

Jorge Raúl Olguín

Sexo, Tantra y Taoísmo

Todo este material fue conseguido en:

http://www.geocities.com/olguin_jorge/index.htm

Presidente: Prof. Jorge Raúl Olguín
Psicólogo Cognoscitivo
Creador de Psicointegración

Buenos Aires — Argentina

autoayuda — contacto angélico

E—mail: olguin_jorge@yahoo.com

Búsqueda de la información, Copiar y pegar : Ximena Cruz

Exclusivo para Pide tu libro y FTP Michel

ÍNDICE

TANTRA.....	4
PRÓLOGO.....	6
OSHO.....	6
EL ORGASMO.....	7
EL CLÍTORIS DURANTE LA RELACIÓN.....	9
EL TANTRA Y LA SEXOLOGÍA.....	13
INTRODUCCIÓN AL SEXO MÍSTICO.....	17
LA ESENCIA DEL TANTRA.....	18
LA ENERGÍA DEL SEXO.....	29
TANTRA EL ARTE DE LA SEXUALIDAD.....	35
LA PAREJA.....	36
COMO DESARROLLAR SU PODER SENSUAL INTERIOR.....	36
SEXO ANAL.....	39
PENETRACION.....	41
EL HOMBRE EL PLACER DEL HOMBRE.....	43
IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA EYACULACION.....	44
TECNICAS PARA CONTROLAR LA EYACULACION Y VENCER LA EYACULACION PRECOZ.....	45
VENCER LA IMPOTENCIA.....	46
LA MUJER ESTIMULAR LOS SENOS DE LA MUJER.....	47
TECNICAS ORALES.....	47
EL PUNTO "G" EN LA MUJER.....	48
VENCER LA FRIGIDEZ.....	49
SECRETOS SEXUALES DEL ORIENTE.....	56
ENERGÍA VITAL KUNDALINI.....	58
CONCLUSIÓN CHAKRAS Y ENERGÍA VITAL.....	60
LOS CENTROS ENERGÉTICOS O CHAKRAS Y SUS CARACTERÍSTICAS:.....	74
CHAKRAS MENORES.....	74
CONCLUSIÓN.....	87
CHAKRAS Y ENERGÍA VITAL.....	88
INTRODUCCIÓN.....	88
CHAKRAS MENORES.....	89
LOS CHAKRAS Y LAS ENERGIAS.....	97
LA COMPLEJIDAD DE LA SEXUALIDAD MASCULINA.....	101
EL TAMAÑO DEL PENE.....	105
EPÍLOGO.....	110
APARTADO EL ARTE DE LA ESTRATEGIA.....	111

Tantra

Palabras preliminares del Prof. Jorge Olguín sobre un concepto de Antonio Javier Plazas, profesor tradicional de Teología Védica especializado en Filosofía y Psicología.

Nuestra sexualidad no tiene que ser únicamente una descarga de la tensión o un poseer al otro para disfrutar nosotros en el otro... tiene que ser un intercambio, un acto de conciencia.

Debemos quitarle al tantra los velos de la ignorancia que ocultan su filosofía y su mística profunda, enfatizar su profunda espiritualidad, llevar a la Luz el conocimiento de los Chakras, la energía que se transmite a través del orgasmo, la divinización de la persona y tener en claro que la energía sexual es una energía espiritual.

De esa manera es como aprenderemos a amarnos para poder amar, estableceremos el principio de que el amor es dar para poder recibir, pero hay que darlo también desde el crecimiento personal. Entonces, en ese sentido, abordamos la sexualidad.

Sin duda alguna, una cosa es utilizar el Tantra como un seminario de sexología, lo cual estaría muy bien si el instructor toma de los conocimientos del Tantra lo que sabemos para poder hacer del acto sexual un buen sexo, o cómo encontrarse bien previo a hacer un buen sexo. Eso sería sexología del Tantra, que es un capítulo enfático sobre lo que es la sexualidad que, a su vez, abarca mucho en una persona, no solo sobre las funciones sexuales.

La sexualidad siempre crea la morbosidad porque tradicionalmente, por las tradiciones religiosas dominantes e históricas, han negado al hombre una parte de su ser. El por qué lo han negado, ya se sabe, se habla mucho.

La sexualidad, algo tan normal, tan evidente que lo vemos por todas partes (hasta las flores hacen su sexo), es para el hombre motivo de controversia. Lo que para ningún otro ser de la creación es algo problemático, para el hombre sí lo es. Pero todo aquello que se prohíbe crea el afán de hacerlo, y si se prohíbe el sexo, se quiere hacer el sexo, si se prohíbe hablar del sexo, se quiere hablar del sexo, si se tapa el cuerpo, se quiere ver el cuerpo. Entonces el problema de la sexualidad por el que se habla tanto, es porque se hace menos y se busca hablar más, porque las personas tienen problemas de relación, no saben cómo conocer a una persona, cómo establecer un contacto con ella, intimar emocional y sentimentalmente e incluso, satisfacerse sexualmente. Entonces se habla mucho porque se desea mucho y hay una problemática más allá del hecho de la genitalidad. Ese es el problema, es un problema de relación humana. Y por esa razón después recurrimos a un objetivo como el Tantra o cursos como Tantra, a ver si tenemos la oportunidad de hacer lo que no somos capaces de hacer.

La energía sexual es una energía creativa que se proyecta de dos formas: una, para reproducir, es decir lo material, la parte de la materia que hay en nosotros, la práctica y parte de lo que yo soy. Otra, para trascender a través del Otro, intercambiando dicha energía. Destaco que si en lugar de circular esa energía sexual, la misma se retiene inconcientemente por una postura egoísta, se produce en la mujer un bajón energético, debilitando su aura.

La palabra sánscrita para hombre es *Mánaba*. *Manas* significa mente y *bada* significa estructura de pensamiento. Entonces *mánaba* es aquel ser que tiene la mente para conceptuar. Un concepto es la definición y el entendimiento de algo. Volviendo al tema de la energía sexual, la misma tiene la capacidad para crear lo que yo soy: un ser inteligente que crea un mundo inteligente. Eso viene dentro de la fuerza sexual y la capacidad mental, que encierra no solamente una función intelectual, la de comprender el mundo, construirlo, sino que trae un misterio más. Y lo que viene es la divinidad: la capacidad de ser consciente de ello, y es ahí donde se produce la trascendencia.

El Tantra hace al hombre más espiritual, en sus facultades físicas y psíquicas; pero ahí viene la mística si además le hace conocer su divinidad. Cuando hablamos de lo profano dentro del Tantra, es constituirse como un buen ser, psíquica, física y energéticamente en los campos que se quiera proyectar. Si hablamos de lo sagrado, es que contacte con su espiritualidad, porque solamente creciendo en lo espiritual se puede alcanzar la Sabiduría.

Yo creo que la mejor definición práctica de lo que es el Tantra, ya sabiendo lo que hemos dicho al principio, lo describo como lo que se perfecciona y expande; y que Tantra es todo un conjunto de conocimientos tanto filosóficos (pero la filosofía no es teoría, sino que es el avance del pensamiento)

como prácticos, es decir, métodos que permiten al ser humano ordinario ser más de lo que es, a saber ser, a saber hacer, a saber estar, a saber vivenciar...

PRÓLOGO

"Si entras en la pasión, entra con consciencia y la pasión se convertirá en oración, la pasión tendrá una cualidad completamente distinta."

"En Oriente, a esa cualidad la llamamos Tantra."

"El mismo sexo deja de ser sexo, ya no es sexual en absoluto."

"Una vez que entras en la pasión con consciencia, ha cambiado su propia cualidad. Deja de ser simplemente física, ya no es una liberación física, es una experiencia muy profunda de la vida."

"Si estás haciendo el amor, hazlo meditativamente. La meditación tiene que convertirse en tu vida, las veinticuatro horas del día... solo entonces puede suceder la transformación."

"Entonces, va más allá del sexo, más allá del cuerpo, más allá de la mente."

"Y por primera vez eres consciente de la divinidad, el éxtasis, la dicha, la verdad, la liberación."

"El Tantra es el amor más puro. El Tantra es el método para purificar el amor de todos sus venenos."

OSHO

El Maestro Osho explica en su libro: "Tantra, energía y éxtasis", los cambios que deben lograrse en la sociedad actual para llevar a cabo esa transformación interior.

Durante muchos años la gente ha tratado de experimentar cómo la energía sexual puede llegar a convertirse en un contacto con su espiritualidad.

La represión del sexo llevada a cabo por todas las religiones ha originado que el ser humano se condicione y tenga, debido a eso, complejos de culpa si piensa en la sexualidad.

Existen métodos probados disponibles mediante los cuales la misma energía que le proporciona vida al mundo puede darle vida a tu propio ser.

Los métodos de Oriente pueden crear un espacio meditativo, pero tu persona puede volverse tan introvertida que empieza a escapar de la vida. Te enseñan a estar a solas, feliz con tu propia persona... pero carente de algo.

La vida también es relacionarse, la vida también es estar juntos, la vida también es comunión. Es muy hermoso tener dicha cuando estás a solas, pero eso no es más que la mitad de la historia; deberías también tener dicha cuando estás junto a alguien. Y cuando tienes dicha con alguien, el gozo alcanza un punto más elevado.

La energía sexual no existe como tal. La energía es una y es la misma. El sexo es una de las salidas, una dirección; es una de las aplicaciones de la energía. La energía vital es una, pero puede manifestarse en muchas direcciones. El sexo es una de ellas. Cuando la energía de vida se transforma en biológica, se vuelve energía sexual. El sexo no es más que una aplicación de esa energía vital.

EL ORGASMO

El orgasmo es el momento de mayor elevación y placer dentro de la vivencia del amor sagrado. En la sexualidad común occidental se conoce un orgasmo más bien genital y se podría decir que la mayoría de los hombres desconocen un orgasmo de otro tipo, podríamos llamarle un orgasmo total. En la Teúrgia Sexual experimentamos el **orgasmo de la unidad**, que implica ser Uno con todas las cosas, diferente al orgasmo convencional que es una descarga de energía hacia abajo y hacia afuera, tanto en el hombre como en algunas mujeres.

En el orgasmo, el Mago eleva su energía hacia adentro y hacia arriba por la columna, llegando a los centros superiores de la cabeza y provocando un estado de elevación espiritual, de éxtasis místico. En la mujer también se elevan esas energías permitiendo que sus efluvios llenen todo su cuerpo y realicen la impregnación de su pareja. Ambos participantes deben realizar el intercambio de energías a través de los portales del cuerpo, sexo, boca, ojos, manos, etc .

En nuestra sociedad estamos acostumbrados a que las cosas se hacen para algo y por algo. En la vida del Mago las cosas se hacen por sí mismas, uno se enamora porque sí, no hay razones, porque entonces se necesitaría de una razón para el amor y el amor no tiene eso. La elevación de la energía sexual se hace porque Uno se da cuenta que así es, de lo contrario termina reprimiendo y cumpliendo preceptos.

Por eso muchos varones, carentes del Conocimiento esotérico, absorben la energía áurica de la mujer a través de una relación sexual no compatible a nivel vibratorio, provocándole un pronunciado bajón energético.

Como decíamos anteriormente, son diferentes el acto sexual esotérico trascendente del acto sexual común que todos conocen. En el acto común hay un desahogo, una descarga de energía; en el acto esotérico hay una fusión con lo cósmico que se da desde el comienzo y que no busca un final.

En este sentido diremos que es diferente cuando se habla de orgasmo en el sentido esotérico que en el sentido convencional. En el acto sexual común hay un momento donde la excitación se hace involuntaria, no hay más control y viene la descarga energética, la eyaculación seminal, donde el varón se carga con la consiguiente descarga de la mujer. En el acto sexual mágico esto no se da, sino que el practicante "vive" lo que se llama la "Vía del Valle". No experimenta la cúspide de la excitación convencional, sino el valle profundo del éxtasis espiritual.

Al principio ambos son iguales, pero el adepto opta por el valle de la relajación. De todas maneras al principio la excitación debe ser intensa hasta que llegue a la cúspide, luego viene la relajación... pero los Magos experimentan la expansión de la consciencia, del alma, el encuentro profundo con la Diosa, con el Dios.

La Magia Sexual tanto como el Sahaja Maithuna tántrico no están basados en la no eyaculación, sino en la profundización del sentimiento de unidad, en la expansión del espíritu, en el reencuentro con lo sagrado dentro de Uno, en la fusión con nuestra pareja.

Lamentablemente la Magia Sexual se ha manoseado tanto que hoy en día muchos hablan de Magia Sexual y resumen todo en el hecho de no eyacular y nada más. O sea, buscan tener la seguridad de lograr la culminación orgásmica de la mujer... pero eso es apenas una faceta del Tantra.



La energía va hacia arriba cuando el hombre y la mujer están en ese movimiento de la elevación interior, por ende no hay descenso de energía ni desperdicio de la misma y así, el orgasmo total es elevación espiritual, va hacia adentro y hacia arriba, no descarga la vitalidad.

Hay muchas técnicas sexuales que hoy se publican en muchos libros, pero la energía del deseo y del amor es inteligente y si nos hacemos uno con ella entonces circula por los canales correspondientes.

Es importante aprender a cambiar el flujo de la energía orgásmica que generalmente va hacia abajo y hacia afuera, tratando de ascenderla hacia adentro y hacia arriba.

En la mujer, cuando viene el orgasmo puede sentir como una fuga de energía que sale por los genitales y que da un golpe hacia abajo. Es importante aprender a ascender la energía orgásmica hacia arriba para re—energetizar todo el sistema vital. De esa manera evitaría que el varón la absorba energéticamente. A la mujer le es más fácil ascender la energía por el canal delantero. En el hombre además del orgasmo, viene la eyaculación, lo cual expulsa la energía sexual hacia afuera.

Cuando viene la sensación pre—orgásmica, si el hombre aprende a respirar ascendiendo la energía, dicha sensación sube por la columna y se convierte en un orgasmo total. También puede subir por el canal delantero hacia el corazón, donde está el chakra cardíaco, alimentando este centro energético.

El Amor Sagrado nos devuelve la sensación original de nosotros mismos, el verdadero sentir. A través de la Sexualidad Sagrada nos reencontramos con nuestro espíritu.

EL CLÍTORIS DURANTE LA RELACIÓN

A mediados de los '90, cuando la red era menor, había un simpático pequeño grupo de personas llamado *alt.sex.wizards*. Era un lugar amigable, una comunidad virtual en la que cualquiera podía preguntar sobre sexo, y alguien — o varios — le responderían sinceramente y sin enjuiciarlo. La mayoría, no todos, de los que planteaban preguntas eran adolescentes, pero como todo esto sucedía antes del clamor desorbitado para censurar materiales sexuales explícitos, no tenían problemas con ello. La mayoría, no todos, de los que contestaban las preguntas (los *magos-wizards*), tenían 40 años o más, la mayoría con hijos. Disfrutaban respondiendo las preguntas, incluso cuando eran las mismas una y otra vez. Había cinco mujeres maduras que respondían preguntas todos los días, acerca de orgasmos femeninos o si a las mujeres realmente les gustaba el sexo oral. Había casi el mismo número de hombres maduros que respondían día tras día a preguntas sobre orgasmos masculinos, sexo homosexual, y técnicas de masturbación. Entonces se inventó el spam. Pronto el grupo original fue invadido de anuncios tipo sexo telefónico o páginas porno en la red y sobrepasaron a las preguntas acerca de sexo. En unos pocos meses, la comunidad de magos se fue cada uno por su camino y muchos echaron de menos *alt.sex.wizards*. En su memoria, se ha resucitado algún material que escrito y que apareció allí. No es de sexo sagrado per se, pero al igual que el artículo sobre el control masculino del orgasmo, se refiere a técnicas que cualquiera entrenando para mago querría conocer.

Una chica escribió: "Nunca he tenido un orgasmo durante la relación. La relación es todavía placentera, pero nunca alcanzo ese punto. ¿Ha hecho alguien al respecto para alcanzar el orgasmo? Si lo han hecho y funciona, por favor, díganmelo para poder probarlo". Y otra chica inquirió: "¿Me pueden decir —esta pregunta es para las mujeres— la forma más fácil para las parejas sobre como conseguir el orgasmo vaginal? He oído que la mayoría de las mujeres sólo los tienen después de haber estado con su pareja mucho tiempo... También he oído que ciertas posturas parecen conseguirlo más fácilmente. ¿Qué piensan de ello?

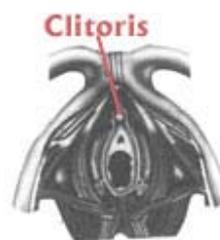
Una de las respuestas fue: "Asumiendo la verdad, que las mujeres se sacian a través de la estimulación de su clítoris (no usualmente logrado durante la relación), un pene entrando y saliendo, tenga prepucio o no, no conseguirá el orgasmo vaginal. Punto. No importa el varón esté tres horas o tres minutos antes de culminar la relación. Simplemente no logrará el orgasmo vaginal. Primero, la mayoría sabe que el clítoris es el órgano análogo al pene en el hombre. Es el asiento para las sensaciones nerviosas conocidas como orgasmo... Pedirle a una mujer que tenga un orgasmo sin estimulación directa o contacto sobre su clítoris es exactamente lo mismo que pedirle a un hombre que tenga un orgasmo sin estimulación o contacto con el pene. PUEDE hacerse, pero tengan presente que no es corriente y puede no ser particularmente recompensante. El tubo de la vagina mismo tiene muy pocas terminaciones nerviosas estimulables sexualmente (aunque sí tiene terminaciones nerviosas que sienten la presión).



Las terminaciones nerviosas de la vagina aumentan hacia la parte exterior de ella, y están más concentradas donde se curva hacia la apertura de la vulva y arriba hacia el clítoris. El tejido del escroto (no de los testículos) de un hombre está formado por tejido fetal análogo al de los labios vaginales menores en la mujer. La costura inferior en el medio del escroto es donde los labios se dividirían en una mujer. Las dos áreas tienen la misma presencia de terminaciones nerviosas, así que pedirle a una mujer que tenga un orgasmo por la sola estimulación de los labios de su vulva sería lo mismo que pedirle a un hombre que lo tenga estimulándose sólo su escroto. PUEDE hacerse, pero como se dijo antes, no es usual. La mayor parte de las mujeres alcanzan orgasmos mediante la fricción del clítoris contra el hueso púbico del hombre, mientras están enlazados en la relación, o a través de la estimulación del clítoris, mediante contacto manual u oral.

Pero Sigmund Freud, el descubridor del psicoanálisis, afirmaba que las mujeres que tuvieran orgasmos de clítoris eran infantiles. Opinaba que para ser verdaderamente madura, una mujer debería tener solamente orgasmos vaginales. Su teoría ha sido largamente desacreditada, psicológica y anatómicamente, pero aún algunas mujeres reportan orgasmos vaginales sin fricción del clítoris. Para comprenderlo, deben comprender la forma en la que el clítoris está formado y cómo se lleva en el cuerpo. La mayoría de los hombres —y también demasiadas mujeres— piensan que el clítoris es un botón diminuto de carne sensitiva ubicado por encima de la vagina, al nivel de la base del hueso púbico en la mujer. Esto NO ES VERDAD. El clítoris es un tallo de tejido eréctil, construido igual que un pequeño pene, con una cabeza sexualmente sensitiva en su punta (el glande), justo igual que la cabeza de un pene pequeño. Viene equipado con un prepucio, al igual que un pene sin circuncidar, y durante la excitación sexual, el prepucio se retrae, exponiendo el glande del clítoris, el pequeño botón que la mayoría de la gente piensa que es el órgano completo. A diferencia del tallo del pene, que cuelga libremente, el tallo del clítoris reposa verticalmente a lo largo de la línea divisoria del cuerpo, cubierto y nunca visible, justo debajo de una capa de grasa y piel. La raíz del tallo del clítoris alcanza la vagina hacia abajo. Para imaginarlo mejor, recuerden que los labios vaginales son análogos al escroto y ahora piensen en la manera que la raíz y el tallo del pene emergen del área del escroto y visualicen la raíz y el tallo del clítoris (cubierto debajo de una capa de grasa y piel) emergiendo de la parte superior de los labios vaginales y terminando en el pequeño glande, que asoma por fuera de la piel. ¿Lo captaron?

Pero la gran desventaja de tener el clítoris sujeto en un lugar bajo la piel es que la mujer tiene poca libertad de movimiento para la estimulación. Imaginen si el pene estuviera quirúrgicamente unido a la carne del abdomen, con solamente el glande libre en su punta y no hubiera forma de empujar adentro y afuera. Un hombre estaría a merced de la habilidad de su pareja o de su aceptación de su limitado margen de movimiento. Tendría que restregar su cuerpo arriba y abajo a lo largo del cuerpo de su pareja para estimular el pene en la misma forma que ella lo hace con su hueso púbico (algunos hombres hacen esto cuando se masturban frotándose contra su colchón) o él habría de pedirle a ella que acariciara el glande de su pene de la forma que ella le pide a él que acaricie el glande de su clítoris. Parece como si las mujeres lo tuvieran duro. ¿No? ¿Como que lo tienen difícil para saciarse por causa de la posición fija del clítoris? ¡No es así! Hay una ventaja distinta en tener el clítoris fijo en un lugar: cualquier tirón hacia debajo de la piel que cubre la raíz y el tallo del clítoris es sentido directamente en el glande, y es tirado hacia abajo a través del prepucio. Así, la fricción del pene del hombre entrando y saliendo de la vagina puede, tirando y soltando la raíz y el tallo del clítoris, producir una estimulación indirecta en el glande del clítoris. Muchas mujeres son capaces de tener orgasmos como éste, aunque el proceso, siendo indirecto, puede tomar más tiempo que llegando al orgasmo mediante la fricción/estimulación directa del glande del clítoris.



Al no ver el clítoris completo bajo su cubierta de piel y grasa, muchas mujeres (y sus parejas masculinas) piensan que no han estimulado el clítoris (con lo que quieren decir el glande del clítoris) —cuando en realidad lo han hecho— y así llegan a la idea de que han alcanzado un orgasmo estrictamente vaginal. Hombres, imaginen ser masturbados por una mujer que sólo juegue con la raíz y el tallo de vuestro pene y con la piel del escroto, pero nunca toque la punta del mismo. ¿Llegarían fácilmente a la eyaculación? ¿O culminarían quizás después de un buen rato? ¿Sería posible, no? Lo que hubieran experimentado (lo llamaremos un orgasmo de tallo de pene), sería lo equivalente al orgasmo vaginal de Freud. ¿Piensan que esta forma de juego sexual sería tan placentero como el tener a tu pareja tocando o lamiendo la cabeza sensitiva de tu pene? ¿Sería tan placentero como deslizar el glande de tu pene dentro y fuera de su vagina caliente, blanda y húmeda? ¿Es la estimulación del tallo todo lo que desearían tener cada vez que hacen el amor? ¿Es la estimulación del tallo del clítoris todo lo que querrían que experimentara vuestra compañera cada vez que hacen el amor con vosotros? El orgasmo vaginal existe, como también el orgasmo del tallo del pene. Pero ninguno es buscado mucho

por la mayoría de los hombres y mujeres. La mayoría busca la estimulación de los glandes del pene y del clítoris. Y eso es por lo que se recomienda que en el interés de la gloria conyugal, hombres y mujeres ignoren las admoniciones e instrucciones de "expertos" como Freud y sus seguidores, y hagan lo que a cada uno le guste más. Según reza un viejo refrán «Lo que es salsa para el ganso es salsa para la oca». Es decir, los hombres y las mujeres se parecen más de lo que se diferencian. O como dice el Maestro Jesús: «Haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a tí». Esto es, dejen que el placer mutuo sea vuestro mejor y más sincero guía. Desafortunadamente, o es lo que parece, cuando el ridículo concepto de Freud del orgasmo puramente vaginal fue tirado a la papelera de la historia (¡Que le vaya bien!), los sexólogos centraron su atención solamente en el clítoris. O para ser más exactos, en el GLANDE del clítoris. A los hombres se les enseña frotar y lamer el pequeño botón y asegurado esto, y sólo esto, satisfarían a sus parejas. A las mujeres se les enseñó —especialmente por unos pocos autores feministas rabiosos— que como era casi imposible para una mujer tener un orgasmo vaginal, el sexo de pareja ideal para una mujer sería el de ser masturbada o lamida. La fricción del pene dentro y fuera de la vagina, clamaban estos autores, era inútil cuando se trataba de estimular a una mujer hasta el clímax. Aunque esta noción —de que el sexo del pene-en-la-vagina rara vez lleva a la mujer al orgasmo— pueda ser verdad para algunas mujeres, NO lo es definitivamente para todas, o incluso la mayoría. Y para un determinado número de mujeres, los orgasmos más satisfactorios, los que son ENORMES y siguen y siguen, SÓLO ocurren durante el sexo del pene-en-la-vagina. ¿Qué hace una mujer para que el orgasmo del pene-en-la-vagina sea tan alcanzable —y adorable— para ella? ¡Pues llevar a su clítoris a una excursión! El clítoris es un órgano análogo al pene situado por encima de la abertura de la vagina. En la mayoría de las mujeres sólo su punta (el glande) está a la vista, y entonces sólo cuando uno retrae el prepucio clitoral o cuando el clítoris se erecciona emerge del prepucio. Internamente, el tallo clitoral tiene una pequeña inclinación. Si cortaran el cuerpo de una mujer de arriba a abajo en dos mitades iguales, el clítoris parecería como un pequeño dedo encorvado, del cual sólo la parte superior emerge del prepucio, o como un pequeño narciso que aún no se ha abierto y está inclinando su capullo hacia abajo y hacia fuera. El clítoris es flexible y eréctil. Durante la erección se alarga y su curvatura se endereza a una mayor o menor magnitud, dependiendo de la anatomía personal, hasta que alcanza el ángulo de un narciso abierto, aún apuntando hacia fuera, pero un poco menos hacia abajo. No sólo el clítoris es flexible, sino que su tallo está sujeto por unos pequeños ligamentos internos que le permiten moverse arriba y abajo en la línea media del cuerpo, raíz y todo. La raíz del tallo de este pequeño órgano se asienta, en la mayor parte de las mujeres, justo en la porción baja del hueso púbico, llamado el sínfisis en terminología médica. Volviendo a mirar el cuerpo desde el corte anterior, el sínfisis es un hueso oval. Su perfil está configurado como el de un balón de rugby puntiagudo, teniendo el eje largo más o menos de arriba a abajo, el tallo del clítoris situado en el ángulo recto respecto al eje del oval, y la curva clitoral partiendo de la punta del clítoris apuntando hacia afuera o abajo, dependiendo de la variación individual. Entre el hueso púbico y el clítoris hay una capa de grasa y músculo, una pequeña almohadilla para él. Los hombres también tienen un sínfisis o hueso púbico. El suyo está ubicado encima de la raíz de su pene, y también lo cubre una capa de músculo y grasa, acolchándolo. En la relación, si la pareja se ajustan bien en términos de tamaño y postura, la mujer se posicionará de manera que su clítoris se ubique entre su sínfisis y la de su compañero. Esto se llama cogida del clítoris. Entonces, al final de cada empuje del hombre hacia adentro, ella hará un giro de su pelvis hacia abajo y hacia afuera que presionará su clítoris firmemente entre los dos huesos y lo frotará hacia arriba. Eso se llama excursión clitoral. El efecto de la cogida clitoral y la excursión es mover el clítoris hacia abajo mientras entra el pene, y hacia arriba (bajo presión y fricción) al final del empuje del pene. Así, con cada empuje del pene, el glande del clítoris es frotado a lo largo del hueso púbico acolchado de su pareja. El empuje—fricción hacia arriba del clítoris —causado por el giro pélvico hacia abajo que ella hace al final del empuje hacia dentro del pene— es la más placentera de las dos direcciones. El alcance del empuje clitoral puede variar desde media pulgada a una pulgada y media, dependiendo del tamaño del clítoris, de cuánto se proyecta, cuán curvo es, y cuán ágil es la mujer moviendo su pelvis. Cualquier mujer que haga esto experimentará definitivamente la estimulación clitoral durante la relación. Una mujer en un estado normal de excitación bien entrenada en la cogida del clítoris y en la excursión puede alcanzar el orgasmo durante la relación con la misma vivacidad que con la masturbación, si quisiera. También puede aprender a controlar sus movimientos para prolongar la relación durante un largo tiempo, especialmente si su pareja está por cooperar. Moviendo sus nalgas hacia fuera y reduciendo la cogida clitoral, ella puede evitar culminar demasiado pronto mientras su pareja continua el empuje adentro y afuera. Si ella deseara que él se ralentizara mientras ella se acelera, puede indicar (mediante cualquiera de las formas de

comunicación que la pareja use), que él debería acortar sus empujes durante unos momentos. La fricción reducida del pene a un empuje de unas dos pulgadas le evitará la eyaculación precoz, mientras le permitirá a ella experimentar un completo empuje de excursión clitoral de pulgada y media, llevándola cerca del orgasmo. Si desea verdadero control, debe ponerse sobre el hombre o tumbarse ambos de lado con las piernas de ella alrededor de él. Estas posiciones le permitirán el más completo margen de movimientos y compensarán ampliamente la menor longitud de su herramienta. Con la práctica, la estimulación clitoral completa durante la relación vaginal y el pausado orgasmo mutuo llegarán.

EL TANTRA Y LA SEXOLOGÍA

Ambas ciencias tratan la sexualidad humana, si bien desde puntos de vista distintos; aquí encontrarás algunas diferencias y explicaciones básicas. Aunque muy distintas en sus metas, estas dos ciencias, una empírica y la otra espiritual, a menudo se unen sorprendentemente en sus descubrimientos y métodos. Como ciencia médica de la sexualidad — por su trabajo mecánico y horizontal — la sexología no se acerca a ese espiritual, vertical y mágico aspecto de la sexualidad, como lo hace el Tantra.

Desde el punto de vista tántrico, la sexualidad es el horno de la alquimia que transforma la energía y la consciencia, y de su expansión a partir del cuerpo, y especialmente más allá de éste. Realmente, el tantra comienza donde termina la sexología; no obstante, ésta última muchas veces se opone con ciertos hechos, o experiencias del orgasmo, que son extrañamente análogos con algunas de las manifestaciones del tantra yoga. Es la razón por la que parece útil comenzar por una exposición de los hechos de una forma sexológica, pues así es más accesible su comprensión para nuestras mentes occidentales, y no nos llevará muy lejos de la verdad, como la explican los textos tántricos

La curva del placer.

Los sexólogos definen el orgasmo de una forma no poética, como un "trance, pérdida de la realidad"; el tantra dice que es un feliz estado de expansión de la consciencia, en el cual los límites normales del propio ego se cancelan de repente, la tiranía de la mente es aplazada, pudiendo llegar a morir temporalmente el ego, se paraliza el tiempo, y la Unidad mana, convirtiendo esta condición en una experiencia metafísica; en consecuencia, en términos de tantra, a menudo la Iluminación es llamada "orgasmo cósmico".

El proceso del orgasmo en una experiencia sexual se puede dibujar como una curva que representa 4 fases:

Fase 1: excitación.

En la primera etapa, los juegos sensuales preliminares aumentan el deseo, y generan la excitación. Esto se materializa en la erección en los hombres, y la lubricación vaginal en las mujeres.

Fase 2: cargando.

La tensión sexual aumenta el ritmo de la respiración, el pulso, la presión sanguínea... esas reacciones generan un sentimiento de tensión muscular y mental generalizada.

Fase 3: orgasmo.

Esta fase se caracteriza por la pérdida del ego. La excitación, antes centrada en la zona genital, comienza a expandirse por todo el cuerpo, hacia la cabeza. Si se produce una pérdida del control de la conciencia — como suele suceder — en este momento, llamado "el punto de no-retorno", se producen una serie de contracciones reflejas de todos los músculos que rodean los órganos genitales (músculos de la pelvis, del perineo, esfínteres anales, la próstata en los hombres, la vagina en la mujer, etc). Estas contracciones permiten la eyaculación en los hombres y la explosión de secreciones vaginales en la mujer, que pueden verse como una forma de eyaculación.

Fase 4: resolución.

El cuerpo se calma, mientras la consciencia mental aumenta de nuevo. Las sensaciones del estado orgásmico pueden perdurar un tiempo, como suaves ondas, o vibraciones. Debido a la gran pérdida de energía que sucede con la eyaculación, durante este período cualquier estimulación hacia un nuevo orgasmo resulta imposible; este período "reacio" es más largo en el caso de los hombres (5 minutos o más) que en las mujeres (apenas unos segundos). Realmente, hay muchas mujeres que — debido a su gran potencial telúrico — pueden experimentar varios orgasmos sucesivos, si su compañero no espera a la completa resolución de este período para reanudar el juego sexual. Hay ciertas diferencias acentuadas del ritmo entre el hombre y la mujer, que hacen que el orgasmo femenino tenga una naturaleza más bien implosiva, mientras el orgasmo masculino es de naturaleza explosiva. Debido a las diferencias en el factor tiempo (pues el hombre alcanza el orgasmo antes que la mujer), resulta obviamente necesario para el hombre controlarlo a voluntad, retrasarlo, y eventualmente impedir la eyaculación. Precisamente la eyaculación es la principal diferencia: en los hombres, debido a la pérdida explosiva de considerable energía, se produce un "vacío eléctrico", un tipo de pérdida de conexión con la fuente de energía, seguida de una falsa relajación, producto del agotamiento. Las mujeres, por su naturaleza, están mucho más cerca del orgasmo tántrico, un tipo de orgasmo sin eyaculación, que puede ser prolongado durante períodos indefinidos de tiempo, y que no se manifiesta únicamente en la zona genital, pues sus ondas vibratorias alcanzan el ser completo. Es interesante destacar que aquellos hombres más "masculinos" quieren a toda costa eyacular, y les es más difícil controlar su energía sexual, mientras que aquellos hombres más femeninos (y no nos referimos con esto a inversiones patológicas) a menudo prefieren no eyacular, y extender sus orgasmos.

Generalmente, es más difícil hablar de varios tipos de orgasmo en el hombre, que en el caso de la mujer. Entre las razones de esto, recalamos el hecho de que el orgasmo masculino está usualmente acompañado de una eyaculación explosiva, que lo hace más corto, y menos consciente. Además, la mujer tiene una gran conciencia innata, y control sobre su área pélvica, con lo cual puede distinguir más fácilmente entre varias sensaciones y fenómenos que suceden en esta zona. Es la razón de que a menudo las formas del orgasmo se expliquen desde puntos de vista femeninos. La importancia del Tantra para el estudio de las distintas formas del orgasmo viene del hecho de que algunas de esas manifestaciones son típicamente tántricas — lo que quiere decir que son el trampolín hacia los estados superiores de consciencia — y por tanto deben ser especialmente incitados, activados y amplificados en el cuerpo de los y las aprendices. La primera forma de clasificar el orgasmo, válida para hombres y mujeres, es: orgasmo superficial, y orgasmo profundo.

**El orgasmo superficial**

Es más un fenómeno reflejo genital, manifestado por ciertas contracciones rítmicas de los músculos del perineo. En el caso de la mujer, se le da rienda suelta con la estimulación de las zonas erógenas extravaginales, especialmente el clítoris. Está asociado con el endurecimiento de los músculos de los muslos y el abdomen, con la tensión psíquica, la inmovilidad, esa alerta ante el desesperado intento de alcanzar un orgasmo. A menudo, es acompañado por una sensación de presión descendiente con los músculos, como un pistón, disparado con el impulso de una breve descarga, con el deseo de expulsar algo tan rápido como sea posible, casi como un estornudo. Muy a menudo las mujeres que experimentan este tipo de orgasmo, al mismo tiempo pueden ser testigo de descargas de gas de los intestinos o de la vagina (en caso de que hubiera), e incluso orina de la uretra. Esta forma de orgasmo está a menudo asociada con tendencias egoístas, y la masturbación (también en los hombres), y es muy frecuente hoy en día. Se localiza casi por completo alrededor de la zona genital, y en consecuencia parece demasiado parcial, e incompleta; como no se experimenta en todo el ser, a menudo es insatisfactoria, dejando tras de sí una sensación de frustración.

El orgasmo profundo.

Es una forma mucho más completa de orgasmo, asociada en el caso de las mujeres con estimulaciones vaginales profundas, y que a menudo presenta aspectos como fases convulsivas (llanto, lágrimas, detención de la respiración), profundas ondulaciones de los músculos vaginales y uterinos que se extienden por todo el cuerpo incluso hasta la cabeza, y un profundo sentimiento de satisfacción y relajación. Esta forma de orgasmos depende en gran medida de la estimulación simultánea de todas las zonas erógenas; así pierde su carácter genital, extendiéndose a todo el cuerpo. Mediante el estudio de otras formas de clasificación de las formas del orgasmo, resulta aun más obvio, por qué las formas profundas del orgasmo son las que — en el tantra — llevan hacia los más altos estados de consciencia.



Hay otra manera de clasificar las formas del orgasmo. Está directamente relacionada con una escala jerárquica, que corresponde a los tres *gunas* del yoga: *tamas*, el orgasmo ciego e inconsciente; *rajas*, el orgasmo dinámico y pasional; *sattwa*, el orgasmo sutil y meditativo, sin eyaculación. Así, las 5 formas del orgasmo son:

1. El orgasmo del clítoris.

Es localizado y externo, y puede dar a la mujer un falso sentimiento de seguridad al principio, pues se basa en la idea de que no depende del otro. Según el tantra, está relacionado con un predominio de la energía lunar, y en consecuencia quienes experimentan únicamente esta forma de orgasmo desarrollan un gran exceso de esta energía, con todas sus consecuencias. También está relacionado con la energía de un centro secundario de fuerza, el Chakra Yoni, y esto es difícil de controlar. Esta forma es hoy en día muy frecuente entre las mujeres, pues existe una tendencia general en la así llamada "educación sexual", a recomendar este tipo de orgasmo, pero según el tantra esto es un error. Esta forma de orgasmo puede estar relacionado a veces con otro menor, como el orgasmo vaginal.

2. El orgasmo vaginal inferior.

Está situado en el área del perineo, en la entrada de la vagina, y es bastante incompleto y externo, estando conectado con la energía del Chakra Muladhara; su fuerte energía convierte a este tipo de orgasmo en problemático respecto a su control.

3. El orgasmo vaginal normal (profundo).

Está relacionado con la energía del Chakra Svadishthana, y es más profundo y satisfactorio que el anterior. De acuerdo con el tantra, muestra un predominio de energía solar, pero desafortunadamente — debido a la falta de una educación adecuada — la mayoría de las mujeres no consiguen alcanzar este tipo de orgasmo en toda su vida. Esta forma de orgasmo, manifestada por fuertes contracciones vaginales, a menudo viene acompañada por una considerable descarga de fluidos sexuales; el orgasmo conseguido gracias al punto "G" ("G", debido a Graffenberg, el sexólogo contemporáneo que redescubrió este antiguo dato) es de este tipo.

4. El orgasmo cérvico-uterino.

Es el orgasmo tántrico más típico, pero el menos común. Cuando las estimulaciones y las contracciones vaginales son lo bastante fuertes y profundas, crecen hacia la cervix y el útero, y se transforman en series de suaves y largas vibraciones, que se extienden por todo el cuerpo, y mayoritariamente hacia la cabeza. Esto también conlleva un tipo de orgasmo "extracorporal", que

eventualmente lleva hacia formas de éxtasis, pues su energía puede sentirse también fuera del cuerpo físico, como una esfera fluída. Este orgasmo puede ser controlado casi por sí mismo, y abre la energía sexual del Chakra Svadishthana hacia los chakras más altos. A veces, alcanzar este tipo de orgasmo requiere para una mujer un amante que le de preponderancia a lo espiritual, sin dejar de lado lo que concierne a sus órganos sexuales.

También es conveniente para alcanzar ese tipo de orgasmo, adoptar las posturas sexuales más cómodas, que permitan una penetración profunda. Esta forma de orgasmo es mayormente sutil y las mujeres pueden aprender a producirlo a voluntad (esto vale también para las mujeres que nunca antes lo han sentido), incluso sin estimulación directa, con una adecuada concentración. Aquí, el perfecto control sobre los músculos vaginales juega un papel primordial. Es recomendable que los iniciados en el tantra consigan eventualmente esta forma de orgasmo, que es el trampolín para los más altos estados de consciencia.

5. El orgasmo anal.

Procede del hecho de que hay nervios erógenos en el área del ano, que son especialmente sensibles en el caso de algunas personas; sin embargo, debemos mencionar desde un principio que esto no quiere decir que el tantra acepte la homosexualidad masculina. Este tipo de orgasmo procede del masaje interno del ano, hacia el sacro en las mujeres, y hacia la próstata en los hombres. Si esto se logra mediante sexo anal, en el caso de la mujer, requiere mucha relajación y confianza al principio. Las energías canalizadas por el orgasmo anal son muy elevadas (Chakra Muladhara, especialmente) y difíciles de controlar. Generalmente, se advierte a los principiantes que eviten enfrentarse a este tipo de orgasmo (a menos que ya haya una peculiar tendencia natural hacia éste), pues está físicamente conectado con energías que tienen baja frecuencia de vibración, y en consecuencia puede poner a uno en contacto con ambientes físicos polucionados, o niveles de consciencia. Aunque la discusión acerca de las formas del orgasmo ha sido aproximada mayoritariamente desde el punto de vista de las mujeres (por las razones antes mencionadas), son también válidas para los hombres. También es cierto que el tema es mucho más delicado e importante para las mujeres iniciadas en el tantra.

INTRODUCCIÓN AL SEXO MÍSTICO

Antes de comenzar a aprender y practicar cualquier ritual místico sexual, es necesario saber algunos aspectos generales sobre la experiencia mística durante el acto del amor.

Para alcanzar la experiencia mística durante el acto sexual, la literatura mística recomienda que se fije, mantenga, interrumpa, contenga o establezca el pensamiento. Así, se puede acercarse al sexo con la mente en blanco, incluso totalmente inconsciente. ¡Pero se debe tener cuidado! No debe malinterpretar la instrucción de 'interrumpir el pensamiento'. A menudo, incorrectamente, se ha interpretado literalmente como que los místicos evitan toda actividad mental, exhibiendo en su lugar una inconsciencia blanca, vacía, perdida, un estado de entumecimiento mental, como aquellos ermitaños que alguna vez han abandonado el mundo y dejado atrás la vida.

Lo que realmente se recomienda es detener un particular tipo de pensamiento: el verbal, crítico, conceptual, evaluativo, figurativo, en resumen, aquel que pone etiquetas a las cosas. Ése es el pensamiento en el cual cada experiencia, percepción o sensación está establecida en palabras, dando una valencia filosófica positiva o negativa, explicada a uno mismo de acuerdo con cierta teoría, con un nombre añadido, y enlazada con otros conceptos por un sistema abstracto de reglas verbales que llamamos lógica.

Este modo de pensar está asociado con el hemisferio izquierdo del cerebro humano, y generalmente tiene la forma de un monólogo o diálogo subvocal. Es sólo este tipo de pensamiento el que el misticismo rechaza, o al menos sugiere minimizarlo para permitir un equilibrio entre el hemisferio izquierdo y el derecho.

Al mismo tiempo que uno detiene el pensamiento verbal en el sexo místico, se consigue ser totalmente consciente de lo que está sucediendo. El misticismo recomienda que uno experimente completa y directamente y, a su vez, participe activa y creativamente en el acto del amor. Se consigue estar completamente despierto, implicado y absorto — pero sin describirse a uno mismo en palabras cada parte de la experiencia.

En el coito místico, los amantes están más despiertos mentalmente, capaces de concentrarse y meterse de lleno en la situación, por el simple hecho de que no están pensando, pues la percepción directa de lo que sucede no es filtrada por la mente racional.

El coito místico favorece la creatividad, la percepción, el sentimiento intuitivo de la experiencia directa. Sin describirse cada sensación a uno mismo, sin pensar, "¡oh, que bueno!" uno simplemente siente las sensaciones físicas que suceden.

Como conclusión, en el acto místico sexual un hombre y una mujer están abiertos a las sensaciones, sintiéndolas pero no evaluándolas.

Eso es dejarse fluir.

LA ESENCIA DEL TANTRA

Parte 1

La palabra Tantra está formada a su vez por dos: **TANOTI**, que es la explicación detallada sobre Tattva (Los Principios que constituyen la Existencia), cuya raíz es Tan, que significa “expansión”, y **TRAYOTI**, que es la constitución del Mantra (Fórmulas Místicas), con su raíz Tra o “liberación”, y por último **TRANAT**, que encierra la liberación. Por ello la Ciencia del Tantra representa en una primera definición, la expansión de la mente por la liberación de la energía, y en el mismo sentido, en la segunda definición, la expansión de la mente sobre los siete niveles de conciencia y la liberación de la energía de las dimensiones densas de la materia. **Tantra es el sistema por el cual Shakti (La Energía Primordial) es liberada de la mente.**

¿Qué es lo que libera el Tantra? El Tantra libera la energía que está en la mente ¿Cómo la libera? Expandiéndola. ¿Qué es una expansión? El desarrollo de la armonía del cuerpo y la mente, de la salud física y mental. Alinear el Tan, se diría en el Vyayam, alinear la expansión, que todos los núcleos de la fuerza se expandan al unísono. Esta es la base del Tantra, sin esto no es posible avanzar.

Las escrituras del Tantra necesitan ser explicadas y desentrañadas por un Maestro. A pesar de la gran cantidad de libros sobre el tema, sólo un maestro puede transmitir el conocimiento que se encierra en esta tradición, y sobre todo su práctica y ritual, en gran parte secreta.

Tantra es el recurso para poder convertir una cosa en otra. La alquimia de la existencia. Transforma algo sin valor en algo valioso, sintetiza multitud de opciones y las concentra en el propio ser humano. No rechaza nada mundano, ya que todo puede ser transformado en algo valioso. Es un proceso por el cual un hombre puede cortar de raíz todo aquello que esclaviza la mente.

Parte 2

Un tántrico tiene que crear primero las bases del carácter, es decir, del control de las emociones, de los estímulos, obteniendo un conocimiento y experiencia, para poder establecerse en aquello que le afirma. Sin un intenso anhelo de alcanzar la liberación, la enseñanza del Tantra no podrá alcanzar frutos. Todo eso está en el Tan, el núcleo de la capacidad de la energía o poder (shakti) que hay en tí, que forma tu identidad, el núcleo de tu personalidad, lo que tú eres, y eso debe ser expandido, desarrollado, tanto en el campo humano como en el espiritual y físico. No podemos separar nuestro cuerpo de nuestra mente y nuestro espíritu. Hay que expandirse en todos los campos de la vida.

No es «más tántrico» meditar, hacer vyayam o japa, que hacer bien tu trabajo, comer correctamente o abrazar bien a otra persona. Por eso el Tantra abarca todos los ordenes de la vida, el conocimiento, el arte, la medicina, etc.

Tantra es liberar la limitación condicionante que aísla un aspecto de shakti de otro aspecto de shakti, expandiendo la naturaleza de una de esas manifestaciones, para asociarlas y unificarlas. Así como dos gotas de agua al unirse pierden su forma sin dejar de ser agua (agua como imagen de la consciencia cósmica). Percibir que la esencia está más allá de las formas, se encuentra en el espíritu. Es más fácil encontrar esa esencia en una unión de dos o más personas, que en cada una de ellas aisladamente.

En el concepto tántrico del sexo, la unión del sexteto que forman la mente, el cuerpo y el espíritu de dos personas (que recibe el nombre de shatkona y se representa por la unión de dos triángulos), se expresa en la fusión consciente del paramaithuna.

La visión del Tantra es la felicidad, porque ésta no depende de las cosas en sí mismas, que sólo acarrearán la decepción al estar condenadas a la muerte. Si se ata la felicidad a cosas o personas, se ata

al estado de ser de esa cosa o persona, pero si uno se asocia y no pone ahí su eje, se disfruta de los momentos álgidos, y cuando mueren los dejamos sin apego.

Incluso para aquellos que aman, la pasión tiene que ser espiritualizada por la conciencia. Debemos buscar la belleza igual que la espiritualidad. Muchas veces aquello que más apariencia tiene, es lo que está más vacío. Por eso, para verlo, tenemos que cerrar los ojos, para que la forma no nos ciegue ni nos engañe.

Parte 3

Tantra no trata únicamente del potencial sexual humano. Es acerca del potencial humano en todos los niveles: espiritual, físico, emocional y energético. A causa de que fué reprimido por muchísimos años existe una gran confusión hoy sobre que es realmente Tantra. Hay varios tipos de Tantra y muchos significados de la palabra. En esta página presento algunos de los puntos de vista de Tantra y sexualidad tántrica.

La mayoría de las personas no tienen en claro lo que es Tantra realmente y que puede hacer por ellos.

Probablemente el punto de vista más común es que Tantra tiene cierta conexión con religión oriental, sexo desinhibido y con las posiciones para hacer el amor, definidas en el Kama Sutra (antiguo manual hindú. Para algunos, Tantra es un culto al amor libre, un movimiento que sobrevivió a la psicodelia de los 60; para otros es terapia sexual de la espiritual New Age, parte del estilo de vida californiano, una parte de la cultura pop de los 90.

Ninguno de estos puntos de vista están equivocados o son incorrectos, pero ninguno explica que es realmente Tantra en la actualidad.

Así entonces...¿Qué es Tantra? ¿Qué significa? Y lo más importante de todo... ¿Qué relevancia tiene para nosotros?.

La palabra Tantra es de origen sánscrito, el lenguaje sagrado del hinduismo. Deriva de la raíz "tan" que se puede traducir como: "extender", "expandir", "desparramar", "continuar", , "ola", "avanzada", "demostración", "manifiesto". Igual que el universo que habitamos, el Tantra está continuamente expandiéndose, desparramándose y manifestándose a sí mismo igual que una "honda cósmica" hecha de distintas energías. Nosotros somos parte de esa honda como nuestros ancestros, todo tipo de vida y todo tipo de energía y materia. Esto incluye: pensamientos, acciones y toda la materia física.

En una relación sexual, el Tantra enseña que se puede canalizar la energía positiva del varón a través del chakra sacro o sexual de la mujer.

Algunas definiciones de Tantra:

A causa de que Tantra es un sujeto místico, es casi imposible de definir, incluso eminentes entendidos han tenido dura tarea para definir Tantra en la actualidad. Las distintas explicaciones indican una naturaleza multifacética. Tantra es una ciencia espiritual, con ella nosotros descubrimos partes nuestras dormidas o que han sido reprimidas. Con Tantra una energía es liberada y refrescada. Nosotros podemos aprender por emplear esa energía por placer, por alcanzar nuestras metas mundanas y alcanzar nuestra evolución espiritual.

Familiarmente con el Tantra podemos ayudar a una persona a disfrutar de la vida, llenarla. Ello puede ayudar a revertir culpas y temores, romper con autoimposiciones o ataduras culturales y nos guía en nuestra búsqueda de soluciones. Tantra nos enseña a estar mas familiarizados con nuestra naturaleza mística y cuando lo hacemos expandimos nuestros límites. Nos hacemos poderosos, mas llenos y más perfectos.

El diccionario de uso común nos descubre lo que es Tantra. Una palabra sánscrita, Tantra es a veces traducida como principio líder, parte esencial, modelo, sistema, marco de referencia, doctrina, regla, teoría, trabajo científico, también como: orden, parte principal, regla, autoridad, ciencia, trabajo

místico, formulas mágicas, significado, expediente, estratagema, medicina." Finalmente, Tantra es a veces definida como "un tipo de enseñanza mística agrupada mayormente en forma de diálogos entre una pareja cósmica, diálogos íntimos llenos de entendimiento entre dios y diosa, Shiva y Shakti, el varón y la mujer de los adeptos tántricos, los que a veces fueron escritos en los libros que conocemos como Tantras. Naturalmente estos diálogos, son íntimos, incluso secretos sexuales y también otros fascinantes tópicos.

Tantra ha sido bien probada a través de años, no en los laboratorios mundanos pero sí en los laboratorios del cuerpo humano por Yoguis científicos y Lamas tibetanos quienes no se conducían por fines comerciales pero sí por el deseo de ganarse la sabiduría espiritual y la liberación. Sus observaciones y descubrimientos han sido trasladadas a nosotros.

Las escrituras sagradas hindúes y budistas conocidas como Tantras proveen detalladamente instrucciones sobre un amplio rango de tópicos, incluyendo sabiduría espiritual, tecnología y ciencia. Su contenido es también paradójico. En Tantra, ciencia y misticismo, van mano a mano, como lo hacen sensualidad y asceticismo. Justo como los tratados de ciencia avanzada son dificultosos de comprender para el lego, así los tradicionales Tantras requieren de adecuada preparación antes de poder entenderlo con propiedad.

Tantra no trata únicamente del potencial sexual humano. Es acerca del potencial humano en todos los niveles: espiritual, físico, emocional y energético. A causa de que fué reprimido por muchísimos años existe una gran confusión hoy sobre que es realmente Tantra. Hay varios tipos de Tantra y muchos significados de la palabra. En esta página presento algunos de los puntos de vista de Tantra y sexualidad tántrica.

La mayoría de las personas no tienen en claro lo que es Tantra realmente y que puede hacer por ellos.

Probablemente el punto de vista más común es que Tantra tiene cierta conexión con religión oriental, sexo desinhibido y con las posiciones para hacer el amor, definidas en el Kama Sutra (antiguo manual hindú. Para algunos, Tantra es un culto al amor libre, un movimiento que sobrevivió a la psicodelia de los 60; para otros es terapia sexual de la espiritual New Age, parte del estilo de vida californiano, una parte de la cultura pop de los 90.

Ninguno de estos puntos de vista están equivocados o son incorrectos, pero ninguno explica que es realmente Tantra en la actualidad.

Así entonces...¿Qué es Tantra? ¿Qué significa? Y lo más importante de todo... ¿Qué relevancia tiene para nosotros?

La palabra Tantra es de origen sánscrito, el lenguaje sagrado del hinduismo. Deriva de la raíz "tan" que se puede traducir como: "extender", "expandir", "desparramar", "continuar", "ola", "avanzada", "demostración", "manifiesto". Igual que el universo que habitamos, el Tantra está continuamente expandiéndose, desparramándose y manifestándose a sí mismo igual que una "onda cósmica" hecha de distintas energías. Nosotros somos parte de esa onda como nuestros ancestros, todo tipo de vida y todo tipo de energía y materia. Esto incluye: pensamientos, acciones y toda la materia física.

En una relación sexual, el Tantra enseña que se puede canalizar la energía positiva del varón a través del chakra sacro o sexual de la mujer.



Algunas definiciones de Tantra:

A causa de que Tantra es un sujeto místico, es casi imposible de definir, incluso eminentes entendidos han tenido dura tarea para definir Tantra en la actualidad. Las distintas explicaciones indican una naturaleza multifacética. Tantra es una ciencia espiritual, con ella nosotros descubrimos partes nuestras dormidas o que han sido

reprimidas. Con Tantra una energía es liberada y refrescada. Nosotros podemos aprender por emplear esa energía por placer, por alcanzar nuestras metas mundanas y alcanzar nuestra evolución espiritual.

Familiarmente con el Tantra podemos ayudar a una persona a disfrutar de la vida, llenarla. Ello puede ayudar a revertir culpas y temores, romper con autoimposiciones o ataduras culturales y nos guía en nuestra búsqueda de soluciones. Tantra nos enseña a estar más familiarizados con nuestra naturaleza mística y cuando lo hacemos expandimos nuestros límites. Nos hacemos poderosos, más llenos y más perfectos.

El diccionario de uso común nos descubre lo que es Tantra. Una palabra sánscrita, Tantra es a veces traducida como principio líder, parte esencial, modelo, sistema, marco de referencia, doctrina, regla, teoría, trabajo científico, también como: orden, parte principal, regla, autoridad, ciencia, trabajo místico, fórmulas mágicas, significado, expediente, estratagema, medicina." Finalmente, Tantra es a veces definida como "un tipo de enseñanza mística agrupada mayormente en forma de diálogos entre una pareja cósmica, diálogos íntimos llenos de entendimiento entre dios y diosa, Shiva y Shakti, el varón y la mujer de los adeptos tántricos, los que a veces fueron escritos en los libros que conocemos como Tantras. Naturalmente estos diálogos, son íntimos, incluso secretos sexuales y también otros fascinantes tópicos.

Tantra ha sido bien probada a través de años, no en los laboratorios mundanos pero sí en los laboratorios del cuerpo humano por Yoguis científicos y Lamas tibetanos quienes no se conducían por fines comerciales pero sí por el deseo de ganarse la sabiduría espiritual y la liberación. Sus observaciones y descubrimientos han sido trasladadas a nosotros.

La escrituras sagradas hindúes y budistas conocidas como Tantras proveen detalladamente instrucciones sobre un amplio rango de tópicos, incluyendo sabiduría espiritual, tecnología y ciencia. Su contenido es también paradójico. En Tantra, ciencia y misticismo, van mano a mano, como lo hacen sensualidad y asceticismo. Justo como los tratados de ciencia avanzada son dificultosos de comprender para el lego, así los tradicionales Tantras requieren de adecuada preparación antes de poder entenderlo con propiedad.

Parte 4

Iniciación tántrica en Occidente

El buscador sincero encuentra siempre bastante indicaciones y ayuda para seguir su vía con éxito.

La iniciación tántrica en Occidente plantea un problema, expresado en la carta siguiente: «Muy interesado en el Tantra, he leído una abundante literatura sobre el tema y considero que este modo de ser y de pensar es el más audaz que conozco. Sin embargo, no he intentado nunca una iniciación, por temor a la imagen de marca difundida en Occidente del Tantra como "yoga sexual", que lo identifica con una serie de acrobacias lúbricas y que da origen a muchos charlatanes. De modo que me permito preguntarle donde podría abordar esta práctica con serenidad, o encontrar a personas dignas de confianza».

En realidad el problema existe, y aumentará en la medida en que el Tantra vaya ganando terreno. A causa de la reputación de lubricidad que atribuyen a los tántricos sus enemigos, a causa también de la discreción de los verdaderos tántricos, hay individuos turbios que, bajo la cubierta del Tantra, se entregan —y se entregarán— a prácticas más que dudosas. Y esto también en la India, pues los auténticos gurúes tántricos allí son escasos y además la hostilidad ambiental los hace esconderse. Desconocidos por el público, es muy difícil encontrarlos.

¿Es una situación sin salida? No, pues creo que es posible transmitir por escrito lo esencial del pensamiento y de las prácticas del Tantra; sino ¿cual es el sentido de esta nota? Existen buenos libros sobre el Tantra, pero lamentablemente, en cuanto se trata de la práctica concreta enmudecen, lo cual, dentro de todo, es mejor que publicar tonterías. Una información correcta es en mi opinión la mejor defensa contra los falsos gurúes actuales y permite ir muy lejos en la vía tántrica sin otra ayuda.

Sin embargo, cuando un número suficiente de adeptos estén preparados, será posible la iniciación completa y concreta en silencio y con discreción. En este sentido, algunas reglas acompañan a toda iniciación auténtica: siempre es individual y sólo se produce después de una minuciosa preparación física y psíquica frecuentemente de muchos meses de duración. Y todo en un contexto espiritual auténtico.

Desde siempre el gurú ha sido el pilar del Tantra, sobre todo en la Vía de la Izquierda, en la que su relación con el discípulo alcanza una intensidad y una intimidad que sólo pueden comprender los que la han vivido. Como con las fresas, para qué hablar: comiendo una sola se aprende más sobre su sabor que con todos los tratados del mundo. Sin embargo, si bien es imposible transmitir la experiencia misma, describirla ayuda a distinguir al verdadero gurú tántrico de los pseudogurús.

La afirmación «cuando el discípulo está preparado, el gurú aparece» es literalmente cierta. Pero el adagio opuesto también es verdad: «cuando el Maestro está preparado, el discípulo aparece». Ni el discípulo ni el gurú salen a la búsqueda uno del otro: esperan que «eso» se produzca. Este improgramable «eso» escapa al azar que rige la mayoría de los encuentros humanos.

La conclusión es simple y, aparentemente, poco alentadora: pocos de los que buscan tienen la posibilidad de encontrar un gurú, perdón, su gurú, no sólo en Occidente sino en la India. Entonces, ¿no tienen esperanzas? El buscador sincero encuentra siempre bastantes indicaciones y ayuda para poder seguir su vía con éxito. Un gurú es una ayuda preciosa, irremplazable, pero para el que tiene un verdadero deseo, hay siempre un gurú supremo, el Sí mismo, que es su esencia sutil...

Para el Tantra, el Saber puramente intelectual no sólo es incapaz de asegurar nuestra expansión y nuestra felicidad, sino que también es fútil, porque solamente puede arañar la superficie de las cosas. Los descubrimientos genéticos son maravillas del ingenio humano, pero diseccionar los genes y observarlos en el microscopio electrónico no revela la naturaleza de la Vida. Determinar la fecha de la aparición de la Vida en nuestro planeta no es verdaderamente importante. Pero, cuando el tántrico percibe que ésta es la expresión de la Vida desde los orígenes, trasciende su yo limitado y desemboca en lo cósmico.

Evidentemente, no todo es negativo en el balance de la Ciencia y no se trata de rechazarla en bloque, pero hay que ser consciente de sus límites, que son mucho más estrechos de lo que se cree, porque la Ciencia se basa sólo en las percepciones exteriores.

Alain Daniélou, en «Yoga, Méthode de re—intégration», escribe: «Una percepción exterior no constituye por sí sola un verdadero conocimiento, y el único medio para el hombre de obtener el conocimiento verdadero de un objeto es identificarse con él; sólo cuando es uno con él puede conocerlo tal cual es, no sólo como parece».

La Ciencia hace al hombre orgulloso, presuntuoso, y le hace subestimar la Vida. El problema no es saber si hay que rechazar la Ciencia, sino más bien que es esencial reintegrarla en una visión cósmica total y devolverle el sentido de lo sagrado.

Parte 5

La Vía del Valle

La vía tántrica llamada «del Valle» es la más fácil, especialmente para el control de la eyaculación, pues ese tipo de unión poco «movida» está basada en la relajación física y mental. Se la podría juzgar poco «excitante», lo cual es relativamente cierto. Sin embargo nos abre un mundo desconocido de sensaciones y de experiencias, engendra una plenitud prolongada, y logra la integración total de dos seres, en cuerpo, mente y espíritu, fuente de felicidad desconocida por las parejas ordinarias de nuestro Occidente apresurado.

Gracias sobre todo a la Vía del Valle el tántrico llega a «feminizar» su experiencia de la sexualidad. Para el hombre ordinario el acto sexual, centrado en el polo de la especie, es decir, en los órganos genitales, es una experiencia convergente en el espacio y en el tiempo. En otros términos, su vivencia tiende a restringirse cada vez más. La mujer despierta su deseo, luego, desde que se produce la erección, su vivencia se instala en una zona cada vez más reducida, la zona genital. Una vez insertado

en la vagina, su pene acapara toda su atención, que tiende, poco a poco, a focalizarse en las sensaciones percibidas en el glande.

Paralelamente, su experiencia se estrecha también en el tiempo: converge hacia el breve instante de placer de la eyaculación, después de lo cual su deseo decae inmediatamente, y el hombre se retira y se aparta de la mujer.

Para el tántrico, por el contrario, incluso fuera del ritual, el maithuna es una experiencia divergente, de tipo femenino. En efecto, en la mujer, la vivencia sexual, lejos de limitarse a la vagina y al pene que allí encierra, desborda progresivamente la esfera genital, se difunde por todo el cuerpo y, cuando llega el orgasmo, implica cada fibra de su carne y luego invade su ser. El éxtasis tiende también a intensificarse, a prolongarse, por tanto a extenderse en el tiempo. Mucho después del fin del contacto sus ecos resuenan en ella todavía.

Esta experiencia difusa es también la del tántrico que no se acopla a una vagina, sino que se une al ser total, a la mujer física, psíquica y cósmica, es decir a la encarnación de Shakti. Cuando el lingam ha establecido el contacto íntimo, cuando percibe el yoni, Shiva participa en el deseo y en la emoción erótica de Shakti. A partir del lingam su experiencia erótica es como una mancha de aceite, gana progresivamente todo su vientre, viaja a lo largo de su columna vertebral y por último hace vibrar cada célula de su cuerpo. Participa intensamente en la emoción sexual última de Shakti cuando ella vive un profundo orgasmo. Percibe así el ser secreto de la mujer, sin tratar de apropiarse de su cuerpo ni de su sexo. No piensa: «Es mi mujer, y su sexo y su sexualidad me pertenecen». Percibe, en el sexo, la expresión del poder creador cósmico suprapersonal. Unido a Shakti, todo su cuerpo se convierte en órgano sexual, no solo el lingam como en la unión ordinaria.

Antes de abordar la práctica, veamos primero las posiciones apropiadas:

La posición accidental usual, es decir, la del misionero, no conviene para nada: fatiga a Shakti, que debe soportar mucho tiempo el peso del hombre acostado sobre ella, sobre todo si él se relaja, como debería ser. Ahora bien, en la Vía del Valle, la unión puede durar hasta dos horas o más... La somnolencia, lejos de ser un inconveniente, hace aflorar el inconsciente y permite intercambios magnéticos y psíquicos intensos: en el sueño los intercambios se realizan en un plano psíquico sutil.

La posición a horcajadas, Purushayita, es conveniente siempre que sea posible la relajación, que se logra colocando cojines en la espalda de cada integrante de la pareja.

En la óptica del Tantra, se puede optar por la posición en oposición, llamada en X, horizontal o inclinada unos 45 grados. Esta asana tradicional y específicamente tántrica favorece la circulación de las energías sutiles, permitiendo al mismo tiempo una relajación creciente con un contacto sexual correcto; los movimientos son limitados o inexistentes. Detalle práctico: en los climas fríos con frecuencia hay que taparse porque la relajación hace descender la temperatura del cuerpo y la incomodidad compromete el logro de la experiencia. Ventaja no despreciable: en esta asana el control de la eyaculación no plantea ningún problema.

Otra posición favorable es la lateral, Paryankasana, llamada también «de von Urban». Aunque asimétrica, permite una relajación profunda y conviene a las circunstancias occidentales, (cama, colchas, etc).

La Vía del Valle implica una inmovilidad relativa. Los movimientos son limitados, poco amplios y controlados, tanto en Shiva como en Shakti: uno solo de ellos es activo, el otro permanece pasivo y distendido. Con frecuencia es Shakti quien se mueve, por ejemplo para que se mantenga la erección, que no debe necesariamente ser del estilo triunfante durante todo el contacto. Incluso si el lingam está semirrígido, Shakti puede vivir una experiencia intensa, lo mismo que Shiva. Las fluctuaciones de la erección son normales y forman parte de las reglas del juego.

Si espontáneamente una ondulación rítmica nace en el cuerpo de Shakti, puede abandonarse a ella, siempre que la reprima si los movimientos se amplifican y se aceleran. En efecto, estos movimientos podrían interrumpir la experiencia, ya sea por la expulsión del lingam si la erección es muy débil, ya sea por una eyaculación no deseada. En la Vía del Valle, Shakti puede así acceder a un orgasmo de otro tipo, es decir, experimentado casi únicamente en el polo del individuo, el cerebro, más que en el polo de la especie, los órganos genitales, como es lo común.

También puede producirse a la inversa, que Shakti se relaje y Shiva realice movimientos limitados, espontáneos pero controlados, lo cual parece contradictorio. De hecho, se deja que el cuerpo mismo

desencadene estos movimientos (por tanto son espontáneos), mientras que la mente los observa y los controla si la amplitud y el ritmo ponen su dominio en peligro.

Los papeles pueden alternarse: primero Shakti dirige el juego, luego Shiva, o a la inversa, alternando fases de inmovilidad y de lenguaje secreto, es decir, de contracciones vaginales a las que el lingam responde. Hay que evitar «pensar» los movimientos, intelectualizar el acto, que sin embargo debe ser todo el tiempo consciente. La pareja permanece así receptiva, disponible a todos los matices de la experiencia tanto a nivel genital como en el cuerpo entero. Una sensación inefable de fusión es, en principio, un logro normal en la Vía del Valle; en principio porque al comienzo parece menos satisfactoria que los contactos usuales no tántricos, pero pronto la exploración de este universo nuevo resulta fascinante.

Además, uno no se propone «convertirse» de una vez por todas a este tipo de unión y hacer de él su menú exclusivo: una vía no excluye jamás la otra. La Vía del Valle permite a Shiva quedar indefinidamente en contacto y comprobar que inhibir la eyaculación no plantea ningún problema y no reduce, más bien al contrario, la voluptuosidad sexual.

Parte 6

El método Carezza

El Carezza, sin ser tantrismo disfrazado, tiene muchos puntos en común con la Vía del Valle.

En Occidente ha sido descubierto y practicado un régimen de unión sexual muy similar a la Vía del Valle: el método Carezza. Sin ser tantrismo disfrazado —le falta el contacto ritualizado y sacralizado—, tiene muchos puntos en común con la Vía del Valle y refuta una objeción al tantrismo que consiste en dudar de su aplicación en Occidente. Este método fue «inventado» en 1844 por el norteamericano John Humphrey Noyes, fundador de la comunidad Oneida, que lo llamó Carezza, palabra italiana que no necesita traducción.

Para el método Carezza la regla es ultrasimple: todo está permitido, salvo eyacular, y si eso se produce, jamás en la vagina, por tanto el hombre debe retirarse. El orgasmo femenino es aceptado, excepto si compromete la retención masculina. El problema de este método es que deja de lado la parte energética, pues independientemente de retrasar el orgasmo, el mismo es necesario para transmitir la energía kundalini a la mujer a través del chakra sexual.

Para este método, eyaculación y orgasmo masculino son sinónimos. Para el Tantra, la eyaculación sabotea el orgasmo masculino, pero si se produce tiene que ser en la vagina, por lo que se dijo antes de brindar energía kundalini a la mujer. El método Carezza no ha llegado a descubrir que orgasmo y eyaculación son dos cosas bien diferentes. Así, Alice Stockahm admite «la posibilidad de que el hombre experimente el orgasmo sin eyacular, a la manera de la mujer, que no emite semen». Veamos lo que el método Carezza, como el Tantra, promete a sus adeptos.

En primer lugar supone en la pareja un amor profundo y el deseo de transponer la sexualidad a otro plano que el común. J. William Lloyd escribe: «La primera religión del hombre estuvo basada en la sexualidad y sólo por medio de ella podemos reencontrar nuestro verdadero origen», frase digna de un tántrico. Este método considera la unión sexual como una verdadera fiesta amorosa y, siempre de acuerdo con el Tantra, la eyaculación como un incidente inoportuno y grosero, incluso antiestético, que mata por un tiempo todo deseo de acercamiento a la mujer. El hombre que hacía unos instantes estaba lleno de frenesí sexual, después de haber eyaculado se aparta de la mujer, a quien esta indiferencia hiere en su amor propio o en su amor a secas. Hoy sabemos que el verdadero Tantra, aún habiendo el varón eyaculado, acerca a las partes a algo más sublime que solo una unión de dos cuerpos.

Lloyd compara la unión sexual con eyaculación a un fuego de artificio interrumpido por la inhabilidad del artificiero que hace explotar de una vez todos los cohetes. Para él, eyacular mata con frecuencia el amor verdadero e impide su sublimación. Es obvio que la opinión de Lloyd es un tanto arcaica, pues deja de lado la parte espiritual. Según el método Carezza la unión de los sexos es un

intercambio basado en el contacto humano más íntimo, que sólo se realiza plenamente cuando es prolongado.

Este método no preconiza ninguna posición particular, pero aconseja evitar los movimientos rítmicos, prolongados y acelerados, que llevan a la eyaculación, y recomienda variar el ritmo, la amplitud y la duración de los movimientos y, en caso de alerta, inmovilizarse el tiempo necesario para que se aleje el peligro.

El método Carezza ha redescubierto un aspecto capital del maithuna tántrico, especialmente en la Vía del Valle: el de los «intercambios pránicos». Afirma que los órganos sexuales femeninos y masculinos están magnéticamente polarizados.

Lloyd continúa: «Con frecuencia es el hombre, artista del contacto, el que es activo, mientras la mujer es pasiva como el imán que atrae. Por eso el hombre que quiere tener éxito con el método Carezza debe ejercitarse en el arte de las caricias y los contactos magnéticos. Debe considerarse parecido a una pila eléctrica: su mano derecha es el polo negativo y su mano izquierda el positivo. Cuando sus manos entran en contacto con un ser humano receptivo, se engendra y se pone en circulación una corriente eléctrica. Debe sentir esa corriente eléctrica correr desde su lado izquierdo hasta el lado derecho de la mujer, y conseguir que obedezca a su voluntad para dirigirla. Si la toca con una sola mano, sentirá reaccionar esa parte del cuerpo de la mujer bajo la influencia de su magnetismo». «Además, si adquiere el dominio de esa corriente, podrá enviarla a las partes del cuerpo o a los centros del ser amado que él desea cambiar, excitar o calmar magnéticamente. Debe perseverar hasta que esto se convierta para él en una certeza. Se puede practicar la percepción de estas corrientes magnéticas sobre uno mismo para calmar dolores con el contacto de la mano». «Compréndaseme bien. El método Carezza puede perfectamente tener éxito aunque se ignore esto, simplemente porque ese magnetismo natural está presente y la intuición nos guía hacia las acciones correctas; sin embargo, también en este terreno, un saber consciente y la voluntad de dirigir por sí mismo estas fuerzas resulta beneficioso». «Este contacto magnético ha resultado eficaz para fortificar a los débiles y curar a los enfermos. Comprendemos así cómo y por qué el método Carezza, practicado correctamente, es beneficioso para la salud. Están totalmente excluidos los efectos nefastos. Harry Gaze afirma que este método mantiene el amor y confiere confianza gozosa, belleza y juventud hasta una edad muy avanzada».

«Por eso hay que aprender a tocar a la amada de tal modo que esa corriente de electricidad vital recorra su cuerpo con un estremecimiento extático, mientras que la libera de su propia energía acumulada. Del mismo modo la mujer engendra fuerzas magnéticas que podrá dejar desbordar en el hombre, satisfaciéndolo tan plenamente que todo sentimiento de pérdida será eliminado y se obtendrá la felicidad. El aflujo y el intercambio de estas energías conduce a un equilibrio total y a un reposo benéfico».

«En el experto en el arte de amor, ese magnetismo emana de la punta de los dedos, de las palmas de las manos, irradia por los ojos, surge de su voz y puede transmitirse a través de cualquier parte del cuerpo del uno o del otro, incluso mediante el aura, de una manera invisible y sin contacto físico».

Este texto, podría, salvo algunos detalles de vocabulario, haber pertenecido a un tratado tántrico antiguo, donde se relega a la mujer a un rol meramente pasivo. Lloyd todavía añade:

«Cuando el método Carezza es practicado con éxito, los órganos genitales quedan tan apaciguados, tan desmagnetizados como después de una eyaculación. Mientras del cuerpo de los amantes emana una fuerza maravillosa y una alegría consciente, éstos reposan en una dulce satisfacción, como después de un juego feliz. Todo su ser irradia goce amoroso y romántico, está invadido por un sentimiento de salud, de pureza, de vitalidad. Quedamos colmados de bienestar y de gratitud, como después de un festín bendito».

«¿Qué sucede por el contrario después de la eyaculación? La comprobación general es que, pasados los primeros instantes de distensión agradable, acompañado de una sensación de liberación, sigue inmediatamente el sentimiento de haber sufrido una pérdida, de haberse debilitado: la maravillosa visión de sueño se ha disipado, el hombre se ha desilusionado. Por cierto que ha vivido su breve instante de pasión, pero muy fugaz, parecido a una crisis epiléptica, que no deja ningún recuerdo, ninguna huella. Las luces se apagan, la música cesa, la fiesta termina antes de haber comenzado realmente. A veces la debilidad subsiguiente es tal que provoca palidez, vértigos, perturbaciones digestivas, irritación, decepción, incluso vergüenza, hasta rencor. Es verdad para el hombre, y también para la mujer,

decepcionada por el fin abrupto de una maravillosa experiencia. En la mayoría de los casos, cansado, indiferente, el hombre se duerme. El ardor amoroso ha desaparecido. Con el método Carezza todo es diferente».

Transcribo este método como simple ilustración, mas no comparto un papel tan poco decoroso en el varón luego de la eyaculación. Reitero que Lloyd no tiene en cuenta la parte espiritual de los amantes.

El método Carezza demuestra, como mínimo, que esta vía conviene a Occidente. Para él como para el Tantra, la sexualidad trivial, localizada y limitada el contacto genital, es una neurosis. ¿El remedio? Maithuna, la unión tántrica.

Parte 7

MAITHUNA, LA UNIÓN TÁNTRICA

El Tantra es una forma de adoración de la Shakti encarnada en cada mujer. Cada mujer es la esposa de Shiva.

En el maithuna el hombre con frecuencia permanece pasivo; evita todo lo que provocaría la eyaculación. Shakti está activa y conserva la iniciativa durante el desarrollo del rito. El hombre está receptivo, Shakti da el tono. Es indiferente que la erección se mantenga o no hasta el final: basta con poder permanecer unidos. En el Tantra es más Shakti que Shiva quien capta y transmite los ritmos cósmicos de la Luna, del Sol y de la Tierra. Para conocer el éxtasis, el hombre debe permanecer mucho tiempo unido a Shakti, impregnarse de su energía magnética, hasta que la «divina vibración» lo invada. Basta para ello con atender distendidamente pero sin fallas a todo lo que pasa en el cuerpo, y a los intercambios que se efectúan.

Esta unión puede —y debería— durar hasta dos horas y más. Shiva debe abandonarse a la percepción sensual de la mujer, sentir latir su sangre, vibrar según su diapasón, respirar a su ritmo (¡muy importante!), entonces surgirá la experiencia extática.

Rita Ashby, una tántrica californiana, dice: «La Shakti tántrica florece literalmente. Su piel brilla con el resplandor de Eros, su mirada abierta e inocente cultiva a todos aquellos a quienes se dirige. El Tantra es una forma de adoración que da a Shakti confianza en sí misma. Cada mujer es la esposa de Shiva. ¡Shakti! ¡Shakta! Incluso el orgasmo de Shakti es una simple eventualidad sin verdadera importancia, pues la mujer no está tan orientada hacia lo genital. Al contrario de la eyaculación en el hombre, el orgasmo femenino atiza el fuego divino del goce, en lugar de extinguirlo».

Y Ted Ashby, su compañero, añade: «Después de haberse amado durante horas, uno está dispuesto a todo: a hacer música, a bailar como un dios, o incluso a hacer Tantra donde la pareja, tomándose de las manos, percibe las vibraciones y el magnetismo del otro. El tántrico no intenta imponer su identidad aislada. Está plenamente "aquí" y "ahora", está vivo y se convierte en la Vida. Se es uno con la pareja y se está listo para convertirse en uno con todas las maravillas del Ser».

El Tantra libera al hombre del reflejo eyaculatorio, sin dificultades mayores. Por supuesto que una pareja habituada desde hace años al amor «normal» no se descondiciona de un día para otro. El principio el hombre no logrará más que una vez sobre dos o tres evitar la eyaculación, a veces por falta de cooperación de su compañera, ella también acostumbrada a la forma habitual de contacto sexual y que puede, igual que el hombre, encontrar al comienzo que este tipo de unión es menos satisfactoria. Basta simplemente con perseverar para ir de descubrimiento en descubrimiento, pues la Vía del Valle es la vía más fácil de la meditación entre dos.

Dejo en claro que el verdadero Tantra no está en contra de la eyaculación, mientras el varón esté "conectado" con el aura de la mujer y le brinde su energía orgásmica. Lo que el tantra censura es el orgasmo masculino egoísta, donde luego el varón se desentiende del acto.

Haced del sexo una meditación entre dos. No lo cambataís, no os opongáis a él. Sed amistosos frente al sexo. ¡Vosotros sois una parte de la naturaleza! En verdad el acto sexual no es un diálogo —en el peor de los casos un monólogo— entre un hombre y una mujer, es un diálogo del hombre con la

naturaleza a través de la mujer, y de la mujer con la naturaleza a través del hombre. Durante un instante os insertáis en la corriente cósmica, en la armonía celestial, estáis de acuerdo con el Todo

EL RITO

Entre los escasos textos tántricos que describen y autentifican este ritual solo es relativamente conocido el *Yonitantra*. Sin embargo, como con tantos textos tántricos, se trata más de un resumen que de un tratado didáctico: es el *acharya*, el instructor en persona quien transmite las técnicas. Además el *acharya* (que también puede ser una mujer) tiene un papel crucial durante la *yonipuja*, que debe desarrollarse en su presencia, hasta el punto que están previstas leyes particulares para el caso en que estuviera ausente.

Como, salvo excepción, el occidental no tiene acceso a la iniciación directa, es indispensable completar los parsimoniosos datos prácticos del texto original. Una vez que el autor ha precisado qué mujeres son aptas para el rito, añade que la yoguini «debe ser lasciva, hasta figurativamente libertina y haber superado todo falso pudor».

Al comienzo de la adoración, Shakti se coloca en el centro del mandala, en general un triángulo, símbolo del yoni cósmico, incluido en un círculo. Luego Shiva le ofrece una bebida afrodisíaca, llamada *vijaya*, cuya composición no se indica, sin duda porque en esa época se suponía que en la India todos la conocían. En Occidente, se lo reemplazará por un copa de champán o una bebida ligeramente alcohólica. La intención explícita es erotizar a Shakti al máximo, exacerbar su energía sexual para llevarla al éxtasis. Si el champán o alguna otra bebida alcohólica produce ese efecto sobre Shakti, el objetivo está cumplido.

Siempre según el texto, después de haber cumplido el ritual preparatorio, compuesto de mantras y de hijas (vocales sin contenido conceptual) que el autor no precisa, empieza la primera parte del *Yonipuja*. La yoguini se sienta sobre el muslo izquierdo del adepto, que comienza a adorar su *yonisakuntala*, es decir no afeitado, condición fácil de cumplir. El adepto entonces unta el yoni con una pasta de sándalo, de delicado perfume; así el yoni se asemeja a «una flor encantadora». Luego el adorador le ofrece una nueva copa de *vijaya* y le pinta la *ardhachandra* (la media Luna) con bermellón en medio de la frente. No se trata de una rutina mecanizada: el simbolismo de cada gesto es intensamente vivido por los participantes. Mientras el adepto traza la media Luna, la pareja toma conciencia de las fuerzas lunares presentes en Shakti.

Luego Shiva pone las manos sobre los pechos de Shakti, e impregnándose del aspecto maternal de la Shakti cósmica, pronuncia 108 veces la *bhagabija* (el sonido—raíz de la vulva), sin otra precisión, pero en general será «*Hrim*». Al final el adorador hace todos los gestos y contactos que puedan excitar a Shakti al máximo: le acaricia largamente los pechos, las nalgas, luego el yoni. En la *yonipuja*, la excitación de Shakti, que se propaga a Shiva, provoca una abundante secreción del fuido *tattva uttama*, la «esencia sublime», es decir, las secreciones vaginales, y además —y sobre todo— despierta las energías sutiles, «pránicas», que ejercen una función primordial en el desarrollo de la puja.

Aquí se sitúa la parte central de la puja. A su vez, Shakti unta el lingam con la pasta de sándalo, de perfume afrodisíaco y de color azafrán. El gurú, siempre presente, vela por el respeto estricto del ritual y recita los mantras apropiados. Sólo entonces el lingam es insertado en el yoni. El maithuna no debe convertirse en un simple coito profano sin ser controlado a pesar de la intensa excitación mutua y ser vivido con el sentido de lo sagrado inherente a toda unión tántrica. Las modalidades del maithuna tántrico son de rigor, especialmente las relativas a la asana y al control de la eyaculación.

En el rito, una parte esencial depende de la absorción recíproca de la «esencia sublime». Añadiendo sus propias secreciones lubricantes a los líquidos vaginales, el lingam contribuye a mojar abundantemente el yoni. Los dos fluidos se mezclan y los tántricos creen que la yoguini y el yogui los absorben: Shakti, por osmosis a través de la mucosa vaginal y Shiva, gracias a *vajroli*. Según el Tantra, ese intercambio vitaliza y dinamiza a los dos adeptos. Incluso sin esta reabsorción mutua, está establecido que la excitación sexual intensa y prolongada de las gónadas, intensifica la secreción de las hormonas sexuales, que podrían constituir ellas también la «sublime esencia»; ¿por qué no?

Durante el maithuna la pareja medita sobre la potencia creadora así despertada en el vientre de la mujer y en el hombre y adoran la Energía Cósmica.

La duración de la unión yoni—lingam corresponde a lo que se dice en todo este libro: nunca se trata del «deprisa y corriendo». Después de la unión ritual, Shiva rinde un homenaje respetuoso al yoni, que la yoguini acostada de espaldas, afrece a su vista y a su adoración. El adepto toma entonces con el dedo un poco de líquido vaginal y hace con él un *tilaka*, ese punto que las mujeres indias llevan en medio de la frente, a su compañera de rito, todavía sumida en el éxtasis, así como en su propia frente. El *achayra* hace lo mismo; luego la pareja le hace una reverencia y lo adora porque su presencia les ha ayudado a controlarse durante todo el ritual y a preservar su carácter sagrado. Esta práctica crea un lazo notable de intimidad y confianza. Los amantes perciben así el insondable misterio y el sentido profundo, sagrado, de la unión de los sexos, siempre repitiendo mentalmente el mantra que le ha dado su gurú. A falta de ello, el occidental utilizará el «Om» o el «Om Mani Padme Hum».

Es posible que el hecho de que el *achayra* y su Shakti practiquen ritos sexuales con sus adeptos puede, según nuestros criterios, parecer inaceptable; pero hay regiones en la India que lo realizan.

En cuanto a los adeptos occidentales, si bien no es pensable trasladar tal cual la *yonipuja*, las indicaciones dadas permitirán practicar una forma atenuada o adaptada, siempre conservando su espíritu, que es lo esencial.

LA ENERGÍA DEL SEXO

1ª Parte

Durante las etapas preliminares del acto sexual, tanto el lingam como el yoni se expanden, acumulándose una tensión sexual que aguarda ser liberada a través del orgasmo. Cuanto más suaves y lentos los movimientos amorosos, más intensas las sensaciones de placer.

Para que los climas sexuales se acumulen ha de existir un alto grado de cooperación entre el hombre y la mujer. El hombre debe esforzarse por controlar su propio clímax, mientras que mantiene la experiencia de tensión y placer, y lleva a su preciosa compañera hacia la cima del orgasmo. Por su parte la mujer se entregará a la progresiva llegada del clímax sin ninguna inhibición, provocando de manera consciente las contracciones de su yoni y de todo su cuerpo, normalmente involuntarias a medida que se acerca el clímax y centrado toda su atención en lograr una completa satisfacción física.

Cabalgando sobre la Ola del Placer suscitada convenientemente por su compañera, el hombre se retiene mientras la mujer llega al clímax. A fin de lograr una retención total, el hombre debe contraer los músculos de su esfínter anal, hundir el estómago y contener la respiración mientras hace girar los ojos o mira hacia arriba, centrando su mente en el ideal de la trascendencia penetrante. En caso necesario presionará fuertemente en el punto secreto situado entre su ano y el lingam para conseguir la retención.

A medida que la mujer se acerca a su clímax, se entabla un sutil intercambio bioeléctrico entre el lingam y el yoni. En el ojo de su mente, el hombre imagina que arrastra hacia su interior la energía sexual liberada por su compañera, mezclándola con su propia energía, aún no liberada. Al llevarla hacia adentro y retenerse, el hombre ha de estimular de nuevo la experiencia de placer y tensión de la mujer.

Tras un breve descenso desde las alturas del clímax de satisfacción, la Ola del Éxtasis de la mujer sube otra vez, esforzándose por identificarse con la causa de su deleite. Conforme se aproxima por segunda vez al clímax, los papeles de intercambian: la mujer mantiene un alto nivel de éxtasis estimulando la experiencia de tensión y placer, mientras el hombre afloja un momento el control y se incorpora a la onda de energía.

En ese momento, le corresponde a ella sostener el alto nivel del clímax inminente, mientras que él se siente casi abrumado por el reflujo del orgasmo. Cuando el hombre se halle a punto de dejarse ir hacia abajo, ella ha de hacer remontar la Onda del Éxtasis y lograr que la sexualidad penetrante de su compañero entre en convergencia con su propia capacidad ascendente hacia nuevas alturas del clímax. A medida que convergen las energías sexuales, la Onda del Éxtasis conjunta se eleva más y más, hasta nuevas cimas de trascendencia. No hay palabras para describir esta experiencia liberadora.

Este proceso de ascensión sobre las Ondas del Éxtasis se repite a lo largo de sucesivos climas de la mujer. En cada etapa, ésta estimula, el hombre se retiene y, luego, se intercambian los papeles. La mujer debe saber cómo estimular la liberación al máximo de energía sexual, tanto en si misma como en su compañero, sin perder el control. Al mismo tiempo, se entregará por entero a la necesidad de llegar al orgasmo.

Por su parte el hombre, ha de ejercer un control voluntario sobre su propio orgasmo, siendo capaz, no obstante, de dejarse llevar completamente por la onda de energía descendente que se origina tras el orgasmo de su compañera. En cada clímax sucesivo de ésta, el efecto estabilizador se extiende y se eleva a un nivel superior mediante el cambio de papeles, justo en el momento del descenso potencial. practicada de forma correcta, esta técnica conduce a la experiencia atemporal de la trascendencia, la unión entre el Vacío y la Bienaventuranza.

Finalmente, cuando el hombre llega a la culminación de la relación, la energía orgásmica que despierta es absorbida por el chakra sexual de la mujer, incorporándose a su energía Kundalini.

2ª Parte

Existen cuatro niveles de ascenso, relacionados con los cuatro Chakras principales situados en la boca del estómago, sobre el corazón, en la garganta y en la cabeza, con los cuatro Momentos Místicos de la Unión, llamados *variedad*, *desarrollo*, *consumación* y *transcendencia*, y con la evolución de los Cuatro Gozos. En el cuarto nivel de los clímax acumulados, se siente que no existe el yo ni el otro, ni el principio ni el fin, ni pensamiento ni pensador.

La magia sexual sólo puede practicarse sin temor una vez que las emociones han sido comprendidas, purificadas y controladas de forma consciente. Esto no significa que haya que suprimirlas, sino imprimirlas una dirección. Si una pareja desea entregarse a la magia sexual a fin de cambiar las circunstancias de su vida gracias al poder del sexo, ambos se esforzarán por resolver las dualidades conflictivas dentro de sí mismos, reduciendo sus debilidades y desarrollando la facultad de innovar creativamente. Para tener éxito en la magia sexual, se precisa una mente abierta, rápida y flexible.

Hay muchas técnicas secretas de respiración vinculadas con el control de la sexualidad. La *respiración completa* (inhalación, retención y exhalación conscientes, aspirando con el bajo abdomen*) facilita el control de todas las funciones del cuerpo. La fase de retención se relaciona particularmente con el control del orgasmo involuntario. La *respiración refrescante* (inhalando tan sólo a través del orificio izquierdo de la nariz) calma la urgencia de llegar al orgasmo, lo mismo que la *respiración de pico de cuervo* (inhalando a través de la lengua enrollada). De manera similar, la respiración de calentamiento (inhalando a través del orificio derecho de la nariz) fortalece el estímulo sexual y acerca al clímax.

Si se inicia conscientemente la respiración normal en una persona que se aproxima al clímax sexual, las pasiones se despiertan de modo automático. En la fase de aproximación a sus diferentes clímax, la mujer controla el orgasmo que se aproxima, sirviéndose de la respiración como poderoso aliado. Asimismo el hombre debe estabilizar su respiración y mantiene la conciencia fija en el equilibrio de las fuerzas solares y lunares de su ser, con objeto de controlar la retención. Siempre que sea necesario, ha de poner énfasis en una respiración o en otra, según se encuentre en la fase activa o pasiva de su papel.

Una técnica tántrica secreta conocida por el término de *respiración ventral* consiste en adoptar la posición fetal, almacenando pequeñas cantidades de aire en la región del abdomen, mientras se imagina que la nutrición penetra a través de la región umbilical. Este tipo de respiración resulta muy vitalizadora y atrae la energía de cualquier persona situada en las proximidades de quien la practica.

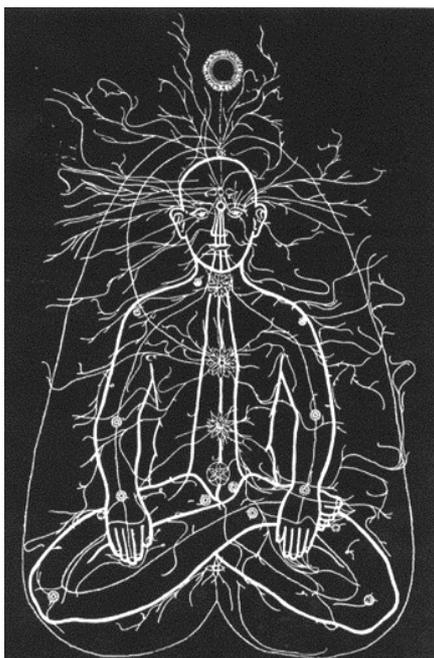
La energía sexual se transforma y almacena de manera natural en los cuerpos de la mujer y el hombre cuando éstos hacen el amor conjunta y armoniosamente. La energía sexual transformada es fuente de inspiración e introspección, susceptible de aprovecharse en tiempo de necesidad. Aunque un individuo por sí solo puede transformar en cierto grado la energía sexual practicando de forma correcta pranayamas, yoga o vyayam y la meditación creativa, esta transformación no es comparable a la conseguida por una pareja que se complementa a través de sucesivas alturas del éxtasis. Por eso se ha dicho: «Aunque los yoguis van hasta muy lejos por sí solos, para llegar a la Inmortalidad, deben buscar complementarse con consortes».

La concepción tántrica

Esta anatomía psíquico—energética está compuesta por los *nadis*, los *talas*, los *marmas* y los *chakras*, a los que es necesario añadir el poder serpentino: *Kundalini*.

Nadis: El término *nadi* deriva de la raíz "*nad*", que significa movimiento. Entre otros significados también podemos encontrar los de río, corriente o fluído. Los *nadis* son los canales sutiles por los que circula el prana en sus diversas manifestaciones. Existe una gran cantidad de nadis y de acuerdo al

Bhuta Suddhi Tantra existen 72.000, o 350.000 según el *Shiva Samhita*, pero los más importantes son *Sushumna*, *Ida* y *Pingala*. Parecen corresponder en general con los meridianos utilizados en la acupuntura. A través de *Ida nadi* circulan las corrientes pránicas en forma de *tha* y a través de *Pingala nadi* circulan las corrientes pránicas en forma de *ha*. *Ha* es la fuerza que regula los procesos anabólicos en el organismo, se identifica con la energía del sol, el calor, lo positivo. *Tha* es la fuerza que regula los procesos catábolicos en el organismo, se identifica con la luna, el frío, lo negativo. La fuerza (*hatha*) requiere un intercambio continuo y equilibrado de *ha* y *tha*. Ambos *nadis* se van entrecruzando en cada uno de los cinco primeros *chakras* a lo largo de la espina dorsal, para finalizar uniéndose con el *sushumna*, que recorre la espina dorsal en línea recta, en el *agñya chakra*. Desde aquí *sushumna* asciende en solitario hasta *sahasrara chakra*.



En el interior de *sushumna nadi* se sitúa el *vajrini nadi*, y en el interior de este se sitúa el *citrini*. El final del *citrini* se encuentra la puerta conocida como *brahma—dvara*, que da paso a *kundalini* en su ascenso hacia el *sahasrara chakra*.

Kundalini: también conocida como el poder serpentino, porque simbólicamente se dice que *kundalini* adopta la forma de una serpiente dormida que se enrosca tres veces y media, morando en un punto situado en la base de nuestra columna vertebral, el *kanda*. Esta simbología obedece a diversos sentidos, siendo uno de ellos el que nos explica que *shakti* reposa penetrado sobre las tres modificaciones de la naturaleza primordial, *prakriti*, a saber: *sattva* o conocimiento, *rajas* o pasión y *thamas* o inercia. La media vuelta restante es su cabeza y nos indica que a pesar de estar inmersa en estas naturalezas su poder las trasciende por completo y está presto a ser despertado. *Kundalini* es el poder de *maha shakti* condensado y manifestado en todos los seres de forma latente. Su poder se expande a través del *Tan*.

Talas: Son los centros de distribución de la energía proveniente de los *chakras*. Son puntos donde la energía confluye, se gestiona y se dirige hacia otros sitios. Tenemos una gran cantidad de talas que coinciden con los puntos de acupuntura de la medicina *ayurvédica*. A los *talas* llegan los *nadis* formando bloques. De entre todos, algunos son fundamentales en la práctica del *Vyayam*, y tienen que estar alineados para que en su proyección física procuren al cuerpo estabilidad, ya sea en movimiento o quieto. al mismo tiempo, tanto para tomar energía, como para proyectarla, los *nadis* deben estar alineados, de lo contrario el movimiento no es efectivo pro no poder realizarlo con la fuerza suficiente. Al producirse el alineamiento de los *talas*, la energía de *ha* y *tha* fluye perfectamente consiguiendo de esta forma el equilibrio del *Tan*.

Marmas: Son núcleos y nudos de conexión de los canales por donde fluye la energía sutil en el cuerpo astral, que se proyectan hacia el cuerpo físico permitiendo el impulso motriz. De acuerdo con el *Sushrutra Samhita* los 108 *marmas* son áreas muy vulnerables donde se unen los músculos, las venas, los ligamentos, los huesos y las articulaciones. El trastorno de estos puntos causa un incremento del humor *vata* (uno de los tres *doshas* de la medicina *ayurvédica*, los otros dos son *pitta* y *kapha*), el bloqueo de los nadis y puede producir dolor, pérdida de algún miembro, pérdida de sangre, respiración entrecortada, colapso e incluso la muerte. El masaje *ayurvédico* trabaja de forma especial sobre ellos para eliminar toxinas y mantener el equilibrio del cuerpo.

Los detalles de la anatomía sutil son importantes para aquellos practicantes de los Vedas y del Tantra cuya conciencia es lo bastante sutil para percibirlos. En la actualidad sólo unos pocos practicantes ayurvédicos han tenido siquiera un mínimo contacto con *svarodaya*, y si bien muchos aprenden la

doctrina de los marmas en la universidad, pocos son los que la aplican en la práctica. Un marma es un punto del cuerpo debajo del cual se cruzan estructuras vitales que tanto pueden ser físicas como sutiles, o de ambas clases. Algunos de estos puntos son idénticos a los puntos de acupuntura, y otros casi idénticos. El daño que puedan sufrir los marmas a causa de traumatismos externos o de desequilibrios metabólicos internos tiene consecuencias graves y potencialmente fatales.

Al parecer, a los marmas se los conoce desde la época védica. Los guerreros apuntaban a los marmas de sus enemigos para infligirles el mayor daño posible, y los cirujanos empleaban su conocimiento de los marmas para tratar esas mismas heridas. Sushruta clasificó 107 marmas basándose en las estructuras afectadas (músculos, vasos sanguíneos, ligamentos, nervios, huesos, articulaciones) y en la localización, la dimensión y las consecuencias de la lesión (muerte rápida, muerte poco tiempo después, muerte tan pronto como se extrae de la herida algún cuerpo extraño, incapacidad o simplemente dolor). Aunque la aplicación práctica del conocimiento de los marmas corporales ha desaparecido en la mayor parte de la India, persiste en el estado meridional de Kerala entre los practicantes del arte marcial conocido como kalarippayattu (una forma de llamar al vyayam).

En su actual forma, que data aproximadamente del siglo XII, kalarippayattu es en palabras del profesor Phillip Zarrilli, "similar a la práctica del hatha yoga en cuanto una serie de ejercicios físicos preliminares conduce no solamente a un extraordinario control físico, sino también, a la larga, a una interiorización que permite el descubrimiento de aspectos más sutiles de la práctica". Kalarippayattu está, pues, vinculado con Dhanur Veda (la ciencia de la guerra), el Ayurveda y la práctica de la meditación. Los maestros de kalarippayattu reconocen de 160 a 220 marmas en la práctica marcial, y en la terapia usan los 107 de Sushruta. En kalarippayattu se considera al ser humano como un conjunto de tres cuerpos, intrincadamente entretnejidos: el cuerpo cambiante de los fluidos, que incluye los tejidos y los materiales de desecho: el cuerpo relativamente menos cambiante de los músculos, los huesos y los marmas; y el cuerpo sutil, con sus nadis y su chakras.

Estos "cuerpos" no son estructuras separadas y absolutas, sino que se los trata como si lo fueran debido a lo especializado de sus funciones dentro de la estructura unificada. No hay contradicción entre esta clasificación y la de las Cinco Envolturas; ambas son simplemente diferentes maneras de considerar la misma realidad, debido a los distintos propósitos a que sirve cada clasificación.

