en el que siempre había vivido y partí hacia Alicante, España, donde guardé mi vida profesional y abrí el horizonte hacia el área personal exclusivamente durante cinco años.

Emigré hacia el viejo continente porque Antonio, obtuvo una beca para estudiar un doctorado dentro de la Universidad Miguel Hernández, ubicada en Alicante, dentro de la Comunidad Valenciana. La decisión de vivir en otro país siempre se planteó como un proyecto de familia, nunca pasó por nuestra cabeza separarnos por tanto tiempo.

Aún recuerdo ese momento. Era los primeros días de septiembre de 1996 me encontraba con siete meses de embarazo de mi segunda hija Emma. Mi esposo, Sara de dos años y yo, nos fuimos a desayunar a un Vips cercano para festejar su aceptación, nos encontrábamos comiendo y él me dijo:

-¡Mi cielo, el Instituto de Cooperación Iberoamericana me otorgó la beca para estudiar el doctorado!, pero ¿Cómo me voy a ir y te voy a dejar embarazada?

-No te preocupes, tú vete y ya cuando nazca te alcanzamos. El bebé va a nacer estés en México o en España, le dije.

A lo que respondió: *¡Me siento muy mal de encontrarme en esta situación y tener que dejarte, pero si no me presento el primero de octubre, pierdo la beca!*

Frente a él intenté ser fuerte, pero por dentro tenía mucho miedo, qué iba a hacer yo sola, si gran parte de mi vida desde que me casé giraba con él, por él y para él.

Después de derramar muchas lágrimas se tomó la decisión; viajaría e iniciaría sus estudios de posgrado en el extranjero.

Llegó el día de la partida, con sólo una maleta en la mano llena de ropa, sueños y muchas interrogantes se despidió de nosotras. Muy nervioso y con lágrimas en los ojos prometió que arreglaría todos los permisos para que lo alcanzáramos lo más pronto posible.

Yo me instalé en casa de mi madre y me senté a esperar la llegada de mi segunda hija, todo el tiempo lloraba por la soledad; aunque me sentía muy cobijada por mi familia, no era lo mismo.

Todos los días me hablaba desde el laboratorio de Toxicología, de la Universidad Miguel Hernández, donde se encontraba, para saber cómo estaba, si no lloraba yo, lloraba él, en todas nuestras largas distancias no nos cansábamos de decirnos lo que mucho que nos extrañábamos.

Llegó el momento del parto y nuestra segunda hija Emma nació sin ninguna complicación, ¡pero sí con un diente! El pediatra del hospital del ISSSTE “Carlos Calero Elorduy”, del centro de Cuernavaca, me informó que la presencia de un incisivo indicaba problemas en los riñones, yo quedé muy afligida por la noticia y no sabía qué hacer. Estudios posteriores que fueron realizados comprobaron que se encontraba totalmente sana.

Pasaron los meses y viajamos hacia el Mediterráneo, por fin los cuatro pudimos reencontrarnos en marzo de 1997, seis meses después de que él se adelantará.

Llegamos las tres a España a través de un viaje que fue sumamente cansado, puesto que hicimos escala en Madrid, esta parada duró siete horas hasta que pudimos abordar el siguiente avión que nos llevaría a nuestro destino, Alicante.

“A tus atardeceres rojos
se acostumbraron mis ojos
como el recodo al camino...”

Joan Manuel Serrat

La época en el extranjero...

Souad, Argelina y Luisa, Gaditana fueron mis mejores amigas y mis maestras de la vida en Alicante, España, durante mis andares en esta provincia llena de color y de tanta diversidad racial, siempre enmarcada por el bello mar Mediterráneo.

Llegue ahí un 13 de marzo de 1997 con una hija de dos años tomada de la mano y con una bebita de cuatro meses en brazos.

El vuelo de Madrid-Alicante duró 45 minutos, lapso de tiempo en el que Emmita, mi hija la pequeña no paró de llorar, yo la llevaba abrazada y cubierta con un rebozo que mi madre me había regalado, pero nunca pude tranquilizarla, se encontraba sumamente cansada.

ALICANTE

(Alacant) es una provincia española. Se encuentra en la costa este de la Península Ibérica, y es la menos extensa de la Comunidad Valenciana.

Es la cuarta provincia más poblada después de Madrid, Barcelona y Valencia. En el último censo hecho en 2009 existía una población de 1, 917,000 habitantes en donde el 21% era de origen extranjero.

Su capital es la ciudad de Alicante y cuenta con 23 municipios de más de 20,000 habitantes, siendo una de las provincias con mayor grado de urbanización.

De toda la población extranjera se distinguen los nacionales de Europa Occidental (10,8% del total de la población provincial), atraídos principalmente por el clima, las playas y la buena calidad de vida (efecto *Sun Belt, o cinturón del sol*),

También tiene una inmigración más puramente económica y reciente, procedente en su mayoría de Iberoamérica, Europa del Este y norte de África.

Los inmigrantes de otras regiones son minoritarios, aun así hay gente de nacionalidades distintas viviendo en esa provincia, sin incluir la española.

Esto significa que del total de la población extranjera existente el 14% de ella vive en la comunidad valenciana, donde Alicante posee un 8.6%, lo que representa que seis de cada 100 habitantes son de otra nacionalidad.

Limita al oeste con las provincias de Murcia y Albacete, al norte con Valencia, y al este con el mar Mediterráneo. Se habla castellano y también valenciano.

<http://www.alicanteturismo.com/> consultada mayo 2011

Yo también estaba desesperada; mientras, por las bocinas se escuchaba la voz de la aeromoza que indicaba la llegada a la ciudad y nos deseaba buena estancia, con ese acento tan peculiar que tienen.

Bajé lo más rápido que pude y fui a buscar mi equipaje, eran aproximadamente seis maletas que me permitieron registrar en México, ya que la responsable de la línea aérea en el D.F. se compadeció de mí.

En ellas llevaba ropa de las tres, muñecos y juegos de mis hijas y por último una maleta llena de chiles, moles, conservas, especias y todo lo necesario para seguir disfrutando del sazón mexicano, aunque fuera a más de 9,000 kilómetros de distancia.

Las acomodé en un carrito y caminé por un pasillo largo que subía un piso, ya sabía que mi esposo nos esperaba. Conforme iba avanzando pensaba: ¿cómo estará?, ¿habrá cambiado mucho?, ¿cómo me verá?, ¿estará igual de nervioso que yo?

A lo lejos lo identifiqué vestía muy elegante, un saco azul marino, con su camisa blanca y su pantalón de vestir. En la mano derecha llevaba un ramo de flores y en la izquierda un perro de peluche.

Conforme nos acercábamos los nervios aumentaban. Le dije a Sarita, mi hija mayor:

¡Corre, ahí está tu papá!

-¿Dónde mamá?, preguntó. Con esta respuesta me di cuenta tristemente de que ya no lo reconocía.

Le dije: el señor que vez enfrente de ti, con el peluche en la mano, ¡ese es tu papá! Corrió y llegó hasta donde estaba él.

Se abrazaron y todos comenzamos a llorar, en esta ocasión fue de alegría. Él venía acompañado por tres amigas del laboratorio, quienes muy amablemente nos llevaron a casa y nos ayudaron con todo el equipaje.

Nos instalamos en un “piso” del barrio El Pla de Bon Repos, de Alacant, “la millor terreta del món”, como ellos la llaman en valenciano y que significa “la mejor tierra del mundo”. Antonio había llegado a rentar un mes antes para conocer bien el movimiento y ubicar un poco a los vecinos. Él había vivido en un “piso” compartido donde Manuel, el dueño, rentaba temporalmente las tres habitaciones que tenía para estudiantes.

Este se encontraba en un cuarto nivel y estaba ubicado en esquina, a una calle teníamos el parque, ¡ay, ese parque!, cuánto tiempo pasé sentada viendo a mis hijas jugando e integrándose a la vida de los “chavales” españoles, además de lo curioso e interesante que resultaba ver cómo en una banca se encontraban sentados los gitanos y en otra los payos (los que no son de esa raza) sin relacionarse y mucho menos que dejaran a sus hijos convivir.

En ese parque fue donde conocí a Souad y a Luisa. Cuando estábamos ahí charlábamos, recordábamos,

reíamos, llorábamos añorando a nuestras familias, aprendíamos culturas,

HISTORIA DEL PUEBLO GITANO

Su origen está en la India, la primera migración que se tiene registrada fue en el siglo IX, hacia Persia, después partieron hacia occidente cuando los mongoles tomaron el país. Ya en el siglo XIV cruzaron para Grecia. Alguno otros se encaminaron hacia Egipto (de ahí que gitano signifique “egipcianos”), también tomaron rumbo para África del norte y hacia España, por el estrecho de Gibraltar.

Los gitanos llegaron a España a principios del siglo XV. Las relaciones entre la población local y los gitanos fueron, en general buenas en sus inicios. Con la llegada al trono de los Reyes Católicos, las autoridades les dieron a los gitanos un plazo de dos meses para que tomaran un domicilio fijo, adoptaran un oficio y abandonasen su forma de vestir y sus costumbres, so pena de expulsión o esclavitud.

En 1633 una ley pragmática negó a los gitanos el carácter de nación y prohibió incluso el uso del término gitano en España.

En 1749, un acontecimiento hoy casi olvidado y escasamente estudiado por los historiadores ha sido La Gran Redada, también conocida como Prisión general de Gitanos. Una persecución autorizada por Fernando VI y organizada en secreto por el Marqués de la Ensenada, que se inició de manera sincronizada en todo el territorio español el miércoles 30 de agosto de 1749, con el objetivo declarado de arrestar (y finalmente “extinguir”) a todos los gitanos del reino sin excepción de sexo, estado, edad, o reserva con respecto a refugio alguno al que se hayan acogido.

La discriminación legal hacia los gitanos, dado que la discriminación real perdura hasta la actualidad, puede observarse en pleno siglo XX, más precisamente en los artículos 4 y 5 del Reglamento de la Guardia Civil de 1943, donde se especifica que los gitanos debían ser vigilados de forma especial.

costumbres, modismos, pero sobre todo me reconocía con cada una de ellas en hermandad.

Souad emigró de Orán, Argelia, con su esposo y dos hijas. Su intención era llegar hasta Francia donde la esperaba una prima, pero ya no pudo debido a que el país cambió las leyes migratorias, por lo que quedó varada en España.

Tuvo que partir de Argelia por la guerra civil que dejó a su paso más de 150 000 muertes y a consecuencia de la misma una grave crisis política, económica y social existente en su país, además del deseo de dar mejor vida a sus pequeñas, Amina e Ikram, quienes tenían edades similares a las de mis pequeñas.

Ellos llegaron primero a un pueblo ubicado a las orillas de Madrid en donde estuvieron un año; después partieron hacia Alicante porque el puerto le facilitaba el trabajo a Ali, quien era su esposo, él se dedicaba al comercio, cuando yo la empecé a tratar tenía dos semanas de haber llegado.

Nos conocimos en el parque porque su hija la mayor quería jugar

La ley de Vagos y Maleantes de la época franquista también afectó a otros colectivos marginados: ambulantes, vagabundos, mercheros (gitanos), etc.

En el momento actual persisten muchos núcleos de chabolismo y ghettos donde la población gitana sigue apartada del resto, entrando en el círculo vicioso de la falta de educación que genera delincuencia y esta a su vez produce rechazo.

Además, el ocaso de los regímenes comunistas de Europa oriental ha tenido sobre los gitanos de allí nefastas consecuencias, ya que las penurias post-comunistas han encontrado en ellos una víctima propiciatoria, ocasionando posteriormente su huida hacia Occidente, algo que en Rumania ha tenido especial incidencia por el gran número de gitanos allí instalados y que sufrieron en épocas pasadas la esclavitud de los señores feudales.

Siglos después, el régimen nazi vio en ellos y otros grupos itinerantes de Europa algo de lo que debían prescindir y, tras la masacre judía, la gitana fue la segunda más grave en los campos de concentración.

El futuro de los gitanos se percibe de manera diversa según los lugares y el trato recibido por parte de los distintos gobiernos, pero, al menos en España, urge diseñar una política general de reconversión de todos los grupos que se dedicaron por siglos a dar servicio a pueblos y ciudades con sus oficios ambulantes y que, con la llegada de los años 50, de los transportes masivos, la extensión de las carreteras y las líneas férreas, quedaron sin función y apartados en una sociedad en la cual nunca estuvieron plenamente integrados en razón de su vida laboral marcada por el nomadismo.

<http://elorigendelosgitanos.blogspot.com>
/_consultada agosto 2011

con mi pequeña, Souad, con voz autoritaria y hablando en árabe, le ordenó que la dejará y que me pidiera permiso para estar con Emma, yo le dije que no había ningún problema que si podía jugar con ella.

Sin más se sentó en la banca y empezamos a conocernos. Este fue el inicio de una amistad para toda la vida.

Si me preguntan si existe racismo en España, contestó categórica que sí. Con Souad viví muchas situaciones de este tipo, algunas más dolorosas que otras.

Cuando íbamos caminando por la calle y las señoras españolas se cruzaban la acera para no toparse de frente con nosotras; o al entrar al supermercado nos seguían porque creían que íbamos a robar; o bien ya en el parque algunas señoras que no nos conocían les prohibían a sus hijos jugar con “las niñas extranjeras”, todas estas situaciones que al principio me enojaban y que con los años ya sólo me daban risa hicieron que nos identificáramos más todavía.

Cierta ocasión era verano, me subí al autobús porque llevaba a mis hijas a la playa y más tarde Antonio se reuniría con nosotros allá, senté a Sara en un asiento y yo en otro llevaba a Emma en los brazos. El transporte iba muy lleno, sin más empecé a escuchar detrás de mí una voz que decía:

-¡Mueve a la niña del asiento, este lugar es para adultos no para pequeños, que no ves que venimos como sardinas en lata!

Por un momento pensé que le hablaban a otra persona, por lo que ignoré lo escuchado. De repente me empezaron a golpear en el hombro, al tiempo que gritaba:

-¡Sudaca gilipollas, sólo vienen a nuestro país a quitarnos el trabajo y la tranquilidad, váyanse a su tierra. Seguro saliste de tu país porque ahí ya nadie te quería!

Sin más giré, hacia ella para verla de frente y le dije: - ¡En primera no soy sudaca, eres una ignorante, México está en Norteamérica. Y en segundo, sí me vuelves a tocar vas a saber de lo que somos capaces las mexicanas cuando se meten con nuestros hijos!

Por suerte para ambas, el autobús llegó a la parada en la que debía bajar, ya me estaba esperando Suoad porque iba a integrarse al paseo. Al bajar comencé a llorar, ella me preguntó. -¿*Qué pasó?*-, le resumí el altercado que había tenido y respondió:

-¡Amiga no te sientas así, si yo te contaré todo lo que me ha pasado sólo por ser árabe y llevar un velo en la cabeza, no terminaría, no les hagas caso, estos españoles creen que son el ombligo del mundo. Pobres, que Dios los perdoné!

En cuanto a Luisa, su lugar de origen era la línea de la Concepción, en Cádiz, con una vida familiar muy difícil intentaba formarse un futuro en la ciudad, ella sólo contaba con los estudios básicos. Su madre había sido una prostituta, siempre recordaba escenas de su pasado:

-¡Mari, nunca olvidaré cuando mi madre metía a sus clientes a casa y nos amenazaba con castigarnos si intentábamos molestarla, ya sabíamos todos sus críos que debíamos permanecer quietos mientras trabajaba, sino menudas palizas que nos daba!

También tenía dos hermanos “yonkis” (drogadictos) y otras dos hermanas una, que vivía también en Alicante, con quien convivía muy poco y la más pequeña que intentaba ayudar económicamente para que no pasara lo que ella vivió.

Su pareja Angelín, como ella la llamaba, se encontraba casi sordo y se negaba a usar un aparato auditivo, situación que dificultaba en gran medida su relación. Tenía dos hijos, María Inmaculada, Inma, que en aquel entonces era una pre-adolescente, la cual muchas veces le partía la cabeza a su madre y Sergio, compañero de mi hija Emma en la guardería municipal “Los Siete Enanitos”,

Cierto día cuando regresaba de recoger a mi pequeña se detuvo lentamente un auto Simca 1000, color rojo conducido por Luisa, quien me preguntó:

- ¿Oye “Mari”, tú vives en el Pla? A lo que respondí: -¿si, por qué?

¡Yo también vivo ahí, si quieres te llevo!, antes de subir, me preguntó si ya me había dado varicela porque su hijo tenía unas pequeñas erupciones que todavía no confirmaba el doctor si los síntomas pertenecían a la enfermedad, le respondí que no sabía, que seguramente sí.

“De vez en cuando la vida...”

A la semana siguiente me encontraba con varicela, tumbada en la cama con erupciones por todo el cuerpo y con un malestar terriblemente generalizado. Este fue el inicio de mi amistad con esta simpática oriunda de Cádiz.

Debo decir que cada una de ellas era muy diferente y que nunca logré que hicieran amistad, siempre respeté su forma de ser y agradecí todo el cariño y ayuda que me brindaron. Creo que mi vida hubiera sido muy diferente en Alicante, sino las hubiera tenido a mi lado.

Por otra parte, Antonio ya había sido cobijado por muchos compañeros del doctorado, quienes tiempo después se convertirían en otra parte de nuestra familia, todas las “noches viejas” (fin de año) las compartíamos con ellos.

La mayoría eran estudiantes más jóvenes que nosotros, con pareja pero no casados, por lo que Sara y Emma eran las únicas niñas en esas noches de compartir, convivir y con beber, todos las querían y consentían.

Todavía recuerdo el olor del mediterráneo, es diferente, particular. Se disfrutaban tanto los amaneceres enmarcados con ese sol descubierta, el cielo cristalino y el azul oscuro del mar. Las palmeras de dátiles que forman el pasillo para vestir a “El Postiguet”, ese pasaje que invitaba a dar una caminata después de la siesta por toda la orilla de la playa, fue así como pasamos muchas tardes de esos cinco años.

*“La vida es breve, pero cabe en ella
mucho más de lo que somos capaces de vivir”.*

José Saramago

De regreso a México...

El primero de agosto del 2000, después de trece horas, el vuelo trasatlántico 639 de KLM vía Alicante- Ámsterdam-Distrito Federal alrededor de las ocho de la noche pisaba tierra azteca, con un poco de dificultad debido a la lluvia eléctrica que existía ese día.

Aunque nos encontrábamos muy cansados, los cuatro nos dirigimos a las bandas eléctricas donde debíamos recoger nuestro equipaje, el cual era bastante voluminoso después de cinco años de vivir fuera de México.

Toda la familia esperaba nuestra llegada, madres, herman@s, sobrin@s, amig@s. Con mucha prisa e impacientes, tuvimos que formarnos como todos los pasajeros en la fila de Instituto Nacional de Migración para comprobar nuestra situación legal y poder entrar libremente al país. Más adelante pasamos el semáforo de la aduana, el cual marcó verde, esto significaba el paso para salir de la terminal aérea sin ninguna revisión exhaustiva.

Las puertas corredizas se abrieron y nos encontramos con aquellos rostros tan familiares que seguían guardados en nuestros recuerdos y que el tiempo y la distancia habían hecho que permanecieran fijos en la memoria debido al gran cariño y nostalgia que existía.

El recibimiento fue en casa de mi madre, en Xochimilco con la compañía de toda mi familia, tanto directa como política, también asistieron amig@s muy cercanos, aproximadamente unas 70 personas. La comida fue vasta y variada hojaldras de mole, tortitas de jamón y queso, ensaladas rusa y de lechuga. También hubo varios postres, arroz con leche, gelatina y flan napolitano, para beber refresco, café y uno que otro tequilita para recordar viejos tiempos.

Días antes de regresar a México llamé por teléfono desde España a casa de mi mamá para saludar y preguntarle:

-¿Madre si tú me lo permites podríamos llegar a tu casa por unos meses en lo que nos movemos para ver dónde vamos a vivir?

A lo que ella respondió de inmediato, *-¡por supuesto que sí, no te preocupes, aquí está la casa, vénganse para acá!*

Al llegar y acomodarnos nos prestaron una de las habitaciones más grandes y cómodas, en ella dormíamos los cuatro. Una litera para las niñas y para nosotros nuestra cama de siempre, ya que habíamos dejado todos nuestros muebles guardados, porque siempre la idea fue regresar a México.

Tiempo después nos fuimos a rentar una casa cerca de los embarcaderos de Xochimilco, ya instalada por elección propia en mi papel de esposa, madre, ama de casa y compañera de vida, traté de hacerlo de la mejor manera sin preguntar cuándo daría paso a mi realización personal, siempre satisfecha de mi familia y de mi momento.

Disfrutar los logros de mis seres queridos se convirtieron en mis propios triunfos, de esta manera pasaron 25 años, tiempo en el que siempre tuve presente que debía titularme porque era una parte muy importante de mi vida personal y académica.

Este tiempo de letargo profesional provocó en mi persona muchas inseguridades, miedos, creencias mal fundadas, auto boicots que buscaron salida por otros cauces. Dentro de estas vorágines emocionales y en la búsqueda de encontrar un sentido a mi vida conocí la Yoga.

Todos estos sentimientos negativos con los que vivía como envidia, egocentrismo, soberbia, vanidad, la mayoría de las veces me portaba inflexible, irritable, siempre con la crítica hacia mí misma y hacia los demás. Estos sentimientos siempre estuvieron presentes en mí y se me reflejaron como un espejo cuando empecé a practicar esta disciplina.

Poco a poco tomé conciencia de mis carencias y de la forma tan exigente en la que había vivido, pero no todo fue malo también empecé a ver mis virtudes y las capacidades que poseía.

Cuando decidí hacer un recuento de toda mi vida reconocí que el camino por recorrer todavía era muy largo y que el final sería de un gran aprendizaje si yo así lo decidía. Esta premisa que me repetía todos los días, me llevó mucho tiempo comprender.

Entender que todas mis acciones estaban fundamentadas en emociones, las cuales en la mayoría de los casos no sabía canalizar, de ahí los eternos cuestionamientos sobre ¿por qué aparecían, para qué servían y qué sentido tenían estas emociones que se presentaban?

“De vez en cuando la vida. . .”

“No existe amor en paz. Siempre viene acompañado de agonías, éxtasis, alegrías intensas y tristezas profundas”.

Paulo Coelho

Mi origen y la familia...

Mi madre Felicitas Bello, conocida por todos sus seres queridos como “Chita”. La más pequeña de cinco hermanos. Una mujer guerrerense, seria, delgada, con bellos ojos negros y siempre cuidadosa tanto de su arreglo personal como de su casa. Emigró de Tierra Colorada hacia el Distrito Federal a los 9 años, junto con 3 de sus hermanos en busca de una oportunidad para estudiar y como dice ella, para ser alguien en la vida.

Aún rememora cuando mi abuela recordaba a sus hermanos más grandes: *el mayor murió muy pequeño, como de un año y el segundo era tan abusado que se hizo amigo de los generales durante la guerra cristera, también murió de sarampión a los 6 años.*

Ya en el D. F. se instalaron en dos cuartos de una vecindad de la Av. Fray Servando con número 43-A y B, esquina con Niño Perdido (ahora Eje Central), en el centro de la Ciudad de México. Con el apoyo de su madre y de su padre, Juan Jorge y Clotilde, pudo terminar la carrera de secretaria comercial, en el Instituto de Enseñanza Mercantil ubicado en la calle de Córdoba de la Col. Roma.

Chita recuerda:

-Margarita, Mauro, Emma y yo llegamos en el año de 1943, porque mi papá compró un negocio para que nos pudiéramos mantener, tanto él como mi mamá siempre estuvieron al pendiente de nosotros.

-En cuatro años terminamos todos nuestros estudios y nos pusimos a trabajar. Entré a mi primer y único empleo a los 17 años en una línea de transportes de carga, no tuve otro trabajo hasta que me casé.

Por la tarde y ya terminados sus deberes escolares, Chita ayudaba a su hermana mayor Margarita en su negocio, una pequeño “restoran” como ellas lo llamaban, de

nombre “Tierra Colorada”. Ahí se concentraban casi todos los choferes de una línea de transportes de carga llamada Líneas Unidas del Sur, ubicada en la calle de Torno # 89, en la colonia Sevilla. Esa fue la empresa en donde mi padre trabajaría hasta sus últimos momentos.

Juan Rogelio Nava se llamaba aquel muchacho buen mozo, alto, guapo, galante, de cabello castaño y rizado que siempre buscaba a Chita, mi madre, ella ya lo conocía pues era chofer de su propio camión dentro de la línea.

