



“EL EJE CELESTIAL” Instrucciones y descripción

Ferran Blasco Aguasca – Instituto Shen Dao

*“Con la Mente calmada,
presentes en la incomparable experiencia de la Realidad,
nos liberamos de las imposiciones del mundo,
reconociéndonos como Ser, sin principio ni fin.”
Advaita Bodha Deepika*

(Este archivo es un borrador para clarificar los diferentes pasos e instrucciones del método de investigación del canal central “Alineándose con el Eje Celestial”. Es un trabajo no terminado, en evolución. Su utilidad real sólo vendrá de la experiencia personal resultado de tu práctica.)

Introducción:

“Traer el Cielo a la Tierra y la Tierra al Cielo” es un concepto base de las prácticas de meditación y del proceso de autodesarrollo: el reconocimiento de la mente ordinaria de que su potencial extraordinario está disponible aquí y ahora, sin condiciones ni intermediarios.

“El Eje Celestial” es una meditación - Qi Gong estático para relajar la mente y conectar con la fuerza vital, origen del cuerpo y del universo. Esta práctica unificará las enseñanzas anteriores y sentará las bases para el paso a las enseñanzas superiores.

A través de la práctica “Alineándose con el Eje Celestial” nos apoyaremos en el proceso de oxigenación de los cuerpos sutiles, estabilización de la presencia y de las emociones positivas, desarrollo del sentir y apertura de los meridianos principales del cuerpo energético, para adentrarnos en la dimensión del Canal Central.

CONSIDERAR ANTES DE EMPEZAR

La postura se resume en:

- Externa: suavidad y estabilidad
- Interna: apertura y presencia

Posición inicial:

- Sentados en posición cómoda, con las piernas cruzadas sobre un cojín o en una silla.
- De la coronilla, sentimos un hilo que nos tira muy suavemente hacia arriba.
- Cabeza relajada pero erguida, mentón ligeramente hacia adentro, coronilla en línea con la columna, hombros relajados.
- La punta de la lengua reposando sobre el paladar, detrás de los dientes.
- Ojos casi cerrados con suavidad, sonrisa interior.
- Mente abierta, sensación de apertura. Como el cielo en un hermoso día despejado.
- Sensación de espacio y luminosidad.

Posición de las manos:

- Durante la primera instrucción: Las manos descansan relajadas sobre las rodillas.
- Durante el resto de la práctica: La mano izquierda descansa sobre la derecha junto al bajo vientre. Los dedos gordos se tocan, creando la figura de un corazón.

¿Cómo acabar?

Sea cual sea hasta la instrucción que completamos, siempre acabamos con las instrucciones 6 y 7: “devolviendo la energía al centro del abdomen, condensándola ahí, dedicando el mérito de la práctica, agradeciendo la posibilidad de haber practicado y con unos toques de automasaje para integrar el beneficio a nivel físico en todas las células”.

INSTRUCCIONES Y DESCRIPCIÓN

Instrucción I: “Llegando al presente”

Relajando la mente y conectando con el corazón para cultivar espacio interno.

Cita de los Sutras de Shiva:

*“Cuando reposamos en el momento presente,
recuperamos nuestra integridad energética
al contemplar nuestra naturaleza última,
la cual permea y llena todos los otros estados de la conciencia”*

- Empezar tomando tres respiraciones profundas, sintiendo como la exhalación nos descarga de tensiones y como la inhalación nos llena de aire fresco y vitalidad.
- Traer las palmas de la manos unidas frente al corazón y considerar la motivación para la práctica.
- Esparcir una sensación de bienestar y gratitud, de amor, desde el centro del pecho al abdomen, y las extremidades.
- Tras unos segundos, dejar que las manos vuelva a reposar sobre las rodillas. Sentirse estable y ligero en el momento presente.
- Poner la atención en la respiración, buscando conseguir una respiración mas suave y sentir que todo el cuerpo está más relajado.
- Ir escaneando el cuerpo, sin juzgar, para ver en que estado está y tener un referente para comparar más tarde al acabar.
- Dedicar cuanto tiempo se necesite para sentir que la mente está más calmada, que hay menos pensamientos y que nos sentimos más vívidamente en el presente.
- No hay prisa, cuando nos sintamos listos pasamos a la siguiente instrucción.

Instrucción II: “Emplazando la atención en el Dan Tian y cultivando la vitalidad.”