De acuerdo con kalarippayattu, la lesión de un marma bloquea o corta el nadi asociado en ese punto, con lo cual se interrumpe a la vez el flujo de prana (fuerza vital) y el flujo de vata (el producto de desecho y la forma activa del prana) en la zona afectada. Sólo se produce un daño profundo si hay una penetración de por lo menos una angula (unos dos centímetros y medio) en los tejidos situados por debajo del punto, es decir que con una mera bofetada no se le hará daño alguno. La maniobra inmediata de primeros auxilios para una lesión como ésta es un golpe o cachete aplicado con firmeza en el marma similar del lado opuesto del cuerpo, con lo que se vuelve a movilizar el prana para hacer que la víctima quede fuera de peligro. Esta medida ha de aplicarse dentro de cierto tiempo para que funcione, y debe ir seguida por el tratamiento necesario para compensar el desequilibrio de los doshas causado por la lesión.

Al igual que un chakra, un marma no es siquiera una verdadera estructura, porque no existe en todo momento. El profesor Zarrilli destaca el hecho de que el marma existe solamente en la medida en que hay prana en el cuerpo —es decir que un cadáver no tiene marmas— y que cualquier marma sólo está plenamente activado cuando recibe un aporte real de prana; la muerte o el daño diagnosticado como resultado de la lesión de un marma se produce sólo cuando exactamente ese marma es atacado. El movimiento del prana a través de los marmas corporales y su concentración en ellos están bajo el control del día lunar; en esto la doctrina del marma es sorprendentemente similar a la de la sexología india, que detalla las zonas específicas del cuerpo de una mujer que se encuentran predispuestas a la excitación erótica en determinados días del ciclo lunar debido al movimiento del prana en su interior.

Chakras. Son los centros donde se genera y regenera la energía física, psíquica y mística. Guardan la memoria genética y *karmika* y son las puertas de los cielos. Son centros psíquicos y son las zonas donde el *prana* tiene una gran actividad. Están relacionados con el sistema nervioso: simpático, parasimpático y autónomo. Tienen una correspondencia física con la columna vertebral y con las glándulas endocrinas. No se puede hablar de los *chakras* desde el punto de vista físico, pero sí desde el

psíquico y energético. Por su importancia se le dedica un apartado especial en esta web, donde se puede ampliar la información sobre los mismos.

Maha Shakti se deriva de la raíz sánscrita "sak", que significa poder, hacer. Indica actividad y capacidad. *Shakti* es el poder en general, y cualquier forma particular de poder.

Es la energía primordial que origina todo el Universo y todo lo existente, visible o invisible, manifiesto o inmanifiesto. Esta energía *shakti* está sumergida en una constante actividad, a través de su triple capacidad: *iccha shakti*, la capacidad o poder de determinación, de donde surge la posibilidad de la acción, el tiempo y el espacio; *kriya shakti*, el poder de la acción que manifiesta todo proyectándose en el espacio y en el tiempo; y *gñyana shakti*, la capacidad de reconocimiento que posibilita la individualidad de todo lo manifestado. Esta *shakti* está presente en todas partes y en todas las cosas.

Prana es la manifestación primaria que se desprende de *Shakti*, la energía vital, la que da la vida. *Ha* y *tha* son los dos polos opuestos que forman el equilibrio de la existencia, ya que el equilibrio en la vida supone un estado de mantenimiento de la ecuanimidad y serenidad. *Ha* es la expansión y *tha* es la contracción. En la inhalación predomina *ha* y en la exhalación predomina *tha*. Con la respiración *ha* y *tha*, que son las dos polaridades en la que la energía se divide en el cuerpo, se movilizan, entra el *prana* en el mismo y se manifiesta la Fuerza. Estas dos polaridades *ha* y *tha* nacen del poder único e indiferenciado de *shakti* y se hacen presentes en el Universo, en cualquier macrocosmos o microcosmos que consideremos. *Ha* circula por la fosa nasal derecha y *tha* lo hace por la izquierda.

Controlar la respiración significa adquirir la capacidad de controlar nuestros procesos vitales y descubrir la llave para conservar nuestra energía. Una respiración controlada aporta más años de vida y más resistencia, porque aporta una rica oxigenación a todas las células del cuerpo.

3ª Parte

SEXO ORAL (*Auparistaka*)

En el *cunnilingus*, la lengua se convierte en un segundo lingam, y en la *fellatio* es la boca de la mujer la que se convierte en yoni. Estas nuevas significaciones provocan una especie de estallido mental, pues la lengua es sumamente sensible y amplifica las sensaciones.

Por otro lado, la relación entre la boca y la vagina es más que simple parecido. Cuando nos encontramos en un momento de suma tensión la boca se seca, y a las mujeres no sólo se les seca la boca sino que también la vagina o el yoni. Por el contrario, si estamos excitados, la boca genera mucha saliva, de la misma forma si la mujer se encuentra excitada su vagina se humedece.

Ahora, tradicionalmente en nuestra cultura occidental, la relación sexual oral ha sido prohibida, rodeada de tabúes y cargada con nociones de perversión o suciedad, y no hay nada más lejano a la perspectiva tántrica. En nuestras sociedades, se analogizan las excreciones corporales o productos de desecho de nuestro cuerpo con los fluidos sexuales que son ricos en nutrientes. De esta forma se puede practicar la absorción mutua de los jugos vitales, tan importante en el Tantra.



Para el Tantra es fundamental que haya una completa higiene en ambos participantes de la relación, tanto en el nivel corporal, como bucal, genital y en sus manos, pues así se previenen enfermedades.

Los olores naturales del yoni y el lingam sirven de virilizador y para transmitir las emociones. La combinación de los jugos del amor con la saliva establecen un lazo único, cargado de energía química, con propiedades tanto físicas como mágicas. Al hacer el amor de manera oral—genital, las energías se intercambian y circulan que vigoriza a la pareja. La postura del 69, conocida como el Cuervo por

el Tantra, es muy efectiva para la nutrición sutil mutua y para el intercambio y circulación de energías. Potencia el centro sexual de ambos amantes y despierta las facultades transcendentales de la mente.

Las esencias del yoni, segregadas en el acto sexual, se absorben fácilmente por las membranas mucosas de la boca y la lengua. Cuando una mujer está excitada, emite ondas del yoni psico—magnéticas, las cuales crean un campo de fuerza que se polariza y descarga en el centro de la cabeza del hombre que practica el Cuervo. El efecto polarizador de las ondas del yoni suscita poderosas secreciones de las glándulas pineal y pituitaria para activar los poderes latentes de la psiquis.



Por su parte, el lingam cuando el hombre está excitado emite ondas psico—eléctricas, que si la mujer estimula correctamente con su boca provocan un remolino extático que sube por la columna vertebral de su compañero. Sus secreciones son fácilmente absorbidas por la boca y lengua de la

mujer y enseguida asimiladas por el centro de la cabeza, provocando un cambio en las secreciones glandulares de todo el cuerpo. El empleo correcto del Cuervo para la cópula oral — genital provoca cambios duraderos y benéficos en el organismo de ambos amantes.

El arte erótico tántrico representa a veces la postura del Cuervo con el hombre de pie y la mujer con las piernas abrazando al hombre, suspendida en el aire. Esta difícil postura se emplea para canalizar la energía intensa y requiere una gran fuerza por parte del hombre. Pero puede realizar también de otro modo.

La mujer o Shakti y el hombre o Shakta se recuestan sobre el lado derecho. La cabeza de cada uno se debe oponer a la zona genital del otro. Shakta debe deslizar su mano derecha por debajo de los muslos de la mujer, y reposar su cabeza entre los muslos de ella. Luego, él debe humedecer con su saliva sus dedos índice y pulgar derechos y sellar firmemente el ano de su compañera con el índice, al mismo tiempo que introduce su dedo pulgar en el yoni o vagina. Entonces, él posa su boca sobre el yoni, y su lengua empieza a actuar sobre el clitoris.

Por su parte, Shakti encapsula con su boca el lingam de su compañero, cerrando el orificio de la punta con la lengua y presionando el ano con el tercer dedo de su mano derecha. Los otros dedos deben acariciar el perineo y el escroto.

Tantra

El Arte de la Sexualidad

Compendio de técnicas sexuales fuera de lo común

INDICE

- La Pareja
 - § Sensualidad
 - § Las caricias
 - § El baño
 - § Sexo oral
 - § Sexo anal
 - § Penetración
 - § Posturas
- El Hombre
 - § El placer del hombre
 - § Técnicas orales
 - § Importancia del control de la eyaculación
 - § Vencer la eyaculación precoz
 - § Técnicas para eliminar la impotencia
- La Mujer
 - § Estimular los senos
 - § Técnicas orales
 - § ¿Cómo reconocer los signos de satisfacción?
 - § El Punto "G"
 - § Ejercitar la vagina
 - § Vencer la frigidez

LA PAREJA

SENSUALIDAD

El amor no consiste en mirarse el uno al otro, sino más bien mirar los dos en la misma dirección. Es muy fácil dar prioridad a casi todo antes que al sexo. Los niños, hacer la colada, llamadas telefónicas, pagar las facturas, etc. Si no sitúa al sexo en una posición elevada dentro de su escala de valores, la relación con su pareja perderá rápidamente interés y calidad. Reservar a las relaciones sexuales un lugar importante en su vida de pareja ayuda a mantener la llama viva.

Si realmente desea que su vida sexual conserve todo su atractivo debe darle la importancia que se merece, aunque deje de hacer otras cosas por ello. Es lo inesperado lo que mantiene vivo el romanticismo y la atracción sexual. Así pues, pequeños regalos, fines de semana íntimos, cenas románticas, etc. cuando su pareja no se lo espere serán mano de santo para este menester. Una palabra de elogio pronunciada con una voz tierna y dulce puede hacer milagros. No debe perder nunca la inquietud por conocer las fantasías sexuales de su pareja y realizarlas conjuntamente. No olvide jamás el arte de descubrir, de comunicar, de seducir, de complacer, de penetrar y de relajarse. Cuide también su aspecto físico y su manera de vestir. No se abandone, pues si le gusta ser deseado deberá esforzarse para atraer la atención de su pareja.

"El amor y la alimentación tienen la misma importancia vital para nuestra salud y subsistencia."
(Ko-Tseu)

La perfecta armonía sexual es un elemento vital para la salud y longevidad del hombre y la mujer. Cuando un hombre y una mujer pueden hacer el amor con la frecuencia deseada alcanzarán un grado de felicidad y armonía importante. Esta armonía puede cambiar su relación con las gentes que les rodean y su gentileza y simpatía conllevarán la envidia y los celos de los demás.

Una persona sensual es aquella que provoca atracción o reacción en los sentidos de otra, bien sea deseo sexual, excitación, deseo de hacer el amor, etc. Algunas personas son, por naturaleza, muy sensuales y tienen la capacidad de atrapar literalmente a aquellas que desean. Usted también puede llegar a ser sensual. En general las personas que poseen un fuerte potencial sexual tienen una sensualidad muy acusada, si bien, en muchos casos ellos mismos no se dan cuenta. El magnetismo personal que se desprende de estas personas es muy envolvente y al entrar en contacto con ellas puede sentirse absorbido.

La sensualidad que irradia proviene de dos fuentes diferentes; una se encuentra en el interior y la segunda en el exterior.

Su poder sensual interior proviene de sus pensamientos, de su energía sexual, de sus sentimientos y de su magnetismo personal, en una palabra, de su personalidad.

El poder sensual exterior proviene de su manera de vestir, de sus actitudes, de su manera de hablar, de su manera de mirar.

Normalmente se posee uno u otro de esos poderes sensuales pero rara vez ambos. La persona que sabe desarrollar tanto la forma externa como la interna de su sensualidad llegará a magnetizar a los demás.

COMO DESARROLLAR SU PODER SENSUAL INTERIOR

Como hemos dicho anteriormente su poder sensual interior está compuesto de sus pensamientos, sentimientos, energía sexual y de su magnetismo personal. Veamos ahora como puede transformar cada uno de estos aspectos para que aparezcan lo más sensual posible.

LOS PENSAMIENTOS: Los pensamientos reflejan y producen en los demás el efecto que queramos darle. Así, un pensamiento sensual es un pensamiento positivo que ilumina, es una actitud o un deseo que tiene la fuerza de atraer la gente hacia usted. También es obvio que para recibir es necesario dar primero, y todo el mundo desea recibir antes que dar. Con estos conceptos en su mente le será mucho más fácil conseguir que sus pensamientos sean más sensuales. Veamos un ejemplo:

Imagine una persona a la cual desearía ofrecerle todo su amor. Usted ha creado con esta idea un pensamiento sensual, potente, positivo y capaz de atraer esa persona hacia usted cuando se encuentre en presencia de esa persona. Ese pensamiento que impregna su ser, va a irradiarse fuertemente hacia la otra persona; usted no tiene necesidad de ser consciente de esto, su subconsciente reaccionará sin que usted se dé cuenta. Lo que se debe evitar a toda costa es perder el control cuando se encuentre en presencia de esa persona, es decir, tener miedo, falta de seguridad, etc., ya que en ese momento su pensamiento pierde toda eficacia.

LOS SENTIMIENTOS: El ser humano no es un ser lógico, es un ser emocional y normalmente son las emociones las que lo hacen reaccionar y avanzar. La persona sensual que llegará a ser actuará sobre las emociones de aquellos que le salgan a su paso. Puesto que usted hablará a alguien actuando sobre sus emociones, automáticamente será capaz de provocar en ella emociones y sentimientos. Así, cuando esté enamorado, será sensual. Cada gesto, cada caricia, cada conducta que lleve a cabo contendrá una carga de sensualidad tan grande que rendirá su pareja a sus pies. En conclusión, si desea parecer muy sensual y no está enamorado haga como si lo estuviera y los resultados serán favorables.

SU ENERGIA SEXUAL: Las personas que tienen una energía sexual fuerte son generalmente más sensuales que el resto. Habrá notado que cuando está excitado sexualmente, siente una energía muy intensa, convirtiéndose en objetivo prioritario y exclusivo el satisfacer su deseo sexual. En ese momento, si tiene la posibilidad de seducir a una mujer, seguramente su sensualidad será mucho mayor que en una situación normal. Vemos pues que la sensualidad es una energía muy intensa y que se puede transmitir entre las personas. Por ello si aprendemos a potenciar nuestra energía sensual podremos aumentar nuestra capacidad de seducción.

EL MAGNETISMO PERSONAL: Una persona sensual posee un fuerte magnetismo personal, un magnetismo seductor. Así un Pura Sangre no es forzosamente un caballo de carreras; sólo aquellos que poseen el carácter suficiente llegan a serlo. El mismo principio se puede aplicar a la sensualidad y al magnetismo. Sólo las personas que son capaces de potenciar al máximo su sensualidad podrán gozar de una capacidad de seducción envidiable.

El poder sensual exterior está formado por varios aspectos, que son:

- Su manera de ser.
- Su manera de vestirse.
- Su manera de hablar.
- Su manera de moverse.

Vamos a describir detenidamente estas cualidades para enseñarle cómo usarlos para convertirnos en unas personas irresistiblemente sensuales.

SU MANERA DE SER: Su manera de ser denota quien es realmente y el entorno del que proviene. Según sea ésta, provocará envidia o pena. En general, lo que aparentamos es un fiel reflejo de nuestro interior. Suele ser muy difícil aparentar lo que no se es, pero también es cierto que a mucha gente le gusta precisamente eso. No se deje llevar por las apariencias y recuerde que si decide construir una personalidad para agradar a los demás, ésta podrá venirse abajo como un castillo de naipes al primer contratiempo. Intente encontrar la persona que hay dentro de usted. Aprenda a conocerse y conseguir la confianza en sí mismo y la autoestima que le convertirá en una persona envidiada y querida por todos.

SU FORMA DE VESTIR: Dicen que el hábito no hace al monje, pero la realidad de nuestros días demuestra claramente lo contrario: usted está siendo juzgado constantemente. Por eso, su manera de vestir será una de sus tarjetas de presentación que le clasificará ante los ojos de los demás. Haga la prueba y se asombrará. Normalmente las personas se visten de acuerdo con el modo en el que se

desenvuelven. Es muy difícil aconsejar sobre esta materia, pero hay unos cuantos consejos de carácter general que a buen seguro le servirán:

- Intente vestir acorde con cada situación, pero sin renunciar a su estilo propio.
- Vestir a la moda ayuda bastante para poder causar buena impresión.
- Los colores vivos y claros suelen favorecer más que los apagados y oscuros.
- Intente vestir siempre prendas que le sean cómodas y acordes con su estilo personal. No se fuerce, pues estará incómodo y los demás lo notarán.

SU MANERA DE HABLAR: "Por la boca muere el pez". Estamos seguros de que no le gustaría hacer lo mismo. Siempre debe procurar hablar despacio y vocalizando. Si habla demasiado deprisa y se come las palabras provocará tensión en los demás y le evitarán. Un buen sistema para moldear su voz y conseguir que sea más sensual, es ensayando con una grabadora. Intente grabar un texto romántico o una declaración de amor y escúchela varias veces; verá cómo cada vez encuentra defectos y detalles que cambiar.

SU FORMA DE MIRAR: Los ojos son el reflejo del alma. Sus ojos muestran su estado anímico: la tristeza, la alegría, la felicidad, el deseo, etc. ¿Hay algo más sensual que la mirada de un hombre y una mujer enamorados? ¿Hay algo más sensual que una intensa mirada de deseo? Vale la pena pues, poseer una mirada intensa y que refleje nuestro deseo y sensualidad. Para ello practique delante de un espejo e intente mostrar amor, ternura, pasión y deseo. Solo un poco de tiempo bastará para ver resultados sorprendentes.

SU FORMA DE MOVERSE: Si camina como un pobre infeliz al que su mujer ha abandonado por otro, seguramente inspirará lástima o pena. Si sus gestos son bruscos y secos, seguramente inspirar más miedo que amor. Estos simples ejemplos bastan para demostrar la importancia que tiene la forma de caminar y de moverse. Poco importa lo que diga y como lo diga si la gesticulación o el ademán empleado no es el adecuado. No olvide que su imagen exterior es lo primero que se ve y es muy importante que los demás se interesen, que sientan curiosidad por usted. Por ello evite los extremos, hágase notar pero sin necesidad de llamar la atención; deje que los demás tengan curiosidad por conocerlo.

Ésta es la regla de oro: SUSUSCITE LA CURIOSIDAD DE LOS DEMÁS.

EL OLFATO: El olor natural de un hombre o de una mujer pueden desencadenar un vivo deseo y una gran excitación. Aprender a apreciar el olor natural de su pareja es muy importante. Pero debe llevarse cuidado ya que esos olores personales según la ropa utilizada puede transformarse en malos olores. Es recomendable utilizar prendas hechas de materias naturales como el algodón, la lana, la seda, etc.

EL OIDO: Hay muchos sonidos que tienen un carácter extremadamente erótico. Así los gemidos, los jadeos, las palabras, la fricción de los cuerpos, el ruido del somier, determinados golpes, etc. Estos ruidos son una fuente de enriquecimiento sensual y ayudaran a aumentar la excitación y el placer de la pareja. Durante el coito el hombre es muy sensible a las reacciones, sonidos, gemidos, gritos, palabras, etc. que emita su pareja.

LA VISTA: El sentido de la vista tiene una gran importancia, antes, durante, y después de las relaciones sexuales. Apagar la luz durante el acto sexual supone renunciar a una gran fuente de excitación como es la vista. La vista del cuerpo, de la cara, de los cabellos de una mujer puede ayudar enormemente a la erección en el hombre. También tiene mucha importancia el uso de ropa interior u otro tipo de complementos para aumentar el deseo en el hombre. El ver los órganos sexuales tanto femeninos como masculinos provocará un gran placer y excitación, e incluso las masturbaciones hechas sin vergüenza ni complejos pueden ser definitivas.

EL TACTO: Una caricia o roce en el momento y sitio adecuado (cara, mano...) puede despertar el interés en la otra persona.

EL GUSTO: Una boca mal cuidada, o un aliento insoportable puede echar al traste todo proceso de aproximación. Debe guardar su higiene bucal.

LAS CARICIAS

Acariciar es un arte. Es muy importante aprender a acariciarse y a dejarse acariciar. No se debe concentrar únicamente en las zonas erógenas comunes, ya que su piel está compuesta de una infinidad de puntos sensibles que deber descubrir día tras día.

Acariciarse suavemente con sus labios y su lengua los lóbulos de las orejas, continuando por el cuello, alrededor de su boca, la nariz y sus mejillas. Continúe por su pecho, siguiendo lentamente sus curvas. Párese en los pezones, chupándolos y lamiéndolos con dulzura. Siga deslizando sus labios por la espalda, los costados, el vientre, la zona anal, la zona interna, los muslos, la parte trasera de las rodillas, el ombligo, los pies, etc...

También es importante morder de vez en cuando todas las zonas descritas anteriormente pero siempre con mucha delicadeza y observando la reacción de su pareja. Muchas personas disfrutan de estos mordiscos incluso durante el acto sexual.

La estimulación por pellizcos es muy gratificante y se debe realizar a través de gestos breves y simples, por todo el cuerpo de la pareja. Normalmente se utilizan los dedos pulgar e índice de la mano, aunque también es posible realizarlos con los labios. En ambos casos hay que ser extremadamente delicado en su ejecución para así obtener el efecto de excitación deseado.

EL BAÑO

Para una pareja tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión su relación. Incluso puede ayudar a descubrir mejor el cuerpo de uno al otro y explorarlo de forma diferente. Seguro que una vez lo haya probado no podrá pasar sin ello.

Si tiene problemas sexuales, es decir, impotencia, frigidez, eyaculación precoz, seguro que el baño en pareja estimulará su sexualidad y dará lugar a innumerables tipos de caricias que no ha descubierto todavía y le harán ver que todo es posible dentro de una bañera.

Para empezar debe crear un clima íntimo en su cuarto de baño. Luces tenues, temperatura agradable, música, velas, olores, etc.

Las mejores esencias para el baño con características afrodisíacas son: El jazmín, la flor de naranjo, la rosa, el sándalo, cardamomo, Ylang—Ylang.

Las esencias tónicas y estimulantes son: Romero, hisopo, enebro, albahaca.

SEXO ORAL

El **Taoísmo**¹ nos enseña que el sexo oral mutuo crea un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo.

"El 69" es una de las posiciones más placenteras dentro de las prácticas sexuales orales; se lleva a cabo invirtiendo su cuerpo con el de su pareja, de forma que mientras uno succione el clítoris el otro esté succionando el pene y acariciando los testículos.

SEXO ANAL

La pareja puede estar de rodillas o bien de pie y curvada hacia delante y además debe estar en un estado de excitación muy cercano al orgasmo.

¹ En la página 101 un apartado relativo al TAO

El hombre deber lubricar abundantemente sus dedos y el ano de su pareja, introduciendo delicadamente primero un dedo y después progresivamente el segundo hasta el ano. Así conseguirá que la zona quede bien lubricada.

A partir de ese momento el hombre podrá comenzar la penetración del ano con su pene.

A medida que vaya penetrando el ano suavemente, deber acariciar la zona clitoriana y luego introducir los dedos de la otra mano en la vagina pudiendo sentir como su pene va penetrando por el orificio contiguo.

Seguidamente empezará una serie de movimientos alternativos de la mano y del pene que irán desembocando en un profundo orgasmo de la mujer.

PENETRACION

El hombre debe alternar de forma variada y discontinua las diferentes formas de penetración, es decir, tanto las superficiales como las profundas. Para empezar nueve penetraciones superficiales y una profunda permitirán a la mujer empezar a sentir cierto grado de placer. Lentamente el hombre se adaptará en función de su pareja y en función de su propio placer cambiando el ángulo de la penetración y el ritmo de las mismas.

Según el Kama-Sutra hay dieciocho tipos de penetración que un hombre debe consumir a una mujer:

LA PENETRACIÓN SIMPLE O HACIA ADELANTE. Ambos órganos genitales se hallan opuestos el uno al otro y se produce la penetración.

LA FRICCIÓN. El pene cogido por la mano se hace oscilar dentro de la vagina, acentuando la fricción en la zona de los labios vaginales.

LA HORADACIÓN. La vagina está hacia abajo y el pene golpea y roza fuertemente la parte superior de ésta.

FRICCIÓN. En la misma situación el pene frota contra la parte inferior de la vagina.

PRESIÓN. El pene presiona la vagina durante un largo intervalo de tiempo.

GOLPE. El pene sale de la vagina y entra bruscamente golpeando fuertemente el fondo. La salida proporciona más vigor al pene y retrasa el espasmo en el hombre, mientras acelera el de la mujer.

EL GOLPE DE VERRACO. El pene golpea solamente una parte de la vagina.

EL GOLPE DEL TORO. El pene en su penetración golpea la vez los dos lados de la vagina.

EL MOVIMIENTO DEL GORRIÓN. El pene va y viene dentro de la vagina, sin salirse, en forma de contracciones muy rápidas.

Golpear a derecha e izquierda dentro de la vagina como el guerrero que intenta dispersar los sables de sus enemigos.

OTRAS:

Mover la tija de jade de arriba a abajo como un caballo salvaje que hace el salto de la cabra para cruzar un riachuelo.

Movimiento de penetración rítmico parecido al de las gaviotas jugando con las olas.

Alternar rápidamente penetraciones profundas y superficiales como una gaviota picoteando los granos de arroz en un mortero.

Encadenar de una forma regular penetraciones profundas y superficiales como si de grandes piedras hundiéndose en el mar se tratara.

Penetrar la vagina lentamente como la serpiente se desliza dentro de su guarida para hibernar.

Proporcionar pequeños golpes rápidos dentro de la vagina como cuando una rata asustada se introduce en su guarida.

Sacar lentamente el pene y después penetrar la vagina como el águila al atrapar una presa en plena huida.