Recuerda:

-Siempre estaba rodeado de amigos, era muy dicharachero, franco, agradable y de sangre liviana. Se me acercaba pero no se animaba, era reservado, dudaba pero me buscaba. Entre viaje y viaje foráneo, a Iguala o Taxco, en las diferentes oficinas, me llamaba y se daba valor para dejarme recados por el radio localizador. Ya después de algunos meses le resolví y nos hicimos novios.

Juanito, como le decía su familia, fue huérfano de padre a los dos años y el mayor de dos hermanos. Su madre Irene se casó por segunda ocasión y tuvo otros tres hijos, sus medios hermanos, a los que quiso siempre como si fueran de su propio padre.

Decidió irse a vivir con sus abuelos paternos, quienes lo criaron con amor y ternura hasta los 18 años, edad en la que tomó la decisión de regresarse a vivir a casa de su madre en el pueblo de Tlalpan.

Con una infancia solitaria y añorando a su padre, se convirtió en todo un hombre y empezó a labrar su destino. Esta soledad hizo que siempre estuviera rodeado de amigos, de conocidos con los que platicaba, hacia bromas y de esta forma se convertía en el centro de atención de las reuniones. No olvidaré cuando era niña, que siempre los fines de semana mi casa se encontraba llena de tíos, compadres, amigos, primos y uno que otro “colado”.

Después de cuatro años de novios, Chita y Rogelio decidieron casarse, no fue una boda común, fue la boda del pueblo, en aquel tiempo el Centro Histórico de

Tlalpan así era considerado. El periódico local cubrió la nota de sociales un 2 de agosto de 1957.

Fruto de esta unión nacieron cuatro hijas, Alma, Alejandra, Ana y yo, Emma, todas tan diferentes pero al mismo tiempo con algo en común. Siempre he creído que cada hermana ha sido una pieza fundamental de esta familia que a pesar del paso del tiempo y de las circunstancias, alguna de ellas adversas, niega a desintegrarse.

Con cada una de ellas tengo una relación de inmenso amor, todas tenemos muy bien definida nuestra personalidad y hemos aprendido a respetarnos y a querernos. Siento que las tres me han protegido y ayudado a su manera.

La memoria nunca ha sido mi mejor aliada, mis recuerdos no están muy presentes. En general, añoro esas épocas en las que lo único importante en mi vida era jugar y divertirme, con toda esa inocencia que tiene la infancia, sin las grandes preocupaciones que viven los adultos.

Aún vuelven a mi mente todas las historias que recreaba en el patio de mi casa; cuando jugaba “avión”, siempre quería ser la primera en aventar la teja; o que era la mamá e iba al mercado; también, recostada en el cofre del Mustang blanco modelo ‘70 que tenía mi padre en donde me pasaba largas horas imaginando figuras con las nubes; o cuando jugaba con mi perro “el caporal”, que permitía que le hiciéramos de todo sin protestar.

Recuerdo mi época pre-adolescente, todo el tiempo que ocupé encerrada en mi cuarto (que también era la habitación de mis hermanas) escuchando música y narrando cuentos o historias en la grabadora familiar.

Fui una niña muy querida por mis padres. Mi madre enérgica, disciplinada y con mucha autoridad, siempre me hizo ver los peligros de la vida y la importancia de saberse independiente y responsable, pienso que de esa manera siempre me ha demostrado todo el gran amor que me tiene.

Mi padre siempre consintiendo cualquier capricho que tuviera su “nena”, como me llamaban, aún recuerdo esos besos y abrazos con los que se volvía cómplice y

“De vez en cuando la vida...”

protector de mis travesuras. Aquellos domingos después de comer que sin falta me llevaba a disfrutar de mi helado semanal; o cuando me enseñó a pegarle al balón; cuando yo me ofrecía a lavar su carro para que se sintiera orgulloso de mí.

En aquellas tertulias con sus amigos cuando me pedía una de las canciones que me sabía y me gustaba, inmediatamente y sin ninguna pena comenzaba a cantar:

“Buenas noches dije a mi hijo pequeño, cuando cansado se acostó entonces me dijo con clara voz: "papá", ¿de qué color es la piel de Dios?...

Dios nos ha dado la oportunidad de crear un mundo de fraternidad...

las diferentes razas hay que trabajar unidos siempre de mar a mar....

¿De qué color es la piel de Dios? ¿de qué color es la piel de Dios?,

Dije negra, amarilla, roja y blanca es, todos son iguales a los ojos de Dios

Con grandes ojos me miró y asombrado me preguntó: ¿Por qué luchar a causa del color si somos iguales ante el Señor?

¿De qué color es la piel de Dios? de qué color es la piel de Dios?

Dije negra, amarilla, roja, y blanca es todos son iguales a los ojos de dios [bis]

Hijo: eso es parte de un pasado infeliz pero pronto todo eso llegará a su fin

Tendremos que aprender para el porvenir todos como hijos en Dios vivir...

¿De qué color es la piel de Dios, de qué color es la piel de Dios?

Dije negra, amarilla, roja y blanca es, todos son iguales a los ojos de Dios.¹⁹

Todo cambió cuando mi padre empezó a sentirse mal, fue informado por los médicos que tenía Mal de Parkinson y que tarde o temprano empezaría a cambiar su forma de vida Este penoso camino duró 15 años hasta que lo llevó a la muerte a la edad de 60 años.

Quisiera borrar toda la tristeza que me tocó vivir en mi adolescencia. Las cinco, tanto mi madre como mis hermanas vivimos nuestro Parkinson personal en diferente etapa de nuestra vida y con distintos problemas existenciales.

¹⁹Canción del compositor venezolano Manuel Alejandro Freytes, popularizada internacionalmente por el grupo estadounidense “Viva la gente”, creado en 1965, mientras que en Latinoamérica fue interpretada por Carmela y Rafael, dueto reconocido de los años 70’s.

Nunca existió alguna plática entre nosotras en la que exteriorizáramos las emociones que vivimos con esta situación y que a su vez permitiera sacar nuestros sentimientos y darnos valor para continuar.

Cada quien buscó su camino.

En esa época para mí, casi todos los días en casa eran iguales. Ale, Ana y yo nos turnábamos para cuidar a mi papá por las noches ya que no siempre lograba dormir y también por si necesitaba ayuda. Recuerdo muy bien que cuando tenía una fiesta trataba de cambiar el día con alguna de mis hermanas para salir con mis amigos y desconectar un poco.

Ya en la mañana, según lo que tuviera que hacer me subía a dormir un rato o me preparaba para irme a trabajar al kínder, porque durante un año de toda esa etapa, el primero de la licenciatura, fui maestra de inglés a nivel preescolar, me convertí temporalmente en “Miss Emmy”, ya por la tarde me iba a la Facultad. Los años que siguieron los dediqué exclusivamente al estudio.

MAL DE PARKINSON

La doctora Catherine Boll, Neuróloga e investigadora del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía explica que en el Mal de Parkinson lo primero que se pierde son las neuronas del control motor, que dan el impulso o el arranque a los movimientos. La enfermedad se diagnostica con un examen clínico donde el paciente debe presentar dos de los tres signos cardinales:

El primero es el temblor que inicia de un solo lado, es asimétrico. Es un temblor de reposo. El miembro superior está suelto cuando camina se nota dicho movimiento involuntario. Por la noche al dormir no se manifiesta ni cuando existe actividad. El temblor parkinsoniano de inicio es de 4 sacudidas por segundo, este es lento y amplio. Cuando caminan no balancean los brazos, este puede ir aumentando de acuerdo a la progresión del mismo mal.

El segundo es la hipocinesia que en griego significa escasez de movimientos espontáneos incluso voluntarios, se quedan como estatuas incluso la mímica no tiene expresión, cambia hasta el parpadeo que es involuntario, autónomico. Disminuye en forma considerable, puede ser hasta de hasta 8 parpadeos por minuto comparado con una persona sana que tiene 22 por minuto.

La Dra. Boll agrega que la rigidez es el tercer signo y es una característica típica, es una resistencia en rueda dentada de las articulaciones y se puede observar en muñecas y codos, también es asimétrica.

Tiene una escala de valoración de 0 a 4 cuando existe una anquilosis es cuando no se puede mover. En 3 es cuando la articulación no tiene su ángulo completo, 2 se siente la resistencia al movimiento, 1 es leve y 0 es normal. Con el desarrollo de la enfermedad también se valora la pérdida de reflejos posturales; se pierde el equilibrio y en las vueltas tienden a caerse, si se les empuja caen con facilidad tardan por ejemplo en meter las manos o apoyarse con otro pie rápidamente, en fin los reflejos no funcionan igual, se

Aún recuerdo ver a mi padre siempre sentado en su sillón reclinable (el cual nunca desplegaba) y observar que seguía mis pasos con esos bellos ojos cafés, tan grandes y expresivos que si hubieran hablado, me hubiese dicho todo lo que me amaba y de toda la impotencia que vivía.

Tuvo varios intentos fallidos de quitarse la vida. No voy a olvidar una ocasión que veníamos del doctor íbamos en el auto sobre calzada de Tlalpan, en el puente que sube hacia viaducto Tlalpan, rumbo a Cuernavaca, sin más él abrió la puerta del copiloto para saltar. Esto era poco probable porque no se podía valer por sí mismo.

Todas las veces que pedía una pistola para pegarse un tiro porque se encontraba harto de vivir de esa forma.

Sentía mucha rabia de verlo inmobilizado y desesperado pidiendo ayuda para lo más indispensable, muchas veces yo me preguntaba: -¿por qué

presenta seborrea, pérdida del olfato, trastornos urinarios y sexuales, sialorrea (escurrimiento de la saliva en la boca), dolores articulares por la misma tensión muscular.

La doctora Boll añade que también sufren trastornos del sueño (durante la fase REM el intelecto está muy activo, de ahí los movimientos en los ojos), el cuerpo esta hipotónico no se encuentra relajado debido a la rigidez.

El enfermo empieza a golpear, a moverse bruscamente de la cama, se despiertan muchas veces, por otro lado también la vejiga no tiene la capacidad para almacenar por un tiempo determinado. En algunos casos puede bajar la presión arterial por las mañanas debido a la enfermedad, pero en casos raros.

Respecto a la alimentación, la doctora Boll informó que estos enfermos son de buen comer no existen complicaciones digestivas, les gustan mucho los dulces, esto a causa de la intensa actividad que tienen ya que gastan mucha energía debido a los fuertes temblores.

Sufren de fuertes depresiones, en primer lugar está la depresión reactiva cuando son informados del diagnóstico, antes de que existiera la levodopa la enfermedad era terrible y mortal; ahora ya no, se le puede ofrecer al paciente una buena calidad de vida, ya que lo prioritario es no incapacitar al enfermo, se les pide no dejar el trabajo si sus posibilidades lo permiten. En un mismo día el paciente puede estar alegre por el consumo de levodopa que mejora el estado de ánimo y triste al bajar el efecto de la misma.

La también investigadora Boll asegura que la depresión es una característica de todas las enfermedades degenerativas crónicas, en el caso del Mal de Parkinson es cuatro veces más fuerte que en la población en general.

El tratamiento indicado es la dosificación de Levodopa con dosis mínimas hasta que respondan, se dan tres tomas al día ya que el cuerpo lo absorbe muy rápido, este medicamento consiste en cubrir la dopamina, el químico que le falta al sistema nervioso del cerebro. Este se vuelve un criterio de diagnóstico porque nadie responde a la levodopa más que un enfermo de Parkinson, le quita la rigidez y recobra los reflejos, en una persona sana no le causaría efecto alguno.

diablos le tocó a él esta maldita enfermedad?—¿Porque no puedo disfrutar a mi papá, si lo necesito tanto! Cuando quería platicarle mis cosas, él intentaba responder pero no había palabras, sólo era llanto, por eso mejor ni lo intentaba. Creo que en gran medida esta situación me hizo ser una chica seria, un poco solitaria, la cual siempre se mantenía a la defensiva.

Él tocaba una campanita con la que nos llamaba cuando quería que lo levantáramos del lugar donde estaba porque se cansaba de permanecer en la misma posición; cuando necesitaba pasar al baño, para caminar aún con dificultad ya que arrastraba los pies y no podía doblar bien las rodillas por la rigidez de la enfermedad; o para que lo auxiliáramos en cualquier otra cosa.

A los 14 años me dio una parálisis facial, que según los doctores fue por tanto estrés acumulado. Me atendió el mismo médico que operó a mi papá tres veces ya que por ese tiempo se dijo que el Mal de Parkinson era operable y curable²⁰.

Las investigaciones trabajan en diferentes ángulos desde encontrar tanto las causas como sus posibles tratamientos. Primero enferman a los animales para después probar nuevos medicamentos. Causan lesiones cerebrales, observan la memoria, el grado de depresión, entre otros.

La neuróloga menciona que la respuesta de la familia es muy variada, ya que es lógico que cambie la vida como cuidador, altera los ritmos diarios inevitablemente.

La doctora Boll recuerda que hace tiempo en Cuba se trataba la enfermedad con cirugías muy novedosas, con una terapia física muy activa en donde los ponían casi seis horas de gimnasia al día, en la tina, en la bicicleta, caminata, etc., esto tenía buenos efectos.

Aquí en el INNN a los pacientes que se encuentran muy rígidos se les pone a relajarse en tinas calientes, masajes infrarrojos, gimnasia suave y **YOGA**. Y en el caso de los que pierden el equilibrio los ponen en una báscula para hacer ejercicios de equilibrio.

Por último la investigadora en Neuroprotección menciona que el 80 % de los pacientes responden al medicamento pero de no ser así, la cirugía se determina ya después de muchos años de tratamiento. El paciente debe estar íntegro mentalmente, esto es porque las operaciones se realizan con el enfermo despierto y consciente.

Por último dijo que gracias a la investigación se sabe que hay tres núcleos profundos del cerebro que al ser estimulados se pueden modular los síntomas. En este se inserta un electrodo y un marcapaso en el núcleo subtalámico, región ideal para realizar este trabajo, después se arregla la frecuencia de los impulsos magnéticos para reducir el temblor.

Se opera contralateralmente, algunas veces es necesario poner dos marcapasos pero el costo es tan caro por lo que pocas personas lo pueden pagar.

(Entrevista realizada 25- mayo-2011)

²⁰ <http://www.eluniversal.com.mx/articulos/30434.html> (consultada Abril 2011)

Yo tenía 21 años cuando él murió, créanme que siempre fue complicado hablar sobre el tema, pero ahora lo puedo contar sin que me inunde el sentimiento. Todo el bachillerato y parte de la carrera universitaria fue la etapa en la que mi padre sufrió las consecuencias de esta triste enfermedad, que desgasta al paciente al grado que lo vuelve totalmente dependiente de sus familiares.

Pasaron los años y cada una siguió con sus proyectos de vida. Todas nos casamos y formamos una familia, llegaron los sobrinos, los cuales dieron un giro a la vida inevitablemente monótona y sombría que se tiene cuando hay un enfermo crónico en casa. Ya después de que murió mi padre y durante mucho tiempo se presentaba en mis sueños, sano, alegre, entero, activo, independiente y

INTENTOS DE CURACION

La enfermedad de Parkinson es una alteración neurológica que se caracteriza por la pérdida de células cerebrales denominadas dopaminérgicas, ubicadas en la región llamada ganglios basales y especializados en el control del movimiento y otras funciones mentales.

El 10 de octubre de 1986, Rene Drucker e Ignacio Madrazo realizaron el primer trasplante de células suprarrenales, las cuales se encuentran encima de los riñones hacia el cerebro para contrarrestar el Mal de Parkinson.

Sus investigaciones que consideraron exitosas se basaron en dos pacientes que fueron sometidos a dicha intervención, y aunque los resultados entusiasmaron a la comunidad médica nacional e internacional, debido a que la reversión de los síntomas fue evidente en un principio.

Estudios posteriores mostraron que: la edad de los enfermos al momento del trasplante, el esquema terapéutico seguido y el tiempo de evolución del padecimiento fueron factores que impidieron el éxito completo del tratamiento.

Sin embargo, estos primeros trasplantes en pacientes con Parkinson permitieron vislumbrar posibilidades que anteriormente no se consideraban, como la estimulación del cerebro con campos magnéticos o el uso de las llamadas células madre (que tienen la capacidad de transformarse en otros tejidos y que se localizan en piel y médula ósea) para enfrentar la degeneración propia de la enfermedad de Parkinson.

En 2001, el Programa Nacional de Salud Mental estimaba que en el país había alrededor de 400 mil personas mayores de 65 años con la enfermedad. En el mundo, el Parkinson ocupa el tercer lugar en casos dentro de los padecimientos neurológicos; se calcula que 25 millones de personas lo sufren. Suele comenzar entre los 50 y 60 años, aunque existe un número reducido de casos que se desarrollan antes de los 40 años y se les llama Parkinson juvenil.

<http://www.eluniversal.com.mx/articulos/30434.html>
(consultada abril-2011)

<http://www.tratamientoycura.com/blog/794/luces-de-esperanza-en-el-mal-de-parkinson/>
(consultada mayo 2011)

“De vez en cuando la vida...”

vital. En estas recreaciones de mi subconsciente lo miraba conversando conmigo y dándome muestras de su amor. Siempre hubo en mí un gran vacío por su ausencia.

Tardé muchos años para dejar de sentirla, ésta era dolorosa, melancólica, constante, lacerante, dañina y presente día con día.

Con el tiempo deje de sentir esa añoranza, hasta que llegué a vivir a Alicante las heridas comenzaron a cerrar. Siento que iniciar esta aventura me hizo madurar, aprender a estar sola y empezar a conocerme.

*“Intenté ahogar mis dolores,
pero ellos aprendieron a nadar”.*
Frida Kahlo

Prisionera de mi cuerpo...

Además de buenos recuerdos durante mi estancia en España en donde dejé amig@s, experiencias y escenas tan queridas que no volveré a vivir, también me acompañaba una lesión en la rodilla que tuvo que ser operada por medio de una artroscopia, un año después de mi llegada a México, ya que los médicos diagnosticaron un cuadro de artrosis.

Cuando trabajaba en la redacción de Radio Fórmula empezaron los primeros síntomas de la enfermedad, como a los 22 años de edad. Mi horario era el domingo de ocho de la mañana a dos de la tarde y de lunes a viernes de dos a ocho de la noche. En una ocasión tuve que cubrir a una compañera del turno anterior por maternidad, esto implicaba que tendría un horario de 12 horas corridas, con una para comer.

Desde que cursaba la preparatoria le dediqué gran parte de mi tiempo al deporte ya que durante algunos años de mi adolescencia, toda la secundaria para ser exactos, la obesidad fue mi odiada compañera debido a todos los complejos e inseguridad que me provocó. Aerobics, natación, caminata, todo lo necesario yo lo realizaba, cualquier tipo de ejercicio que según yo, me garantizará no volver a engordar.

Cuando finalizaba el día y llegaba a casa los dolores en los brazos se presentaban pero no me causaban ninguna alarma. Hubo una ocasión en la que sí fue demasiado molesto y decidí asistir a la clínica que me correspondía con la intención de que me revisaran y diagnosticaran el síntoma, era la # 7 del Instituto Mexicano del Seguro Social ubicada en Huipulco, Tlalpan, al sur de la ciudad.

El médico me dijo – ¡usted no tiene nada, solo vino para faltar al trabajo y pedir su incapacidad!, la cual no quería extender cuando finalizó la consulta.

Así fue pasando el tiempo y mi

ARTROSIS

Es un proceso degenerativo que produce daño progresivo en el cartilago de las articulaciones y desintegración de sus superficies óseas. Estas pierden su amortiguación natural, provoca dolor, rigidez.

En la artrosis primaria la causa es la alteración en la función normal de los condrocitos. La degeneración de estos condrocitos provoca también la liberación de enzimas, que generan inflamación. En la artrosis secundaria el factor que inicia este círculo vicioso de destrucción y degeneración del cartilago suele ser alguna enfermedad (infección, enfermedad de Paget), heridas, traumatismos o el abuso de alguna articulación.

Las manifestaciones de artrosis son generalmente graduales y afectan principalmente a las articulaciones que deben soportar mayores pesos. Es común que afecte a las articulaciones de los dedos y las vértebras (cervicales y lumbares principalmente). Se manifiesta en rodilla, hombro y cadera. En estados más avanzados, la enfermedad se presenta con dolor y cierto grado de rigidez que mejora cuando se pone en movimiento la articulación afectada.

Desde el punto de vista clínico y radiológico, la etapa más avanzada de la enfermedad revela, además de dolor y rigidez, una notoria deformación de la articulación. Es muy importante realizar el diagnóstico diferencial en función de las causas que originan la artrosis, porque de esto dependerá el tratamiento.

Es más común en personas de edad y de sexo femenino. Si no se atiende provoca malformaciones en el área afectada. En casos graves es necesaria la cirugía. El ejercicio moderado y supervisado por especialistas es parte fundamental de la rehabilitación

Cabe mencionar que actualmente el tratamiento farmacológico específico de las artropatías degenerativas ha evolucionado notablemente.

vida siguió, a los 25 años me casé y dos años más tarde me fui a vivir a Cuernavaca. En 1994 nació Sara mi hija mayor, cuando estaba recuperándome de la cesárea, mi rodilla derecha comenzó a molestar. Pensé que solamente era un dolor momentáneo y si fue así, aparecía y desaparecía como por arte de magia, situación que hizo olvidarme y no atenderlo.

Para aliviar el dolor, se puede recurrir a analgésicos o antiinflamatorios no esteroides.

En casos puntuales, puede hacerse un tratamiento local con corticosteroides en la articulación afectada. Se recomienda mantener la movilidad de las articulaciones con ejercicios que además tonifiquen los músculos de la zona.

<http://www.findrxonline.net/es/articulos-salud/artrosis-enfermedad-degenerativa-del-cartilago/> (consultada abril 2011).

En 1999 ya con mi segunda hija Emma me encontraba viviendo en Alicante cuando cierto día un fuerte dolor en la rodilla derecha me inmovilizó y no me permitió hacer mis actividades cotidianas. Comenzaron las visitas a los doctores, las radiografías, resonancias, terapias físicas y todos los estudios correspondientes.

Meses antes de volver a México, en mayo para ser exactos, un poco antes del verano, tuve cita con el doctor. Iba a darme los resultados de la primera resonancia que se había realizado en la rodilla derecha. Me acompañaron mis hijas y mi esposo. Tuve que quedarme un rato en la sala de espera porque el médico se retrasó con los pacientes anteriores.

Muy amablemente la recepcionista me dijo:

-¡Ya puede pasar, el doctor la espera! Entre al consultorio y tome asiento, el doctor me saludó y dijo:

-Señora ya revisé sus estudios y debo decirle que sufre de un desgaste articular que hace que sus huesos se friccionen, por eso el dolor tan intenso que siente.

Yo aún no entendía lo que estaba diciendo y le pregunté: *-¿Pero sí me opero, se va a quitar el problema?*

¡No!, respondió categórico.

Usted tiene una enfermedad de “viejos”, sus articulaciones se van ir desgastando poco a poco, por lo que debe de ser cuidadosa y no abusar de su cuerpo ya que aún es muy joven, tiene 30 años, y puede acelerar el cuadro degenerativo.

Agradecí su sinceridad y salí del hospital muy decepcionada y con el llanto presente. Me imaginé rápidamente cómo iba a estar cuando llegara a la vejez, dependiendo de alguien para poder moverme, ¡no, yo no quería ser una carga para mi familia!

Ahora en 2010 el hombro derecho comenzó a molestarme, he tenido todo un año de estudios y terapias que han comprobado artrosis también en esa articulación. Me realizaron una infiltración que ha minimizado considerablemente los dolores.

Para mí las mañanas son muy diferentes a las tardes, ¿qué quiero decir con esto? Pues que despierto y mi cuerpo se encuentra muy rígido, empiezo a moverme y ahora los chasquidos de la mayoría de mis articulaciones crepitan, desde el cuello, la espalda, los hombros, las muñecas, la cadera, la piernas, los tobillos y hasta los dedos de los pies y de las manos. Esto es todos los días, la situación mejora con los estiramientos y ejercicios indicados para sobrellevar la enfermedad.

Me he acostumbrado a vivir y convivir con estos síntomas, no voy a negar que mi forma de ser empezará a marchitarse, he tenido que cambiar mi manera de vivir. Si, ahora me causa tristeza reconocer que viví mucho tiempo con rabia y coraje de no hacer lo que deseaba, de preguntarme constantemente cómo se iba a presentar mi futuro.

Tomar un paseo en bicicleta, ir a la playa y ponerme a jugar en el mar con las olas, divertirme con la pelota en un día de campo, correr o subirme a un juego mecánico con mis hijas, o tan sólo jalar algo con los brazos, todas estas actividades

“De vez en cuando la vida...”

y otras más, para mí son cuestionables ya que de eso depende permanecer con dolor en las articulaciones por el resto del día.

Con esto no quiero decir que no pueda o no deba hacer ejercicio, ¡si puedo y debo!, pero sólo el prescrito por los médicos, esta indicación sólo es para mantener las articulaciones en movimiento con menos dolor, ya que algunas veces llego a sentir un dolor tan intenso que me llega a tumbar en la cama y me llena de impotencia.

Me caigo y me vuelvo a levantar, en uno de esos momentos de reflexión fue que decidí iniciar el camino de búsqueda para mi bienestar físico y encontré el mundo de la Yoga.

SEGUNDA PARTE

En esta sección del mismo relato podrán identificar y conocer la radiografía completa y veraz del significado de Kundalini Yoga como filosofía, disciplina, estilo de vida y práctica.

El ejemplo de mis maestras que por medio de la vocación y conocimiento han podido contagiar a sus alumnos en esa búsqueda de sabiduría que pueden obtener al vivir la experiencia de tu ser.

MOTIVOS Y EXPERIENCIAS



“Qué clase de laberinto es nuestra mente; qué clase de hilos podrían liberarnos de allí, conducirnos de vuelta a la luz, la luz de la intemperie donde nos reencontremos con los otros: ¿la palabra o la voz?, ¿los cromos o los trazos?, ¿los sonidos concatenados o la vastedad del silencio?, ¿los gestos o los mensajes del cuerpo? ¿las texturas y los volúmenes o nuestra sola suspensión en los espacios, sus atmósferas y sus momentos? Quizá, si sus formas son arrojadas precisando un despliegue de significados, sentidos, códigos que reverberen hacia el otro lado, donde alguien más espera los hilos que lo extraigan de su dédalo personal”.

**Poema “Laberintos comunicantes”
de Gilberto Antonio Zemog-Asonipse**

“De vez en cuando la vida...”

“Busca por el agrado de buscar, no por el de encontrar”

Jorge Luis Borges

¿Cómo conocí Kundalini Yoga?

Ya instalados en nuestra nueva vida comencé a buscar algunas alternativas en las cuales me pudiera desarrollar y por qué no, para ocupar mi tiempo. Recibí una invitación por parte de mi hermana Ana, quién me recomendó asistir a una clase de Yoga, en específico de Kundalini. Comentó que las personas que tenían tiempo practicándola sentían mejor calidad de vida.

Me causó un poco de curiosidad y me pregunté ¿qué será eso?, ¿tal vez sea puro cuento?, ¿servirá, de dónde viene?, ¿serán charlatanes que te ofrezcan beneficios y al final no obtengas nada?

Muchas preguntas volaron dentro de mi cabeza y la mayoría sin respuesta. Decidí darme una oportunidad para resolver las dudas por lo que me fui a conocerla²¹.

Al tiempo que asistía a clases de yoga una o dos veces por semana también empecé a tomar clases de salsa puertorriqueña, los miércoles y viernes por la tarde. Me gustaba mucho pero mi situación física no me permitió disfrutarla totalmente.

El lugar era el idóneo, no podía ser mejor, la casa de cultura de Coyoacán “Jesús Reyes Heróles”, ubicada en la antigua avenida de Santa Catarina, hoy Francisco Sosa. Sin pensarlo, Antonio y yo volvíamos a los mismos lugares, este barrio y todo el centro de Coyoacán nos cobijó en todas aquellas tardes cuando disfrutábamos de nuestro noviazgo.

²¹ Anexo 2 (historia del yoga).

Mis maestros, Maru y Fredy, eran profesionales del tema con varios premios bajo sus hombros, ellos nos enseñaban con mucha paciencia todo lo necesario para salir avante durante la fiesta a la hora del baile.

Me limitaba un poco la situación de la rodilla pero era más mi deseo de desconectar y sentirme libre con esa relación cómplice de la música y el movimiento de mi cuerpo.

Esta experiencia duró más de dos años, combinaba estas dos actividades además de asistir a un gimnasio para realizar mi rutina de reacondicionamiento y rehabilitación que me había indicado el doctor ya que debía darle mantenimiento a la rodilla.

Por ese tiempo, vinieron a México Ouahiba y Brain, ella es francesa, de padre argelino y fue compañera de Antonio en el doctorado, la consideré como una tía para mis hijas.

Cuando vivíamos en Alicante, llegaba a visitarnos al piso, sonaba el timbre y se oía una voz a la distancia:

KUNDALINI YOGA (KY)

Kundalini Yoga es la ciencia base o raíz de los tipos de yoga originales ya que todas las sadhanas se dirigen al Kundalini mismo.

Esta filosofía desarrolla el ser durmiente en un ser consciente. Es esencialmente una relación de la conciencia individual con la conciencia infinita.

Esto significa que la realidad fundamental de toda mente humana contiene un potencialidad de expansión infinitamente creativa, tus posibilidades de vida crecen cuando se vuelven conscientes. Dicha conciencia varía y propone diferentes elecciones a la vez que descubre diversas capacidades.

Para romper los límites de lo inconsciente y acceder a esas zonas conscientemente, se necesita una técnica que te indique como hacerlo. Para ello, es necesario expandir la capacidad de las facultades mentales y propiciar un equilibrio que controle la estructura física y facilite la experiencia del ser Infinito.

Esto es la estructura triple de Kundalini yoga: el conocimiento del cuerpo, la mente y el espíritu.

El kundalini se visualiza con una serpiente adormecida en la base de la columna que se despierta poco a poco al avanzar en la práctica de yoga y expandir nuestras capacidades, para lograrlo es necesario entender que el ser humano no está compuesto solo de carne y hueso, sino también de elementos llamados Tattvas y de fuerzas conocidas como Gunas, que combinadas benefician o alteran nuestra salud y comportamiento, según sea el caso.

Por el año de 1970 entra a la escena mundial Yogi Bhajan, máximo exponente y difusor de Kundalini Yoga, es considerada la filosofía más completa de los 22 tipos de yoga que existen.

En la actualidad se practican en occidente solamente 12, entre ellas; Raja Yoga, Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Gyan Yoga, Karma Yoga, Laya Yoga, Mantra Yoga, Yoga Tántrico Negro, **Tantra Yoga Blanco**, y Tantra Yoga Rojo.

Khalsa, Gurudass Singh. Kundalini Yoga, Tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. 1994. p-17.

-¡Hola amigos soy Ouahiba, vengo para quedarme un rato con sus hijas y ustedes puedan salir a tomar algo o bien para ir al cine, lo que quieran hacer, sin problema!

Ella subía los cuatro niveles y entraba, porque la puerta del departamento ya se había abierto previamente.

Mis hijas corrían para abrazarla puesto que la conocían muy bien. Yo en el fondo lo agradecía porque para mí esos momentos eran un remanso de tranquilidad en este oficio tan demandante que es ser madre.

Ouahiba conoció a Brian, un norteamericano de California, quien fue a realizar una estancia de seis meses a Alicante, en el Hospital de San Juan en donde tomaban las clases para el doctorado, ambos se hicieron novios y se casaron en España en el 2000, en un castillo de Ávila.

Ellos llegaron a México en el 2006, acompañados de su hijo Keylan, rentaron un departamento en Coyoacán y ella comenzó un diplomado para instructora de

“YO SOY, YO SOY”, LA HISTORIA DEL MAESTRO...

El 26 de agosto de 1929 nació Harbhajan Singh Puri en la pequeña aldea de Kot Harkarn, de la región de Punjab que ahora pertenece a Pakistán. Fue el primogénito de una familia que esperó su llegada por 25 años, después de su nacimiento fue llevado al templo de Visnú Devi en agradecimiento para ser bendecido por las vibraciones de ese lugar sagrado.

Esto marcó su filosofía y experiencia de vida por lo que comenzó a practicar todas las enseñanzas, escrituras y técnicas de las diferentes religiones y caminos. Dominó el Kundalini Yoga a la edad de 17 años, así como toda la sabiduría Tántrica, ya que en la India esta práctica era muy común.

Al tiempo que trabajaba en su crecimiento espiritual asistía a la preparatoria en donde también practicaba fútbol y jockey. Por el año de 1947 cuando Pakistán se separó de la India*, él guió a su familia, a la aldea completa con hombres, mujeres y niños para salir del país.

Harbhajan Singh recuerda:

“Las negociaciones de separación de la India duraron dos años. En ese tiempo recluté jóvenes que eran mis amigos, y les di clase sobre cómo marchar.

Ellos desfilaban cierta distancia todas las mañanas y los ponía a caminar indicando izquierda-derecha, Tu puedes andar por la mañana dos millas todos los días, pero los instruí a trotar en columnas con lo que adquirieron un ritmo perfecto entre ellos.

-El día que nosotros partimos la vida era imposible en Pakistán, en cualquier lugar la gente era acribillada-. -De las aldeas cercanas todos venían a la nuestra escapando de la masacre. Fueron siete mil personas que tuvimos que sacar de esa región al ritmo de izquierda-derecha.

Tratamos de evitar cualquier encuentro con los musulmanes ya que traíamos niños y mujeres, para poder escapar debíamos pasar los campos de arroz y como ustedes saben en ese terreno, el lodo llega hasta las rodillas. La única forma de beber agua era exprimiendo una toalla llena de lodo y el líquido que salía lo recolectábamos en una cacerola para beber.

Tardamos 18 días para cruzar y llegar a nuestro destino que era la India, sólo tuvimos tres muertes. Llegamos a Nueva Delhi con lo puesto, sin casa ni dinero, pero a salvo”.

Hatha Yoga. Para ese entonces yo ya practicaba la disciplina kundalini pero existía algo en mí que no acababa de convencerme.

Un día le pregunté:

¿Qué diferencia existe entre el Hatha Yoga y el Kundalini Yoga?

-Pues lo que me han enseñado es que el Hatha Yoga no maneja meditaciones y para mi va mejor así, prefiero sólo los ejercicios, el trabajo con mi físico y no meditar, no sabría a qué Dios hablarle, respondió.

Esa respuesta me causó mucha curiosidad, me pregunté ¿por qué no le gustaban las meditaciones?, debo ser sincera con ustedes, a mí también me parecían un tanto aburridas y tediosas.

Después de esa conversación decidí empezar a investigar que era el Kundalini Yoga. Entendí que el Hatha yoga sólo se limita a posiciones estáticas, a estiramientos, mientras que el KY combina posturas con respiraciones.

Era un miércoles de abril del 2004. La sala de la casa se había acondicionada como un centro de

En 1950 se graduó con honores de la Universidad de Punjab con licenciatura y maestría en Economía. Prestó sus servicios como oficial de Gobierno de la India durante 18 años. Cierta ocasión un hombre lo invito a Canadá porque necesitaba un yogui que enseñara la filosofía en la Universidad de Toronto ya que conocía de sus capacidades, él aceptó y en septiembre de 1968 voló hacia Londres donde iniciaría una nueva vida.

Debido a situaciones adversas no pudo llegar a su destino y se estableció en Canadá donde empezó a trabajar en una librería y a dar clases de yoga en una casa popular, donde cariñosamente sus alumnos lo comenzaron a llamar Yogi Bhajan.

Tiempo después fue invitado por una semana a Los Ángeles, California y pudo observar que ahí era el centro de un movimiento juvenil en la búsqueda de autoconocimiento, autodescubrimiento y de expresión de valores verdaderos.

Obtuvo su doctorado en psicología de la comunicación en 1980, fue un conferencista extraordinario y un inigualable Maestro de Maestros enseñó las claves de la meditación, la mente, la salud, la sanación, las relaciones y la espiritualidad.

Él fue un líder espiritual y social, fue el “Siri Singh Sahib”, jefe religioso y autoridad administrativa de Sikh Dharma en el hemisferio occidental. Fue co-presidente de la Conferencia por la Unidad del Ser Humano y fundador del Día de la Oración Internacional por la Paz, una celebración ecuménica que se efectúa anualmente en Ram Das Puri, Nuevo Mexico, E. U.

También recibió el premio a la valentía de la conciencia de la abadía de la paz. Escribió más de 30 libros y sus enseñanzas han sido publicadas en más de 200 libros y videos.

Para alcanzar y elevar a todas las personas, 1969 el Maestro con ayuda de varios alumnos crearon la fundación **3HO**, en donde Yogi Bhajan es el director espiritual. Esta significa healthy, happy y holy (sano, feliz y espiritual). Tiene como fin crear un vehículo a través del cual se difundan las enseñanzas de Kundalini Yoga y el camino espiritual del maestro.

En 1994, la ONU nombra a Bhajan asesor ante el Concilio Económico y Social para representar a la mujer,

práctica, justo frente a la puerta de manera muy visible se encontraba una foto a color en donde se veía a un señor vestido con una túnica blanca y con un turbante en la cabeza del mismo color, su barba era canosa y larga, en la imagen se veía ofreciendo su mano para saludar al Papa Juan Pablo II.

El piso tenía una alfombra gastada color azul marino que permitía a los asistentes descalzarse al entrar, el techo estaba construido con lámina de fibra de vidrio y la puerta era de cristal.

Le pregunté a Estela mi instructora, quien era ese personaje de la foto y me dijo: es nuestro maestro Yoghi Bhajan.

así como para promocionar los derechos humanos y la educación en medicina alternativa, murió en 2004 de un paro cardíaco a los 75 años de edad en Nuevo México, EU.

*Mahatma Gandhi fue líder y principal promotor del movimiento independentista de la India, país que se encontraba en manos del Gobierno británico. Él manejaba el movimiento swaraj (autogobierno en sánscrito). En 1947 y después de años de negociaciones los británicos concedieron la autonomía, por lo que India y Pakistán se convirtieron en países independientes, así como Bangladesh en 1971. Después de esto hindúes y musulmanes se confrontaron debido a sus diferencias religiosas, en cuanto a la divinidad. El Islam apoyado en una sola persona, Mahoma y su libro sagrado el Corán. Mientras que el Hinduismo posee un credo sin fundador que carece de dogma y de liturgias organizadas.

- Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute. Universidad de Guadalajara. 2003-2004.

3

"La ignorancia genera confianza más frecuentemente que el conocimiento".

Charles Darwin

Mi primera clase....

Ya presentados todos los asistentes la maestra indicó que nos pusiéramos en “posición fácil” o Sukhasana, me dije: ¡si esta es la posición fácil como será la difícil! Ella mencionó algunas respiraciones para mi desconocidas y porque no, también muy chistosas.

Así me encontré durante una hora y media entre ejercicios, cantos y respiraciones, mirando de reojo a los demás, ya que la instrucción era mantener los ojos cerrados y concentrados sin “pensar en nada”.

¡Qué tarea más difícil, tener la mente en blanco! Yo me preguntaba cómo se puede lograr que no pase ningún pensamiento por tu cabeza, eso es imposible. ¡Quién lo dice, no logra hacerlo!, ¿cómo puedo dejar de pensar en todas mis preocupaciones?, tan sólo con decir, ¡no pienses en nada!

Salí de la clase y me dije: -¡hay muchas cosas que dicen ahí que no creo!, ¡pero qué importa!, seguiré asistiendo y tomaré en cuenta la cuestión física que es lo que yo quiero trabajar, lo demás lo haré como me dicen pero yo sé que la verdad es otra, ¡todo para mí tiene que ser comprobable!

Las clases eran los miércoles y viernes a las ocho y media de la mañana, así me mantuve durante algunos años hasta que decidí empezar a tomarlo más en serio y me encontré en la búsqueda de otro centro de Kundalini Yoga que me llenara mucho más.

Un día desperté y decidida comencé a buscar por internet todos los lugares donde impartieran clases de yoga en el sur de la ciudad, bajo mis criterios de economía, distancia, periodicidad y condiciones físicas del lugar. Decidí probar en el centro Akal Purkh, que significa “El Dios infinito de la constante ayuda”

Llame por teléfono y me contestó una mujer llamada Elsa, que muy amablemente me dio toda la información necesaria, como por ejemplo: que estaban ubicadas en la avenida Tenorios de Villa Coapa, también sobre si los costos, los horarios, en fin todo lo necesario para conocerla y en su momento decidir...

También me aclaró que podía tener una clase de prueba y de esta forma experimentar. Le agradecí su atención y me dispuse a tomarle la palabra.

"De vez en cuando la vida..."

*"El cuerpo es una lira cuya armonía es el espíritu"
Platón*

Kriyas, un lenguaje para el cuerpo...

Al día siguiente llegué al lugar indicado a las 8 de la mañana, era una pequeña plaza con diversos locales; venta de comida, productos básicos, consultorios médicos, odontológicos, psicológicos, estética, farmacia, y en el segundo piso al terminar las escaleras el centro de Kundalini Yoga, Akal Purkh.

Las puertas corredizas eran de cristal, permitían observar por fuera toda el área interior. El espacio se encontraba ambientado, en el techo con gasas translúcidas de colores morado, naranja, azul y amarillo, en las paredes colgaban cuadros que mostraban algunos temas referentes a la filosofía.

Me llamo la atención un poster del cuerpo humano que se encontraba sentado con las piernas cruzadas, este señalaba la ubicación de los chakras, pregunté a la maestra Socorro que significaban:

CHAKRAS

Primero: De raíz o muladhara (sostén) Se ubica en la base de la columna vertebral, conecta con la tierra y su color es rojo o marrón.

Segundo: Sexual o svadistana (dulzura) Se aprecia en el área pélvica trabaja en conectarse al mundo sin perder la identidad, su color es naranja.

Tercero: Umbilical o manipura (gema lustrosa) Se encuentra a 3 pulgadas debajo del ombligo, maneja la conexión entre la fuerza interna del poder y la energía, su color amarillo.

Cuarto: Del plexo solar o anjata (soplo) ubicado a la altura del esternón, entre el ombligo y el corazón, profundiza en cambiar las emociones negativas en positivas, su color es dorado.

Quinto: De la garganta o visuda (purificación) ubicado en el tallo cerebral inferior expresa su verdad sin miedo, su color es azul.

Sexto: Del tercer ojo o allna (percepción) Se encuentra entre las dos cejas y como su nombre lo dice controla la percepción, intuición y el conocimiento., su color es púrpura.

Séptimo: De la corona o sajasrara (mil veces). Está en la parte superior de la cabeza trabaja la conciencia y su color es blanco. *

* El chakra del aura es todo nuestro campo electromagnético y el color puede variar de acuerdo a los estados mentales, emocionales y físicos de las personas.

Algunos escritores lo catalogan no como chakra sino como una fuerza circundante que protege a todos los siete niveles antes mencionados y consideran que posee una energía vital independiente, mientras que para otros es el octavo chakra.

Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute. Universidad de Guadalajara. 2003-2004.

Ella respondió:

-Son ocho centros de transformación de energía en el cuerpo, todos reciben la misma energía cósmica, pero cada uno tiene un lugar y una frecuencia particular necesaria para mantener el funcionamiento del ser. Para entenderlo, los chakras son lo que somos, sentimos, pensamos y cambiamos. Son lo que creamos y como nos expresamos.

Sin más continuamos la clase, preguntó si todas sabíamos la estructura de la misma, yo ya la conocía pero no de forma esquemática. Alzamos la mano y nos repartieron una hoja que explicaba lo que tenía que hacer y lo que debía cantar.

Primero que nada debíamos entonar el Adi mantra que está en Sánscrito o Gurmukhi²², es necesario para poder iniciar una comunicación directa con los maestros que nos han otorgado su sabiduría espiritual

desde años milenarios. Con las manos juntas pegadas al pecho en posición o mudra de oración:

ONG- NAMO- GURU- DEV- NAMO

Que significa: *“llamo con humildad a la sabiduría divina”*

Y después la maestra añadió que este mantra de protección era opcional, que en este centro si lo entonaban:

ADI MANTRA

O sonido primario es la puerta que abre el canal de energía protectora para Kundalini Yoga y significa:

“Llamo al maestro divino, a la sabiduría universal. Busco y me permito una experiencia más allá de mí ser limitado, Que mi espíritu ilimitado y mi conciencia me guíe. Invoco al conocimiento sutil de mi mente más elevada para que este aprendizaje me eleve.

Bhajan, Yogi. Principios y práctica del Kundalini Yoga. Ed. Diana. México, 2001. 77 p.

²² El alfabeto Gurmukhi fue ideado en el siglo XVI por el Gurú Nanak, el primer gurú sij, y popularizado por el gurú Angad, el segundo gurú sij. Que se inspirara en el alfabeto de Landa. El nombre Gurmukhi significa "de la boca del Gurú". Se utiliza para escribir **Panjabi** o **punjabi**, una lengua indo-aria hablada por cerca de 60 millones de personas en Pakistán y en el estado indio de Punjab. En Pakistán Panjabi se escribe con una versión de la escritura árabe se conoce como *Shahmukhi*. Punjabi es una lengua tonal con tres tonos. Se indican en el escrito mediante el expresado consonantes aspiradas (gh, dh, bh, etc) y el intervocal h. <http://translate.google.com.mx/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://www.omniglot.com/writing/gurmuki.html> consultada agosto 2011

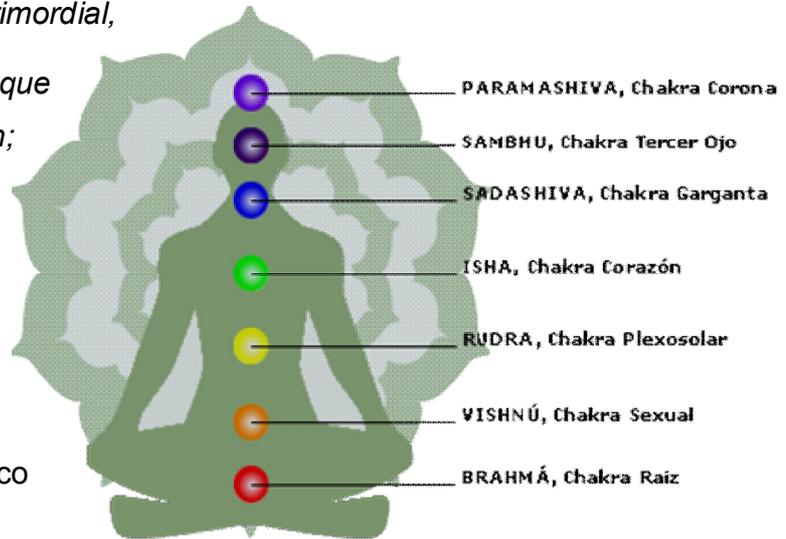
“De vez en cuando la vida...”

AD-GURE-NAME, YUGAD-GURE-NAME, SAT-GURE-NAME, SIRI-GURU

DEVE-NAME

“Me inclino ante el Gurú primordial,

*a la conciencia guiadora que
nos lleva hacia la realización;
me postro ante la sabiduría
que hay a través de la
época, ante la verdadera
sabiduría, invisible,
transparente”*



Después nos dieron un poco de calentamiento, ahí aclaró

que es muy importante dar prioridad a la columna vertebral.

Tiempo seguido iniciamos las kriyas en donde las asanas tienen un trabajo específico en los sistemas del cuerpo. Algunas requerían tener las manos en gyan mudra para que los puntos de energía que se encuentran en los dedos trabajen de forma conjunta.

Tuvimos una relajación de 10 minutos para empalmar con la meditación, por último nos despedimos cantando esta bella canción, llamada:

“El eterno sol”:

“Que el eterno sol te ilumine, el amor te rodee y tu luz pura interior guíe tu camino”

Por último igual que el otro, entonamos un mantra que decía así: Wahe Guru Ji ka Khalsa Wahe Guru Ji ki Fateh. Que significa “Mi pureza pertenece a Dios, toda victoria pertenece a Dios”.

Al principio yo solo repetía y no sabía su significado hasta que pasaron los días y fui conociendo un poco más sobre el tema y su profundo significado.

“De vez en cuando la vida. . .”

*“El secreto de la sabiduría, del poder
y del conocimiento es la humildad”.*

Ernest Hemingway

La voz de las maestra...

Son cuatro maestras las que imparten las clases a las que asisto en el centro de yoga: Socorro, Carolina, Laura y Elsa. Todas tan diferentes entre sí pero con un común denominador, el valor de servicio, entrega y amor hacia los demás.