Conectando con la fuerza vital y cultivando conexión con la Tierra

Cita del Rig Veda:

*“A quien se mantiene despierto, los cantos sagrados adoran,
A quien se mantiene despierto, la canción mística viene,
A quien se mantiene despierto el néctar de la inmortalidad le habla y dice:
En tu amistad tengo mi hogar”*

- Cambiar la posición de las manos: de reposar sobre las rodillas pasamos a “La mano izquierda descansa sobre la derecha junto al bajo vientre. Los dedos gordos se tocan, creando la figura de un corazón.”
- Traer la atención a la parte inferior del abdomen, entre el ombligo y el hueso púbico. (A esta área la llamaremos la Caldera o el Dan Tian - el cielo interno inferior).
- Dedicar unos momentos a hacer que la atención se emplace en esa área. Nos ayudamos de la sensación de que la respiración se instala en el abdomen.
- Cuando nos sentimos “emplazados”, instalados, empezamos a escanear toda el

área y la musculatura, con la intención de relajar cualquier tensión. Empezar trayendo la atención al interior de la cadera izquierda, luego al suelo pélvico, (perineo, matriz, próstata) y luego a la cadera derecha.

- Realizar el “sellado de los orificios”: ligeramente sellar con una sensación de relajación los esfínteres y musculatura que rodean a la uretra, la vagina y el ano. El área está relajada pero los orificios no “gotear” fuerza vital.
- Volver la atención al centro del abdomen. Visualizar una esfera de luz dorada.
- Concentrarse relajadamente como si se estuviera sentado ahí dentro. La respiración es natural.
- Al inhalar, el la esfera de luz se expande permitiendo que más Qi entre. Al exhalar se contrae con suavidad, acumulando y concentrando el Qi.
- Mantener la atención suavemente en la respiración y la expansión y concentración de la fuerza vital, Qi, sintiendo o visualizando como va incrementando en intensidad y densidad.
- Las dos primeras instrucciones son en si una práctica completa. Dedicar a este proceso todo el tiempo que sea necesario.
- Después de unos minutos de este ir y venir en el Dan Tien se empezará a sentir que se ha acumulado una buena cantidad de energía, que el área y el resto del cuerpo están relajados y la mente calmada.
- Cuando nos sintamos listos pasamos a la siguiente instrucción.

Instrucción III: “Limpiando el canal central y refinando la conexión con el espíritu”

Cita de los Upanishads:

*“El maestro explica en silencio
y las dudas del discípulo son resueltas”*

- Una vez se ha acumulado cierta cantidad de fuerza vital en esa esfera, la energía del Dan Tien va a empezar a querer subir a través del canal central, recorriendo el espacio que une el centro del abdomen con el centro de la cabeza.
- Al inspirar sentir o visualizar que esa esfera de luz y fuerza vital va moviéndose gradualmente desde el centro del abdomen hacia arriba.
- Sin ningún esfuerzo, dejar que llegue hasta donde sea cómodo: el ombligo, el plexo, el centro del pecho...
- Al exhalar, permitir que regrese al centro del abdomen.

- Gradualmente irá subiendo cada vez más arriba con cada inspiración. No forzar. El objetivo es “suavizar el centro”, no “llegar a un punto específico”.
- En su ascender y descender, la esfera de luz va limpiando y resolviendo resistencias acumuladas en el canal central. Y, lo que es mas importante, va dándole consistencia y recuperando la integridad del canal central (clave para mantener un buen sistema inmunitario y subir la autoestima).
- Seguir este proceso en que la energía sube del centro del abdomen al centro de la cabeza por unos minutos, sin intervenir demasiado, para ir haciendo más presente la energía espiritual del canal central.
- Después de unos minutos, ir a manteniendo el foco y la fuerza vital cada vez por periodos más largos en el centro de la cabeza antes de bajar al centro del abdomen.
- Cuando nos sintamos listos pasamos a la siguiente instrucción.

MUY IMPORTANTE: NO PASAR AL SIGUIENTE PASO HASTA QUE NO SE HAYAN CULTIVADO LOS TRES ANTERIORES POR UN PERIODO DE VARIAS SEMANAS CADA UNA. SI SE QUIERE ACABAR AQUÍ, PASAR A INSTRUCCIONES 6 Y 7.

Instrucción IV: “Reposando en el Palacio Superior (Ni Wan)”

Cita del Advaita Bodha Deepika:

*“Con la Mente calmada,
presentes en la incomparable experiencia de la Realidad,
nos liberamos de las imposiciones del mundo,
reconociéndonos como Ser, sin principio ni fin.”*

Contemplando la conciencia universal desde la Ni Wan, en el centro de la cabeza.