Penetrar la vagina procurando rozar la parte superior con el prepucio como un velero cortando el viento.

POSTURAS

Hay cuatro posiciones fundamentales e infinidad de variantes. Estas cuatro posturas fundamentales constituyen el punto de partida y cada uno deberá dejar a su imaginación hacer el resto.

1/ Posición superior del hombre (misionero).

2/ Posición superior de la mujer.

3/ Posición lateral del hombre y de la mujer frente a frente. El hombre está sobre su costado derecho y la mujer sobre su costado izquierdo o viceversa.

4/ La mujer de espaldas al hombre.

(Dentro de esta posición hay diversas posturas: la mujer en cuclillas y el hombre detrás, la mujer se recuesta boca abajo y el hombre se echa encima, la mujer en postura lateral y el hombre cubriéndola por detrás, etc).

Los miembros de la pareja deberán tener la misma curiosidad por encontrar juntos diferentes y nuevas posiciones. Harán falta por lo menos unos doce encuentros antes de que el cuerpo de uno se habitúe al cuerpo del otro, pero encontrará posturas ideales constituye una de las grandes satisfacciones sexuales para la pareja.

Para los antiguos chinos esta búsqueda constante por la perfección en las relaciones sexuales mantenía la llama del amor y del sexo vivas hasta el último de sus días.

Veamos algunos ejemplos de posiciones comunes:

La mujer coge las nalgas del hombre con sus manos y cruza las piernas por detrás de su espalda.

El hombre con una de sus manos levanta las piernas de la mujer colocándolas a la altura de sus senos y con la otra mano introduce su falo en la vagina.

El hombre se estira encima de la mujer, que se encuentra boca abajo, y le abre las nalgas mientras ella sube su cintura para facilitar la penetración.

La mujer está estirada sobre su espalda con las piernas abiertas y el hombre de rodillas la coge por la cintura levantándola para introducirle el pene.

El hombre está de pie delante de la cama y levanta las piernas de la mujer para penetrarla.

La mujer está tumbada de espaldas, junta sus senos con las manos formando un túnel y lubrica el interior del túnel. El hombre, montado de rodillas encima de ella, hace penetrar su pene en erección dentro del túnel mientras la mujer se acaricia los pechos.

La mujer está recostada sobre su espalda y levanta sus piernas cogiéndose los pies con las manos.

El hombre coloca las piernas de la mujer a la altura de sus brazos y, tomándola por la cintura, la penetra.

Los pies de la mujer están encima de la espalda del hombre que puede así penetrarla profundamente.

La mujer está acostada sobre su espalda y el hombre está arrodillado entre sus piernas cogiéndole con una mano las nalgas y con la otra los pies.

La mujer está recostada sobre su espalda y pone uno de sus pies sobre la espalda del hombre mientras que el otro queda suspendido libremente.

En esta postura el hombre suele estar tumbado sobre sus espaldas, permitiendo a la mujer jugar un papel mucho más activo en la relación sexual. De esta forma ella misma podrá cambiar el ángulo de penetración y la intensidad de la misma, y regulará perfectamente su grado de excitación y de placer. Esta postura es propicia también para el hombre pues le permite controlar mejor su eyaculación. Incluso es posible para la mujer estirar sus piernas y quedarse sentada sobre el hombre para imprimir movimientos de rotación sin perder contacto con el pene. En definitiva, se puede definir esta postura como una de las más gratificantes para la pareja.

Veamos algunas de sus variantes:

El hombre se halla tumbado boca arriba y la mujer se sienta sobre él, pero con la cara y el cuerpo mirando en dirección a los pies del hombre.

La misma posición anterior, pero la mujer está mirando hacia la cara del hombre.

El hombre se apoya de espaldas a un muro y coge a la mujer sentada entre sus brazos con las manos juntas. Ella coge al hombre por la cintura contra sus piernas y apoyándose con ellas en el mismo muro que su compañero imprime movimientos de vaivén.

La mujer coge el pene con su mano y lo hace penetrar en su vagina como si de una aspiración se tratara. Una vez dentro los oprimirá con los músculos vaginales y lo mantendrá así por un tiempo. Durante la penetración la mujer se mueve de forma circular sobre el hombre.

El hombre apoyado en su espalda levanta la mitad de su cuerpo y la mujer imprime a la mitad del suyo, con el pene dentro de la vagina y sin salirse, movimientos oscilatorios. Cuando la mujer esté fatigada descansa con el pene dentro de su vagina y se intercambian la posición con el hombre emprendiendo de nuevo la acción.

El hombre está sentado y la mujer se sienta encima de él de frente y abrazándolo. El hombre con una mano coge las nalgas de la mujer y con la otra se apoya en la cama.

El hombre está acostado sobre su espalda con las piernas abiertas y la mujer se acuesta encima de él, entre sus piernas, introduciendo el pene en su vagina.

El hombre y la mujer se hallan de costado uno frente al otro y el hombre introduce el pene en la vagina, teniendo la mujer al hombre entre sus piernas.

El hombre y la mujer se hallan recostados uno frente al otro y las piernas de la mujer están por encima de los hombros del hombre, quien introduce su pene en la vagina.

El hombre y la mujer se encuentran ambos de pié, soportando el hombre con su pene y sus brazos el peso de ella.

La mujer está recostada de lado y de espaldas al hombre quien también recostado la penetra por detrás.

La mujer está estirada boca abajo y el hombre se estira encima de ella penetrándola.

La mujer se cuelga con sus pies y sus manos hacia delante y el hombre por detrás la coge por la cintura y la penetra.

La mujer se arrodilla sobre la cama y el hombre la penetra como si de un caballo se tratara.

La mujer se arrodilla con la cabeza tocando la cama y el hombre por detrás arrodillado sobre la cama también la coge por la cintura y la penetra.

La mujer acostada sobre su vientre y con las piernas abiertas es penetrada por el hombre que la tiene cogida por las espaldas.

El hombre se sienta en una silla y la mujer se sienta encima de él dándole la espalda mientras él la coge por la cintura y la penetra.

El hombre y la mujer están sentados cara a cara en una silla.

La mujer está recostada de un lado con una de sus piernas levantadas mientras que el hombre la penetra por detrás.

La mujer toma un punto de apoyo (mueble, árbol, pared, etc), y el hombre la penetra por detrás de pie.

Las posiciones sexuales invertidas ayudan a canalizar la energía sexual hacia el cerebro y estimulan también las glándulas, la circulación y el sistema nervioso.

EL HOMBRE

EL PLACER DEL HOMBRE

Como las mujeres, los hombres adoran las caricias, pero normalmente no osan pedir por ellas. Las caricias con la punta de los dedos o de la lengua en la zona de los senos y pezones pueden llegar a provocar la erección del pene; también se debe acariciar la nuca, las cejas, las orejas, las axilas, las manos, los pies, los muslos, la entrepierna, los testículos, el ano, etc...

Una zona erógena muy sensible y específica del hombre es la próstata, situada entre el ano y el escroto. Se puede estimular durante la erección introduciendo un dedo en el ano. El dedo acariciará la próstata ejerciendo presión sobre ella o empujando el ano hacia dentro.

TECNICAS ORALES

Según el Kama-Sutra hay ocho ejercicios que la mujer puede practicar a un hombre para proporcionarle placer con la boca.

UNIÓN NOMINAL. La mujer, sosteniendo el pene con su mano lo oprime entre sus labios, imprimiéndole movimiento a su boca.

EL MORDISCO EN LOS COSTADOS. La mujer toma el pene con los dedos por la base como si de un ramo de flores se tratara y lo irá mordiendo suavemente con los labios y los dientes por los costados.

LA SUCCIÓN EXTERIOR. La mujer toma la base del pene y lo introduce hasta el fondo de su boca apretando fuertemente con los labios y lo va estirando hacia fuera manteniendo la presión. Una vez llegado al final abrirá un poco más la boca para facilitar una nueva penetración y repetirá la misma acción anterior sucesivamente.

LA SUCCIÓN INTERIOR. La mujer introduce el pene en su boca apretando con sus labios y va introduciéndolo y sacándolo sucesivamente sin dejar de hacer presión con los labios.

EL BESO. La mujer sosteniendo el pene en su mano irá besándolo suavemente a manera de pequeños mordiscos o pellizcos.

La chupada. La mujer después de besar el pene de la forma descrita anteriormente lo acariciará con la lengua y chupará con fruición el prepucio.

LA SUCCIÓN DEL MANGO. La mujer meterá la mitad del pene en su boca y lo succionará con fuerza, como si de un jugoso mango se tratara.

ENGULLICIÓN. La mujer introduce todo el pene dentro de su boca (e incluso los testículos) apretándolo contra su garganta como si quisiera engullirlo totalmente. La mujer puede también ayudarse de sus manos y aplicar movimientos de vaivén al tronco del pene. También puede utilizar una de las manos para acariciar los testículos, el culo y la zona anal de su pareja.

A algunas mujeres les gusta hacer a su compañero una "fellatio" refrescante. Para tal fin se introducen previamente pequeños trozos de hielo en la boca. La sensación de frío y de calor simultaneas es muy excitante.

IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA EYACULACION

¿Por qué no se debe desperdiciar el semen y cuáles son las ventajas de hacer el amor múltiples veces sin eyacular?

Todos los hombres han conocido o conocerán el sentimiento de desolación que sigue a la eyaculación. Es decir, esa impresión brutal de haber perdido todo su interés por la pareja.

Después de la eyaculación la mayoría de los hombres se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo. Eyaculando menos veces el hombre guardará su vigor y su fuerza y su salud mejorará. Además podrá hacer el amor con su pareja durante más tiempo y más a menudo.

Aclaración: Es importante dejar en claro que si el varón logra una fusión completa de cuerpo y espíritu, no es cierto que quede rendido o pierda su vigor. Con respecto a la eyaculación, hay otra aclaración más abajo.

Un hombre que sea capaz de controlar perfectamente su eyaculación podrá dar mayor placer a la mujer, al prolongar el acto sexual tanto como ella necesite.

A propósito de este tema, recordemos el diálogo entre el Emperador HOUANG-TI Y SOU-NUG:

Houang-Ti: Yo quiero aprender cual es la ventaja de realizar el acto sexual sin eyacular.

Sou-Nug: Si un hombre realiza el acto sexual sin eyacular fortalecerá su cuerpo. Si lo realiza dos veces su oído será fino y su vista aguda. Si lo hace tres veces todas las enfermedades desaparecerán. Con cuatro veces gozará de paz de espíritu. Con cinco veces su corazón y su circulación mejorarán. Con seis veces sus riñones se robustecerán. Con siete veces sus nalgas y sus piernas ganarán en potencia. Con ocho veces su hígado estará totalmente depurado. Con nueve veces alcanzará la longevidad. Con diez veces será como inmortal.

Seguro que este antiguo texto resulta exagerado, pero el mensaje del fondo es claro: hacer el acto sexual sin eyacular revigorizará su cuerpo y su mente.

En resumen, es importante para el hombre saber controlar perfectamente su eyaculación por dos motivos:

Retendrá su energía y podrá vivir mejor y más tiempo.

Proporcionará mayor placer a la mujer por la prolongación del acto sexual. Este motivo es extremadamente importante ya que la mayoría de los problemas sexuales de la pareja son debidos a una falta de sincronización entre el hombre y la mujer, pues normalmente el hombre llega al orgasmo mucho antes que la mujer.

Aclaración: Retener el orgasmo no significa "no eyacular", porque en definitiva, lo que le transmite energía a la Kundalini de la mujer, es el orgasmo masculino.

La técnica que se comenta a continuación es válida para aquellos varones que todavía necesitan de la retención del líquido seminal para dar placer a su pareja.

En el Tantra Superior, el placer se logra con la transmisión energética entre los cuerpos y las conexiones de sus nadis o líneas energéticas, durante la intimidad.

TECNICAS PARA CONTROLAR LA EYACULACION Y VENCER LA EYACULACION PRECOZ

Según los consejos de Sou—Nu, todo hombre debe regular la emisión de espermatozoides en función de la cantidad de energía vital que puede acumular. Un hombre muy joven de constitución robusta puede eyacular dos veces por día, mientras que si su constitución es más débil quedará limitado a una sola vez.

Un hombre de treinta años podrá eyacular una vez por día, pero si su constitución es débil sólo podrá hacerlo una vez cada dos días. Un hombre de unos cuarenta años puede eyacular una vez cada tres días, y si su constitución es débil sólo podrá eyacular una vez cada cuatro días.

Estas técnicas provienen de los escritos del filósofo chino Wou-Hien:

Es recomendable no estar demasiado excitado ni animado.

El novel se debe iniciar con una mujer que no sea demasiado seductora y que su vulva no sea demasiado estrecha.

Se debe aprender a penetrar con suavidad la vagina y a salir de manera brusca.

Primero se practicará la técnica de los tres golpes suaves y uno profundo, hasta un total de 81 veces.

Si se siente muy excitado, deberá retirar el pene de la vagina a una distancia de unos tres centímetros aproximadamente. Una vez restablecida la calma, se procederá de nuevo siguiendo el mismo ritmo de antes.

Superada la fase se puede probar la siguiente, aumentando la cantidad de golpes suaves a cinco antes del profundo.

Al final la cantidad se puede aumentar hasta nueve golpes suaves y uno profundo.

Para controlar la eyaculación se debe descartar cualquier impaciencia.

Es verdad que hay que amar a la pareja si desea conocer el más exquisito de los placeres. Pero quien quiera aprender a controlar la eyaculación debe poner en práctica las técnicas anteriormente descritas procurando en todo momento tener la cabeza fría.

El novel deber iniciarse con dulzura y lentitud. Ir practicando y aumentando la duración de las penetraciones, parando siempre que el grado de excitación aumente lo suficiente como para producir la eyaculación.

Si desea satisfacer a su pareja deberá mostrarse dulce y tierno, de forma que alcance el orgasmo, pero siempre teniendo en cuenta que si se siente fuera de control debe parar y practicar el método de bloqueo.

Método de bloqueo

El más simple y muy eficaz a la vez, es el empleado en la Antigua China.

Practicar el método de bloqueo es como intentar frenar al Río Amarillo con la mano. Normalmente a un hombre impaciente le tomará más de veinte días de práctica el aprenderlo, sin embargo, 10 días le bastarán a un hombre menos impetuoso. Lo cierto es que después de practicar durante un mes estas técnicas usted no dilapidará más su esperma.

La gran ventaja de este método es su facilidad de utilización. Por ejemplo, mientras que se está llevando a cabo una serie de tres golpes superficiales y uno profundo, el hombre puede cerrar los ojos y la boca y respirar profundamente sin forzar la nariz, de forma que no jadee.

En el momento en el que se sienta desbordado por la sensación de eyaculación deber sacar el pene de la vagina y reposar. Respirar profundamente elevando el diafragma y al mismo tiempo contraer el bajo vientre como si estuviera buscando alivio. Si además se mentaliza de la importancia de conservar su esperma, encontrará rápidamente la calma. Después de esta pausa, será posible empezar de nuevo.

Un aspecto a tener en cuenta que no debe olvidar es retirar el pene siempre antes de que sea demasiado tarde y empiece a eyacular. Si llegara al punto de que el semen empezara a salir no intente hacerlo retroceder, pues iría parar a la vejiga y de ahí podría pasar a los riñones y provocar una infección de los mismos.

En resumen, el método de bloqueo es excelente pero hay que controlar el pene a tiempo antes de que sea demasiado tarde. El hombre que aprenda a controlar su eyaculación podrá disfrutar y su pene no perderá nunca su firmeza. De esta forma podrá economizar su energía y conseguir una serenidad remarcable. Se aconseja no eyacular antes de cinco mil penetraciones, y en realidad con un buen control y una buena práctica podría continuar casi indefinidamente.

Técnica de la presión

En el momento en que el hombre siente como aumenta su grado de excitación sexual, puede aplicar el método de presión, consistente en utilizar los dedos índice y pulgar de la mano, ejerciendo una presión en un punto situado entre el escroto y el ano durante 4 o 5 segundos. Al mismo tiempo debe inspirar profundamente.

Este método presenta las siguientes ventajas:

El hombre no está obligado a retirar el pene de la vagina.

No existirá tiempo muerto alguno en la comunicación sexual de la pareja.

El hombre no está obligado a tener que advertir a la mujer.

VENCER LA IMPOTENCIA

Si usted padece este problema, o si usted tiene cada vez mayor dificultad en conseguir una erección, no siga forzándose a sí mismo más y más, pues lo único que conseguirá es obsesionarse y dificultar el proceso de curación.

Precisamente es todo lo contrario. Cuanto más obligue su pene a endurecerse, menos posibilidades tendrá de que suceda. Si desde el principio el hombre tiene miedo de que su órgano le traicione, la excitación sexual pasará a un segundo plano y la erección será muy difícil de conseguir. Para ello no existen ni recetas milagrosas ni soluciones fantásticas, solo cabe aprender a relajarse y dejar que la Naturaleza siga su curso.

Nunca debe pensar que su pareja espera de usted hazañas sexuales, por el contrario concéntrese en tocarse, jugar, hablar y darse placer mutuamente. No haga ningún esfuerzo particular por tener una erección. Piense que tiene todo el tiempo del mundo.

Si la erección se produce, no se precipite, puesto que si desaparece la siguiente está ya en camino. Rápidamente usted podrá constatar que no tiene ninguna dificultad para sentir una nueva erección y que es muy enriquecedor y placentero el disfrutar con su pareja de los diferentes juegos sexuales sin que su orgasmo sea el objetivo esperado. Esta frase debe estar siempre en nuestra mente: "No haga nunca ningún esfuerzo para conseguir una erección".

Si usted ha sido siempre impotente, este consejo quizá no le sea suficiente. En ese caso probablemente necesitará la ayuda de un médico.

Si se trata de un fenómeno reciente, tiene muchas posibilidades de solucionarlo solamente con la ayuda de una compañera sensible y atenta. Si no lo consiguiese, no dude en acudir a un psicólogo.

Si un hombre tiene una erección parcial, semirígida, puede perfectamente penetrar a su pareja ayudándose de la mano, con la condición de que ella esté bien lubricada. En la mayoría de los casos después de haber penetrado a la mujer el hombre alcanzará rápidamente una erección completa.

LA MUJER

ESTIMULAR LOS SENOS DE LA MUJER

Si bien es cierto que algunas mujeres no tienen sensibilidad alguna en sus senos, otras registran tal grado de excitación al ser acariciados que pueden llegar a provocarle un orgasmo. La estimulación de los pechos de la mujer suele conllevar una sensación de voluptuosidad en la vulva lo que se traduce en la lubricación de la vagina. Si la mujer no se muestra sensible, el hombre deber mostrarse paciente y hábil, ya que después de unos meses de estimular los senos de la mujer es posible que ésta vaya sintiendo algo, pues no hay duda de que las terminaciones nerviosas en las glándulas mamarias existen en todas las mujeres.

Comience besando suavemente todos los senos y después concéntrese en la zona de los pezones. Cójalos con los labios, méталos en la boca y succione suavemente, alternando de seno periódicamente.

TECNICAS ORALES

Empiece por sus rodillas acariciando y abrazando el interior de uno de sus muslos, y luego cambiando de lado. Continúe suavemente hasta notar cierto grado de excitación.

En ese momento empiece a lamer suavemente con su lengua las zonas cercanas al pubis. Vaya lamiendo y succionando suavemente ese maravilloso mundo que se aparece ante usted e intente localizar el clítoris.

Una vez localizado vaya estimulandolo con unos movimientos rápidos y en todas direcciones de su lengua; este proceso debe ser más rápido cuanto más alejado esté del clítoris y más lento a medida que se vaya acercando a él.

Cuando la mujer ya está muy excitada entonces deber lamer fuertemente con toda su lengua la zona del clítoris y su pareja explotará de placer.

Al mismo tiempo que utilice estas técnicas orales no se olvide de acariciar con sus manos los senos, el vientre y todas las partes del cuerpo que le sean accesibles.

Esta técnica no es universal y cada mujer reaccionará de forma diferente a las caricias y tendrá sus propias preferencias. No dude pues en preguntar durante el acto si le gusta su manera de acariciarla o si ella lo prefiere de una forma más dulce, más profunda, más directa... en definitiva déjese guiar.

¿CÓMO RECONOCER LOS SIGNOS DE GOZO Y SATISFACCION EN UNA MUJER?

Su cuerpo se distiende, sus ojos se cierran, ella preside la timidez y hace esfuerzo para que los órganos sexuales se unan lo más estrechamente posible.

Las cinco reacciones de la mujer ante las acciones del hombre son las siguientes, según Sou-Nu:

Si la mujer desea la unión sexual, se observará un cambio en la respiración.

Si desea ser penetrada, los orificios nasales se dilatarán y su boca quedará entreabierta.

Si desea que suba la marea del Yin, su cuerpo se estremecerá y se constreñirá notablemente.

Si desea ardientemente ser satisfecha, su transpiración será abundante.

Si su deseo ha sido calmado, su cuerpo se distenderá y sus ojos permanecerán cerrados como si estuviera dormida.

La lista de Wou-Hien sobre los síntomas reveladores del placer en la mujer son:

Ella jadeará y no podrá controlar el tono de su voz.

Sus ojos están cerrados y los orificios nasales dilatados y difícilmente puede hablar.

Su mirada sigue fijamente a la del hombre.

Sus orejas se enrojecen y su rostro también, pero la punta de su lengua estará ligeramente fina.

Sus manos estarán ardiendo, su vientre caliente y al mismo tiempo le murmurará palabras casi ininteligibles.

Su semblante parecerá estar hechizado, su cuerpo se quedará como muerto y sus miembros flácidos.

Debajo de su lengua, la saliva fluye abundantemente y su cuerpo está pegado al del hombre.

Las palpaciones de su vulva se perciben fácilmente y está muy mojada.

Los diez signos en la mujer que indican al hombre los pasos a seguir:

1/ Ella abraza al hombre con los dos brazos y le muestra que desea un contacto corporal más intenso.

2/ Levanta sus piernas mostrándole que desea ser acariciada en la zona del clítoris.

3/ Tensa su vientre. Indicando que desea ser penetrada superficialmente.

4/ Sus piernas se ponen en funcionamiento. Es una forma de expresar un gran placer (contrae sus muslos).

5/ Con sus pies acaricia y abraza a los del hombre. Significa que desea penetraciones más profundas.

6/ Cruza sus piernas alrededor del hombre. Es señal de que el placer va en aumento.

7/ Se empieza a mover de un lado al otro. Las penetraciones deben ser más profundas y fuertes.

8/ Su cuerpo se incorpora y se funde con el del hombre. Es un momento de placer extremo.

9/ Su cuerpo se distiende. Demuestra que su cuerpo y sus miembros se van relajando.

10/ Su vulva se humedece abundantemente. El hombre sabrá que su pareja está satisfecha.

EL PUNTO "G" EN LA MUJER

Usted seguramente habrá oído hablar de esta famosa zona erógena femenina llamada punto "G".

Esta zona está situada en el interior de la vagina y su tacto es parecido al de un botón de relieve ligero. Se ubica exactamente detrás del hueso púbico y es muy fácil de localizar después del orgasmo ya que se convierte en una zona muy sensible.

Apoye el dedo suavemente y de una forma compasada sobre el punto "G", modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja. Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

¿CÓMO PUEDE UNA MUJER EJERCITAR SU VAGINA?

Una mujer con una vagina musculosa puede dar una incomparable sensación al hombre durante la penetración.

Para tonificar su vagina puede realizar los siguientes ejercicios:

Cada vez que la mujer tenga deseos de orinar deber contraerse y después relajarse un segundo y así repetidamente el mayor tiempo posible.

En la cama o cuando esté tomando un baño introduzca dos dedos en el interior de su vagina e intente contraer las paredes vaginales, sin juntar las piernas, repetidamente hasta que pueda sentir los músculos en sus dedos. Si al principio resulta difícil, puede empezar con tres dedos y después ir disminuyendo sucesivamente un dedo cada vez hasta que sea capaz de sentirlo sólo con el dedo pequeño. En ese momento los músculos de su vagina habrán adquirido la fuerza suficiente como para controlar el nivel de satisfacción durante la penetración.

VENCER LA FRIGIDEZ

Una mujer frígida puede pasarse toda su vida sin disfrutar del éxtasis sexual con su compañero. Muchas mujeres frías podrían ser excelentes compañeras sexuales a condición de que su pareja sea un hombre paciente y que la ayude lo suficiente como para alcanzar un orgasmo.

Una mujer frígida debe primero aprender a aceptar su propia sexualidad y a rechazar su código de moralidad o el complejo de culpabilidad que pueda derivarse de su educación o de experiencias desagradables acontecidas en su pasado. En esta labor el hombre juega un gran papel y debe mostrarse siempre muy paciente y comprensivo, pues la mujer frígida debe tener plena confianza en él.

El hombre deberá intentar conocer todos los sentimientos negativos que la perturban. Siempre deberá hablarle y escucharla muy atentamente. Cuando los problemas sean conocidos por ambos él deberá con mucha inteligencia y ternura, hacerle comprender que sus miedos y sentimientos son irracionales.

Toda la atención del hombre debe estar centrada en el placer de la mujer. No debe mostrarse nunca ansioso, sino al contrario: ser muy tierno con ella a través de palabras, besos y caricias. De esta forma la mujer frígida irá ganando confianza y progresivamente irá aprendiendo a conocer su cuerpo y reaccionará a las caricias y estímulos sexuales de su pareja.

Las cinco palabras que nos se deben olvidar son: paciencia, compresión, confianza, ternura y voluntad.

