

# Kali La deidad de la transformación

## Ejercicio para disolver emociones y recuperar tu poder

Los acontecimientos inesperados en la vida te sumergen en una matriz de cambio irreversible, sientes que la vida te devora, te despoja, y te sientes vulnerable. Sabemos que el tiempo es una cura conocida para deshacerte de esa vieja piel, pero tu ego se aferra a su historia, tu mente racional intenta explicar lo que está sucediendo y el miedo irremediabilmente controla.

Los seres humanos tendemos a buscar la creación, pero no la disolución; hacemos todo lo posible por enamorarnos, pero no queremos que nos partan el corazón; queremos vivir la vida pero nos resistimos a reconocer la muerte. Y aunque sabemos que ambos lados están entrelazados e incluso podemos ver que el cambio está llegando, a menudo nos resulta aterrador y nos es muy fácil negarlo.

## Conoce a Kali, la deidad de la Transformación

En la tradición hindú, existe la deidad “oscura” conocida como Kali. Governa el tiempo, la muerte y el cambio. Su feroz forma es retratada con unos colmillos retorcidos, una lengua saliente, el pelo revuelto, la sangre que gotea de su boca, una guirnalda de cráneos, un cinturón de brazos cortados y con diversas armas en cada mano.

Kali representa la transformación masiva, el no conformismo, es la que rompe nuestros límites, la que regula los ciclos de vida y muerte, nos obliga a la toma de responsabilidad y a la rendición de cuentas por nuestros errores. También está relacionada con la limpieza del desorden kármico, con la sexualidad salvaje e indomable, y también con la entrega total, con la intensidad del amor posesivo y con la fuerza de una compasión que transforma. Kali es la esencia de la libertad y es la fuerza interna que transforma el miedo irracional y lo libera.



## Cómo utilizar las enseñanzas de Kali

Invoca a Kali en tiempos de crisis, cuando tus perspectivas están de cabeza: enfermedad, angustia, pérdidas financieras, cambio de carrera, pérdida del amor, en esencia en cualquier momento que un nuevo límite es empujado. Esta diosa temible viene a devorar lo que ya no es necesario. Ella

está a la vanguardia de la transformación desde adentro, y siempre permanece de pie por la honestidad total y la liberación radical de los falsos apegos y engaños. Cuando te resistes, saca su veloz espada para cortar la cabeza obstinada del ego, espada que te recuerda lo que realmente importa en la vida. Cuando Kali viene hacia ti, ciertas cosas ya no importan. Escucha su voz en tu interior, escucha cómo pierde la paciencia con la vieja manera de hacer las cosas y que sea ella para ti la fuerza de iniciación que comienza a liberarte.

### **Vencer el miedo con la Kriya de la Espada de Kali**

Una Kriya es una forma de meditación dinámica que limpia tu cuerpo físico, mental y energético. Los beneficios de las kriyas tántricas es que limpian totalmente estas tres capas corporales erradicando totalmente lo que te mantiene atado al pasado.

Antes de comenzar concéntrate en la situación que deseas cortar y erradicar de raíz. Escribe una resolución como: Quiero dejar atrás esta situación (o sentimiento o problema) que actualmente no me deja ser libre. Me libero de (explícitamente lo que quieres dejar atrás) y me abro a la transformación total de mi ser y a una nueva vida llena de (amor, prosperidad, etc). Es imprescindible que la primera palabra de tu resolución sea **Quiero**, no uses las palabras tengo o debo.

Para comenzar la kriya, visualiza que recibes de Kali la espada de la libertad y del desprendimiento que Kali te otorga. Este kriya consta de tres inhalaciones fuertes sin exhalar entre ellas y van seguidas de una exhalación completa a través del gesto de Kali: Dirigiendo los ojos hacia el entrecejo, exhalando por la boca y sacando la lengua.

Quizá tengas duda de cómo exhalar veces seguidas sin exhalar. Solamente has una pausa de uno o dos segundos entre cada inhalación y verás que puedes volver a inhalar sin exhalar.

Inicia con las piernas bien abiertas y flexionadas (Kali Asana), el piso pélvico relajado (no aprietes ningún esfínter del piso pélvico) y las manos en el mudra de Kali (las manos unidas con los dedos índices alargados y los demás dedos entrelazados).



Ya en la postura de la diosa Kali Asana, haz la 1ª inhalación. Inhala y lleva tus manos por la parte frontal del cuerpo hacia la cabeza.



2ª Inhalación. Desde la postura anterior sin exhalar, inhala nuevamente y abre tus brazos de par en par hacia los lados y haz un círculo hasta llegar nuevamente al ombligo



3ª Inhalación. Inhala nuevamente sin exhalar y desde la postura anterior, y lleva las manos nuevamente por encima de la cabeza. Permanece con el cuerpo relajado y con arraigo al piso a través de tus piernas



Tira rápidamente las manos hacia abajo por la parte delantera del cuerpo y exhala fuertemente por la boca con los ojos mirando al entrecejo y la lengua totalmente de fuera. Imagínate transformando tu ser y alcanzando las resoluciones que escribiste antes de iniciar el ejercicio.

Completa 10 rondas de esta práctica en honor a la manifestación de Kali con 10 brazos.

Al terminar ríndete en tu corazón y evoca la esencia de Kali en tu interior para transformar el miedo irracional en amor posesivo.

¿Por qué invocamos al amor posesivo? Kali es el arquetipo de la Diosa que se ama a sí misma y que sabe que es una mujer poderosa y segura de ella misma. Para poder entregar tu amor a otras personas, primero tienes que amarte a ti. Esto no es egoísmo, es comprender que para estar bien con los demás primero tienes que estar bien contigo.

**Autor del Texto: Aumkar [aumkar@tantra.mx](mailto:aumkar@tantra.mx) Más artículos en: [www.tantra.mx](http://www.tantra.mx)  
Distribuye libremente este texto de manera completa y sin cortar los créditos de autor**