- El ascender y descender se detienen con la atención en el centro de la cabeza.
- La atención queda relajada pero estable en el espacio del centro de la cabeza, la Ni Wan, el palacio Superior.
- Dedicar unos momentos a hacer que la atención se emplace en esa área. Nos ayudamos de la sensación de que la respiración se instala ahí.
- Cuando nos sentimos “emplazados”, instalados, empezamos a escanear toda el área y la musculatura, con la intención de relajar cualquier tensión. Relajamos la musculatura de la cara externa e internamente, relajamos el cerebro, los sentidos.
- Realizar el “sellado de los sentidos”: ligeramente sellar con una sensación de relajación los ojos, la nariz, las orejas, la boca. El área está relajada pero los orificios no “gotear” fuerza vital.

- La atención se vuelve completamente hacia adentro.
- Relajadamente sentirse como si se estuviera sentado ahí dentro.
- La respiración es natural.
- Al inhalar, la esfera de luz se expande permitiendo que más Qi entre. Al exhalar se contrae con suavidad, acumulando y concentrando el Qi.
- Mantener la atención suavemente en la respiración y la expansión y concentración de la fuerza vital, Qi, sintiendo o visualizando como va incrementando en intensidad y densidad.
- Sentimos como el cuerpo y la conciencia se mezclan con absoluta suavidad y se disuelven en el espacio que se abre desde la Ni Wan.
- Exploramos y contemplamos cualquier sensación con ecuanimidad, dejando que el reposar en ese estado de profunda armonía purifique nuestra percepción.
- Cuando nos sintamos listos pasamos a la siguiente instrucción.

Instrucción V: “Reposando en el Corazón”

Cita de los Upanishads:

*“Al fin, la naturaleza de lo Absoluto,
fue revelada en el Corazón y la Mente de Brigrú
y él entendió que su naturaleza
es la misma que la naturaleza del universo:
Ananda, Gozo Absoluto.”*

- Traemos la atención al centro del pecho.
- Dedicar unos momentos a hacer que la atención se emplace en esa área. Nos ayudamos de la sensación de que la respiración se instala ahí.
- Cuando nos sentimos “emplazados”, instalados, empezamos a escanear toda el área y la musculatura, con la intención de relajar cualquier tensión. Relajamos la musculatura del pecho y de la espalda, alrededor de la caja torácica, relajamos las costillas, las vértebras.
- La atención se vuelve completamente hacia adentro. Todos los sentidos se recogen en el Corazón.
- Sentirse relajadamente como si se estuviera sentado ahí dentro. La respiración es natural. No hacemos nada. Simplemente atestigüamos el misterio de la Luz del Corazón.
- La atención contempla y se baña en la luz del Corazón, el origen de toda la existencia.

Instrucción VI: “Devolviendo la energía al Dan Tian y consolidando la conexión”

Cita del Tao Te Ching:

*“La persona sabia marcha todo el día
sin perder de vista su equipaje.
Por más deslumbrantes que sean las perspectivas
no se pierde en ellas.”*

- De ese estado de contemplación, lentamente traemos la conciencia de regreso al cuerpo.
- Volvemos a enfocar la atención en el centro del abdomen con la intención de que la fuerza vital regrese ahí.
- Consolidamos la experiencia y el silencio interno, acumulándolo en el Dan Tian, haciendo un poco de automasaje en círculos con las palmas de las manos alrededor y sobre el ombligo.
- Activamos la intención del que el proceso siga activo, aunque ahora finalicemos la práctica formal.

Instrucción VII: Dedicación del Mérito y deseo de que nuestra práctica genere gran beneficio para nosotros y para con quienes entramos en contacto.

Cita Patrul Rinpoche:

*“Medita sobre esto constantemente:
Nada es más importante que tener un buen corazón y actuar con amabilidad.
El amor, la compasión y el deseo honesto de que todos los seres,
sin excepciones, alcancen a la libertad y la iluminación
son la raíz de nuestra práctica espiritual.”*

- Traer las palmas de la manos unidas frente al corazón y considerar la dedicación del mérito de la práctica: “que cualquier mérito generado con esta práctica sea un motor imparable para que todos los seres alcancen aquí y ahora, a través de todo el tiempo y el espacio, el despertar y la plenitud espiritual.”
- Tras unos segundos, dejar que las manos vuelvan a reposar sobre las rodillas.
- Sentirse estable y ligero en el momento presente.

Instrucción Final:

*“El Sendero del Tao es de gran valor
y en su significado no hay error.”*

¡Que todos los deseos nacidos de las enseñanzas supremas se manifiesten!”

- Acabar con una serie breve de automasaje y estiramientos, como el Dao-In del Baño Seco o similar.

(http://www.acupunturabarcelona.com/zahoriart/?page_id=2#teachings_zahoriart_6).

- Siéntete con el cuerpo vital, la mente clara y despierta, el corazón feliz, percibiendo la pureza esencial que permea todo lo que existe bajo las apariencias del día a día, sobre todo de aquello y aquellos que nos “complican” las cosas.