El día que decidí tomar la clase de prueba era lunes, la impartía la maestra Socorro de nombre espiritual Amrit Kaur, que significa: “La princesa del néctar de Dios”. Ella también daba los días viernes.

Me llamó la atención que no era una persona joven y también que su salud no era de lo mejor. Ella, con su entrega me fue diciendo poco a poco lo que tenía que hacer y la función que tenía cada actividad que realizaba.

La maestra me preguntó si era la primera vez que asistía a una clase de ese tipo. Yo le comenté que no. También fui cuestionada si padecía de algún problema físico que me imposibilitará realizar la práctica, por lo que comenté sobre la artrosis en la rodilla.

Me dijo: *-Trabaja de acuerdo como lo tolere, no te excedas ya que te puedes lastimar y provocar una lesión.*

Sin más comenzamos la lección. En la clase éramos aproximadamente unas diez asistentes, todas mujeres, ya sabía la posición con la que se iniciaba así que no tuve ningún problema, hasta ahí.

NOMBRE ESPIRITUAL

El nombre espiritual se asigna a partir de la fecha de nacimiento y tiene como objetivo recordarle siempre al que lo porta su misión o destino en esta vida, en este: **AQUÍ Y AHORA.**

Las mujeres siempre serán Kaur:
princesa de Dios

Y los hombres Singh: león de Dios

Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute. Universidad de Guadalajara. 2003-2004.

“De vez en cuando la vida...”

Primero que nada pidió que mantuviéramos los ojos cerrados y que nuestras preocupaciones se quedaran fuera del centro. De las respiraciones pidió que comenzarán a ser más lentas y conscientes, que se pensara en el AQUÍ Y AHORA.

Pasados unos cinco minutos y unas cuantas respiraciones cuidadosas y razonadas, entonamos el canto de inicio.

La clase finalizó a las diez de la mañana y me fui a casa pensando en que iba a hacer. Tomar una decisión, no fue tan difícil, por lo que me dije:

-Como son varias maestras probaré con cada una y si me convengo pago la inscripción y la mensualidad correspondiente.

Empecé a asistir periódicamente. Cierta día le pregunté a Amrit Kaur cómo había llegado a conocer Kundalini Yoga y ella me recordó aquellos años:

-Yo me encontraba en la búsqueda, vivía una depresión tremenda por mis problemas personales, en ese tiempo mi esposo me acababa de abandonar y me había dejado sola con tres hijos que mantener y educar.

-El mundo se me había cerrado, yo me quería morir pero pensaba en mis pequeños y me detenía, no me sentía capaz de superar toda esta responsabilidad. Mis familiares me vieron tan mal que buscaban opciones que pudieran aligerar esta carga.

-De esta forma fui invitada en septiembre de 1991, cuando viví la primera meditación supe que este era mi lugar, al mes de estar en Kundalini Yoga ya le estaba pidiendo a Dios que me permitiera vivir. Esta filosofía hizo que mi vida diera un giro de 180 grados.

El martes impartía la clase Carolina Soto, llamada espiritualmente Sat Inder Kaur, que significa “La verdad del Dios de los dioses”, Indra es un Dios, Sat es verdad.

Posee un estilo muy particular y único. Ella es alta, delgada, risueña, amigable, dispuesta siempre a escuchar y a brindar su ayuda.

“De vez en cuando la vida...”

Egresada de la UNAM, con formación de quimicofarmacobióloga y dedicada a trabajar gran parte de su vida en laboratorios farmacéuticos, ahora se encuentra transmitiendo de tiempo completo las enseñanzas del maestro Yogi Bhajan.

A través de su experiencia de vida enseña mucho más, ella recuerda:

-Mi vida era un antes y un después de conocer la yoga, siempre me recuerdo corriendo para todas partes, vivía muy acelerada, siempre tratando de demostrar a los demás que hacía cosas, esa era una época para mí, de demostrar a todos que realizaba algo, lo que fuera. Lo más importante era no permanecer aletargada.

Cuando entré a Kundalini Yoga no fue muy agradable porque emocionalmente los mantras me movían muchas cosas pero en el fondo no sabía de qué se trataba, en cuanto a la cuestión física descubrí que me agradaba, pero lo más valioso fue que dejé de vivir en el acelere.

Lo más importante que entendí con la Yoga fue tener conciencia, darme cuenta de, comprendí que lo vivido no me gustaba pero no sabía cómo cambiarlo.

A Sat Kirn Kaur, “La princesa con el rayo de la verdad” y de nombre civil Ma. Laura Cortez Torres le correspondía dar clases los miércoles. Una mujer tan llena de luz, con una cara tan expresiva que contagia su paz interior, la sonrisa que posee invita a dejar de lado cualquier pensamiento negativo, lleva consigo la eterna exhortación de regalar su tiempo para quien desea conocer la filosofía y de ser un vehículo para transmitir sus conocimientos. Al ser cuestionada sobre sus inicios en esta práctica ella cuenta:

-Antes de conocer KY ya era vegetariana, cierto día una amiga me dijo; ya sólo te falta tomar clases de Yoga para convertirme en una auténtica yogui. Yo vivía en Ciudad Victoria, Tamaulipas porque a mi esposo lo habían transferido del trabajo hacia allá. Ya de regreso al Distrito Federal me puse a investigar algún lugar donde impartieran esta disciplina.

Cuando conocí Kundalini Yoga me gustó muchísimo y comencé a asistir con regularidad, se me facilitó aún más porque también había clases para mis hijos.

Con el tiempo me fui adentrando en la parte espiritual y en el área devocional donde encontré muchas cosas que me beneficiaron y pues me enganché. Encontré algo que hacer, encontré pertenencia, pero lo más importante es que podía tener una conexión directa con Dios, sin ningún intermediario.

Por último le correspondía dar clases los jueves a Elsa o Sadhana Simran Kaur, “Princesa en la disciplina de la meditación”, mujer de carácter, con mucha personalidad,

continuamente preguntando el por qué y para qué de las cosas, siempre con el fin de enseñar y aprender de nosotras mismas. Su objetivo es muy claro la búsqueda del conocimiento. Ella recuerda aquellos tiempos:

-Mi principal motivación para entrar al Yoga fue que me encontraba en un estado de neurosis total, por lo que necesitaba ayuda y no sabía ni de que se trataba pero como decían que era bueno, pues por eso entré porque era mucha mi necesidad.

Primero estuve cinco años en Hatha Yoga y me funcionó bien, el grupo al que asistía se deshizo y durante un año me quedé sin nada. En 1985, en el año del temblor yo me encontraba en la histeria total, muy desesperada.

LOS ELEMENTOS

• **Éter conocido como Akasha**, es el elemento más sutil, no se puede ver, ni sentir y se manifiesta a través del sonido.

Da al individuo el poder de controlar su mente y su consciencia, si el individuo logra dominar este nivel escuchará “la corriente el sonido” que es una vibración cósmica.

• **Aire o Vayu** se manifiesta en el individuo a través de una personalidad equilibrada, pureza de pensamiento y gran energía de trabajo. Si se puede sentir.

• **Fuego o Agni** da al individuo vigor, energía, persistencia y dirección.

Una persona que domine este tendrá grandes capacidades de liderazgo y será incansable. Se puede ver y sentir.

• **Agua o Apas** brinda una personalidad agradable y cariñosa. La persona será tranquila y muy paciente. El agua tiene características muy visibles, puede cambiar su forma de líquido a sólido, variar en temperatura y tiene sabor.

• Por último el elemento **Tierra o Pritvi**, es el más basto de todos. Posee pereza, despreocupación, inercia y lentitud.

Kalsa, Gurudass Singh. Kundalini Yoga, tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. 1994. 134 p.

Me sentía realizada en muchos aspectos, con mi esposo, con mis hijos, económicamente, con mi familia, pero había un desasosiego que no me permitía estar bien.

Las pude conocer a todas y por fin lo hice, pasó una semana de prueba y quedé inscrita en agosto de 2007.

Cada una de las maestras organiza su clase según su criterio, pero siempre siguiendo la estructura marcada por la filosofía, también está delimitado por un programa mensual en el que se indica el sistema del cuerpo que se va a trabajar con las Kriyas. En ella se menciona incesablemente el aspecto físico, mental y espiritual.²³

Escuchaba muchos testimonios donde aclaraban los beneficios de practicar Kundalini Yoga, donde me decían que al realizar las series encuentras un equilibrio en cuerpo, mente y espíritu, pero ¿qué decían esas voces?, ¿por qué debía escucharlas?

La clase está dividida en tres partes con la misma importancia cada una de ellas. Una serie de ejercicios llamada Kriyas²⁴ que maneja posturas (Asanas) determinadas, una relajación y por último la meditación. Cada una de estas partes es importante para que el beneficio sea de forma integral.

SIGNIFICADO DE KRIYAS

Es una serie de ejercicios que contiene un efecto o efectos específicos que lleva al practicante a un estado estable progresivo de salud física y mental, y que irá despertando gradualmente el flujo de la energía a través de la persona. Los elementos básicos que componen una kriya son los siguientes:

- 1.- Asanas o posturas
- 2.- Pranayamas o respiración
- 3.- Dharana o concentración
- 4.- Mudras o posturas de las manos
- 5.- Mantras y meditación

Cada kriya combina rítmicamente y en un orden especial estos componentes de manera que pueda obtenerse así el efecto deseado.

Kalsa, Gurudass Singh. Kundalini Yoga, tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. p-95

²³Tu esencia tiene un vehículo para experimentar el universo y el Ser a través de estas tres facetas. Debes entender, experimentar y tener tu propia profundidad de cada una. La primera es tu cuerpo físico es tu maquinaria interna bien diseñada, que debes trabajar. La mente es la segunda faceta esta guía los pensamientos, acciones y emociones. Y por último, el espíritu que tiene muchos tonos y significados pero principalmente es el flujo de energía cósmica. Yogi Bhajan, PhD. El maestro de la era de acuario. Capacitación internacional de maestros de Kundalini Yoga. Ed. KRI. México, 2007.

²⁴ Ver anexo 3

La estructura de cada kriya ha sido diseñada para generar, organizar y entregar un estado particular o un cambio en ese estado, por consiguiente una kriya completa es un ciclo de efectos.

Estos efectos han sido codificados y elaborados por Yogi Bhajan y forman los instrumentos básicos usados en yoga así como sus aplicaciones terapéuticas. Una parte muy importante de las kriyas son las meditaciones.

Cuando llegas a tomar tu clase de yoga bien te pueden decir que vas a trabajar algún sistema en especial, que por medio del trabajo experimentado lograrás mover el chakra respectivo con el que estás trabajando, para mí no era fácil entender que era un chakra, de hecho les preguntaba a las maestras y no lo acababa de comprender.

Cuando iba a clase realizaba todos mis ejercicios con la mejor disposición, algunas clases me gustaban más que otras, así como también había estilos en las maestras con los que me identificaba más.

Le pregunté a Sat Inder Kaur por qué se les decía maestras y no instructoras, sin prisa y segura de sí misma respondió:

GURÚS

La palabra GURÚ tiene su raíz en los dos sonidos sánscritos, Gu- oscuridad y RU- luz. Es la sabiduría que lleva al ser de la ignorancia al conocimiento. A diferencia del Maestro el gurú es aquella persona que se ha convertido sucesivamente en canal de esa sabiduría y que tiene el conocimiento para guiar al alumno a obtener la experiencia interna del Gurú.

Gurú Nanak fue el primer gurú que creo la fundación Sikh Dharma o Cadena Dorada, infundo su propia conciencia en un discípulo quien también se volvió gurú, pasando subsecuentemente la luz al próximo y así.

Son diez gurús y cada uno representa un atributo divino:

Gurú Nanak- Humildad
Gurú Angad- Obediencia
Gurú- Armadas- Igualdad
Gurú Ram Das- Servicio
Gurú Arjan- Auto sacrificio
Gurú Hargobind- Justicia
Gurú Har Rai- Misericordia
Gurú Harkrishan- Pureza
Gurú Tegh Bahadur- Tranquilidad
Gurú Gobind Singh- Coraje Real

Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute. 2003-2004

* ver anexo 3

“De vez en cuando la vida...”

En palabras de Yogi Bhajan:

*-Un **Maestro** “es un guía y un cántaro portador de agua, un portador del néctar de la vida. Es aquél que purifica a una persona para ayudarlo a tener la experiencia de su propia pureza, identidad, infinitud, realidad, totalidad, fuerza y piedad. Un Maestro es impulsor de la creatividad de la otra persona, así que tienes que crearla, cultivarla, madurarla, entregarla y llenarla de gracia”.*

Es la última parte de la kriya se trabaja con rezos y oraciones rítmicas a un gurú en específico, yo me preguntaba: ¿Que son los Gurús porque tenemos que referirnos a ellos?

Tuve cierto conflicto porque muchas veces me pregunté si el cantar rezos y oraciones dirigidas a ellos no provocaría cambiar mis creencias religiosas.

No soy una practicante activa de la religión católica, pero si tengo mi fe hacia un ser superior bien fundamentada. Creo en un Dios pero no en la institución religiosa.

Como dice la psicóloga norteamericana Jean Shinoda Bolen en su libro: Las diosas de cada mujer *“La espiritualidad une pero las religiones separan.”*²⁵

“Inteligencia es la habilidad de adaptarse a los cambios”.
Stephen Hawking

Vientos de cambio...

Al principio empecé a asistir a clase todos los días, eso se convirtió en todo un reto para mí, porque al finalizar la jornada todo mi cuerpo se quejaba fuertemente. Hacía que toda mi atención se volcará en él y que por consiguiente mi desesperación aumentara.

Yo me preguntaba ¿por qué me siento así?, ¿qué hacer ejercicio no me debe traer sólo beneficio? Y más un tipo de ejercicio que no es aeróbico. ¿Por qué y para qué es ese dolor que siento?

²⁵ Shinoda Bolen, Jean. Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina. Ed. Kairós. 1ra. Edición. Barcelona, España.2002. 416 p.

“De vez en cuando la vida...”

Mientras continuaban mis clases me encontraba aprendiendo diferentes aspectos de Kundalini que me cuestionaba a cada momento, mis maestras explicaban que existen fuerzas que nos afectan y que explican los factores que nos hacen ser como somos y como actuamos.

Algunas veces me costaba comprender toda la información que se daba durante la clase, al principio era más la pena para preguntar que todas mis dudas ya que me sentía limitada en mis razonamientos, la inseguridad que manejaba me impedía comprender más allá de lo básico.

Acepto que esta situación me producía mucha rabia. Le pedí a Sat Kim Kaur que me explicará el concepto de las Gunas.

A lo que respondió:

Para el Kundalini Yoga la personalidad está afectada por elementos que componen el universo.

-Existió un yogui Swami Vivekanda que ejemplificó este concepto que ahora me preguntas-:

Para entender estas fuerzas les pondré un ejemplo es como aquel escultor que decide hacer la escultura de un caballo. La idea de este caballo, la forma del animal que ve en su imaginación, es inspirada por el Sattva Gunas. El bloque de roca que él ha de utilizar para hacer la escultura representa el poder de Tamas Gunas, su dureza es el obstáculo que él ha de conquistar para lograr su trabajo.

FUERZAS DETERMINANTES EN EL COMPORTAMIENTO

El Yoga divide estas fuerzas o **Gunas** en tres, las cuales son opuestas pero igualmente complementarias:

Sattva: que es la esencia de la forma.

Tamas: la fuerza inerte que impide la manifestación de la forma.

Rajas: la fuerza activa que lleva la esencia a manifestarse en forma.

Diplomado para instructores de Yoga. Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute. 2003-2004

De la misma forma los pensamientos negativos tales como: esto va ser demasiado trabajo esto es muy difícil, estoy cansado, son manifestaciones de Tamas.

Rajas representa la fuerza de voluntad del escultor para conquistar su pereza y las dificultades; asimismo representa el esfuerzo muscular que él hace para completar su trabajo.

Si se generan suficientes rajas, el obstáculo de tamas será conquistado y la forma ideal del Sattva se manifestará en una hermosa escultura.

El Sattva sólo, sería meramente una idea no realizada, representa todo lo puro, ideal y tranquilo; el Rajas sin Sattva sería energía sin dirección, esta expresa acción, el movimiento y el esfuerzo; y Rajas sin Tamas una palanca sin punto de apoyo, es el principio de solidez, resistencia e inercia.

Pude haberme rendido, pero insistí porque reconozco que parte de mi personalidad es la tenacidad, aunque

a veces piense que es necesidad, ¡en fin!, lo que importa es lo que yo piense. Así fueron pasando los días, algunos buenos y otros no tanto.

La incredulidad se fue extinguiendo, los sentimientos tomaron otra dimensión. Siempre mencionaban durante las sesiones algo relacionado a las emociones. Debo

LOS DIEZ CUERPOS

1º. ALMA: No tiene Lugar específico. Su personalidad es Sabia- santa. Frase “creador” Poseen Creatividad, Humildad.

2º. MENTE NEGATIVA: se encuentra en el cerebro. Su personalidad- amante. Frase: “Añoranza de pertenecer”. Tienen Obediencia, conexión.

3º. MENTE POSITIVA: ubicada en la cabeza. Personalidad - Mago- entretenedor. Frase: “Diablo divino”. Poseen Positividad, Igualdad.

4º. MENTE NEUTRAL: ubicada en la cabeza. Frase “Copa de Oración”. Son compasivos, consejeros, Ofrecen Integración, servicio.

5º. CUERPO FÍSICO: ubicado en el mismo Cuerpo físico. Son Maestro-líder. Frase Mitad Dios, Mitad-hombre, Mitad- balance. Ofrecen Balance, Sacrificio, enseñanza.

6º. ARCO DE LUZ: está en la Aureola que va de oreja a oreja. Es sacerdote-chaman. Frase “Persona en Oración”. Dan proyección, protección y Justicia.

7º. AURA: Alrededor del cuerpo físico. Es Sanador. Frase: “Plataforma de elevación”. Dan Seguridad, Amor, Misericordia.

8º. CUERPO PRANICO: Está en el Diafragma. Es Guerrero. Frase: “Finito hacia lo infinito”. Poseen Energía, Sin miedo, auto iniciación”

9º. CUERPO SUTIL: Ubicada en los pies. Es Asesor. Frase: “Maestría o Misterio”. Tienen Sutileza, Calma, Maestría.

10º. CUERPO RADIANTE: Está en la orilla del aura. Es Rey- Reina. “Todo o nada, Conciencia Creadora. Valentía, Nobleza, Radiancia.

Kalsa, Gurudass Singh. Kundalini Yoga, tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. 1994. 27- p.

confesar que algunas veces hasta me molestaba porque sentía que se entrometían en mi intimidad. Me decía, yo no contaré nada donde me sienta vulnerable, me repetía muchas veces.

Observaba a algunas compañeras que hablaban con toda libertad de las sensaciones que tenían y los pensamientos que pasaban por su cabeza, con el paso del tiempo me fui dando cuenta que me encontraba enojada e inconforme con mi manera de vivir, que no me conocía.

Ante los demás decía ser fuerte, segura, independiente, satisfecha de mi vida, pero en el fondo era tan indefensa como una niña de tres años que se encuentra sola en medio de un río de gente y pide ayuda desesperadamente.

Vivía en un juego constante de emociones, mis reacciones en la mayoría de los casos eran de defensa, nunca permitía que alguien intentara abusar de mí, ni mucho menos burlarse.

¿Por qué los iba a dejar si ya había sufrido lo suficiente con la muerte de mi padre y con los problemas físicos que padecía?

Que contradictoria volvía mi forma de vivir, yo que había tenido una formación en comunicación y no podía comunicarme con mis seres queridos, ni con la gente que tenía a mí alrededor, ya ni decir nada de mí misma. Además pensaba para qué esforzarme si me encuentro bien así.

Un día hablé con la maestra porque existía una compañera de clase que sentía que no me permitía concentrarme en mis ejercicios ya que ella respiraba muy fuerte y me desconcentraba. Me sentía tan invadida en mi trabajo interno que decidí exteriorizárselo, ella muy tranquila dijo:

-¡No has pensado que lo que te choca te checa!, No permitas que tu mente negativa logre su objetivo, abre tu capacidad hacia cosas más importantes que esas. Trabaja contigo misma no con los demás. El beneficio será para ti no para tus compañeros, ¡despójate!

“De vez en cuando la vida...”

De este modo hizo que me “cayera el veinte” ahora conforme ha pasado el tiempo empiezo a ver las cosas con otra mirada, sin tanto prejuicio.

Primero pienso y después actuó, esto ha sido un gran avance para mí. Yo lo noto, me siento. Continuo aprendiendo sé que falta todavía mucho pero ya no me impaciento, lo que tenga que llegar, así será, se presentará en el tiempo y en el momento adecuado.

TERCERA PARTE

En esta última parte del relato testimonial reconocerán la transformación coyuntural causada por la práctica de esta experiencia holística y propositiva, que va más allá de una cuestión física diaria donde el beneficio comprobable es proporcionado en la relación equilibrada del cuerpo, la mente y el espíritu.

“De vez en cuando la vida...”

RAZONES Y DECISIONES



*Sentada en el andén, mi cuerpo tiembla y puedo ver,
Que a lo lejos silva el viejo tren como sombra del ayer.*

*No será fácil ser de nuevo un solo corazón,
Siempre había sido una mitad sin saber mi identidad.*

*No llevaré ninguna imagen de aquí me iré desnuda igual que nací,
Debo empezar a ser yo misma y saber que soy capaz y que ando por mi piel.
Siempre había sido una mitad, sin saber mi identidad*

*No llevaré ninguna imagen de aquí, me iré desnuda igual que nací,
Debo empezar a ser yo misma y saber, que soy capaz y que ando por mi piel,*

*Desde mi libertad soy fuerte porque soy volcán,
Nunca me enseñaron a volar pero el vuelo debo alzar.*

*Nunca me enseñaron a volar
Pero el vuelo debo
Alzar*

DESDE MI LIBERTAD

Ana Belén

“De vez en cuando la vida. . .”

*“La música compone los ánimos descompuestos y
alivia los trabajos que nacen del espíritu”.*

Miguel de Cervantes Saavedra

El poder de los mantras...

Paz, eso es lo que siento cuando escucho un mantra, me imagino que estoy flotando en medio del mar y que las olas con su tranquilidad me arrullan y protegen hasta hacerme sentir totalmente segura.

Desde que recuerdo, la música siempre ha estado a mi lado. De hecho existen muchísimas canciones que aún sigo escuchando porque me recuerdan momentos muy bellos de mi infancia. Ella ha llenado aquellos instantes de soledad, que antes eran muchos y dolorosos.

Aún está guardado en mi memoria la facilidad que tenía de pequeña para aprenderme las letras de las canciones, me gustarán o no.

Con el cepillo de peinar como micrófono me ponía frente al espejo del baño sin ningún pudor a imaginarme que era una cantante famosa.

En mi casa el oído musical era muy amplio y variado, mi padre era un melómano insaciable, se podía oír desde Joan Manuel Serrat, Mercedes Sosa, Atahualpa Yupanqui, Violeta Parra, Oscar Chávez; o bien Álvaro Carrillo, Amparo Montes, así como todos los tríos de aquella época: Los Panchos, Los Dandys, Los Tres Diamantes, Los Tres Caballeros.

También, se podían encontrar LP's²⁶ de Marco Antonio Muñoz, Celia Cruz. Y si el estado de ánimo lo ameritaba podías deleitarte con Louis Armstrong, Herp Albert, Frank Sinatra o “Las cuatro estaciones” de Vivaldi o bien “El lago de los Cisnes” de Tchaikovski o Strauss con sus valeses.

²⁶ Disco fonográfico de larga duración. Fue el principal medio de grabación para el comienzo de la música en 1948 y terminó después de que el disco compacto entró al mercado. Eran de vinilo y manejaba registros de 33 1/3 rpm. Tienen largos registros de juego, son generalmente más corto que un CD, pero más de un EP de 45 rpm, que a menudo incluían de 4 o 5 canciones.

http://translate.google.com.mx/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://wiki.answers.com/Q/What_is_an_LP_in_music consultada agosto 2011.

.Desde que nací viví en Tlalpan hasta los 14 años que me mudé hacia Tepepan, Xochimilco. Mis padres construyeron por varios años su casa con mucho esfuerzo. Esta era grande, confortable y de varios niveles, para mí era muy bella.

Cuando se entraba por la puerta principal se podía observar al fondo en la esquina del lado derecho, un estudio en donde había una tornamesa con sus respectivas bocinas. Enfrente del tocadiscos se encontraba una ventana enmarcada con pequeños vitrales coloridos que a su vez adornaba el espacio.

Este cuarto era mi lugar preferido, podía pasarme horas escuchando música. Mi relación con la música ha sido siempre de eterna complicidad. Ahora que lo pienso esta fue una parte muy importante para que decidiera quedarme en KY y no probar en otro tipo de yoga, ya que cuando mis oídos empezaban a escuchar la melodía de los mantras se daba una transformación que me llenaba de tranquilidad.

MANTRAS

Mantra es un recurso técnico para regular la mente, existen muchos mantras cada uno tiene sus propias cualidades, ritmos y efectos. La combinación del sonido, resonancia y ritmo del mantra produce un estado alterado de conciencia que fija el patrón para el flujo de pensamientos.

Es una corriente de sonido que se relaciona con su objeto. De ahí que algunos idiomas utilizan un nivel distinto de sonido con una vibración innata que reproduce aquello a lo que se refiere se vuelve un idioma sagrado, en este caso el Sánscrito y el Gurmukhi.

Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro, de acuerdo a leyes físicas y químicas. El poder de un mantra está en su vibración de sonido.

Los mantras usados en Kundalini Yoga elevan o modifican la conciencia a través de su significado y repetición rítmica. Es muy beneficioso alinear un mantra con la respiración.

El poder del mantra se decide por el nivel de conciencia que tienes. El Mantra Yoga es la técnica de unir el individuo con el todo. Se logra fundiendo el sonido de la conciencia unitaria con la conciencia universal a través del poder rítmico del mantra.

El canto es el uso especializado de nuestras capacidades vibratorias, hasta su destino proyectado. Mantra es el principio de reforzar y ensayar para el logro de ese destino final.

La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que un sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto definido predecible sobre los chakras y la psique humana.

Kalsa, Gurudass Singh. Kundalini Yoga, tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. 1994. 134 p.

Cuando iniciaba mi camino por la disciplina, me costaba muchísimo trabajo concentrarme para escuchar y seguir los cantos. Me enfrentaba ante muchas limitantes.

Primero que nada la postura que se debe tener, después la posición de los ojos, la concentración dirigida hacia algún chakra y por último como hacer el tipo de respiración (pranayamas) que se indicaba, ya que esta es muy importante para que se obtenga el efecto en dicho trabajo. Eran demasiadas cosas para alguien que todavía no encontraba el sentido de esto.

Ahora que he hecho una remembranza de mi vida, recuerdo mis años de bachillerato cuando iba a la prepa # 5 “José Vasconcelos”, fue un tiempo muy bonito e irreplicable en donde la música jugó un papel relevante.

Cierto día, los amigos con los que me juntaba me comentaron que el profesor de álgebra del turno intermedio y vespertino, pedía a sus alumnos asistir a un retiro para pasarles la materia. Nadie sabía a ciencia cierta de que se trataba.

Yo no me encontraba en esa situación porque mi turno era matutino, pero podía

PRANAYAMAS

La respiración es el indicador de la energía de la vida, de la conciencia y del estado de ánimo. La respiración es tanto voluntaria como involuntaria, tiene que ver con la genética, el temperamento, la evolución y en parte es aprendida. Cuando la persona aprende cómo regular su respiración, codificará la postura emocional hacia la vida. La respiración funciona como un depósito para la energía que usamos normalmente y para las reservas utilizadas en emergencia.

PRANA es la energía cósmica y el APANA es la energía eliminatoria.

La respiración es tanto densa como lo es sutil. El aspecto denso es la integración del oxígeno, nitrógeno y otros gases que constituyen el aire. El aspecto útil es el Prana o la fuerza vital que da energía a la mente y el cuerpo: la cantidad, calidad y circulación de cada uno de estos elementos forma la base de una vida creativa, llena de vitalidad.

Existen 5 tipos de respiración: completa, abdominal, de pecho, larga y profunda y por último la clavicular.

Se obtienen muchos beneficios si el practicante sabe respirar:

- Relaja y calma
- Da claridad, paciencia, calma y resistencia a las reacciones de estrés
- Reduce y previene la acumulación de toxinas en los pulmones
- Estimula los químicos del cerebro que previene la depresión
- Construye la fortaleza del aura.
- Da al cerebro un nuevo nivel de alerta para la toma de decisiones.
- Mientras que la capacidad pulmonar se expande para usarse a un 100% la respiración unida a la concentración, estimulan la glándula pituitaria para el buen funcionamiento a la intuición.

“De vez en cuando la vida...”

asistir cualquier joven o alumno de la prepa aunque no tomaran clases con él.

Teníamos expectación por saber de qué se trataba su rollo, unos te contaban una cosa y para otros era diferente la historia, lo que siempre prevalecía como común denominador la curiosidad. Me llegó la información y decidí asistir.

Era un retiro realizado por jóvenes para jóvenes, los cuales eran asesorados por este maestro de algebra y por un sacerdote dominico francés llamado Didier Laurent que impartía clases de este idioma en la misma prepa y que tiempo después sería el sacerdote que me casaría. Este retiro al que le llamaban “jornada” se dividía en tres etapas: hombre, Dios y apostolado.

Asistí creída que iba a ser más diversión que otra cosa y ¿cuál fue mi sorpresa? Primero me empezaron a hablar de mis cualidades y de los valores que debía tener un joven. Después, al segundo día por la tarde ya me estaban hablando de Dios, de la vida de Jesús, del sacrificio que había hecho por nosotros y me cuestionaban de qué forma le correspondía.

En la última parte se manejaba como hacer un apostolado dentro de mí, con mi familia y en mi medio, que en ese entonces era la prepa, algunas veces permanecía callada porque pensaba, que quién eran ellos para confrontarme, me molestaba.

Al principio todo esto me causó risa, enojo, me sentí muy vulnerable, por lo que me afirmaba mentalmente: yo sólo vine para poder olvidarme un poco de la situación en mi casa, de cambiar un poco la tristeza por ver a mi padre siempre enfermo y por conocer gente de mi edad para hacer amigos.

Dentro del retiro, el sábado por la tarde se hizo una fogata en la que participaban todos los equipos. Sin que se dieran cuenta todos los asistentes iban pasando a la

Bombea el líquido espinal al cerebro

-Energétiza y produce mayor alerta y coincidencia debido a la fuerza de vida (prana) en el oxígeno.

Ayuda a desbloquear meridianos de energía.

-Activa y limpia canales nerviosos.

-Apresura la curación emocional y física.

-Ayuda a romper patrones de hábitos subconscientes indeseables y adicciones.

-Reduce la inseguridad y el miedo

-Reduce o elimina el dolor (ejemplo a la hora del parto).

-Da la capacidad de controlar tu negatividad y emociones.

Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Kundalini Research Institute.

capilla por equipos, uno por uno y ya adentro se nos daba una plática para que conociéramos a un Jesús amigo.

Puedo sincerarme y afirmar que en ese momento fueron tan grandes las emociones vividas dentro de mí que pude sentir que Jesús se movía de su cruz, fue una experiencia muy rara que al principio me inmovilizó y después me hizo reaccionar, nerviosa, comencé a llorar.

Ahí por primera vez sentí lo que era la espiritualidad, a pesar de haber cursado mi primaria en una escuela de monjas, mi relación con la religión siempre fue monótona y básica, no tengo muy buenos recuerdos de las madres religiosas, al contrario conmigo fueron duras, tiranas y distantes, me enseñaron un Dios castigador muy lejano a lo que yo hubiera querido conocer y por supuesto, que necesitaba.

Después de asistir a ese retiro me integré como parte del equipo que organizaba las jornadas de vida cristiana. Dividían a los integrantes en cargos, como liturgia, apostolado, economía y animación casi siempre me tocaba en este último, tal vez porque ellos consideraban que era muy alegre, aunque por dentro fuera un tanto sombría o al menos así me sentía.

Participaba en el coro del grupo, lo cual disfrute enormemente, cada vez que cantaba sentía que mi espíritu se llenaba, que se renovaba. Actualmente canto a la una de la tarde en el coro de la iglesia de Tizapan, en San Ángel desde hace cinco años, al inicio de esta actividad cantaba en la Iglesia de San Jacinto. Muchas personas cercanas a mí piensan que soy sumamente religiosa, yo sólo creo que necesito alimentar mi espiritualidad y este trabajo semanal logra dicho objetivo.

Esto me llena enormemente, me permite estar en paz conmigo misma, no coincido muchas veces con el pensar y actuar de los sacerdotes ni de las órdenes eclesíásticas, pero en eso no me meto. Por eso la relación que vivo con los mantras es muy similar a la que tengo con las canciones religiosas, llenan toda mi capacidad espiritual.

Ahora que empiezo a conocer más sobre la filosofía de Kundilini Yoga me identifico mucho más con mi religión católica, puedo realizar una analogía con las diferencias que existían históricamente entre los musulmanes y los hindúes, durante

el proceso de independencia en la India, como yo lo veo ahora entre los católicos e hindúes. Dios está dentro mí, pienso que no hay que ponerle un rostro o un nombre para darle valor, consideró que es el mismo Dios tanto para un musulmán como para un católico o para un hindú.

Los historiadores afirman²⁷ que durante la independencia de la India:

“Las dos grandes religiones instaladas en el corazón de la India reflejaban, en efecto, concepciones muy diferentes de la divinidad. El Islam, apoyado en una sola persona, Mahoma y un libro sagrado, el Corán y el hinduismo, un credo sin fundador que, aunque revelada, carece de dogma y de una iglesia de liturgias organizadas.

Para el Islam, el creador se desliga de la creación. Él ordena y reina por sobre su obra. Para los hindúes, por el contrario, el creador y su creación, son la misma cosa. En efecto, mientras que el Islam posee un dios trascendente, la inmanencia (que es inherente a la persona), forma parte del concepto divino del hinduismo. Por ello, para los hindúes, Dios no es un personaje que tenga existencia separada de una manifestación sin límites.



Los hindúes creen que Dios está presente en todas partes, bajo los aspectos más variados y es siempre el mismo. Dios está manifiesto en las plantas, los animales, el fuego, tu prójimo, las estrellas, etc. Dios es el hombre en su locura y en su sabiduría.

No hay más que un pecado para los hindúes: la "avidya" (ignorancia), es decir, no ver la evidente presencia de Dios en todas las cosas. Para los musulmanes, por el contrario, Alá es un absoluto tan lejano que el mismo Corán prohíbe su representación.

²⁷ <http://religion.idoneos.com/index.php/372972> (consultada mayo 2011)

“De vez en cuando la vida...”

Las únicas decoraciones permitidas en una mezquita son motivos abstractos o la repetición de los noventa y nueve nombres de Alá. Un templo hindú es un inmenso bazar espiritual: Shiva y sus seis brazos, Ganesh y su cabeza de elefante, jóvenes vírgenes, representaciones eróticas, etc. Los musulmanes, en cambio, se reúnen para una oración semanal común, inclinándose todos juntos, en dirección a la Meca, recitan los versículos del Corán. El hindú reza solo, eligiendo su dios personal, emanación de un único dios en un vasto panteón de divinidades.

El concepto hinduista de reencarnación, desde un punto de vista social se halla íntimamente relacionado con el sistema de castas. Los hindúes consideran que el cuerpo no es más que una envoltura provisional para el alma a través de la eternidad. La vida, el cuerpo es sólo una de las numerosas encarnaciones del alma, se trata de una cadena que empieza y termina en la unión con el cosmos.

El balance del bien y del mal acumulado durante las existencias (karma), determina que el alma se eleve o descienda en las jerarquías de castas al reencarnarse. De esta manera, resignarse al círculo social asignado, constituía la mejor posibilidad de lograr un ascenso a un lugar mejor en la próxima vida.

En cambio, los musulmanes, constituían una privilegiada comunidad de creyentes claramente opuesta al sistema hindú: la fe de Mahoma acogía a todos por igual, por lo tanto atrajo a millones de hindúes hacia las mezquitas. La mayoría de conversos al islam proveniente del hinduismo pertenecían a los parias (avarna) que encontraban en la nueva fe la posibilidad de rehabilitarse en esta propia vida sin tener que esperar a una lejana reencarnación”.

Cuando tuve esta información en mis manos entendí más claramente el objetivo de Kundalini Yoga, en una meditación le rezas por medio de cantos y repeticiones a un Dios que es la vida misma, no como unidad sino como una totalidad. Puede estar representado en Jesús, en mi madre, en mis hijas, en mi familia, en mi objetivo de cambio, en un futuro más estructurado, en ser responsable de mis actos, en saber disfrutar el día a día viviendo plenamente, sin ese apego que se vuelve tan dañino como un grillete que se arrastra al caminar.

“De vez en cuando la vida. . .”

*“No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento
del significado de la vida humana.*

*La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre
vive es porque cree en algo”.*

León Tolstoi

Meditar, un diálogo con tu interior...

Cuando se realiza una kriya y el trabajo físico ya está hecho, se toman de 3 a 10 minutos para relajarse, esta es una parte fundamental de todo el trabajo y para mí una de las más agradecidas, pasado este tiempo viene “la yoga de la mente”, la meditación.

La meditación es un lenguaje que maneja signos o códigos que sirven para transmitir y a su vez recibir mensajes, hay dos puntos básicos en los que se debe hacer hincapié; el uso de los sonidos y el uso de la respiración, lo más importante de esto es que son hechos para obtener beneficios dentro de uno mismo.

Estas son las voces de mis maestras para entender la meditación:

-Sat Kim Kaur: lo que hace la meditación es conectarte con el espíritu y su objetivo es llevarte hacia el creador, esto es así y en la medida que el cuerpo este disciplinado, que haya un equilibrio de energía te da el espacio mental para estar tranquilo, en paz.

De otra manera puede que tus energías se desequilibren y no aguante tu sistema nervioso o que no haya suficiente energía hacia tus chakras superiores y tu energía de conciencia, tu limpieza mental no sea la adecuada, es dentro de la disciplina donde se puede dar el equilibrio.

Mi mantra favorito es: AAD GURE NAME, JUGAAD GURE NAME, SAT GURE NAME, SIRI GURÚ DEVE NAME Este es el Mángala Charan Mantra, y es entonado para la protección. Rodea el campo electromagnético de luz protectora.

"De vez en cuando la vida..."

Significa "Yo saludo al Gurú primordial (consciencia que nos guía a la Realización Divina), yo saludo a la sabiduría de todos los tiempos, yo saludo a la Verdadera Sabiduría, yo saludo a la gran e invisible sabiduría."

-Sadhana Simram Kaur: al principio no me gustaba para nada los mantras, muchas veces pensaba "en que secta me vine a meter", sin embargo, algo me detenía. Tardé mucho tiempo en poder meditar en forma correcta, la maestra que tuve me ayudó muchísimo, me fue llevando de la mano, me daba miedo sentía "que me iba a salir el chamuco".

Este temor surgió porque en cierta ocasión durante una meditación sentí que mi alma se despojaba de mi cuerpo y fue algo que me causo terror, porque yo estaba viendo desde arriba como mi cuerpo se encontraba cantando, meditando. Me sentí tan mal que me empezó a dar taquicardia y dejé de hacerlo. Le comenté a mi maestra y me dijo:

No te preocupes tuviste un viaje astral, este puede ser consciente o inconsciente, dormida o despierta; me pidió que esta meditación la hiciera por 100 días para vencer esos miedos. Lo hice y logré vencer mis miedos y a partir de ese momento tomé sentido al arte de meditar.

-Amrit Kaur: Existen unas meditaciones muy hermosas, estos cantos sagrados permiten darle alimento al alma. Por ejemplo cuando estoy triste viene a mi mente la Canción de la Khalsa que me da mucha fortaleza y dice así; "cuando todo es más oscuro es cuando más altos estamos, aunque caiga la última estrella no cederemos en nada, vive como Khalsa en la fuerza, en la paz y en la rectitud con todo el ser hacia la luz".

“De vez en cuando la vida...”

El autor de esta canción es Livtar Singh Khalsa se conoce desde hace más de 40 años como uno de los compositores y cantantes de mayor inspiración de la herencia musical Khalsa²⁸.

En la “Canción de la Khalsa,” que ahora se canta en los servicios Sikh en todo el mundo. Sus palabras se combinan las ideas de muchos años de meditación con la sabiduría personal y práctica de la vida cotidiana. Sus melodías y su voz crean una atmósfera de dulzura y belleza. Sus canciones de amor e inspiración han sido cantadas por generaciones de buscadores espirituales, y su legado musical vivirá mucho más allá de esta vida, finalizó.

- Sat Inder Kaur: sólo en la medida que vas resolviendo tus historia personal, familiar, es cómo vas fortaleciendo tus valores, tu cuerpo se va abriendo, te vas sintiendo ligera, dejas a un lado los bloqueo personales y empiezas a sentir tu cuerpo de una forma distinta, menos pesada, sin gastar tanta energía en justificaciones y prejuicios, gran parte de esta trabajo lo logra la meditación.

Para mí al principio los mantras me provocaban ganas de llorar y no sabía el por qué, con el tiempo este sentimiento fue desapareciendo. Mi mantra favorito es el Reiman que habla del significado de un yogui y se utiliza para hacer un trabajo de meditación muy fuerte.

²⁸ Khalsa se refiere al cuerpo colectivo de todos los bautizados sijs. La Khalsa se creó originalmente como un canto militar para trabajar con "Saint-soldados", el 30 de marzo de 1699, por el Gurú Gobind Singh, el décimo gurú sij...

Fue el nombre colectivo dado por el Guru Gobind Singh a todos sus Sikhs bautizados en el Amrit Sanchar ceremonia. El significado simbólico de Khalsa se traduce literalmente como "soberano" de los árabes.

El Khalsa palabra es un término usado para referirse a la propiedad personal de un gobernante y que no está sometida a impuestos. Guru Gobind Singh describe en su escritura, el Granth Sarbloh las cualidades desde la Khalsa.

<http://translate.google.com.mx/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Khalsa>

Consultada agosto 2011

Esta ha sido una de las facetas más difíciles de llevar en mi evolución del conocimiento yóguico, pienso dentro de mi cerrazón que ha sido el miedo a cambiar, lo quiero hacer y estoy trabajando diariamente, pero a veces siento que puedo ser vulnerable nuevamente y de esta forma permitir que alguien se aproveche de mí.

Ahora lo puedo ver, todos estos años siendo dura, recia, analítica, exigente de que me sirvió, si logré algo fue pasajero, los momentos de felicidad eran puntuales pero no había tranquilidad dentro de mí. Hoy veo mi -aquí y ahora- y lo visualizó mucho más claro, entiendo que mi regidor era el “apego”.

El profesor Elías Margolis hace referencia a este término en su libro *Sanar con amor y fe*:

“El apego es la conciencia de la individualidad que nos atomiza de la unidad universal, de lo llamado “ego exagerado”. Mantiene a la persona en un estado posesivo o de negación de su realidad, por ejemplo: buscando los errores de otros, sin poder verse a sí mismo, ni sus problemas.

PRUEBAS CIENTIFICAS

Psiquiatras del Hospital General de Massachusetts demostraron que practicar un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés, es decir, que algo considerado espiritual, nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.

“Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado durante mucho tiempo que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante todo el día”, explicó la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio que se publicó en la revista *Psychiatry Research*.

“La nueva investigación demuestra que los cambios en la estructura del cerebro pueden estar detrás de esos beneficios demostrados, y que la gente no se siente mejor solo porque se han relajado”, dijo Lazar al diario español ABC.

Lazar ya había realizado estudios previos en los que había encontrado diferencias estructurales entre los cerebros de los profesionales de la meditación, con experiencia en este tipo de prácticas, y los individuos sin antecedentes; como por ejemplo, un mayor grosor de la corteza cerebral en áreas asociadas con la atención y la integración emocional. Pero entonces la investigadora no pudo confirmar si este proceso había sido fruto de, simplemente, haber pasado unos ratos de reflexión.

Para el estudio actual, los científicos tomaron imágenes por resonancia magnética de la estructura cerebral de 16 voluntarios dos semanas antes y después de realizar un curso de meditación de ocho semanas, un programa para reducir el estrés coordinado por la Universidad de Massachusetts.

Este va muy ligado al estrés, porque hace que nos inflamos como globos con nuestros problemas y exageremos nuestras emociones. No permite que haya fluidez, se carga con un equipaje demasiado pesado de frustraciones, deseos o pensamientos incesantes.

Es una forma dogmática y automática de pensar, que nos impide salir de nosotros mismos y descubrir un propósito mayor para nuestras vidas. Con este apego, al contraer los músculos, impide su expansión normal; entonces inflama, obstruye y constriñe, lo cual no debería suceder, también forma parte del deseo desmedido que nos lleva a situaciones de repetición de conductas ya realizadas en el pasado.

Aquel que se aferra tanto con las cosas de este mundo que va contra el flujo de la vida y obstruye los canales de energía del cuerpo provocando dolor físico.

El antídoto es muy fácil “el desapego”, existen huellas de

Además de las reuniones semanales, que incluían la práctica de la meditación consciente, que se centra en la conciencia sin prejuicios de sensaciones y sentimientos, los voluntarios recibieron unas grabaciones de audio para seguir con sus cavilaciones en casa.

Los participantes en el grupo de meditación pasaron 27 minutos cada día practicando estos ejercicios. Después contestaron un cuestionario médico en el que indicaron que tenían mejoras importantes.

Los datos proporcionados se corroboraron con nuevas imágenes por resonancia magnética.

El análisis de las imágenes encontró un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo, una zona del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección.

Además, se descubrió una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral, un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales, lo que está relacionado con una disminución del estrés, publicó el diario ABC.

Ninguno de estos cambios fue observado en el grupo de control formado por otros voluntarios, lo que demuestra que no fueron resultados solo del paso del tiempo.

“Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y cómo, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo en el cambio del cerebro y puede aumentar nuestro bienestar y calidad de vida”, agregó la autora principal del estudio.

El hallazgo abre las puertas a nuevas terapias para pacientes que sufren problemas graves de estrés, como los que soportan un agudo estrés post-traumático tras una mala experiencia.

<http://www.mindandlife.org/mindfulness-meditation-training-changes-brain-structure-in-8-weeks/>, también publicada en El Universal en enero 2011 y consultada en abril 2011.

“De vez en cuando la vida...”

*desequilibrio provocado por estos apegos que con el paso del tiempo provoca lo que se llama enfermedad. Un paso importante y vital es entender el apego, es trabajar en ser humildes con nuestro comportamiento, lo que a su vez permitirá encontrarse en una realidad que al aceptarla se cambiará o no, si uno así lo desea”.*²⁹

Para meditar, nuestros pensamientos deben estar guardados, hacerlos a un lado por un momento, permitimos que la mente quede en blanco, esto era sumamente complicado para mí.

Siempre me he cuestionado el por qué y para qué de las cosas, y ahora me doy cuenta que la mayoría de las veces no me ha sido benéfico ya que al analizarlo, por contradictorio que parezca algunas veces no ha permitido que decida correctamente.

En base al trabajo de la meditación he aprendido que las enfermedades están relacionadas con la manera de pensar, el poder de la mente transforma y habla a través de las sensaciones, escuchar lo que el cuerpo quiere expresar no es algo sencillo de lograr.

Yo no entendía todo lo que comentaban si no lo podía comprobar, ¿cómo creer algo que no es visible, de qué manera podía ser, bajo qué argumento fundamentarlo?

Ahora puedo apreciar que mi prisión ha cambiado, mi cuerpo se manifiesta de otra forma, ya no son esos dolores intensos que pasaba por las tardes.

Con esto no quiero decir que ya las molestias en mis articulaciones no estén presentes, sino que ya no ocupan todos mis pensamientos y que he aprendido a convivir con ellas, como dice el profesor Elías Margolis:

“El error fundamental de la medicina oficial es atribuir la enfermedad y el tratamiento a razones puramente físicas, porque la patología y la curación necesitan una perspectiva diferente, como menciona la medicina ayurveda que nos enseña a

²⁹ Margolis, Elías. Sanar con amor y fe. Ed. Pax. 2003. México, D.F. 63-73 p.

“De vez en cuando la vida...”

predecir, equilibrar y mejorar las interacciones del cuerpo con la mente y el alma para vivir en gracia y armonía. Tener una relación pacífica entre el macrocosmos y el microcosmos, entre lo absoluto y lo relativo”³⁰.