Teniendo en cuenta estos principios hay muchas posibilidades de que una mujer frígida se transforme en una mujer muy sensual y no tenga nunca más problemas de este tipo. Si a pesar de los esfuerzos mutuos de la pareja no llega a resolver el problema, es posible que sea necesario el consejo de un terapeuta o psicólogo.

APÉNDICE:

Son muchas las leyendas que se tejen en torno al sexo tántrico. Es maravilloso como está rodeado de mucha mentira. Si acaso el común llega a vincularlo con algo parecido al *Kama Sutra* y a veces revistas tipo *Tú* o *Cosmopolitan* lo usan para que sus lectoras aprendan a mantener de cerca a sus chicos gracias a "los antiguos secretos hindúes". Lo cierto es que poca gente se ha tomado en serio esta vieja panacea, capaz de conectarte con Dios vía un verdadero orgasmo.

De todas formas, unos cuantos estudiosos se entregaron a desenterrar los antiquísimos secretos del tantrismo —supuestamente hijo de la inspiración del Sr. Shiva hace como 7 mil años— y, de paso, se encontraron con que este estilo de vida consagrado a Dios contemplaba grandes dosis de sexualidad plena y compartida. Entonces salieron unos cuantos libros reveladores de la parte del tantra más vendible para Occidente: **el sexo tántrico**.

Ya muchos estaban hartos del fetichista imaginario pornopop. Si quieres entender el sexo tántrico, hay que aceptar que el sexo es la mayor fuente de energía del planeta. Es cierto que el sol pega y el petróleo arde, pero sin el fornicar de todos los seres vivos habría cero vida. Resulta imposible calcular cuántas fuerzas se liberan en cada acto sexual de todas las especies de la Tierra... Lo que sí es ponderable son las poderosas emanaciones místicas capaces de hacer que un planeta entero amanezca día a día sin que nadie pueda decir cuándo va a parar. Tras cualquier cataclismo o acto de brutalidad humana, siempre habrá un ser vivo liberando esta especie de energía singona que da paso a la vida.

El primer paso para adentrarse en los placeres del sexo tántrico es olvidarse de cualquier guerra sexual o sentimiento de contraposición. En el tantra la masculinidad y la femeneidad tienen la misma importancia. Sólo cuando el hombre logra independizar sus orgasmos de la eyaculación (estudios aseguran que ambas funciones están en diferentes lugares del cerebro) puede explorar la ilimitada capacidad orgásmica de la mujer y conseguir de esa manera una experiencia mística en comunión con las fuerzas sexuales de la naturaleza y Dios. En el sexo tántrico, solo no se puede. La pareja debe ser una, tiene que mirarse a los ojos todo el tiempo, debe procurar proporcionarse el mismo goce. De allí que primero hay que tratar de meditar juntos antes de hacer el amor. Es muy importante el control de la respiración, y el yoga es perfecto para eso. La recomendación del sexo tántrico es que se tumben del lado izquierdo y uno cobije al otro, sin importar quién. También es buena la meditación compartida. Uno inspira, mientras el otro expira, o viceversa; la idea es ser consciente de la energía de cada cual.

A tal punto llega el control energético de los asiduos al sexo tántrico, que ensayan con las diferentes cargas que aseguran existen en el cuerpo humano. La mujer se arrodilla sobre el hombre mientras éste la penetra profundamente y hace contacto con el llamado punto "G" o sagrado.

Si el compañero adentra el dedo índice por el ano de su pareja al momento que su otro dedo hace contacto con la "joya de la puerta preciosa" (apodada en occidente con el feo nombre de clítoris) otorgará a su pareja un placer tan intenso que debe realizar esta acción con sumo cuidado. Además de la doble estimulación que recibe el punto sagrado —por detrás y por delante—, se supone que el dedo índice masculino contrapone una carga negativa a la energía positiva que suministran las caricias a la "joya".

Luego, si deseas prolongar el orgasmo, aguanta la respiración en el momento; sin caer en excesos, por favor. Expulsa el aire suavemente y el placer durará el tiempo que exhales. Si practicas esta técnica y haces ejercicios que aumenten tu capacidad pulmonar, tendrás más tiempo de placer. Un fruto que igualmente obtendrás si aprendes a controlar el músculo pubococcígeo, ese mismo ubicado en el "nie" (ni es culo, ni es el órgano).

Más técnica

Adonde sea que vaya la boca y jugueteen labios y lenguas, los besos son importantísimos. Sobre todo en 3 lugares que el Sr. Shiva descubrió con su compañera Shakti. La estimulación de la región que va del paladar hasta el frenillo del labio superior genera un "rocío sexual" que proviene de los chacras superiores y es muy diferente a la saliva, porque tiene cualidades especiales. De igual forma, los pechos tienen sus secreciones exquisitas; hay que besarlos de todas las maneras aprendidas, como si fueran los propios labios del ser amado. Eso sí, siempre es bueno empezar muy lentamente para luego ir aumentando la dureza de las caricias bucales.

Los besos en el "sable de luz" (lingam o pene) y la "puerta preciosa" (yoni o vagina) son considerados una ceremonia en honor al fabuloso órgano de tu compañero y así debes entenderlo. Estas son las recomendaciones de los esposos Muir. Una pareja occidental que escribe, practica y enseña sobre el sexo tántrico en la isla de Hawai.

Para el yoni

- 1) Debe ser un beso suave, sin brusquedades. Un exceso de estímulo puede causar una especie de cortocircuito.
- 2) Exceptuando el punto sagrado o "G", la zona más sensible del yoni son sus 2 primeros centímetros.
- 3) Recuerda explorar el clítoris, además de los labios interiores y exteriores, siguiendo las mismas técnicas del beso bucal.
- 4) Mientras besas los labios de la puerta preciosa, tus dedos pueden jugar con el clítoris.
- 5) Combina tus besos en el yoni con suaves tactos en el ano.
- 6) En momentos de gran placer, el yoni te regala un líquido llamado "amrita", poseedor, según algunos, de virtudes muy sugestivas.

Para el lingam

- 1) El sable de luz prefiere los toques firmes.
- 2) Estira la piel del escroto pinchándola suavemente y luego, también suavemente, introdúcese en la boca 1 o los 2 testículos de tu amante.
- 3) El lingam espera de la boca las mismas caricias que del yoni. Así que debes viajar por toda su extensión, haciendo presión como si tus labios fueran anillos.
- 4) Toca la flauta en el sable de luz mientras besas su cabeza como si fuera la boca de tu amante y verás.
- 5) Un sable de luz relajado también es merecedor de las caricias anteriores. Tu pareja puede experimentar gran satisfacción por una aceptación tan amorosa y positiva.
- 6) Mientras experimentas un orgasmo, toma la punta del sable de luz y presiónala contra el paladar. Así conectas el segundo chacra con el primero.

Tras el tantra perdido

Averiguar sobre una técnica desarrollada en la India hace 7.000 años, en pleno trópico, no es tan fácil como parece. Algunos prefieren guardarse sus conocimientos, mientras que a muchos otros no les interesa demasiado porque han oído que se trata de sexo sin eyaculación o alguna habladera new age. Por eso nadie mejor que Dada —monje tántrico hindú— y Hari Chakra, devoto krishna, para hablar acerca del tantrismo.

Hari Chakra está sentado en las inmediaciones del altar de su templo. Tras almorzar en otro templo, dice que accederá a una entrevista, pero, primero, habrá que quitarse los zapatos y subir al segundo piso donde está el altar. Allí comenzó la entrevista:

—¿Qué es el tantrismo?

— Es una práctica yogui que permite controlarle la mente a los demás y desarrollar poderes de la psiquis. Es decir, 8 ó 9 habilidades, entre las que se encuentran volverse más pequeño que lo más pequeño, o más liviano que el mismo aire para ir a cualquier lugar. Ahora bien, hay muchos que practican el tantrismo y toda la magia negra, como Sai Baba. Él es un mago negro desde niño.

—¿Usted conoce a alguien así?

— Se dice que el devoto en pleno servicio o adquiere esas cualidades, pero no las busca, no las necesita. Un devoto que haga magia o se desaparezca puede ser aceptado, en forma errónea, como un dios. Los poderes que uno adquiere son otros, como no comer carne, volverse célibe, completamente liberado de los placeres.

—¿Qué le parece el sexo tántrico?

—Ese es un poder basado en la energía khundalini, pero nosotros lo adquirimos cuando nos levantamos en la madrugada a rezar nuestros mantras. Transmutamos nuestra energía seminal al cerebro. No se puede encontrar a Dios por cosas materiales. Es como decir que se llega a Dios fumando marihuana.

Según Hari Chakra, debe resultar bien difícil encontrar un auténtico tantrista por estos lados. Y si se le ve, mejor es salir corriendo, ya que puede terminar encantándote. Aun así, consultando en las afueras del templo, un devoto de nombre Priyanandra aseguró conocer a un auténtico monje tántrico. Ciertamente allí estaba. Su nombre es Dada, pero no se parece en nada a un mago negro.

Dada confiesa que jamás ha tenido sexo con nadie. Nació en las cercanías del Tíbet hace 38 años y, desde que vio a un monje tántrico a la edad de 5 años, entendió que ese era su camino. Tan es así que jamás ha tenido sexo. Ahora vive en una vieja casa ligada desde siempre a los propósitos espirituales, da clases de yoga, tiene varios discípulos y es médico védico.

—¿Qué es el tantra?

—La palabra tantra significa liberación de la oscuridad. Creemos que el mundo es una unidad, no importa si alto o bajo, todo es uno. El tantra se maneja con base en el amor. El amor te da libertad de ser tú mismo. La vida no es una lógica, la vida es amor.

—¿Pero se trata de una religión o qué?

—No, es un estilo de vida espiritual. Hay que ser libre sin interferir en la vida de otros, sin que interfieran en la tuya. La espiritualidad es una naturaleza, no una disciplina. El corazón debe ser el maestro que te enseñe a conocer tu naturaleza, tu libertad. Hay que sumergirse en el amor.

—¿Cómo hace uno para eso?

—Cuando existe una pareja que dice que está enamorada, que se jura amor para siempre, es sólo un impulso; se ama con la cabeza. Cuando se acaba ese impulso se termina el amor, porque es con la cabeza. En cambio, si amamos con el corazón a todo el canto de vida que nos rodea, ese amor tendrá otro sabor.

—Por ahí dicen que el tantra es magia negra...

—Je, Je. Nada de eso. El tantra te enseña cómo amar, cómo vivir, qué comer. Es una integración con la vida que te rodea. Sin caer en las explotaciones que se ven en todos lados.

—¿Eso incluye el sexo?

—Claro que sí. Por ejemplo, la diferente capacidad que tienen ambos sexos para tener orgasmos es causa de muchos problemas en las parejas. El tantra ayuda a evitar eso.

—¿De dónde viene el tantra?

—Proviene de la India. Hace 7.000 años nació un maestro llamado Shiva. Él fue quien creó el tantra.

Tantra Sexual

Uniendo el radical *tan* (estirar, extender) y el sufijo *tra* (que indica la instrumentalidad), tenemos Tantra, literalmente, instrumento de expansión del campo de la conciencia ordinaria, a fin de acceder a lo supraconsciente, raíz del ser y receptáculo de poderes desconocidos que el Tantra quiere despertar y utilizar.

Para el Tantra, el universo vive, cada estrella tiene vida, en el sentido total del término, por tanto está habitada por una forma de conciencia, lo mismo que cada partícula infinitesimal nuclear. El Universo es Conciencia y Energía asociadas. En la práctica, esto lleva al respeto total de toda vida, sea animal, vegetal o bacteriana. Cuando alguien perjudica cualquier forma de vida perjudica su propia vida: la ecología se vuelve cósmica.

La palabra Tantra se refiere específicamente a una serie de libros sagrados hindúes que describen ciertos ritos, disciplinas y meditaciones sexuales. Estos libros con más de dos mil años de antigüedad, se escribieron en forma de diálogo entre el dios hindú Shiva, «*el poder penetrante de energía enfocada*», y su compañera Shakti, que representa la fuerza creadora femenina, a veces llamada «*el poder del Tantra*».

El Tantra antiguo es un sistema espiritual en el que el amor sexual es un sacramento. Aunque somos hijos de la revolución sexual, aún estamos condicionados en gran medida por sistemas de creencias que podrían haber inculcado en nosotros culpabilidad, miedo, inseguridad o vergüenza. Tales impresiones negativas, aunque puedan residir silenciosamente en el subconsciente y causar sólo molestias menores u ocasionales, raramente nos permiten entrar en el potencial espiritual del amor sexual. El Tantra nos puede ayudar a hacer justamente eso, puesto que una meta espiritual —que no es lo mismo que religiosa— es tan importante para una pareja tántrica como su amor.

Esto significa que una unión sexual con Amor impersonal, intercambiando Luz a nivel espiritual durante el acto, eleva más a las personas que una relación convencional.

Toda unión sexual reproduce el acto creador último, la unión de los principios cósmicos Shakti—Shiva, causa del universo manifiesto. Para el Tantra, todo contacto sexual, por trivial que sea, es sagrado, cósmico, aun cuando los que lo lleven a cabo lo ignoren, como sucede casi siempre. Pero hay algo que distingue la unión tántrica del coito profano: El Amor impersonal.

La mujer, en una relación normal, puede ser absorbida en su energía esotérica al punto tal de llegar a tener trastornos psicosomáticos. Por el contrario, en una relación tántrica, la mujer recibe Luz y la canaliza, elevando su energía Kundalini.

El sexo tántrico es una "herramienta" importante para las parejas actuales que buscan una forma significativamente diferente de relacionarse, parejas que desean mantener el amor y la pasión durante mucho tiempo.

Ahora, bien, la seriedad del tema, me lleva a decir, que de acuerdo con las investigaciones y entrevistas a personas conocedoras del Tantranismo, el sexo tántrico no promete resultados instantáneos; no es una técnica de «un minuto» para energizarse ni tampoco para lograr habilidad sexual, diríamos simplemente que es otra alternativa, y también, que las parejas que deseen enriquecer su relación pueden liberar un tipo especial de energía desde el varón hacia la mujer, que favorece la armonía y aumenta el placer e intimidad sexual. En resumen, el sexo tántrico puede crear un compañerismo extraordinario, como cualquier otra práctica o forma, asumida voluntariamente y en armonía con la pareja.

ENERGÍA SEXUAL

¿PODER O DESTRUCCIÓN?

A través de distintas épocas, las tendencias sexuales han ido desde lo más puritano a lo más promiscuo en sucesivas idas y venidas. Podemos así tomar como referencia desde las Bacanales de los antiguos romanos, a la moral victoriana, totalmente cerrada en cuanto a lo que al contacto carnal se refería. Esto obedecía a diferentes tendencias sociales que llevaban a las personas a aceptarlas sin más, dirigiéndose hacia un lado o hacia otro, pero sin buscar su verdadero sentido. La sociedad ha ocupado su tiempo en ver lo puramente formal de todo este asunto. El cómo, el qué, el con quién... Son pocas las personas que hablan del para qué.

La energía sexual es producida en el Swadistana chakra, que es un centro de energía ubicado en el centro del vientre, responsable de generar vida, fuerza vital. (No olvidemos que esa energía fué capaz de traernos a cada uno de nosotros a este cuerpo en el que vivimos). Pero dicha energía no tiene como único propósito la reproducción de las especies, y mucho menos el placer por sí mismo. Los chinos desarrollaron toda una ciencia en la que primaba el correcto aprovechamiento de esta energía mágica que se genera dentro de cada ser, y que fué nada más y nada menos que aquella capaz de permitir que la entonces corta vida de los soberanos se viera prolongada en muchos años, gracias a sus enormes beneficios. A través de largas investigaciones, pudieron ver que esa misma energía que se perdía en el acto sexual, podía ser reconvertida y utilizada para que, quien conociera su manejo, mejorara su salud, activara sus funciones físicas y mentales. Al mismo tiempo, identificaron la importancia de "mezclar" energías con personas positivas, y el peligro que acarrea ignorar las consecuencias de un momento fortuito de placer con un desconocido. Pudieron comprobar que durante el coito, las energías de ambas personas se intercambian, de modo que podríamos decir literalmente que el otro "queda" energéticamente dentro de una persona por un lapso de seis meses. Durante seis meses se sigue llevando el pensamiento, las emociones del otro dentro del cuerpo. Así, si se comparte este momento con otra persona con verdadero sentimiento de amor, ambas energías se complementarán dando como

resultado una sensación de conexión espiritual. Si en cambio se limita a una permanente búsqueda de placer con diferentes personas, al cabo de un tiempo, son tantas las energías que quedan dentro de la propia, que como mínimo se llega a producir una pérdida de identidad, como si la persona ya no fuera ella misma, y como si la necesidad de seguir buscando para reencontrarse fuera cada vez más fuerte, tornándose una adicción. Sin embargo, lo que se ignora es que cuanto más se busca, más lejos se está de hallar la respuesta y más se dirige uno hacia la autodestrucción.

El poder del amor es inconmesurable, y la energía sexual nacida de esa fuerza es capaz de mover montañas. La energía sexual que no persigue un propósito de amor sólo desgasta y destruye la energía vital de las personas, haciéndoles perder sus propósitos, sus metas. ¡Cuánto mejor sería el mundo si nos ocupáramos de conocer nuestra propia energía, entenderíamos qué es, para qué sirve y buscáramos la forma de aprovechar mejor esa fuerza vital que se genera dentro de nuestro ser!

Conocer el poder de la energía del amor es no tener que temer a la depresión, ni al miedo, ni a la inseguridad. Es conectarnos con la luz divina que va más allá de nuestros límites físicos, y que nos hace seres completos y con una fuerza que nada puede detener. Seamos conscientes entonces de lo que hacemos con ella.

¿El sexo rejuvenece?

Tras estudiar a 3500 personas durante 10 años, un neuropsicólogo escocés llegó a la conclusión de que las parejas que mantienen relaciones sexuales 3 veces por semana aparentan ser 10 años más jóvenes.

En estos tiempos en los que la juventud se ha transformado en un valor, la cirugía estética ha cobrado protagonismo. Son muchísimas las mujeres y los hombres que no tiene reparo en acudir al bisturí para aparentar menos edad de la que realmente tienen. Claro que lo que la mayoría de las personas no sabe es que existen otros caminos para que los efectos del paso del tiempo se hagan menos evidentes.

El neuropsicólogo escocés David Weeks, del Hospital Real de Edimburgo, descubrió que el sexo puede ser sinónimo de juventud. Según un estudio que realizó el experto a lo largo de diez años de investigación, los condicionamientos genéticos son responsables en un 25% de la apariencia juvenil de las personas, mientras que el 75% restante sería producto de ciertos hábitos, entre ellos, la actividad sexual.

Esta teoría no es una mera especulación, pues Weeks llegó a estas conclusiones tras observar a un grupo de 3500 personas a lo largo de toda una década. Este trabajo minucioso le permitió afirmar que las parejas que tienen relaciones sexuales tres veces por semana aparentan 10 años menos que los adultos que hacen el amor dos veces por semana o menos.

Por supuesto que estos resultados desataron la polémica entre los colegas de este profesional escocés. La mayoría de los especialistas que opinaron sobre el estudio de Weeks, sostienen que las causas del rejuvenecimiento pueden existir, pero deben buscarse más en lo psicológico que en lo orgánico.

Y es que las relaciones sexuales no desencadenan por sí solas ningún fenómeno físico que pueda relacionarse directamente con un rejuvenecimiento físico, sino que los individuos que tienen una actividad sexual satisfactoria se sienten mejor anímicamente y eso hace que se vean más jóvenes.

Lo cierto es que sea por razones físicas o sea por causas orgánicas, está comprobado que tanto los hombres como las mujeres que se sienten plenos sexualmente tienen una apariencia mucho más juvenil.

Claro que eso no quiere decir que el sexo es, a partir de ahora, la solución a todos los males, sólo se puede asegurar que acompañado de hábitos de vida orientados a conservar la calidad de vida, ayuda a detener el paso del tiempo sobre el cuerpo.

El Tantra antiguo

El Tantra antiguo es un sistema espiritual en el que el amor sexual es un sacramento.

Aunque somos hijos de la revolución sexual, aún estamos condicionados en gran medida por sistemas de creencias que podrían haber inculcado en nosotros culpabilidad, miedo, inseguridad o vergüenza. Tales impresiones negativas, aunque puedan residir silenciosamente en el subconsciente y causar sólo molestias menores u ocasionales, raramente nos permiten entrar en el potencial espiritual del amor sexual. El Tantra nos puede ayudar a hacer justamente eso, puesto que una meta espiritual —que no es lo mismo que religiosa— es tan importante para una pareja tántrica como su amor.

El Tantra es una «disciplina académica» con muchos cursos y muchos niveles de estudio —mi intención no pretende más que acercar a su conocimiento más básico—, con un grado ilimitado de posibilidades de provecho espiritual, de deleite sexual y de éxito mundano.

Toda unión sexual, humana o animal, hasta vegetal, es sagrada: reproduce el acto creador último, la unión de los principios cósmicos Shakti—Shiva, causa del universo manifiesto.

Para el Tantra, todo contacto sexual, por trivial que sea, es sagrado, cósmico, aun cuando los que lo lleven a cabo lo ignoren, como sucede casi siempre. Por lo demás es lo que distingue la unión tántrica del coito profano. Uno de los principios de la filosofía tántrica es que la disciplina —las lecciones tántricas— renace año tras año.

Espero que compartais el entusiasmo sobre lo adecuado de estas antiguas lecciones orientales para la cultura y edad moderna.

Se trata de herramientas importantes para las parejas actuales que buscan una forma significativamente diferente de relacionarse, parejas que desean mantener el amor y la pasión durante mucho tiempo.

El sexo tántrico no promete resultados instantáneos; no es una técnica de «un minuto» para lograr habilidad sexual. Pero en las parejas que desean enriquecer su relación puede liberar un tipo especial de energía que favorece la armonía y aumenta el placer e intimidad sexual.

En resumen, el sexo tántrico puede crear un compañerismo extraordinario.

Tantra

Secretos Sexuales del Oriente

Tanto los taoístas chinos como los tántricos hindúes recopilaron en la antigüedad la mayor información sobre sexualidad que se conoce del mundo antiguo. Tratados minuciosos y llenos de sabiduría puestos de actualidad en la revolución sexual de los '60.

Ambas escuelas se parecen en dar a la sexualidad la importancia que se merece y estudiarla como ninguna cultura lo ha hecho, en su total profundidad. Ambas también se parecen en su concepto energético del ser humano y, por lo tanto, también de su sexualidad. Es en lo qué hacer con esa energía y cómo abordarla en lo que se diferencian ligeramente.

EL PODER DE LO FEMENINO

En algo coinciden las dos escuelas: en reconocer el poder de lo femenino. También en su práctica: Lograr la máxima satisfacción erótica y sexual de la mujer. También en sus técnicas: aumentar, expandir y canalizar la energía sexual para utilizarla en fines concretos.

El reconocer y estimular el poder erótico y sexual de la mujer es algo natural porque es muy superior al del hombre y, como el sexo lo entienden en concepto de energía, al hacer gozar más a la mujer y, como ésta tiene mayor capacidad orgásmica, es la mejor forma de obtener más energía para lo que quiera utilizarse.

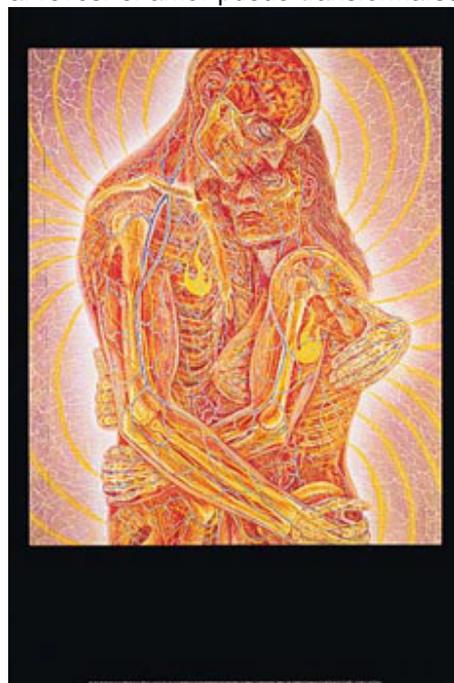
El Tantra utiliza esa energía para la iluminación espiritual y acceder a estados superiores de conciencia. Es practicar la sexualidad en un contexto espiritual. El Tantra piensa que el amor es energía sexual transformada y, por lo tanto, puede hacerse el camino al revés: el amor puede transformarse en poderosa energía sexual.

EL SEXO QUE CURA

El Tao utiliza la sexualidad como una fuente de salud y de poder personal. Los taoístas de la antigüedad pensaban que hacer el amor en determinadas posturas y siguiendo ciertas prescripciones, el sexo podía curar determinadas enfermedades y ayudar al hombre a tener una larga vida y un mayor poder personal. También lo utilizaban como una forma de liberación pero, por lo general, estaban más centrados en lo primero.

En el tantrismo los dioses masculinos están equilibrados con una representación femenina, pero el principio activo está en las diosas. Los taoístas llevan esto aún más lejos y, en su culto a lo femenino, conceden poderes sobrenaturales a la mujer, como mejor representante de las fuerzas de la naturaleza —y naturalmente a lo femenino que cada hombre lleva dentro—

Hay que tener en cuenta que muchos tratados sexuales taoístas fueron escritos por médicos y de ahí que se centrasen tanto en la salud. Pensaban que la mujer sexualmente satisfecha era capaz de emitir determinados elixires que podían hacer vivir a un hombre hasta edades insospechadas, darle fuerza, vigor y sanarlo de determinadas enfermedades.



