

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

# Integral

www.larevistaintegral.net

n.º 544 • 5,95 €

*¿Qué tipo de magnesio necesitas?*

**DANSHARI: ORDENAR CON LA PIONERA JAPONESA**

**PLANTAS ANTIHUMEDAD**

**EL CALDO DE HUESOS, ¿ES NECESARIO?**

**MIJO Y DIABETES**

**LOS 7 PILARES DEL AMOR PROPIO**

**CUADERNO DISIDENTE**

**Juegos mindfulness**

**WESAK 2025 • BEBIDAS AYURVÉDICAS • CITRULINA • FITOTERAPIA  
BUENAS RECETAS SIN MATAR ANIMALES • EL HÍGADO EN PRIMAVERA**



# Cuando la luz desciende a la Tierra

## Wesak 2025: la Luna de la Iluminación y la vibración sagrada

Cada año, en la Luna Llena de mayo, una vibración especial envuelve el planeta. Se dice que, en un valle sagrado del Himalaya, los grandes maestros iluminados vierten su bendición sobre la humanidad.

ESCRIBE: SUSANA SHAKTI\*

**E**ste año, en el Centro Retamas de Gijón, celebraremos Wesak con una sesión especial de sanación a través del sonido, meditación guiada y un ritual de armonización vibracional a beneficio de la Asociación Galbán, dedicada a apoyar a niños con cáncer.

Este es un artículo con enfoques esotéricos. Según la tradición, en esta confluencia espiritual, Buda, Cristo y otras conciencias elevadas unen su luz para expandirla como una ola de amor y sabiduría. Wesak no es solo un evento astronómico; es un portal de transformación que nos invita a elevar nuestra conciencia y sintonizar con la armonía universal.

### La sanación a través del sonido: un lenguaje universal

Desde tiempos inmemoriales, el sonido ha sido un puente entre lo humano y lo sagrado. En diversas tradiciones espirituales, el poder de la vibración ha sido utilizado para la sanación y la meditación. La ciencia con-

temporánea confirma que la resonancia armónica (ver recuadro) puede transformar estados de conciencia, aliviar tensiones y activar memorias profundas del alma. Estudios en neurociencia han demostrado que el sonido puede influir en la neuroplasticidad, reduciendo el estrés y favoreciendo la regeneración neuronal (Gaynor, 1999; Porges, 2017).

Los baños de sonido con gong generan ondas expansivas que nos sumergen en un océano vibracional donde el tiempo y el ego se disuelven. Los mantras, recitados con intención, elevan nuestra frecuencia y generan coherencia en el corazón y la mente. El canto armónico nos recuerda que somos instrumentos vivos, resonando con el pulso del cosmos.

### Yoga y sonido: La alquimia del Wesak

El yoga es, en su esencia, una práctica de unión con la conciencia cósmica. Durante Wesak, el Yoga Nidra se convierte en una herramienta poderosa para abrirnos a la vibración sagrada, permiti-

tiendo que la energía fluya y nos transforme desde el interior. La relajación profunda inducida por el Yoga Nidra activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la regeneración celular y el equilibrio emocional (Kumar, 2018).

### Entrar en la resonancia: el arte de sintonizar con la vibración sagrada

Entrar en resonancia con las energías de Wesak implica un proceso de afinación interior similar a cuando un instrumento musical se ajusta para producir su sonido más puro. Esta sintonización comienza con la quietud, permitiendo que el cuerpo físico y las capas energéticas más sutiles se alineen con la vibración cósmica. Al respirar conscientemente, nuestro campo energético se expande y se vuelve más receptivo, como una antena que capta frecuencias elevadas. Los maestros orientales han enseñado durante milenios que este estado de resonancia es la puerta hacia la experiencia directa de lo sagrado. La práctica regular de la atención plena y la meditación con sonido crea «camino de resonancia» en nuestro sistema nervioso y nuestro campo energético. Estos caminos facilitan la recepción de las frecuencias elevadas que se manifiestan durante Wesak. Cuando entramos en resonancia colectivamente, se genera un campo morfogenético de coherencia que amplifica la vibración sagrada, permitiendo que esta energía transformadora alcance incluso a quienes no están directamente participando en el ritual. Esta es la verdadera alquimia vibracional: convertirnos en transmisores conscientes de la armonía universal.



E  
can  
ma  
tra  
actu  
ent  
la q  
nos  
cons  
de Y  
vibr  
  
Rit  
la e  
202  
1.  
un a  
elem



El Bhakti Yoga, a través del canto devocional, aviva la llama del corazón. Cada mantra recitado en comunidad actúa como un puente de luz entre la Tierra y el Cielo. En la quietud de la meditación, nos volvemos receptores conscientes de la radiación de Wesak, uniendo nuestra vibración a la del universo.

### **Ritual para recibir la energía de Wesak 2025**

1. Preparar el espacio: crea un altar con velas, cuarzos y elementos naturales. Coloca

un cuenco con agua para simbolizar la bendición de Wesak.

2. Cantar mantras: recita Om Mani Padme Hum, el mantra de la compasión, para armonizar tu energía y elevar tu frecuencia vibratoria.

3. Baño de sonido: usa un cuenco tibetano, un tambor chamánico o simplemente tu voz para canalizar la vibración sagrada.

4. Meditación con la Luna: contempla la Luna Llena y visualiza su luz bañando tu ser y el planeta entero.

5. Intención y gratitud: escribe un deseo de sana-

ción para ti y para el mundo. Agradece y entrega tu ofrenda vibracional al universo.

### **La importancia del sonido en el cuidado de la salud personal**

El uso terapéutico del sonido está cada vez más presente en prácticas de bienestar y salud integral. Investigaciones han demostrado que la vibración sonora puede reducir la ansiedad, mejorar la concentración y fomentar la relajación profunda (Leeds, 2010). Además, en el ámbito de la medicina vibracional, el

sonido es utilizado para equilibrar los chakras y armonizar los cuerpos energéticos, contribuyendo al bienestar holístico del individuo.

### **Unir nuestra voz al Canto del Universo**

Wesak es un llamado a recordar nuestra esencia vibracional, a comprender que la armonía del cosmos también nos habita. En esta Luna Llena de mayo de 2025, abramos el corazón y permitamos que la música del universo nos atraviese. Porque en cada sonido consciente, en cada nota de gratitud, estamos co-creando una nueva melodía para el mundo.

Que la vibración de Wesak resuene en cada ser.

(Para saber más: encontréis referencias en la página web).



\* Susana Shakti es licenciada en música, compositora y especialista en neurología aplicada al sonido. Maestra en sonidos sanadores, Yoga Nidra en la Escuela Transformacional y Terapeuta de sonido en el Centro Retamas de Gijón. Con una amplia experiencia en la integración de vibraciones curativas y la música como herramienta de sanación, Susana guía a sus alumnos en un viaje profundo de transformación interna, ayudándoles a sintonizar cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía.