



asociación de profesores
Kundalini Yoga

El Tattva Agni y el Tercer Chakra

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/agni-tattva-3rd-chakra

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur



“Así como el calor del sol hace posible la vida en la Tierra, el calor del tattva agni sostiene la vida en el cuerpo. El día que este fuego interno se extinga significa la muerte para el individuo así como seguramente este mundo moriría si el sol se rehusara a brillar. Las personas con supremacía de este tattva agni son muy vigorosos, llenos de perseverancia, y se convierten en trabajadores incansables. Tienen una capacidad maravillosa de liderazgo y una franqueza de conducta y habla.” Yogi Bhajan

De acuerdo a las enseñanzas yóguicas antiguas, los seres humanos están compuestos por cinco elementos de tierra, agua, fuego, aire y éter. Cada uno de nosotros mantiene un equilibrio especial entre los tattvas y nuestra mente de manera que tengamos un cuerpo fuerte y una personalidad unificada. La calidad de nuestra vida, nuestra mente, y nuestra salud es mantenida por los tattvas.



El tattva agni es el fuego de la energía Kundalini. Se aumenta con la práctica de Kundalini Yoga. Ayuda en la digestión y absorción de los alimentos de manera de proveer a todo el cuerpo la energía vital necesaria para sobrevivir. El tattva agni quema nuestros karmas, nuestros bloqueos y nuestros miedos. **Nos da la fortaleza del compromiso, la disciplina, voluntad, y la habilidad de llevar a cabo nuestras intenciones.** Es el poder de digerir, absorber, y asimilar tanto física como emocionalmente. A través del uso apropiado de este elemento, aprendemos a digerir completamente las experiencias que tenemos de la vida.

Purificar y Transformar

El fuego es un agente de sanación y transformación. Cuando el fuego está presente produce cambio dinámico y purificación. Por ejemplo, cuando un fuego natural, de baja intensidad arde en el bosque, remueve crecimientos bajo tierra que son inflamables, sin dañar los árboles grandes, y promueve que las semillas que yacen latentes bajo la tierra crezcan. El tattva agni es el fuego que limpia, transforma, calienta y produce luz. Toma la materia como combustible y la convierte en energía. Se puede manifestar como agotamiento, o como la radiancia experimentada en el fuego purificador de Kundalini Yoga.

Avivando los Fuegos de la Ira

“Todos ustedes se quieren deshacer de su ira”, Yogi Bhajan diría. “Deshazte de tu ira y no serás capaz de digerir tu comida”. Él estaba hablando del tattva agni. La misma capacidad que causa que nos enfurezcamos es lo que nos permite procesar la comida en energía. Puedes usar esta capacidad para quemar a otros o para purificarte.

“Krodh es lo que tienes del fuego. Tienes ira. Mayoritariamente te enojas. Si no te enojas, la gente te hace enojar. Cuando estás practicando la ira, estás practicando la locura. En ese momento no tienes sentido del metabolismo, no tienes sentido de auto-protección, no tienes sentido de nada. La ira te hace menos que humano, y más como una bestia. Pero por otra parte, si desvías esta ira hacia tu debilidad, serás perfecto. Enójate si no haces lo que es correcto. La ira está destinada para la auto purificación. No fue destinada para quemar a otros”. Yogi Bhajan.



El Tercer Chakra

El tercer chakra, el punto del ombligo, es dominado por el elemento fuego, el tattva agni. El tercer chakra es el centro del poder de voluntad, comando y control. Es el centro de energía de reserva. **Sin un tercer chakra fuerte, puedes tener muchas ideas y buenas intenciones pero puede que no lleguen a concretarse. Con un tercer chakra fuerte, incluso tus intenciones más débiles comienzan a manifestarse.**

Se dice que la energía Kundalini se inicia en el tercer chakra. La energía de reserva en el ombligo reúne fuerza, y luego va por dos pequeños canales de reserva hacia abajo a la base de la columna y despierta la Kundalini que está durmiendo la cual yace enrollada en el primer chakra. Luego la energía Kundalini comienza su viaje constante de despertar y estimulación a lo largo de la columna.

La estimulación, fortalecimiento, y distribución de energía en el chakra del ombligo es una parte central de una kriya de Kundalini Yoga. Cuando la energía del ombligo fluye apropiadamente, coordina los órganos del cuerpo. Las funciones eliminadoras son activadas, la energía para sostener tus acciones es reunida y la voluntad de proyectar esa energía para sostener tus acciones es mantenida. Kundalini Yoga provee una multitud de técnicas para fortalecer, equilibrar y convocar el poder del centro del ombligo.

El Guerrero Espiritual

La persona que ha dominado el tercer chakra sabe cómo iniciar y completar una acción. **Es por eso que el tercer chakra se asocia con el arquetipo del guerrero espiritual: alguien que es capaz de conocer su misión y formular la energía para actuar y completarla;** vivir con compromiso, disciplina y vigor; obedecer nuestra propia conciencia más elevada y dirigir nuestras mentes y sentidos.