Continúo con mi desarrollo de equilibrio, que es lo fundamental. Es cierto que para meditar la mente debe encontrarse tranquila, para mí era muy importante sentir esa onda vibratoria, como no lo conseguía lo comenté con mi maestra Sadhana Sinram Kaur quien siempre lleva un libro un libro sobre Kundalini Yoga que pueda aportar algo de conocimiento hacia los demás. Empezó a leer algunos aforismos tomados de las conferencias hechas por Yogi Bhajan durante 1994, sin más pidió a todas absoluta atención y comenzó a leer:

Si no amas de dónde vienes, no puedes
amar a dónde vas.

Tú has venido del infinito para fundirte
con el infinito. El infinito en ti es tu alma.

Una planta no puede vivir sin raíces. Tu
alma es tu raíz.

El amor no te da nada más que un
resplandor. Con el hechizo que viene de
ese resplandor, hasta un rey se postrará
ante ti.

Tu mayor enemigo es la inseguridad
en tí mismo.

Para algunos, la tierra es un hotel de
cinco estrellas, y para otros es un
calabozo.

Cuidar con amor, amabilidad y compasión es el verdadero amor. Si
no confrontas no puedes elevar.

Mientras más des más serás como Dios. Mientras más tomes más
serás como una bestia de carga.

No te preocupes y no te apresures.



³⁰ Ibídem, 39 p.

Si la mente es tu control y los sentimientos emocionales son tu guía, no eres humano. Eres un animal.

Los sentimientos son como olas. Un bote no necesita olas, necesita viento.

¿Dónde muere tu amor y tú caes y te apartas de Dios? Cuando eres inseguro, cuando tú olvidas que “tú y Dios son Uno”.

Cada latido de tu corazón es el ritmo de tu alma. La voz de tu alma es tu respiración.

Amor es auto reconocimiento. Cuando tú te amas a ti mismo, te sientes tan rico, que tú puedes permitirte amar a todo el mundo.

Cuando tu ego humano es más grande que tu espíritu espiritual, entonces tú has muerto.

Aunque tengas todo, si tú no conoces el perdón, no tienes nada.

Excusas son auto-abusos.

Cuando tú estás en dolor, tus oraciones se vuelven muy fuertes.

Si Dios quiere que tú lo sepas, Dios te lo dirá. No lo cuestiones a Él simplemente sé tú.

El amor humano es sólo para una cosa: para amar tú alma. Entonces el mundo Infinito alrededor tuyo se enamorará de ti.

Tú no estás para ser un discípulo; tú estás para ser una disciplina viviente.

Todo mañana es hoy. Deja un legado y sé uno con el infinito y entonces serás liberado.³¹

Finalizó la clase y todo lo que dijo la maestra se hubiera podido convertir en frases hechas que se escuchan muy bonito, pero fueron de gran enseñanza para mí, el trabajo de la mente empezó a hacer su efecto, comprendí en primer lugar que el miedo me hacía controlar todo y que la confianza no existía porque no tenía claridad en mis pensamientos ni en mis proyectos de vida.

Mi cabeza nunca puede descansar. Todo el tiempo pienso, pienso, pienso, pienso y pienso, la mayoría de las veces esos pensamientos realizaban juicios,

³¹ Bhajan, Yogi. La mente, sus proyecciones y sus múltiples facetas. Ed. Tecnologías sagradas. 2007. P-23.

“De vez en cuando la vida...”

suposiciones que algunas veces son atinados y otras muy determinantes, calificadores y erróneos.

Todas estas frases junto con las palabras del maestro me han ido nutriendo de grandes enseñanzas las cuales llevó a la práctica para que estos cambios se logren porque en palabras de Yogi Bhajan: *“la mente puede ser mi mejor amiga o mi peor enemiga, debo ser responsable de mí y de mi alma”*.³²

*“Cuando crezcas, descubrirás que ya defendiste mentiras,
te engañaste a ti mismo o sufriste por tonterías.
Si eres un buen guerrero,
no te culparás por ello,
pero tampoco dejarás que tus errores se repitan”.*
Paulo Coelho

Otra forma de vivir...

Quiero comprenderme y perdonarme, siento que durante este camino he lastimado a varias personas empezando por mis padres a los que comportándome de esa forma tan dura e intransigente les hice daño, a mi padre ya no le puedo pedir perdón pero siento que lo herí cuando estaba enfermo, aquellas tardes que llamaba con su campanita y yo me hacía la que no escuchaba porque no quería saber nada.

Algunas veces pensaba que esa enfermedad se volvería curable, que todo iba a pasar, él siempre sentado, sólo observando, ¡me ha llevado mucho tiempo perdonarme!, ¿quién era yo para juzgar esa situación?

A mi madre todas aquellas veces que le contestaba altaneramente diciendo que me dejará vivir, que ella no tenía idea de lo que estaba pasando y mucho menos sabía lo que pensaba.

³² Ibídem. p-6

Esas veces cuando llegaba muy tarde de las fiestas y con unos tragos de más, al otro día ella intentaba poner orden y por supuesto que no lo permitía. Sentía coraje porque no se acercaba a platicar conmigo, pero ahora me doy cuenta que yo tampoco le facilitaba las cosas.

Ahora la comprendo en toda su magnitud porque yo también soy madre y entiendo el gran trabajo que es criar un hij@, y de cómo ell@s se convierten en nuestros jueces más tiranos. Siempre la recuerdo haciendo labores domésticas sin quejarse, atendiendo a su esposo y a sus hijas. Porque las madres de esa época vivían en una sociedad que exigía comportamientos establecidos, estos se han ido heredando de generación en generación y de acuerdo a su cultura.

Por el hecho de ser madre y esposa tengo que hacer determinadas acciones sino me encuentro fuera de lugar tanto en la familia como en la sociedad y lo peor es que yo me lo creo porque a mí me enseñaron que debo atender en todo a mi esposo y familia, todo esto por el hecho de ser mujer, tan sólo por cuestiones de género, las cuales son difíciles de cambiar.³³

La oportunidad que tuve de vivir en otro país me enseñó que las actividades cotidianas del hogar se pueden desarrollar conjuntamente, que ni el hombre es menos ni la mujer es más. Son dos individuos en busca de su realización en pareja y de una grata convivencia diaria.

En lo que respecta a mis hermanas he vivido una relación diferente con cada una de ellas, en todas he encontrado diferentes sentimientos. Siempre ha existido un gran amor porque mis padres nos dieron grandes valores, entre ellos fraternidad, solidaridad, altruismo, unión y amor incondicional.

Pero algunas veces este ha sido un tanto ciego, que si intentamos adentrarnos de una forma más direccionada para conocer nuestros sentimientos ya entramos en una zona peligrosa, por lo que es preferible dar la vuelta y empezar a hablar trivialidades que no logren arruinar nuestra reunión familiar.

³³ Ver anexo 4

Todas somos muy susceptibles es mejor no rascar que intentar limpiar, es mejor seguir como siempre a provocar un problema entre alguna de nosotras. Todas somos un tanto impositivas, necias, intransigentes, ideáticas, ahora veo que es un denominador común de las hermanas Nava.

Algunas veces cuando platicó con ellas encuentro actitudes que antes yo hacía y no me daba cuenta, me quedo reflexionando y entendiendo el por qué de muchos comportamientos entre nosotras. No quiero decir que esas reacciones estén mal simplemente ahora soy consciente antes de hablar y no después de haberla regado.

Dentro de mí estoy transformando situaciones de vida, me siento una persona renovada y me enorgullezco de decirlo. A las tres les agradezco su amor, su paciencia y su respeto, espero que en este andar coincidamos para avanzar juntas en comunión.

También he comprendido que la palabra y la entonación de la misma son de un peso determinado, que pueden abrir o cerrar puertas. Ahora entiendo que mi lenguaje debe ser comprometido como dice el maestro Yogi Bhajan:

“El lenguaje comprometido es cuando hablas directamente, con el corazón, con todas las partes de la mente apoyando lo que dices. Quiere decir que hablas desde la mente neutral, habiendo procesado el pensamiento con las tres mentes funcionales. Si tú escucharas esas palabras 100 años después, todavía aprobarías lo expresado.

Cuando oyes, las palabras están llenas de espíritu, no solamente de mecanicidad e intelecto. Están llenas de ti, con tu propósito, con tu realidad como un ser creativo. Es directo, verdadero y hablado desde el corazón con “el darse cuenta” completo de la otra persona, de tus roles y obligaciones”³⁴.

³⁴ *Ibíd*em, p-74.

Estoy orgullosa de mis orígenes y deseo también estarlo de mi legado, que mis hijas sientan la misma admiración tanto de sus padres como de sus logros personales, que antes de actuar usen la mente neutral y no permitan que la mente negativa gane el juego de la vida.

Como parte de este proceso de crecimiento en el que estoy inmersa, para mí era importante asistir a un evento que se llama “tantra yoga blanco”, mis maestras ya me habían invitado años antes pero me daba miedo comprometerme y por ende lo rechazaba, dando excusas todo el tiempo. Este año aunque dudosa y temerosa, por fin acepté vivir este viaje.

“Sólo hay dos tipos de historias:
Alguien empieza un viaje o
un extraño llega a algún lugar”.
Orson Welles

“Tantra Yoga Blanco”, la experiencia...

Cinco y media de la mañana, suena el despertador. Me levantó nerviosa para vestirme y prepararme para asistir al Tantra Yoga Blanco, (TYB). La cita era en el Centro Banamex.

TANTRA YOGA BLANCO

En el universo existen dos principios básicos a los cuales se les identifica con muchos nombres. Estas manifestaciones son el hombre y la mujer, la luz y la oscuridad, negativo y positivo, expansión y contracción, ying-yang, lo creativo y lo receptivo. Éstas son las fuerzas operativas, las cuales forman la estructura de toda existencia y la causa de todo cambio.

La vida misma es un estudio comparado de estos principios en acción y reacción mutua. Ese punto donde los opuestos se unen, es el Tantra. El punto donde la luz se une con la oscuridad, es Tantra. Ese punto donde el hombre y la mujer se unen, es Tantra.

Cuando la conciencia de ambos se unen a un nivel espiritual, más allá de la dualidad de las condiciones cambiantes y de las limitaciones de la forma, esta unión de conciencia que tiene lugar, no es entre las personalidades de dos individuos, sino entre la más alta esencia de cada uno. Este plano es la unidad pura del espíritu, donde el Tantra Yoga Blanco se realiza.

El Yoga Tántrico Blanco es uno de los métodos más poderosos para romper con los bloqueos del subconsciente.

En la tecnología del yoga, se dice que tenemos más de 1000 pensamientos por cada parpadeo. Algunos pensamientos se pierden en el subconsciente. Otros pensamientos quedan estancados afectando a la mente consciente,

Causando por ejemplo que algunas personas actúen impulsivamente, tomando decisiones equivocadas, y auto imponiéndose stress. El Yoga Tántrico Blanco limpia todo el inconsciente y de éste modo todas sus acciones están basadas en una mente clara que se entiende a sí misma.

Mi zozobra era porque, aparte de asistir por primera vez al evento, también participaría durante los momentos de descanso como vendedora en la tienda de Ikyta, la organización encargada de la realización del evento.

Esto como parte de una beca que obtuve por la realización de esta tesina, ya que me consideraron como un “estudiante”.

Antonio, mi esposo se ofreció a llevarme, yo acepté agradecida porque una compañera de la Yoga me comentó que a ella no le gustaba manejar después de asistir a este tipo de eventos. Le pregunté la razón:

Ella respondió:

-Se mueve mucha energía y para mí no es bueno conducir inmediatamente, mejor contrato un taxi que me trae y me recoge cuando yo se lo pido, ¿si quieres te vienes conmigo?

Yo acepté sin saber aún que estaría colaborando en la tienda, semanas después me brindaron la opción de pagar con trabajo mi descuento de la inscripción para poder asistir al Tantra.

Llegué, pasada las seis y media ya que

El resultado de esas acciones nos lleva directo a la paz verdadera. .

Como funciona

La energía se mueve en diagonal, o Z, lo que hace que ésta sea más fuerte. El Mahan Tántrico dirige la energía y se conecta a través de su cuerpo sensible con el cuerpo sensible del practicante. El no necesita estar presente.

El Yoga Tántrico Blanco se realiza en parejas que se sientan enfrentadas. Hay un representante de Mahan Tántrico, o facilitador. Cada día consiste en diferentes Kriyas que se realizan por un periodo de 31 o 62 minutos con intervalos entre cada uno.

Un Kriya es una meditación que contiene Pranayama (control de respiración), Mantra (la mayoría de las veces, no siempre), Mudra (Posición de manos), y focalización mental. Cada persona esta vestida completamente de blanco y con la cabeza cubierta con gorros, pañuelos o turbantes de algodón.

Todos pueden participar, y los que recién comienzan probablemente tendrán la más poderosa experiencia de meditación, mientras que los practicantes más experimentados pueden profundizar su sabiduría.

Los efectos del Yoga Tántrico Blanco perduran por cuarenta días posteriores a su práctica. La energía Kundalini se mantiene activa en la espina dorsal, y por éste motivo se recomienda realizar cuarenta días de meditación luego de practicar Yoga Tántrico.

Algunos dicen que la experiencia del Yoga Tántrico Blanco es equivalente a siete años de práctica de Sadhana, la cual significa cualquier práctica de auto-corrección que da a la mente y al cuerpo una disciplina para expresar el infinito dentro de uno mismo. No existe nada parecido.

había mucho tráfico debido a que se encontraba cerrado el periférico a la altura de Palmas; por fin llegamos, me despedí de Antonio y salí corriendo del auto.

Yo no conocía este lugar, quedé un poco impresionada ya que era muy grande y elegante, tiene una vista que da directamente a la pista de carreras del Hipódromo de las Américas.

Ansiosa por la tardanza pregunté al guardia de la entrada por donde se encontraba el salón Montejo, me respondió amablemente que bajará las escaleras eléctricas y que ahí lo encontraría.

Antes de llegar me abordó una mujer vestida toda de blanco que me preguntó:

-¿Ya te registraste por internet o apenas lo vas a hacer? No todavía no lo hago, ¿hacia dónde tengo que ir?, pregunté.

Me indicó que en la mesa número cuatro me podrían registrar, así lo hice y extrañadas por el tipo de beca que tenía, me registraron.

Después llegué al área que tenía reservada Ikyta para poner todos los productos en venta, conmigo éramos cuatro personas las que atenderíamos a los asistentes. Me indicaron que acomodará en una mesa los libros y manuales para su exhibición.

Cuando terminé la indicación, corrí hacia el interior del salón Montejo para apartar mi lugar, tuve que dejar mis zapatos fuera porque no se permitía entrar con ellos.

Tenía mucha curiosidad por saber de qué se trataba, mis maestras ya me habían platicado sobre el Tantra, pero esto es como todo en la vida hasta que no lo vives no sabes a ciencia cierta la realidad.

Sobre el Mahan Tántrico

Yogi Bhajan, maestro de Kundalini a los 16 años en India, llegó a Estados Unidos en 1968. Hasta entonces, el Yoga Tántrico Blanco se enseñaba de maestro a estudiante, en una forma selectiva. Bhajan fue el primer Mahan Tántrico que enseñó Yoga Tántrico Blanco a cualquier persona que quisiera practicar esta disciplina.

En 1971, el Yoga Tántrico Blanco fue enseñado por primera vez en público. Desde entonces, se han realizado talleres por todo el mundo.

En 1987 Yogi Bhajan realizó videos en los que enseña el Yoga Tántrico Blanco sin que él estuviera físicamente presente pero que poseen la misma efectividad.

Bhajan dejó su cuerpo físico en Octubre de 2004, y miles de estudiantes han confirmado que la experiencia tántrica es igual de poderosa con su cuerpo sutil que estando él presente.

<http://www.kuartadimension.com.ar/filosofias/tantra/tantra-yoga-blanco/>
(consultada mayo-2011)

Esto fue impresionante, éramos 780 asistentes todos vestidos de blanco, ya que de esta forma se aumenta nuestro campo magnético y fortalece nuestra aura, también estábamos cubiertos de la cabeza y dispuestos a renovarnos y llenarnos de energía.

Puedo decir que la moda también está presente en este medio, había algunas chicas que llevaban unos trajes y turbantes tan hermosos como verdaderas yoguis, que llamaban la atención al pasar.

El trabajo se realiza con una pareja, la cual yo no tenía, me dio gusto encontrar entre tanta gente algunas caras conocidas, pude ver a dos de mis maestras y a algunas compañeras del centro Akal Purkh.

Ellas me preguntaron si tenía acompañante para trabajar a lo que asustada respondí negativamente, una de ellas me tranquilizó y se movilizó para conseguir quien sería mi pareja.

Se llamaba Jessica; era joven, tranquila, sencilla, tímida, vestía deportivamente y no tenía cubierta la cabeza. Me presenté y le informé sobre los problemas de artrosis en brazo y rodilla derecha. Ella solo me miró y sonrió.

Nos tocó ubicarnos en un lugar muy cerca del altar, el cual estaba arreglado en el centro por una zalea (piel de borrego curtida) muy elegante, cojines, arreglos florales, una pantalla y dos micrófonos con su pedestal: uno para la facilitadora que venía desde Los Ángeles, California y otro para la traductora.

Mientras llegaba, una maestra comenzó a dar indicaciones para el calentamiento mientras que otros nos acomodaban para dejar espacio en forma de pasillos atrás de nosotros. Debíamos estar muy juntos de frente con las rodillas pegadas y a los lados sólo con el espacio de nuestra bolsa, esto tenía una razón de ser, la energía corre en forma de zig-zag, de positivo a negativo o viceversa.

También nos indicaron que revisáramos si no teníamos obstáculo para ver una pantalla gigante que se encontraba a la izquierda del altar por donde nos hablaría el maestro Yogi Bhanjan, quien sigue siendo el Mahan Tántrico a través de su cuerpo sutil.

“De vez en cuando la vida...”

Por otra parte se aclaró que si en algún momento nos cansábamos debíamos alzar la mano para que alguien nos reemplazara ya que de no ser así la energía se detendría y arruinaría el trabajo de todos.

No puedo ser precisa, ya que no llevaba reloj y el celular debía estar apagado por respeto a los asistentes, pero creó que pasó como una hora cuando por fin llegó una mujer relativamente joven, de tez blanca, y con un traje color beige acompañado de un turbante precioso.

Primero que nada saludo a todos los asistentes y preguntó en inglés:

-¿Quién viene por primera vez?, alzamos la mano un tercio del total, al unísono se oyó un fuerte aplauso y agregó:

- Los felicito no se van a arrepentir, van a vivir una de las mejores experiencias de su vida. Para que entiendan si el Kundalini Yoga limpia la mente inconsciente, el Tantra Yoga Blanco lleva un río de amor a través de ella. Si el Kundalini Yoga nos libra del temor, el Tantra Yoga Blanco nos da el valor de enfrentarnos a ejércitos.

Ella nos explicó el trabajo que haríamos todo el día:

-Haremos meditaciones con diferentes tiempos; puede ser 62, 31, 11 o 9 minutos lo que se indique en el TYB de este año y después habrá un pequeño receso entre cada una de estas, según sea indicado.

Primero les daré la explicación con su respectiva traducción instantánea y después el maestro Yogi Bhajan a través de la pantalla volverá a hacerlo de manera más detallada.

De esta manera comenzamos el día, la primera meditación duró 62 minutos, me encontraba un poco insegura porque creí que no iba a poder aguantar pero el tiempo se pasó rapidísimo. Ya al finalizar, me fui presurosa a la tienda para ayudar a las compañeras en la venta.

La dinámica de todo el día fue de esta forma hasta que llegó la hora de comer, todos los asistentes nos dirigimos hacia el comedor.

"De vez en cuando la vida..."

Me senté en la primera silla que encontré desocupada ya que se volvía muy complicado buscar entre las 63 mesas de 11 comensales cada una a alguien conocido para departir.

El menú consistió en primer lugar de una ensalada de pepino con yogurt líquido, de segundo una especie de caldo de hongos con tofu y de plato principal arroz con frijol mongó sazonado con jengibre y acompañado de verduras al vapor y para beber agua de limón o Jamaica, sin azúcar. Por último un poco de te Chai.

Después volvimos al trabajo yóguico, el cual se pensaba finalizar a las seis de la tarde pero hubo un retraso de dos horas. Me sentí un poco agotada con un pequeño dolor de cabeza, pero no como yo lo imaginaba.

A las diez de la noche me encontraba en casa cansada, satisfecha, tranquila y muy agradecida por haber vivido esta experiencia.



"El sendero hacia la maestría del propio ser, no puede ser enseñado, no puede ser aprendido, sólo puede ser experimentado"

Yogi Bhajan

“De vez en cuando la vida...”

“La disciplina es la parte más importante del éxito”

Truman Capote

Disciplina, pilar en la práctica de kundalini yoga...

Cuando iniciamos diariamente una sesión la maestra nos saluda y pregunta a todas cómo nos encontramos, hubo un ocasión que empezamos a platicar de cómo nos había ido en el día, me llamó mucho la atención por qué a la mayoría de las presentes su situación no era de lo mejor, ya fuera por problemas personales, familiares, laborales, o por la ola de violencia que se vive en el país en este momento.

Ante esto, Amrit Kaur comentó que si todas lo deseaban explicaría para que entendiéramos un poco más los motivos de nuestras circunstancias, pero que nos llevaría tal vez toda la clase.

Primero que nada hizo referencia a las palabras de maestro Yogi Bhajan para que comprendiéramos los eventos que estamos viviendo:

*“Si la humanidad logra librar la etapa de transición para llegar a la Era de Acuario, el mundo vivirá un periodo de estabilidad y expansión en donde nuestro espacio tanto interno como externo se encontrarán lleno de espiritualidad y equilibrio”.*³⁵

Más adelante empezó a explicar en qué consistía la Era de Acuario:

-La Era de Acuario, según Bhajan, quedará inaugurada a finales del 2012, es una designación astrológica que se refiere al avance de los equinoccios desde el signo zodiacal de Piscis al de Acuario (en orden inverso con respecto al aparente progreso del sol a través del zodiaco).

Durante 2000 años hemos estado dentro de un área emocional, psíquico, espiritual, idealista, un estado de desarrollo del alma. Dentro del signo de Piscis

³⁵ Diplomado para formar instructores de Yoga 2003-2004. IKYTA. Kundalini Research Institute. Universidad de Guadalajara. pag. 32.

“De vez en cuando la vida...”

dominado por los ideales de auto sacrificio, compasión, glamour y dualismo. Esta edad dio a luz a muchas de las grandes religiones y filosofías del mundo, a obras maestras del arte, de la música y la arquitectura y a un profundo amor por la naturaleza.

Pero también produjo devastadoras guerras, los 600 años de inquisición, extrema crueldad, sensualidad degradada y auto glorificación, hordas de desamparados, hambrientos, y masas sin educación, industrialización que deshumanizó y un materialismo desmesurado.

En Occidente, esta ha sido la era Cristiana, personificada por Jesús que vivió la muerte como un mártir en la cruz, a cuyos seguidores los clérigos, que raramente se piden tanto a sí mismo, les piden a sus fieles que carguen con su cruz y limpien sus almas con sufrimiento.

Conforme iba platicando aumentaban las preguntas de todas ya que por lo menos yo consideraba muy fuertes las aseveraciones que había hecho, y también permanecía incrédula y escuchaba cierto fanatismo en sus palabras, sin saber lo que pensaba, ella continuó:

Ahora que nos encontramos en el umbral de la Era de Acuario es un signo de inteligencia, altruismo, invención, amistad, conciencia de grupo, universalidad y hermandad. En la Nueva Era, la religión alimentará la dignidad individual y la valía de cada uno, reconocimiento de una identificación con nuestros Orígenes Divinos, compasión por nuestros hermanos y reconocimiento de los Divino en todos y en todas las cosas. Tendremos problemas y retos pero serán diferentes de los de la vieja era.

La transición desde la Era de Piscis a la de Acuario implica nada menos que un cambio completo en la conciencia y en los puntos de vista del mundo. El cambio no se da tanto de una conciencia individual a una en grupo, sino que el cambio se da de un sometimiento a un grupo de conciencia a contribuciones independientes con respecto a éste. La Era de Acuario se caracteriza por la independencia e invención tanto como por el bienestar colectivo.

Una de las compañeras mencionó la situación de su vecino a quien intentaron robar pero a los asaltantes no les dio tiempo porque llegó la policía, le dieron dos balazos a quemarropa. Otra compañera nerviosa explicaba el intento de secuestro que había vivido un sobrino suyo. Amrit Kaur pidió que la escucháramos con atención y agregó:

Hemos vivido en dualidad, reconociendo la separación entre el yo y Dios, entre el yo y los otros, entre el yo y el Yo, y ahora en la Era de Acuario nos reconoceremos a nosotros mismos como Co-Creadores con Dios y aceptaremos nuestra elección de nacimiento, circunstancias y destino.