Como guerreros espirituales en la Era de Acuario, cultivamos las cualidades de vivir y morir sin miedo. El miedo a morir bloquea nuestra habilidad de vivir la vida por completo. La esencia de un guerrero espiritual es no tener miedo, una habilidad de actuar con integridad sin importar las condiciones. Desarrolla el tattva agni y un tercer chakra fuerte y equilibrado, y disfruta la vida como un guerrero espiritual – una vida de coraje, valor, calibre y templanza.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

El tattva agni es prakasha, el brillo del alma, la visión e intuición de la mente y la presencia de la conciencia. Es la luz que da lugar a las formas. **El tattva agni nos trae visión, voluntad y liderazgo necesarios mientras hacemos la transición hacia la Era de Acuario.**

El tattva agni nos puede ayudar a armonizar el pulso del tercer chakra, a transformar la ira en compromiso, y sanar mente y cuerpo de manera que podamos expresar el alma. Recorre este fuego con propósito, equilibrio y gracia. Quémate a través de tus miedos y elévate a tu destino más elevado.

ORIGINAL EN INGLÉS

TheAgniTattva&the 3rd Chakra



“Just as the heat of the sun makes life possible on Earth, the heat of the agni tattva sustains life in the body. The day this internal fire goes out means death to the individual as surely as this world would die if the sun refused to shine. People with a supremacy of this agni tattva are very vigorous, full of perseverance, and become untiring workers. They have a wonderful capacity for leadership and a directness of manner and speech.”

-Yogi Bhajan



asociación de profesores
Kundalini Yoga

According to ancient yogic teachings, human beings are made of the five elements of earth, water, fire, air, and ether. Each of us maintains a special balance between the tattvas and our mind in order to have a strong body and a unified personality. The quality of our life, our mind, and our health is maintained by the tattvas.

Agni Tattva is the fire of the Kundalini energy. It is increased with the practice of Kundalini Yoga. It aids in the digestion and absorption of food in order to provide the whole body with the vital energy needed for survival. Agni Tattva burns our karmas, our blocks, and our fears. **It gives us the strength of commitment, discipline, will-power, and the ability to carry out our intentions.** It is the power to digest, absorb, and assimilate both physically and emotionally. Through the proper use of this element, we learn to fully digest the experiences that we get from life.

Purify and Transform

Fire is an agent of healing and transformation. When fire is present it produces dynamic change and purification. For example, when natural, low-intensity fires burn in the forest, they remove flammable undergrowth without damaging larger trees, and encourage seeds lying dormant within the earth to grow. Agni Tattva is the fire which cleanses, transforms, warms, and produces light. It takes matter as fuel and turns it into energy. It can manifest as burnout, or as the radiance experienced in the purifying fire of Kundalini Yoga.

Stoking the Fires of Anger

“You all want to get rid of your anger,” Yogi Bhajan would say. “Get rid of your anger and you won’t be able to digest your food.” He was talking about the agnitattva. The same capacity that causes us to get hot under the collar is what enables us to process food into energy. You can use this capacity to burn others, or to purify yourself.

*“Krodh is what you have from fire. You have anger. Mostly you get angry. If you do not get angry, people make you angry. When you are practicing anger, you are practicing insanity. At that time you have no sense of metabolism, you have no sense of self-protection, you have no sense of anything. Anger makes you less than a human, and more of a beast. But on the other hand, if you divert this anger toward your weaknesses, you’ll be perfect. Get angry if you do not do what is right. Anger was meant for self-purification. It was not meant to burn others.”
-Yogi Bhajan*



asociación de profesores
Kundalini Yoga

The Third Chakra

The Third Chakra, the navel center, is dominated by the fire element, the Agni Tattva. The Third Chakra is the center of will power, command, and control. It is the reserve energy center. **Without a strong Third Chakra, you may have many ideas and good intentions but they may not come to fruition. With a strong Third Chakra, even your slightest intentions begin to manifest.**

It is said that the Kundalini energy is initiated from the Third Chakra. The reserve energy at the navel gathers strength, and then goes through two small reserve channels down to the base of the spine and awakens the slumbering Kundalini which lies coiled through the First Chakra. Then the Kundalini energy begins its constant journey of awakening and arousal along the spine.

The stimulation, strengthening, and distribution of energy at the Navel Chakra is a central part of a Kundalini Yoga *kriya*. **When the navel energy flows properly, it coordinates the organs of the body. The eliminative functions are triggered, the energy to support your actions is gathered, and the will to project that energy to support your actions is maintained.** Kundalini Yoga provides a multitude of techniques to strengthen, balance, and call on the power of the navel center.

The Spiritual Warrior

The person who has mastered the Third Chakra knows how to initiate and complete an action. **That is why the Third Chakra associated with the archetype of the spiritual warrior: one who is able to know one's mission and formulate the energy to act and complete it;** to live with commitment, discipline, and stamina; to obey one's highest consciousness and command one's mind and senses.

As spiritual warriors in the Aquarian Age, we cultivate the qualities of living and dying fearlessly. The fear of death blocks our ability to live life fully. The essence of a spiritual warrior is fearlessness, an ability to act with integrity regardless of conditions. Develop the agnitattva and a strong, balanced Third Chakra, and enjoy life as a spiritual warrior—a life of courage, grit, caliber, and fortitude.

The Agni Tattva is *prakasha*, the brilliance of the soul, the insight and intuition of the mind, and the presence of awareness. It is the light which gives rise to forms. **The Agni Tattva brings us the insight, will, and leadership needed as we transition into the Aquarian Age.**



asociación de profesores
Kundalini Yoga

The Agni Tattva can help us to harmonize the pulse of the Third Chakra, to transform anger to commitment, and heal mind and body so we can express the soul. Ride this fire with purpose, balance, and grace. Burn through your fears and rise to your highest destiny.