Comprenderemos y viviremos según nuestra libre voluntad y dominio. Percibiremos a Dios en todas las cosas y en todo el mundo y sabremos que nosotros, también, somos Dios, y por lo tanto merecedores de respeto y amor, y podemos tener el cielo en la tierra.

Amrit Kaur terminó de exponer y pidió que no nos alarmáramos que la violencia que vivimos son pruebas muy difíciles que nos están tocando vivir, por lo que nos pidió que nos dedicáramos a trabajar en casa meditando para fortalecer nuestro interior.

El reloj marcó las diez de la mañana y levantamos todas nuestras saetas ya que la clase había finalizado, nos despedimos deseando un buen día y cantando “El eterno sol”. Cada una se llevó la información, aunque debo reconocer que me cuesta un poco de trabajo creer este tema, me di cuenta que el trabajo es personal si cada uno trabaja lo que le corresponde sin dejarse ganar por la mente negativa se empezará a ver el beneficio de micro a macro.

Me fui a mi casa pensando en el significado de la disciplina como sostén de vida, me pareció muy importante preguntar a mis maestras para ellas qué significado tiene.

Para Sat Kirn Kaur *significa descubrir todo el potencial personal, conocerlo y después dejar que salga. Acomodar lo que está fuera de su lugar para poder conectarlo con la energía creadora, poder liberar todas las limitaciones, las trabas*

“De vez en cuando la vida...”

que uno mismo se pone y que has adquirido en el camino, mientras que no tengas conciencia de ello, no podrás avanzar.

Hay otra parte muy importante en Kundalini Yoga, como recordaremos en Oriente todas estas filosofías eran muy elitistas ya que sólo los ascetas podían ir a la montaña para saber este conocimiento o formación y con el tiempo se ha ido abriendo a la gente común y corriente, como nosotras.

Lo que he aprendido es que existen un tiempo para cada cosa lo único que necesitamos es la disciplina para hacerlo y en su momento vivir cada cosa plenamente. En el momento de la familia, de la disciplina, del trabajo hacerlo al 100 por ciento y siempre entregadas.

No dudar ni complacer a la flojera o al desánimo. En ese momento habrá armonía para vivir, entregarse al camino recto en todos los aspectos de la vida.

Mientras que para Sat Inder Kaur la disciplina es la realización de la Sadhana. Esta consiste en comenzar el día a las cuatro de la mañana con ejercicios, meditación y cantos como una forma de conectarse con el universo y establecer un estado de conciencia. Es un ejercicio de autoconciencia, autoapreciación y autorenovación.

La Sadhana consiste con un Jap Yi (yap ji) es la primera oración ambrosial dada por Gurú Nanak (primer Gurú), es uno de los cinco Banis y consta de 38 pauris o estrofas con efecto específicos sobre la personalidad. Tiene la facultad de conectarse con tu alma.

Es un regulador y moldeador de la persona y si te comprometes a hacerla va a cambiar tu vida.

Para Sadhana Simran Kaur el yoga la volvió de ser una persona indisciplinada a ser todo lo contrario. Ha logrado que en todos los otros aspectos de su vida haya disciplina, esto lo agradece en gran medida porque logró una conversión, para ella es una gran enseñanza.

Por último para Amrit Kaur, la disciplina significa tener la libertad y saberla usar. Yo creo que es como tener la mesa servida llena de manjares y saber que puedes

acercarte en el momento que decidas. Ser una persona disciplinada es vivir con humildad.

Para mí la disciplina es lograr cambios en mi interior, en esa esencia, saber que poco a poco se notarán y sumarán fuerzas. Esta transformación se da con un punto de inicio muy importante, el compromiso de mis acciones. Gracias a mis padres esta cualidad está adherida a mi persona.

Me puse retos y los logré; el primero era poder asistir a clases todos los días, después fue hacer las meditaciones conscientes y correctamente, más adelante fue empezar a vivir con respeto para mí y para los demás.

Asistir todos los días a la clase se ha vuelto necesario tanto física como emocionalmente, me permite permanecer en paz interior y con la gente a mi alrededor.

Dentro de este proceso de conocimiento le pregunte a Sat Inder Kaur si ya nos podíamos considerar unas yoguis, a lo que respondió:

El concepto de yogui tiene varios niveles:

- Una persona que practica habitualmente el ejercicio físico y mental del yoga: los yoguis consiguen una gran concentración y un profundo control de la respiración y de los sentidos. Ya más elevado es un Asceta hindú adepto al sistema filosófico del yoga: los yoguis intentan alcanzar la perfección espiritual.

Si lo entienden bien para lograr este nivel se necesita una motivación verdadera que a través de la disciplina te inspire a lograrlo.

Una disciplina entendida como característica de vida, la cual a nivel personal me ha brindado beneficios en mis proyectos. Antes confundía la exigencia con la disciplina ahora la veo de otra forma, es saber llegar a mi objetivo sin atropellar a otros, con la conciencia tranquila y plena, agradecida y satisfecha de mis actos, porque el conocimiento se transforma en sabiduría cuando se vuelve una experiencia personal con esta virtud que es la disciplina.

“De vez en cuando la vida...”

*“Gracias a la vida
que me ha dado tanto”
Violeta Parra*

A manera de conclusiones

El hablar de uno mismo siempre se plantea como todo un reto a vencer, si bien el desnudar mis más profundos sentimientos produjo al inicio un cierto miedo a ser juzgada, a sentirme vulnerable, a lastimar a otros sin tener su autorización, sólo revaloró el permiso intrínseco que se tiene por compartir parte de mi historia.

Ahora tengo la seguridad que en las heridas del alma, esas que no podemos ver ni tocar, las historias de vida, los relatos testimoniales, permiten encontrar el camino a la sanación, son las que pueden dar más lecciones en el área emocional comparadas con muchas horas dentro de un aula, además del gran aporte académico y personal que dan las investigaciones sociales, basadas en la metodología cualitativa.

Por esta razón esta tesina fue muy aleccionadora, toda una experiencia de vida, una de las más importantes que me ha dejado grandes enseñanzas que para mí se vuelve obligatorio compartir.

Primero que nada este trabajo de investigación permitió que conociera el rol que tengo dentro de mi familia tanto con mis padres y hermanas como con mi esposo y mis hijas, así como con todas las personas que tienen un papel en esta historia narrada. Me enseñó qué debo cambiar, qué debo aceptar y sobre todo cómo lograr un conocimiento personal que permita trascender a una vida de calidad.

Entendí que de nada sirve vivir bajo la careta de víctima, ya que algunas veces solemos ser también nuestros propios victimarios. Que es prioritario dejar de

trabajar con la otredad y es mejor sanar individualmente aquello que se deba para brindarnos a nosotros mismos una oportunidad en este espacio y en este momento, ya que como dijera Cristina Pacheco: “Aquí nos tocó vivir” y yo agregaría, vivir en paz conmigo misma.

De esta manera, mi historia servirá para que los lectores puedan distinguir entre una emoción-reacción a una emoción-acción consciente dentro de una historia relatada. Conocer cómo se puede llegar a ambientes de renovación, cuando la vida se presenta con otro ropaje y otro escenario, dentro de una educación emocional.

Este testimonio permita instruir al lector para conocer desde una mirada cotidiana la filosofía del Kundalini Yoga, que logré observarla como un prisma en donde todas sus caras obtengan diversas ganancias siempre en dirección del bienestar del ser y para el ser.

Con este trabajo a su vez, se difunda la práctica de la misma y se aprecien los beneficios físicos y emocionales comprobables, que a través de su frecuencia en la práctica se vuelven observables tanto en el cuerpo como en el alma.

Transmitir al lector el significado del aquí y ahora, de toda la relevancia que implican estas dos palabras, con tal magnitud que pueden lograr un cambio de actitud ante la vida, no sólo como una frase repetida tantas veces que se vuelve gastada por su cotidianeidad.

Por otra parte y con igual importancia, comprobar cómo a través de la narrativa aumenta nuestra capacidad de apreciación y entendimiento de las situaciones de vida, de las narraciones testimoniales.

Supe que para el periodista existe un escenario totalmente diferente de vivirlo a narrarlo, todo esto, gracias al universo de la metodología que ofrece el relato periodístico, como vehículo narratológico.

Como menciona la Dra. Francisca Robles, “en la narración periodística testimonial cuando el narrador decide participar en el mismo, tendrá un rol compuesto”³⁶, tanto de observador-narrador como de protagonista-narrador.

Comprendí que este recurso periodístico literario está lleno de datos y contexto, los cuales brindan nueva información por medio de los recuerdos, los cuales se mantuvieron intocables ya sea por dolorosos o por qué los creíamos olvidados, y que al momento de armar el relato se agradecen en todo el cuerpo del discurso.

Este trabajo de investigación me permitió confirmar como estudiante de comunicación que el mensaje tiene una importancia superior, y que el emisor (quien lo cuenta) da forma y cuerpo a una historia de vida o relato para que el receptor (el lector) la reciba con interés y le dé, desde otra perspectiva, el mismo valor que el que lo escribe.

Muchas de las experiencias vividas en estas aulas me permitieron conocer la importancia que tiene el conocimiento para lograr los objetivos, aunque ahora, gracias al relato periodístico, supe la carencia emocional que cargaba y aprendí a redactar mi vida por primera vez, en voz propia.

Esta hermosa Facultad de Ciencias Políticas y Sociales me dejó la sabia lección de que escribir se aprende escribiendo, investigar sólo lo consigues investigando y a vivir sólo lo aprendes viviendo.

Para sentirte periodista te tienes que creer como tal, sentir esa curiosidad de buscar la noticia; y sobre todo para hacer un relato sólo se aprende escribiendo uno y que mejor que realizarlo como un trabajo profesional.

Ahora confirmó que escribir es como la vida, debes organizar lo prioritario, hacer a un lado lo que no es importante, dedicarte a lo que cuesta más, trabajar, trabajar y trabajar: se vale soñar pero siempre con los pies en la tierra.

³⁶Robles, Francisca. El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis. FCPYS. UNAM. Tesis de Doctorado en Ciencias Políticas y Sociales con orientación en Ciencias de la Comunicación. México, D.F. 2006. P-175

“De vez en cuando la vida...”

Si bien en los últimos años la visión que tiene la sociedad ante el futuro ha cambiado, se ha vuelto un tanto incierta, esto debido a diferentes factores. Uno de ellos el cambio de valores que se ha suscitado en el núcleo familiar, así como la lucha por la supervivencia en las calles.

Por eso se debe buscar un mundo donde cada uno experimente con sus acciones la maravillosa oportunidad que brinda la vida, donde prevalezca la tolerancia, el respeto, la igualdad y seguridad, que todos ellos sean los ingredientes principales de este arte y privilegio que es la vida.

Y en esas ocasiones en las que **De vez en cuando la vida** nos lleva de la mano para conocerla envuelta en las **causalidades** que nos invita a tener **experiencias** buenas, malas, dolorosas y llenas de júbilo para que paso seguido logremos tomar **decisiones** cruciales en la creación de nuestro destino y encontrar así el sentido de nuestra vida.

“De vez en cuando la vida...”

A N E X O S

Anexo 1. Sánscrito

El sánscrito es la lengua clásica por excelencia de la civilización India siendo el vehículo de una enorme y magnífica literatura religiosa, filosófica y artística. La gran antigüedad del idioma sánscrito y su abundante documentación lo hacen, además, muy valioso en lingüística comparada. Pertenece a la familia lingüística Indoeuropea que es hoy la más extensa tanto por el número de lenguajes que contiene como por el número de hablantes.

Todos los miembros de una familia lingüística derivan de un lenguaje ancestral común aunque en la mayoría de los casos no queden rastros directos de él por haber desaparecido antes de la difusión de la escritura. Así ocurre en la familia Indoeuropea por lo que su lenguaje ancestral, el indoeuropeo o protoindoeuropeo es hipotético. Sólo se puede reconstruir tentativamente por el análisis comparativo de los miembros de la familia.

La familia Indoeuropea como lo indica su nombre comprende lenguas “occidentales” y “orientales”. Las primeras incluyen la gran mayoría de las lenguas europeas (germánicas, latín y romances, griego, eslavas, célticas, etc.) y las segundas las lenguas iránicas y las de una buena parte de la India (también el hitita y otras lenguas anatólicas desaparecidas).

Por lo tanto, aunque a primera vista pueda no resultar obvio, sánscrito y español están emparentados, lo que facilita en parte su estudio. Ese parentesco se evidencia sobre todo en el vocabulario pues aún hoy, a pesar de varios milenios de evolución divergente, es posible reconocer sin mucho esfuerzo el origen común de un buen número de vocablos.

Dentro de cada familia lingüística los lenguajes se clasifican, según su edad, en antiguos, medios y modernos. El sánscrito pertenece al estrato antiguo de la rama Índica (o Indoaria) de la familia Indoeuropea. Una lengua Índica media es el pali, empleado en el canon budista, y entre las modernas encontramos el hindi, bengalí, gujarati, oriya, etc. Es importante aclarar que no todos los lenguajes de la India pertenecen a la familia Indoeuropea. Por ejemplo, los del sur del país representado por el tamil y sus descendientes son parte de una familia lingüística completamente diferente (la Dravídica).

Aunque el sánscrito pertenece en su totalidad al indoeuropeo antiguo es posible distinguir, al menos, dos formas: sánscrito védico o arcaico y sánscrito clásico. El sánscrito clásico que es más regular y gramaticalmente algo más sencillo que el védico. Los himnos védicos y textos relacionados deben, igualmente, abordar primero el sánscrito clásico antes de pasar al védico.

He mencionado la gran antigüedad del sánscrito, pero los primeros documentos escritos de la India datan recién del siglo III a. C. Por lo tanto, hubo un largo período de transmisión oral pues los himnos del Rig Veda, por ejemplo, fueron compuestos, en su mayoría, a fines del segundo milenio a. C. La importancia de la oralidad no cesó con el advenimiento de la escritura moldeando la forma de muchas obras literarias, religiosas y filosóficas relativamente tardías.

Es imposible saber hasta qué punto y en qué período el sánscrito fue un vehículo de comunicación popular. Lo que podemos comprobar es que entre los

“De vez en cuando la vida...”

siglos V-IV a. C, su evolución cesa predominando desde entonces las lenguas Indoarias medias.

Así, el sánscrito devino a una lengua “muerta” comprendida por una minoría y empleada con fines exclusivamente literarios y religiosos, fenómeno que continuó hasta un pasado reciente y que en cierta medida prosigue hasta el presente en algunos grupos.

http://www.elportaldelaindia.com/El_Portal_de_la_India_Antigua/S%C3%A1nscrito.html

consultada agosto 2011

Anexo 2. Historia del yoga

EPOC	AÑO	CARACTERISTICA
A		
Prehistórica	1800 a. C.	Los cambios masivos de clima provocaron migraciones de la humanidad que fundieron culturas de diferentes áreas y catalizaron el desarrollo de nuevas formas de práctica espiritual. Sus habitantes contaban con organizaciones socio-políticas religiosas elaboradas, se sabe que ya practicaban la meditación y usaban símbolos para identificar los poderes masculino y femenino en el Universo. Construyeron la raíz de las tradiciones tántricas.
Védica	1800 a 1000 a. C.	Los arios invaden a las civilizaciones dravídicas, son nómadas y guerreros desarrollaron la autodisciplina y el ego. Existe expansión territorial que no se logró pacíficamente estuvo llena de batallas, la más conocida es la de “Mahabharata”. En ella se maneja “los estados trascendentales del Ser”. La fusión de la cultura ariana con la dravídica quedó de manifiesto en “los Vedas”, los libros religiosos más antiguos realizados por los Rishis, la clase guerrera de aquel entonces.
Brahmánica	1000 a 800 a. C.	La clase sacerdotal se llamaba “Brahmanes”, era una clase elitista y ritualista, basaban su culto en rituales corporales y físicos dejando a un lado el desarrollo interior. La adoración y la virtud se obtenían de forma externa.
Upanishad	800 a 500 a. C.	Los Upanishands (seres meditativos) son los escritos representativos donde se maneja la “tecnología de la trascendencia” Su figura principal fue el Rey Yanaca transmisor de Raja Yoga y Kundalini Yoga, donde se dice que “existe una identidad entre la verdad última y la realidad del individuo como verdad”
Gita	500 a 200 a. C.	Período de transición que hizo que aumentará el número de practicantes. Los textos representativos son “El

		Ramayana” y “El Bhagavad Gita”, donde se dice que el poder se obtiene de una mente disciplinada y que el problema no es la vida en sí, sino los apegos que tenemos a las cosas, si nos liberamos y actuamos correctamente desde el Dharma (camino) obtendremos “Brahma Nirvana”, la absorción más allá de la mente hacia un Ser Absoluto y al Amor.
Clásica	200 a 800 d. C.	Las tradiciones del Mahabharata florecieron. Las 6 escuelas de Yoga fueron codificadas y enseñadas extensivamente. El trabajo más importante es “El Yoga Sutra de Patanjali”, el cual ha guiado a los estudiantes desde entonces.
Puránica	800 a 1469	“Los Puranas” es una colección de textos llenos de mitología, filosofía e historia que se conoce en esta época. Se da énfasis al Tantrismo, donde se busca un bienestar espiritual y físico sin llegar a ser un asceta y al conocimiento de los chakras glándulas y el aura. Se le da prioridad a la Sadhana, disciplina para alcanzar la elevación de conciencia. También condujo al despertar de la filosofía “Shakti”. Kundalini es la energía shakti que manifiesta lo divino en el cuerpo y mente finita.
Bhakti Yoga	1469 a 1700	Hubo una fusión de la tradición “Sant” que tenía respeto por el Gurú como maestro, las tradiciones “Naad” y “tantra” con el uso de la Yoga y la tecnología psico-física y la tradición “Bhakti” que enfatizaba la devoción como medio para conocer la verdad más allá de la mente. El producto de estas influencias fueron los “10 Gurús Sikhs” y la creación de la escritura “Siri guru Granth Sahib”, quinto Veda que expande y culmina las filosofías anteriores.
Moderna	1708 a 2010	En este período se encuentra involucrada la caída del Imperio Mongol a manos de la Resistencia Sikh ³⁷ , este hecho

³⁷ Ver anexo 4

		<p>permitió que los cambios llegaran a Occidente por el año de 1800, esta es una era de expansión y descubrimiento. El siguiente antecedente histórico que se encuentra registrado es en los años '30, cuando la principal importancia radicaba en el vegetarianismo, una alternativa alimenticia sana y ordenaba bajo preceptos éticos.</p> <p>Ya ubicados en los sesenta surgieron profesores indios de Yoga que empezaron a masificar las enseñanzas, uno de los más relevantes fueron los que manejaron la meditación trascendental, Marahishi Mahest y Swami Sivananda.</p> <p>Este último mejor conocido como el gurú de la Yoga, quien abrió escuelas en Europa y Estados Unidos para impartir todos los conocimientos ancestrales.</p> <p>El dividió esta disciplina en cinco principios básicos, los cuales permiten transformar tu persona: Savasana (relajación), Asanas (posturas), Pranayamas (tipos de respiración), Diana (pensamientos positivos) mezclados con una dieta adecuada y por último la meditación. Él también realizó muchas investigaciones sobre la relación que existe entre la Yoga y la psicología³⁸.</p>
Era de Acuario	2011 en Adelante	<p>La Era de Acuario es la que se caracteriza por la globalización, universalidad y dignidad del ser humano, astrológicamente deberá durar 2000 años y durante este tiempo diferentes razas se verán enfrentadas sufriendo guerras y desastres naturales, de ahí la necesidad de establecer una cultura de transformación autentica que desarrolle la conciencia hacia el conocimiento personal.</p>

³⁸<http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/kundalini/history-kundalini-yoga.html> consultada abril 2011.

ANEXO 3. Ejemplo de Kriya

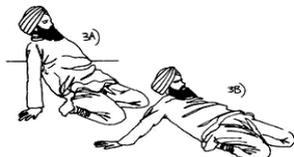
Kundalini Yoga campos electromagnéticos y el Centro del Corazón (From Sadhana Guidelines)



1) Siéntese en posición fácil. Mantenga los brazos en un ángulo de 60 grados con las muñecas y los codos rectos y las palmas hacia arriba. Comience respiración de fuego durante 1 minuto. Luego inhala - aguante la respiración y la bombea del estómago 16 veces, exhale. Continúa el ciclo de 2 a 3 minutos. Este ejercicio construye el campo psico-electromagnético. Si los codos se doblan, el campo psico-electromagnético no será reformado y reforzado adecuadamente. Si la exhalación después de bombear el estómago es áspera o jadeo, es porque su campo magnético es muy débil.



2) Inmediatamente siéntese sobre los talones con los brazos extendidos a los lados paralelos al suelo. Deja que las manos cuelguen de las muñecas. Comience respiración de fuego durante 3 minutos. Inhala - retén y relájate. Este ejercicio es para el corazón, estimula el paratiroides, la tiroides y el centro del ombligo. Si usted practica este ejercicio, nunca necesitará cosméticos. Un cutis suave y radiante y un brillo en los ojos y la cara es un subproducto natural de este ejercicio.



3) Siéntese sobre los talones. Extienda las rodillas muy separadas y recuestese a 60° de la tierra. Apoye el cuerpo con los brazos hacia atrás (3A). Inclina la parte posterior del cuello - inhala y bombea en el estómago hasta que no pueda retener la inspiración por más tiempo. Exhale. Continúe durante 1-1/2 o 2 minutos. Entonces, incline la columna vertebral más atrás, a 30° y continúe con el ciclo respiratorio por otro 1-1/2 o 2 minutos (3B).



4) Aún sentado sobre los talones con las rodillas bien separadas, ponga la frente en el suelo con los brazos extendidos hacia adelante y relajados. Después de 1 minuto, inicie la respiración larga y profunda durante 2 minutos. (Ejercicio 4 alimenta al recién constituido sangre a las células del cerebro y se mueve el líquido cefalorraquídeo. Esto ayuda a reparar el daño en el cerebro hecho por las drogas como el alcohol, marihuana, etc.). Después cante durante dos minutos:



" Maestro: ", ong, ong, ong. Ong"

Estudiantes: "Ong, ong, ong, ong".

Maestro: "Sohung, sohung, sohung, sohung".

Estudiantes: "Sohung, sohung, sohung, sohung".



5) Agarra los dedos del pie con las piernas ligeramente separadas. Mantenga la posición durante 1 minuto. El ejercicio 5 es para mantener el equilibrio.



6) Plataforma invertida: El cuerpo está recto con los talones en el suelo y la parte superior del cuerpo hacia arriba, sostenido por los brazos bien rectos. Deje caer la cabeza hacia atrás y comience respiración de fuego. Después de 30 segundos, empiezan a "caminar" separando bastante las piernas. Vuelva a caminar de nuevo juntándolas y continúe "caminando" con respiración de fuego durante 30 segundos más. Inhale, exhale y pasar de inmediato a sujetarse los dedos del pie estirando durante 1 minuto. Relájese en la espalda durante 3 minutos. El ejercicio 6 es para la parte baja de la espalda, la tiroides y el corazón.



7) Siéntese sobre el talón izquierdo, estire la pierna derecha hacia adelante y agarre el dedo gordo del pie con la mano derecha. Tirando hacia atrás del dedo del pie, agarra el talón con la mano izquierda. Mantenga la barbilla pegada al pecho y los ojos fijos en el dedo gordo del pie. Inhala profundamente, exhale y contenga la respiración durante 8 segundos aplicando Mul bhand y cerradura de diafragma. Inhale. Continúe durante 3 minutos. Relájese durante 5 minutos sobre su espalda. Ejercicio 7 es el gran sello del yoga: Maha mudra. Sus efectos llenan páginas. Este ejercicio se puede practicar por sí mismo.

*<http://www.google.com/search?tbm=isch&hl=es&source=hp&biw=1058&bih=399&q=EJEMPLO+DE+KRIYAS+E+N+KUNDALINI+YOGA> consultada junio 2011.

ANEXO 4. Propuesta de campaña publicitaria

ASUNTO PUESTO VACANTE

Para este puesto la persona seleccionada realizará y coordinará las siguientes funciones: acompañante, consejera, directora, administradora, gerente de compras, maestra, enfermera, cocinera, nutrióloga, decoradora, limpiadora, chofer, supervisora del cuidado de los niños, psicóloga y organizadora de recreaciones.

Requisitos: la solicitante debe tener una automotivación ilimitada y el más fuerte sentido de responsabilidad, para tener éxito en este trabajo. Debe ser independiente y con iniciativa, capaz de trabajar aisladamente y sin supervisión. Ser eficiente en el manejo de todas las edades y apta para trabajar en condiciones de estrés durante largos periodos, si fuera necesario. También debe contar con la flexibilidad y destreza suficiente para hacer un gran número de tareas conflictivas al mismo tiempo, sin cansarse y con la adaptabilidad para manejarse sin problemas en los distintos cambios del desarrollo de la vida del grupo, incluyendo emergencias y crisis serias.

Debe ser capaz de comunicarse acerca de un sin número de asuntos con gente de todo tipo, incluyendo: burócratas, maestros de escuela, médicos, dentistas, trabajadores, comerciantes, niños, adolescentes, ancianos, enfermos y discapacitados.

Ser competente en los oficios arriba mencionados, sana, creativa y extrovertida para alentar y ayudar al desarrollo físico y social de los miembros del grupo.

Tener imaginación, sensibilidad, calidez, amor y comprensión, ya que será responsable del bienestar mental y emocional del grupo mencionado y de atención específica a los más débiles.

Horas de trabajo: todo el tiempo en que permanezca despierta, así como turnos de 24 horas cuando sea necesario.

Remuneración: no contará con salario o sueldo. El gasto será negociado de vez en cuando. Se le puede requerir a la solicitante seleccionada que consiga un segundo trabajo además del que se anuncia ahora, para ayudar al sostenimiento del grupo.

Beneficios: ninguna vacación garantizada, ni siquiera por enfermedad, maternidad o años de servicio. Ninguna prestación social que le cubra enfermedades o invalidez, como tampoco jubilación. No puede tener seguro de vida o por accidente, ni compensación alguna por el tiempo trabajado.

La plaza vacante es de AMA DE CASA³⁹

³⁹ Documento publicado en un diario de la Organización Editorial Mexicana con motivo del 10 de mayo y extraído de la tesis de Maestría “Mujeres y hombres: por valorar el trabajo en el hogar y en la crianza de los hijos e hijas. Propuesta de campaña de publicidad social” realizada por la Maestra Coral López de la Cerda y del Valle en 2004 por la FCPyS, de la UNAM, p.160

ANEXO 5. Historia de los Sikhs

Los sikhs, como pueblo, proceden etnográficamente de una fracción de los jat mezclado con shûdras, cuarta casta de la India. Sin embargo, como religión, cualquiera puede ser sikh. Incluso su fundador, Gurú Nanak, ni era shûdra ni pertenecía al pueblo de los jat.

Gurú Nanak fue un personaje clave, en cierto sentido, en la historia de la India y, sobre todo, en la del Punjab. Nació en Lahore en 1469 y como pertenecía a una casta superior (era kshatriya), su infancia se desarrolló desahogada y llena de bienestar. Y hasta llegó a casarse en buena posición. Pero en un momento crucial para su vida, como antes le ocurriera a Buda, hizo la renuncia total para dedicarse a enseñar sus principios a los hombres. Murió en 1538 después de haber nombrado como sucesor a Angard.

EL GRANTH Y AMRITSAR

La religión sikh es una mezcla de sufismo y de cristianismo. El sufismo es un movimiento que surgió en Persia para combatir el impacto musulmán y pronto cristalizó en un panteísmo mítico que mediaba entre las antiguas enseñanzas de Zoroastro y teorías muy próximas al budismo.

El canon de la religión sikh es el Granth, libro sagrado compuesto de dos partes: la primera fue escrita personalmente por Gurú Baba Nanak y la segunda está formada por oscuras colaboraciones de sus discípulos.

La esencia del libro puede resumirse en los principios siguientes:

- La paternidad de Dios
- La fraternidad entre los hombres
- La infalibilidad de la justicia divina
- El desprecio a la idolatría
- La necesidad de una enseñanza divina
- La obediencia a los principios

La capital religiosa es Amritsar, en el corazón del Punjab. Es allí, al final de numerosas callejuelas, donde está el Gran Templo Dorado, particularmente abarrotado el día de la fiesta principal, que coincide con nuestro 20 de noviembre. Muchos peregrinos visitan este lugar alojándose en unos palacetes en medio de un hermoso estanque construido por los peregrinos sikhs, y en unas casitas de bellas fachadas con balcones y columnas que descienden hasta un paseo de baldosas blancas que contrastan con el maravilloso color del templo.

Siguiendo el paseo se entra en el edificio sagrado por una de las cuatro puertas que, situadas en las respectivas fachadas, dan acceso al interior. En una amplia sala del primer piso se encuentra, según la traducción, el manuscrito original del Granth

que se conserva entre velos y terciopelos rojos, dos hombres recogen y toman nota de las ofrendas de los peregrinos. Por una escalerilla, desde este mismo aposento, se sube al piso superior, en donde, día y noche, hay siempre alguien que canta los versículos sagrados.

Pero lo más sorprendente del templo sikh se encuentra en su exterior: el piso inferior de color blanco y el superior ocre, en cada una de las cuatro esquinas se alza un alminar de oro que le da el nombre de Templo de Oro (Golden Temple).

SU EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Cuando Gurú Nanak murió dejó encargado de su jefatura a Angard, a quien se atribuye la invención del alfabeto gurmuki y éste, a su vez, designó como sucesor a Amar Das, que organizó verdaderamente la secta, ya en tiempos del emperador mongol Akbar, quien concedió unos terrenos para la construcción del Amrita Sara (Estanque de la Inmortalidad) y dio comienzo a la construcción del Templo de Oro.

Su hijo, Arjun Hall, escribió el Adi Granth y dio cima al templo comenzado por su padre. Odiado por los poderosos enemigos del imperio mogol, muerto ya Akbar, al ver la prosperidad de los sikhs, estos comenzaron a sufrir persecuciones que finalizaron, al menos momentáneamente, con el envenenamiento de su dirigente en 1606. Este acontecimiento hizo que la comunidad inofensiva pasase a vengativa y en esta misma fecha empieza la historia de los sikhs como pueblo guerrero. Tomaron las armas a las órdenes de Har Govind, hijo del mártir, y aunque al principio ganaron algunas batallas, después tuvieron que refugiarse en el Himalaya.

LA PRUEBA DEL VALOR

Más tarde Govind Singh, especie de Licurgo hindú, preparó la comunidad de modo que alternaba el espíritu religioso y guerrero. Se cuenta que un día de marzo de 1699 este Gurú reunió a los sikhs en Anandapur, y con la espada desenvainada pidió cinco voluntarios que se ofrecieran al sacrificio. Al principio sólo se oyó silencio, después tímidamente cinco hombres dieron paso al frente, entonces Govind les condujo uno a uno al interior de una tienda, saliendo cada vez fuera con la espada manchada de sangre. Terminada la ceremonia los cinco hombres aparecieron vivos delante de la atónita muchedumbre. Se había tratado solamente de una prueba de valor en la que la sangre había sido de cinco cabras.

Con este gesto simbólico, los sikhs cobraron una nueva dimensión guerrera, pero a pesar de toda la fortuna no les fue propicia y, luchando contra tropas imperiales, el propio Govind Singh murió en Nadi. Era el año 1708.

LA DECADENCIA DE UN PUEBLO

Banda o Bhandur fue el último gurú de la secta, reunió a sus compañeros y conquistó Sirhind y Saharampur, pero fue muerto en Delhi a manos de Aurangzeb. Entonces, por primera vez, estuvo a punto de desmoronarse el pueblo sikh, pero la crisis del imperio mongol les salvó. En tanto que ellos regresaban al Punjab y los

marathas a la Rajputana, los dekkans y los malwas se repartían el despojo del poderío musulmán en la India. A partir de ese momento el único gurú que reconocieron los sikhs fue el texto sagrado Granth.

Por segunda vez, en 1927, la secta volvió a quedar minada por el cisma. Se dividió en dos grandes grupos los nanakpanthis, seguidores de las enseñanzas de Guru Nanak, fundamentalmente religioso, y continuadores de Govind Singh, llamados singhs, especialmente guerreros; el primer grupo se puede equiparar con los sahidhari y el segundo con los kesdhari.

Si entonces el sikhismo no desapareció fue por curiosas razones políticas: como no se nace sikh, sino que a edad adulta se entra en la secta, la mayoría de los jóvenes no se encontraban muy inclinados a aceptar una fe que les exigía mucho esfuerzo para permanecer en el camino recto, pero, los oficiales ingleses, reconociendo que la religión sikh era extraordinaria a la hora de formar temperamentos guerreros, insistieron para que los hijos de los sikhs fueran entrando en esta religión, para lo que obligaron a que los descendientes de los sikhs, si querían entrar en el regimiento de sus antepasados, orgullo de todo panjabi, debían ser sikhs. Y esta disposición tuvo el efecto deseado.

LOS SIKHS EN EL SIGLO XX

Los sikhs se han repartido por todo el mundo y no resulta extraño verlos en Londres, Nueva York o incluso en Madrid, pero la mayoría de ellos se concentran en el Punjab, en los seis principados: Jind, Faridot, Kapurthala, Kalsia, Nabha y Palisha.

Se caracterizan por su peculiar atuendo, rematado por un colorido turbante, e incluyen las cinco 'k', refiriéndose a cinco cosas que en el idioma del Punjab empiezan por dicha letra, son: kash (pelo), kangha (peine de madera), kara (pulsera de hierro), kach (pantalones cortos) y kirpan (sable).

Hoy en día se dedican a cualquier profesión, desde la más seria a la más pintoresca. Muchos son campesinos o tratantes de ganado. Los que se concentran en las ciudades suelen tener la profesión de chóferes públicos, pero la mayoría sirven en el ejército de la Unión India.

http://www.institutodeindologia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=62:los-sikhs-pueblo-religioso-y-guerrero&catid=45:sociologia&Itemid=68 (Consultada junio 2011)

Bibliografía

- Bhajan Yogi , PhD. El maestro de la era de acuario. Capacitación internacional de maestros de Kundalini Yoga. Ed. KRI. México, 2007.
- Principios y práctica del Kundalini Yoga. Ed. Diana. México, 2001.
- Khalsa, Gurucharan Singh. Respira vida (Breathwalk). Ed. Alamah, México, 2000.
- La mente, sus proyecciones y sus múltiples facetas. Ed. Tecnologías sagradas. 2007.
- Durkheim, Émile. Las formas elementales de la vida religiosa. Ed. Ediciones Coyoacán. México, D.F. 2001.
- Frankl, Viktor. El hombre en busca del sentido. Ed. Herder. Barcelona, España. 1991.
- García Márquez, Gabriel. Vivir para contarla. Ed. Diana. 2002. México,D.F.
- Kalsa, Gurudass Singh.Kundalini Yoga, Tal como lo enseña Yogi Bhajan. Ed. Alas. Barcelona, España. 1994.
- Kapuściński, Ryszard. Los cínicos no sirven para este oficio. Ed. Anagrama. Barcelona, España.
- Kundalini Research Institute. Manual para formar instructores de Kundalini Yoga, Ed. Ikyta. Universidad de Guadalajara. 2003-2004
- López de la Cerda y del Valle, Coral. Mujeres y hombres: Por valorar el trabajo en el hogar y en la crianza de l@s hij@s. Propuesta de campaña de publicidad social. Tesis de Maestría en Ciencias de la Comunicación. México, D.F. 2004.
- Margolis, Elías. Sanar con amor y fe. Ed. Pax México. 2003.
- Piñón G. Francisco. Concepto y problema de Dios, Una reflexión filosófica. Ed. UAM. 2001.
- Martínez Meléndez, Miguel. Ciencia y Arte en la metodología cualitativa. Ed. Trillas. México, D.F. 2006.
- Robles Francisca. La entrevista periodística como relato. Una secuencia de evocaciones. FCPYS. UNAM. Tesis de Maestría. México, D.F. 1998.

-----El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis.
FCPYS. UNAM. Tesis Doctorado. México, D.F. 2006.

- Rodríguez García, Berenice. Relato periodístico “Viviendo con el sida”. Tesis de licenciatura en Ciencias de la Comunicación, FCPyS. UNAM. 2004.

Referencias electrónicas

<http://orgilia.blogspot.com/2011/05/los-laberintos-comunicantes.html> mayo-2011.

<http://religion.idoneos.com/index.php/372972> consultada mayo 2011.

<http://www.tradicionperenne.com/CHAMANISMO/MARCOSCHAMAN.htm> abril 2011.

[http://metareligion.com/Religiones del mundo/Hinduismo/hinduismo.html](http://metareligion.com/Religiones_del_mundo/Hinduismo/hinduismo.html) abril 2011.

<http://www.budismo.com/articulos/budismogeneral.php> abril-2011.

<http://www.alicanteturismo.com/> mayo 2011

<http://www.eluniversal.com.mx/articulos/30434.html> abril 2011.

<http://www.tratamientoycura.com/blog/794/luces-de-esperanza-en-el-mal-de-parkinson/> mayo 2011.

<http://www.findrxonline.net/es/articulos-salud/artrosis-enfermedad-degenerativa-del-cartilago/> abril 2011.

<http://www.kuartadimension.com.ar/filosofias/tantra/tantra-yoga-blanco/> mayo 2011.

<http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/blog/view-blog.html> abril 2011.

<http://www.miguelruiz.com/index.php?p=Home> abril 2011

<http://www.historiacultural.com/2010/02/cultura-tolteca-mesoamerica-mexico.html> abril 2011.

<http://translate.google.com.mx/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://www.omniglot.com/writing/gurmuki.html> agosto 2011.

[http://www.elportaldelaindia.com/El Portal de la India Antigua/S%C3%A1nscrito.html](http://www.elportaldelaindia.com/El_Portal_de_la_India_Antigua/S%C3%A1nscrito.html) agosto 2011.

http://translate.google.com.mx/translate?hl=es&langpair=en%7Ces&u=http://wiki.answers.com/Q/What_is_an_LP_in_music agosto 2011.

<http://elorigendelosgitanos.blogspot.com/> agosto 2011

Glosario⁴⁰

Adi Shakti: Literalmente significa “Poder Primordial”. Adi significa “primordial” y Shakti significa “El poder del Dios manifiesto”. Adi Shakti ha sido venerado por siglos en el oriente en forma de diosa, y así la energía femenina infinita se le conoce también como Adi Shakti,. La mujer es considerada como una manifestación de la energía de Adi Shakti.

Ardas: Oración; la oración formal tradicional de los Sikhs.

Apana: La fuerza eliminadora del cuerpo.

Asana: Posición, asiento, postura.

Ascetas: Persona que se dedica a la práctica del perfeccionamiento espiritual mediante un estilo de vida austero y sencillo.

Ashram: Centro de aprendizaje para el crecimiento espiritual. Casa o lugar de retiro en donde las personas pueden vivir o si lo desean salen a realizar sus actividades diarias, pero siempre comprometidos bajo los preceptos y disciplina del Kundalini Yoga. Cuentan con ciertas obligaciones para el buen funcionamiento del lugar.

Atman: El ser esencial, presente dentro de todas las criaturas. Conciencia pura: La mente sólo refleja esa conciencia, de tal modo que parece estar consciente.

Aura: El campo radiante de energía y conciencia que rodea al cuerpo físico y que sostiene y organiza los siete centros de energía llamados chakras: Su fortaleza, medida por su brillantez y su radio, determina la vitalidad, los asuntos mentales y la integridad psicofísica de la persona.

Bandhas: Llaves energéticas para sellar las posturas.

Bani: Literalmente significa “Palabra”: se refiere a la palabra de Dios contenida en las Sagradas Escrituras de los sikhs. En plural Banis; son las oraciones diarias de los sikhs.

Bhagavad Gita: Un capítulo del Mahabharata. Diálogo entre Arjuna, líder de los Pandavas, y Krishna, reencarnación de la trinidad Hindú (Brahma, Shiva, Vishnu). Una exposición clara de Karma Yoga, acción desinteresada.

Brahma: Dios hindú de la creación, una de las tres manifestaciones primarias de Dios.

Buda: Un iluminado. Fundador de la fe budista.

Chakra: Un centro de energía de la conciencia asociado con los siete centros nerviosos del cuerpo.

Cuerpo sutil: Es uno de los diez cuerpos; el cuerpo que lleva el alma de Dios en el momento de la muerte.

Dedos: Cada dedo de la mano en la ciencia yóguica tiene un nombre especial y está asociado con la energía diferente:

Índice: El dedo jupiteriano, asociado con la cualidad del conocimiento y la intuición.

Medio: El dedo saturnino, asociado con la sabiduría, la inteligencia y la paciencia.

⁴⁰ Bajan, Yogi. El toque del maestro. Vol. II, Ed. Nam Publishers Los Ángeles, California. 1997. 325-332 pp.

Anular: El dedo del sol. Asociado con el cuerpo físico y la salud física.

Meñique: El dedo mercuriano, asociado con la comunicación.

Pulgar: La identificación, asociado con el ego.

Dev: divino

Dharma: Camino recto del deber. Un camino de vida honesta. “Donde hay dharma no hay karma”. Acción alineada con el Ser Infinito de uno. El principio organizador central del cosmos.

Diez cuerpos: De acuerdo con la ciencia yóguica, nosotros estamos formados por diez cuerpos. Estos son: 1) El cuerpo del alma 2) Los tres cuerpos de la Mente 2) la mente positiva, 3) la mente neutral y 4) la mente negativa), 5) El cuerpo físico 6) El cuerpo pránico 7) El cuerpo del Arco 8) El Cuerpo Aúrico 9) El Cuerpo Sutil 10) El Cuerpo Radiante.

Ghanesa: El elefante Dios de la India, un símbolo de la prosperidad.

Giaan Mudra: Una posición de las manos muy usada en muchas meditaciones en Kundalini Yoga. Dobla el índice, el dedo jupiteriano, y únelo al pulgar por debajo de este. Mantén rectos los otros tres dedos.

Gunas: Las tres condiciones de la materia: Sattva (santidad, esencia pura). Rajas (la energía imperativa, activa y creativa e iniciadora). Tamas (inercia o decadencia).

Gurdwara: Lugar de veneración de los sikhs; literalmente significa “La puerta el Gurú”

Gurmukhi: Literalmente significa “de la boca del Guru” se refiere al lenguaje (escritura – caligrafía) en la que está escrito el Siri Guru Granth Sahib.

Gurú: Maestro o sabiduría. Aquello que te lleva de la ignorancia al conocimiento; de la oscuridad, gu, a la luz, rú. Puede ser una persona, una enseñanza o en su forma más sutil- La palabra. En la historia de los Sikhs, una sucesión de diez Gurus revelan el camino de un período de 200 años. Ellos son:

- 1er Guru: Guru Nanak
- 2do Guru: Gurua Angad
- 3er Guru: Guru Armas Das
- 4to Guru: Guru Ram Das
- 5to Guru: Guru Arjan
- 6to Guru: Guru Hargobind
- 7m Guru: Guru Har Rai
- 8vo Guru: Guru Har Krishan
- 9no Guru: Guru Teg Bahadur
- 10mo Guru: Guru Gobind Singh

El décimo Guru, Guru Gobind Singh, pasó la autoridad de Guru al Siri Guru Grant Sahi, el cual personifica las escrituras, las enseñanzas y la corriente de sonidos de los Gurus.

Karma: La ley de causa y efecto. Enraizado en la ignorancia del atman. Renueve la ignorancia y el karma es removido.

Kriya: El significado literal es “acción completa”. Una Kriya de Kundalini Yoga es una secuencia de posturas y técnicas de yoga usadas para producir un impacto particular en la psique, el cuerpo o el ser propio.

Kundalini: El espiral de tu conciencia esencial, tu potencial creativo. Es la energía de la conciencia, del alma misma. Literalmente significa “el rizo en el bucle del cabello del amado”.

La cadena dorada (de oro) de los maestros o El Vínculo Dorado: La larga línea de maestros espirituales que nos preceden. Cuando cantamos “Ong Namó Gur dev Namó” nos entonamos en ese flujo espiritual y nos hacemos uno con el Maestro Universal.

Mahabharata: Poema épico clásico hindú. Maha significa grande. Bharata es un antiguo nombre de la India. Una épica enorme que retrata la rivalidad de dos clanes, los Kauravas y los Pandavas.

Mantra: La proyección creativa de la mente a través del sonido. Literalmente significa, Man- mente, Trang- onda o proyección.

Mahan Tantric: Maestro de Yoga Tántrico Blanco; título que yogui Bhajan posee, le fue otorgado en 1971. Hay un solo Majan Tántrico vivo en cualquier época sobre el planeta.

Mudra: posición yóguica de la mano.

Naad: La corriente de sonido, o sonido interno.

Naam: La vibración o esencia de Dios; identidad

.Nadis: Canales de flujo para el Prana. Existen 72,000 de los cuales 72 son vitales. De esos, tres son los principales nadis para el entendimiento de Kundalini Yoga: ida ingala, sushmena.

Namo: es un ludo o llamado con reverencia, con humildad.

Nombre espiritual: Un nombre que describe el destino espiritual por el que la persona debe luchar siempre.

Sadhana: cualquier práctica de autocorrección que aporta a la mente y al cuerpo un canal disciplinado para expresar el infinito dentro del propio ser.

Ong: es la energía del infinito en manifestación y actividad.

Ong Namó Guru Dev Namó: Traducido como: Reverencio ante el Divino Creador, reverencio ante el Divino Maestro Interior. Este es el mantra que se usa siempre para “entonar” antes de enseñar una clase de Kundalini Yoga.

Prana: Es el movimiento y el cifrado de las energías vitales a través de los reinos de la mente y el cuerpo.

Pranayama: Sistema yóguico de ejercicios de respiración.

Patanjali: Rishi Patanjali, autor de las famosas enseñanzas de yoga. El Yoga Sutra, escritas hace miles de años.

Raajas: Una de las tres condiciones de la materia creativa.

Rishi: ser iluminado; yogui.

Rishi knot: Forma de enrollarse el cabello en la parte superior de la cabeza tradicionalmente usada por los yoguis (rishis), y otros practicantes espirituales.

Sadhana: Disciplina espiritual: la práctica espiritual diaria que se realiza en la madrugada.

Sat: Verdad Infinita.

Sat Nam: “Sat” significa Verdad y “Nam” significa nombre. A veces se traduce como “La vera es mi identidad” y cuando alguien dice “Sat Nam” a otra persona quiere decir “Tu verdad es tu alma”.

Sukasana: postura fácil

Sushmuna: La nadi o canal central por el cual la kundalini asciende. Este se origina en la base de la columna, en la cual las tres nadis (ida, pingala y sushmuna) se juntan. Asciende por el centro de la columna hacia el tope de la cabeza. También es llamado el Cordón Plateado.

Taamas: Una de las tres condiciones de la materia- inercia o decadencia.

Tattuas: los elementos: fuego, aire, tierra, éter y agua de los cuales toda la creación, incluido el ser humano está compuesto.

Templo Dorado: El Harimandir Sahib, el templo más sagrado de los Sikhs en el mundo, situado en Amristar, India. Fue fundado por Guru Ram Das, el cuarto Guru de los Sikhs. Está construido de mármol y oro y está rodeado de un estanque de aguas sanadoras.

Vedas: Los libros religiosos más viejos en el mundo. Literatura del Brahmanismo, una antigua religión de la India.

Vedanta: Otro nombre para el Hinduismo moderno. Fundado en los Upanishads.

Wahe Guru: Un mantra de éxtasis que expresa la excelencia y la magnificencia de Dios.

Yoga Tántrico: Hay tres formas de Yoga Tántrico: Tantra Blanco, Tantra Negro y Tantra Rojo. El Yoga Tántrico Blanco es inmensamente profundo, una experiencia meditativa que se hace en parejas con un grupo, y es dirigida sólo por el Mahan Tantric. En este grupo de meditación se crea una fuerza de energía poderosa. Esta “fuerza de energía vital está dirigida a través del cuerpo sutil del Mahan Tantric. La mente subconsciente es elevada y se limpia de miedos ocultos, fobias y restricciones.

El Yoga Tántrico Blanco te capacita para romper estos bloqueos subconscientes de manera que puedas disfrutar la vida: El Yoga Tántrico Blanco no debe confundirse con el Tantra Negro o Rojo. El Tantra Negro dirige la energía hacia la manipulación y el control de otro ser humano, y el Tantra Rojo dirige la energía solamente hacia propósitos sexuales.

Yogui: Aquel que ha logrado un estado de yoga, maestría de sí mismo. Aquel que practica la ciencia del yoga.