Eso sí, eran bastante estrictos en lo relativo a la retención del semen por considerarlo una pérdida de energía. Elaboraron detalladas tablas sobre cuántas veces podía eyacular un hombre en función de su edad, estado físico e, incluso del clima.

Por ejemplo se consideraba el invierno poco favorable para la eyaculación. También prescribieron curiosas recetas contra algunas enfermedades que consistían en hacer varias veces el amor al día — durante semanas— .pero sin eyacular. Esto último no lo comparto, porque una de las maneras de transmitir la energía del hombre a su pareja es justamente mediante la eyaculación... y la mujer, al recibir esa carga positiva, la fusiona con su energía Kundalini y, a su vez, retransmite dicha vibración energética al hombre.

Aunque es cierto que el semen tiene importantes sustancias nutritivas como cinc y lecitina —que son muy importantes para el cerebro—, esto puede ser paliado por una dieta adecuada; pero más que a la pérdida de sustancia se referían a la pérdida de energía, que se da sobre todo cuando el hombre se concentra en obtener un placer rápido y hace el amor de una forma violenta.

El Tantra se basa en tomarse el tiempo en brindar caricias y en recibirlas, mas que en una culminación rápida del acto en sí. De lo contrario, dejaría de ser un poema para transformarse en algo estrictamente fisiológico. El verdadero Tantra es un intercambio energético. Por esto, tanto el Tantra como el Tao conceden mucha importancia a extender la energía por el cuerpo mientras se hace el amor y subirla a la conciencia, más que en centrarse en obtener rápidamente un placer efímero y liberarse de la tensión.

Partiendo de este punto en común, el Tantra no incide tanto como el Tao en la conservación del semen porque sus fines son más espirituales y buscan más elevar la conciencia, mientras que el Tao se centra más en hacerlo un método de salud, longevidad y poder personal.

EL SEXO DE LA LARGA VIDA

El Tao insiste en los beneficios de hacer el amor siguiendo estas reglas y que un hombre puede y debe hacer el amor todos los días aunque tenga cien años. ¡Precisamente por hacerlo llegará a esa edad tan avanzada!. Claro está que también insistían en la dieta, la respiración, la vida sana y todas las cosas importantes para cuidar la salud y la vitalidad; pero el sexo es de lo más importante.

Con estos planteamientos no es extraño que incidiesen tanto en la conservación del semen. Así el hombre puede gozar del sexo —indefinidamente— como de una forma natural puede hacerlo la mujer, que puede tener múltiples orgasmos y hacer el amor tantas veces como desee en un sólo día. Cosa que un hombre no puede si eyacula cada vez. Lo que desconocían los taoístas es que la eyaculación no desgasta energía si participa el espíritu en el acto sexual, porque dicha carga energética retorna al varón desde la base de su energía Kundalini, en el chakra coccígeo.

En la moderna sociedad actual, donde las personas viven cada vez más años, la importancia que da el Tao al sexo en la Tercera Edad como método de vigor y longevidad, creo que puede ser muy útil hoy en día y desterrar los estúpidos prejuicios de que los ancianos no pueden o no deben tener vida sexual.

Lo que precisamente opinaban los taoístas es que mientras haya vida sexual hay vida. Y esto es precisamente lo que deseo a quienes leáis esto.

Tantra

Energía Vital Kundalini Circulación en el cuerpo humano

Recopilado por el Prof. Jorge Olguín.

Desde hace siglos las religiones Asiáticas han hablado de una fuerza mística llamado Kundalini.

La Kundalini es una energía poderosa que las religiones orientales dicen que está enrollada en la base de la espina dorsal en el ser humano.

La circulación de la energía vital en el universo físico se rige y es controlada por la Kundalini.

Esta energía está directamente relacionada con el almacenamiento personal de la energía sexual.

Kundalini toma a la energía sexual en forma cruda y la transforma en energía espiritual de una frecuencia sumamente alta, que permite la activación de actividades paranormales al punto tal que la persona puede desarrollar una elevada intuición y hasta lograr la comunicación con entidades que habitan los mundos suprafísicos de nuestro multidimensional universo.

Es sabido que a través de una relación sexual el varón puede absorber o brindar energía a la mujer. Todo depende como enfoque el acto sexual. Si lo que busca es mero placer, va a causar en la mujer un elevado bajón energético. Si su meta es fundirse con el espíritu de la otra persona, la va a elevar en su energía en forma considerable.

- 1) Armonización de los Centros Energéticos del Ser Humano
- 2) De hologramas, energía y administración de Energía Vital
- 3) Efectos benéficos de la complementación de la medicina tradicional con las terapias alternativas.
- 4) Primeros pasos en el enfoque energético
- 5) Dominios de frecuencia y planos sutiles de la materia
- 6) Técnicas de energía sutil
- 7) Sistemas de energía sutil
- 8) El fenómeno de la terapia por imposición de manos
- 9) Nuestra relación con los Centros Energéticos
- 10) Como se distribuye la energía en el organismo
- 11) La dinámica de los centros energéticos y las lecciones espirituales de la evolución personal
- 12) Cada centro energético tiene diversas funciones energéticas asociadas
- 13) Curación Holística y desplazamiento de paradigmas
- 14) Evolución personal y planetaria

Los centros energéticos o chakras y sus características

- 7º) Sahastrara o centro energético Coronario
- 6º) Agnya o centro energético Frontal (Tercer ojo)
- 5º) Vishuddhi o centro energético Garganta (Laríngeo)
- 4º) Anahata o centro energético Corazón

3º) Manipura/Nabhi o centro energético Plexo Solar

2º) Swadisthana o centro energético Ara (Bazo)

1º) Muladhara o centro energético Raíz

Opinión de Gopi Krishna

Conclusión

Chakras y Energía vital

Energía Vital Kundalini

Circulación en el cuerpo humano

1) Armonización de los Centros Energéticos del Ser Humano

Hay una zona total de energía que es extensa, amplia, y comprende todo lo que existe.

Esta zona de energía es vastamente más complicada y sutil que el mundo físico, donde estamos limitados a ver con nuestros ojos, gustar con nuestras bocas, oler con nuestras narices, oír con nuestras oídos y sentir el tacto con nuestra piel.

La zona de energía física o de tres dimensiones permite apreciar todas las cosas que nosotros vemos o percibimos con nuestros sentidos, que son muy limitados. Los órganos tienen una gama específica dentro de la que pueden operar, por ejemplo los ojos operan en las frecuencias livianas entre el rojo y el violeta, los oídos entre 20 y 20,000 Hertzios. Más adelante hay una amplia gama de vibraciones que nuestros sentidos físicos no pueden percibir. La ciencia y la ingeniería han hecho grandes avances para extender la gama de nuestros sentidos, pero no importa cuan ampliamente se extiendan, hay zonas de energía a las que no pueden acceder. Los desarrollos recientes pueden conducir a instrumentos capaces de medir los estados condensados de energía y pueden medir algunas de estas zonas de energía.

Para cada objeto hay una cantidad de energía; entre la vibración en tres dimensiones de los objetos físicos y la vibración del más alto nivel de la energía cósmica universal.

El nivel más cercano al cuerpo físico se llama el cuerpo áurico o etéreo. El cuerpo áurico existe desde que el cuerpo físico ocupa un lugar en este universo de tres dimensiones y comienza a crecer. Este cuerpo etéreo aloja nuestra persona en el plano material en forma perfecta, para que interactúe en el plano espiritual. Si a uno, por ejemplo, se le rompe un hueso, la lesión puede sentirse en el cuerpo etéreo en el lugar que corresponde a ese hueso físico, porque el campo áurico guarda la información de la lesión. Se ha observado que frecuentemente se sienten dolores asociados con lesiones viejas de huesos que no fueron resueltos por el campo áurico.

También producen lesiones los traumas de cualquier tipo sufridos en nuestra niñez o adolescencia, que quedan registrados en nuestra memoria sutil afectando nuestra vida de relación sin que —a veces— tengamos conciencia de la forma de que estas experiencias actúan desde nuestro inconsciente.

Para que estas situaciones no nos perjudiquen debemos trabajar con técnicas como Psicointegración, que no permite que el ego cree roles de control en la persona. Así, el cuerpo también sana y "olvida" las lesiones psíquicas que nos pueden estar afectando.

Recordemos que es la memoria de la lesión la que ocasiona esta recurrencia del viejo trauma o dolor. Al liberarlo de la memoria esotérica las secuelas de trastornos físicos y/o espirituales no afectarán más.

Esto nos muestra la estrecha comunicación entre las zonas de energía física de tres dimensiones y el cuerpo áurico, vibrando en forma continua y uniforme en ambos niveles. Para producir una mejora por medio de la energía es necesario armonizar los puntos de energía del ser humano, llamados centros de energía o chakras. Esencialmente significa una armonización entre el estado actual de los puntos de energía con la energía cósmica universal como forma ideal. Por ejemplo la forma ideal de un hueso está en ser fuerte y entero, no roto y débil. La aplicación y armonización de los puntos de Energía entonces tendería a borrar el suceso de la rotura o debilidad del hueso y reemplazarlo en la memoria energética

por un hueso fuerte y entero. Depende de la profundidad en el que este cambio de energía se produce para determinar la velocidad con que la memoria energética se cambia.

Si la fe de uno es capaz de aceptar un cambio poco profundo, la armonización requerirá mucho más tiempo, si uno es capaz de aceptar por su gran fe un cambio radicalmente profundo, el cambio puede ser instantáneo.

La aplicación y armonización de los puntos de energía es uno de los métodos para producir un cambio en el estado físico y anímico del Ser Humano.

Le pondremos el nombre de Energía Vital al estímulo y armonización de los centros energéticos para producir una mejora en el estado físico y espiritual. Los métodos diferentes de aplicar esta energía toman formas diferentes, algunos métodos requieren mayor participación e interacción desde el terapeuta, mientras que otros (como la aplicación de energía) requieren la participación del paciente para dirigir por sí mismo este trabajo.

En la esencia se utiliza la aplicación de energía como si —simplemente— se encendiera el fuego en un soplete y se deja que alguna potencia o la sapiencia más alta dirija la circulación de la energía vital a donde se necesita.

2) De hologramas, energía y administración de Energía Vital

El Dr. Richard Gerber dijo que la mayoría de los planteamientos ortodoxos de la curación, como el farmacológico y el quirúrgico, se fundan en el modelo newtoniano del cuerpo humano como una máquina compleja.

El enfoque einsteiniano de la terapia vibracional (“Una filosofía de la armonización y estimulación que quiere dirigirse a la persona como un todo, es decir, como complejo de cuerpo/mente/espíritu, y tratarlo mediante la administración calibrada de cuantos de energía, de frecuencias específicamente ajustadas al sistema multidimensional humano. El terapeuta vibracional intenta armonizar y estimular el cuerpo físico mediante la integración y el reequilibrio de los sistemas energéticos superiores, que son los que controlan las pautas de la manifestación celular/física”) considera al ser humano como un organismo multidimensional (“Dícese del espectro total de las energías humanas en sus planos físico, etéreo, astral, mental, causal y espiritual superiores”) constituido de sistemas físico/celulares en interacción dinámica con unos campos de energía complejos que funcionan como reguladores.

La administración de Energía Vital intenta aliviar las enfermedades estimulando y armonizando estos campos de energías sutiles, por el procedimiento de aportar energía al cuerpo.

El principio holográfico (“Una imagen tridimensional creada por los patrones de interferencia de dos haces láser combinados”) postula que cada parte contiene la información del todo; este principio se refleja en el hecho de que cada célula del cuerpo humano contiene en su ADN (“Ácido desoxirribonucleico, la macromolécula en forma de doble hélice que contiene la información genética codificada que participa a nivel molecular en la reproducción y el desarrollo de las células”) la biblioteca maestra con las informaciones sobre como crear un ser humano entero.

El cuerpo etéreo es un campo de energía o una plantilla holográfica que transmite información necesaria para el crecimiento, desarrollo y reparación del cuerpo físico. De tal manera que mientras los genes del ADN rigen los mecanismos moleculares que determinan individualmente el desarrollo de las células, el cuerpo etéreo establece la organización espacial del proceso genético.

Al nivel cuántico de las partículas subatómicas, toda materia está constituida, literalmente por campos de energía congelados, particularizados (por ejemplo, la luz congelada). Los agregados materiales complejos (por ejemplo, las moléculas) son en realidad campos de energía especializados.

Así como la luz tiene una frecuencia o banda de frecuencias particular, también la materia tiene unas características de frecuencia. Cuanto más alta la frecuencia material, menos densa o más sutil (“Término genérico que se refiere a los cuerpos energéticos superiores al físico, como el etéreo, el astral, el mental, y el causal, o bien a las energías que se hallan fuera del espacio/tiempo ordinario o positivo, por ejemplo la energía magnetoeléctrica, que se propaga a velocidad hiperlumínica”) es esa materia; así el cuerpo etéreo está formado por materia de una frecuencia más alta que la materia física y por ello recibe el nombre de materia sutil.

Se postula la posibilidad de que el universo entero sea un gigantesco patrón energético de interferencia dotado de características de tipo holográfico. Así pues, la decodificación de una pequeña parte del holograma universal revelaría la información acerca del todo; almacenado en esa figura matricial. El enfoque selectivo de la conciencia mediante la potenciación de las facultades parapsicológicas ofrece una posibilidad para esa decodificación del holograma universal.

El movimiento de la fuerza vital en los sistemas fisiológico/celulares se rige por los patrones sutiles del cuerpo etéreo así como por otros inputs de frecuencia todavía más alta que recibe el sistema energético humano. Varias modalidades de tratamiento vibracional, como la homeopatía (“El método que consiste en administrar microdosis de sustancias naturales para combatir las dolencias. El principio homeopático asigna los tratamientos a los pacientes comparando el complejo de los síntomas de la enfermedad con la “imagen” del remedio, conforme a la ley llamada de la similitud”), las esencias florales y la administración de energía vital pueden influir sobre estos patrones sutiles en el sentido de mejorar el funcionamiento humano y aliviar el sufrimiento de las enfermedades.

3) Efectos benéficos de la complementación de la medicina tradicional con las terapias alternativas

El planteamiento farmacocinético (“Modelo médico que recurre al cálculo de las dosificaciones de medicamentos en base al peso del paciente, sus constantes metabólicas y la velocidad de eliminación,

al objeto de precisar el efecto terapéutico deseado”) utiliza dosis medidas de fármacos para tratar de influir sobre los sistemas físico/celulares del organismo. El modelo farmacocinético se funda en una interpretación mecanicista, newtoniana, de las interacciones a nivel molecular, cuyo ejemplo típico sería los enlaces fármaco-receptor en función de las dosis, localizados en la membrana celular.

El planteamiento homeopático utiliza cantidades minúsculas de sustancias medicinales para inducir cambios fisiológicos terapéuticos mediante interacciones en los campos de energías sutiles.

En los remedios homeopáticos, la signatura energética de la sustancia medicinal se transfiere a un disolvente, como puede ser el agua, y de ésta a una píldora de excipiente inerte, como la lactosa. Los efectos benéficos no son producidos por las propiedades moleculares de la sustancia, sino por su signatura vibracional.

En la homeopatía, a más alta dilución, o lo que es lo mismo, a más baja concentración molecular de un remedio, mayor su potencia. Ello difiere con el concepto farmacocinético, según el cual la potencia aumenta con la concentración molecular.

La homeopatía se funda en la ley de la similitud, según la cual los remedios se eligen por su capacidad para reproducir en un individuo normal y sano los síntomas de la persona enferma. Al establecer la igualdad del complejo de síntomas del paciente con el “modelo homeopático” descrito para el remedio, se obtiene la sintonía vibracional correcta entre paciente y remedio.

En homeopatía se elige el remedio con arreglo a su capacidad para estimular y reequilibrar el cuerpo físico suministrándole una frecuencia específica de energía sutil. Si la frecuencia del remedio corresponde a la del estado patológico del paciente, se producirá una transferencia de energía resonante que podrá ser asimilada por el sistema bioenergético (“Cualquiera de las fuerzas eléctricas, electromagnéticas o energéticas sutiles que generan los organismos vivientes”) del paciente, permitiéndole expulsar las toxicidades y recuperar un nuevo punto de equilibrio de la salud.

4) Primeros pasos en el enfoque energético

La medicina ortodoxa ha iniciado ya, gradualmente, la exploración de los usos de la energía para el tratamiento de las enfermedades. De ahí el empleo de radiaciones para tratar el cáncer, el de la electricidad para paliar el dolor y reducir tumores, el de los campos electromagnéticos para estimular la curación de fracturas óseas, y el de los campos magnéticos para aliviar el dolor y la inflamación de la artritis.

El cuerpo físico posee ciertos circuitos de feedback autoregenerativo, como la “corriente de la lesión”, que fomentan la reproducción celular y la reorganización de los tejidos cuando el organismo ha sufrido una herida. Es posible que existan en el interior de la célula y entre unas células y otras

determinados sistemas electrónicos y de efecto semiconductor, que participen en los aspectos normales del crecimiento y de la reproducción celular.

La ciencia está desarrollando rápidamente nuevas técnicas de síntesis de imagen, como el escáner de tomografía computarizada, el de emisión de positrones y el de resonancia magnética nuclear, que son otras tantas ventanas abiertas sobre la estructura y el funcionamiento del cerebro y del organismo, a disposición de la medicina.

Ciertos sistemas de fotografía Kirlian (“Un proceso electrográfico desarrollado en Rusia por el ingeniero Semyon Kirlian, que utiliza el efecto corona para captar sobre una película sensible los procesos bioenergéticos de los seres vivos”) han permitido demostrar de manera reproducible el fenómeno llamado efecto de la hoja fantasma (“El que se observa en las fotografías Kirlian de hojas de plantas a las que se ha amputado un trozo, y que aparecen enteras en la electrografía; en esta imagen fantasma vemos el cuerpo etéreo del fragmento de hoja que falta”), cuya interpretación más plausible es que se trata de la imagen del cuerpo etéreo de un organismo viviente.

Tanto la fotografía Kirlian como los escaners IMR permiten observar importantes fenómenos celulares y bioenergéticos porque producen frecuencias que entran en resonancia con las componentes naturales, celular o energética, de los organismos que se estudian.

Algún día será posible construir un aparato de síntesis de imagen que permita obtener la figura del cuerpo etéreo por un procedimiento similar al empleado en la tomografía computarizada. Entonces se sumará un gran número de secciones transversales hasta que hayamos trazado el volumen del cuerpo etéreo. La base de tal sistema sería un generador de frecuencia que estimulase el cuerpo etéreo por resonancia subarmónica para producir efectos resonantes electromagnéticos (“En el contexto de este trabajo, el espectro amplio de las energías que se propagan a la velocidad de la luz”).

Tal aparato de exploración del cuerpo etéreo revelaría las alteraciones significativas de éste antes de que se manifestasen como anomalías celulares patógenas en el cuerpo físico.

5) Dominios de frecuencia y planos sutiles de la materia

Toda materia, tanto la física como la sutil, tiene una frecuencia. Las materias de frecuencias diferentes pueden coexistir en el mismo espacio, al igual que las energías de frecuencias diferentes (por ejemplo, las ondas de radio y las de televisión en el espectro radioeléctrico) coexisten en el mismo espacio sin destruirse mutuamente.

Los cuerpos etéreo y físico son de frecuencias diferentes y se solapan y coexisten en el mismo espacio.

El sistema de los meridianos (“Un canal microtubular que conduce una energía sutil nutritiva (ch' i) a los diversos órganos, nervios y vasos sanguíneos corporales, en tanto que Ch'i es una antigua palabra china que designa la energía sutil nutritiva que circula a través de los meridianos”) de acupuntura es una red discreta y organizada de conductos microscópicos por donde el cuerpo físico queda conectado con el etéreo, constituyendo lo que hemos llamado la interfaz físico/etéreo (“El que actúa entre los cuerpos físico y etéreo, constituido principalmente por el sistema de los meridianos de acupuntura; sirve para el intercambio de informaciones y de fuerzas vitales entre las estructuras físicas y las no físicas”).

El sistema de los meridianos de acupuntura transmite una energía nutritiva sutil del medio, llamada tradicionalmente Ch'i, hacia los nervios, los vasos sanguíneos y los órganos internos del cuerpo a través de unas puertas energéticas de la epidermis que son los puntos de acupuntura.

Las anomalías energéticas del cuerpo etéreo y del sistema de meridianos de acupuntura son precursoras de las manifestaciones físico—celulares de la enfermedad.

Los energéticos son centros especializados de los cuerpos sutiles, y cada uno de ellos va asociado a un centro principal nervioso y glandular del organismo físico. Los centros energéticos funcionan como transformadores que demultiplican las energías sutiles y las traducen en forma de actividad hormonal, nerviosa y celular del cuerpo físico.

Los centros energéticos principales, en especial el de la coronilla, el frontal y el de la garganta, son además órganos sutiles de percepción y van asociados, respectivamente, con las facultades parapsíquicas de intuición superior, clarividencia (“La facultad psíquica de ver las pautas de energía sutil

superior; es un aspecto mediado por el Centro Energético frontal o Ajna chakra”) y clariaudiencia (“La facultad psíquica de oír lo que corresponde a los planos vibracionales superiores; es un proceso mediado por las energías que circulan a nivel del Centro Energético de la garganta”).

Los centros energéticos están conectados entre sí y con los diversos aspectos del cuerpo físico por medio de líneas de transmisión energética llamadas Nadis (“Hilos, caminos sutiles del flujo energético entre los chakras y las diferentes regiones corporales; a diferencia de los meridianos, que tienen un aspecto físico, los nadis no son de carácter físico”) formando en conjunto una red llamada sistema chakra—nadis.

El cuerpo astral es otro cuerpo sutil, similar al etéreo, pero constituido por materia de frecuencia más alta que la materia etérea (“La banda de frecuencia inmediatamente superior a la física. La energía o sustancia etérea vibra a velocidad hiperlumínica y es de carácter magnético”).

. También superpuesto al conjunto físico—etéreo, el cuerpo astral guarda relación energética tanto con la vivencia como con la expresión y la represión de las emociones.

Las disfunciones del cuerpo astral, debidas a desequilibrios emocionales, pueden perjudicar el flujo de energía a través de los Centros Energéticos, lo que resulta posteriormente en desequilibrios endocrinos y dolencias físicas.

La conciencia es capaz de ascender hacia el cuerpo astral y separarse del vehículo físicoetéreo. Cuando esto ocurre de manera natural, hablamos de proyección astral o experiencia extracorpórea; cuando esta separación de la conciencia se produce de manera traumática, por ejemplo debido a un accidente, se dice que se ha producido una experiencia cuasi—terminal.

La ecuación de Einstein predice la existencia de una energía más rápida que la luz, la denominada por el doctor Tiller energía magnetoeléctrica (ME) (“La energía que vibra a velocidad hiperlumínica, posee cualidades magnéticas y tiene entropía negativa, según las predicciones del modelo Tiller—Einstein; es la energía o sustancia que corresponde al espacio-tiempo negativo ($-S/T$)”). Esta energía ME es análoga a la energía o sustancia etérea y quizás también a la astral. La energía ME exhibe propiedades insólitas como una entropía (“En mecánica estadística, parámetro que describe el grado de “desorden” de un sistema, o número de microestados entre los que el sistema puede fluctuar. En un sistema muy desordenado, la entropía es grande; a menor entropía, más organizado y ordenado el sistema”) negativa, y es de naturaleza primordialmente magnética, por lo que difícilmente puede medirse con los detectores convencionales de campos electromagnéticos (EM). Los experimentos realizados con terapeutas energéticos demuestran que poseen campos de energía cuyas características se ajustan a la predicción teórica formulada para los campos ME, es decir que son de naturaleza magnética y entropía negativa. (“La característica del espacio/tiempo negativo y de la energía magnetoeléctrica, por cuyo influjo los sistemas vivientes y algunos no vivientes tienden a estados de mayor orden y menos fluctuación aleatoria; es por tanto una característica de la fuerza vital”).

Existen además otros vehículos de frecuencia todavía más alta, el cuerpo mental (“La banda energética de energía sutil que se localiza entre el nivel astral y el espiritual”) y el cuerpo causal, (“La banda de frecuencia energética inmediatamente superior a la del nivel mental”) que también aportan energías al cuerpo físico. En la reencarnación tenemos un modelo de proyección sucesiva de la conciencia en varios vehículos físicos a fin de ganar experiencias, conocimientos y madurez espiritual. Las experiencias y los conocimientos adquiridos durante todos esos tránsitos vitales se acumulan a nivel del cuerpo causal, (“El cuerpo sutil que está constituido de sustancia causal. Es el nivel al que la conciencia humana guarda todas las experiencias acumuladas durante sus numerosas encarnaciones en el plano físico”) a la que llamamos a veces el Yo Superior.

La reencarnación es uno de los pocos modelos que explican por qué las enfermedades, al igual que otros inconvenientes físicos, emocionales y socioeconómicos, pueden ser experiencias útiles y oportunidades para el progreso anímico. Vista desde la perspectiva energética sutil, la conciencia es una forma de energía que evoluciona permanentemente hacia niveles más altos de complejidad y profundización.

6) Técnicas de energía sutil

La medicina china considera al hombre como un microcosmos que forma parte del macrocosmos universal. En consecuencia, los mismos principios que determinan el flujo de la energía en el universo deben ser aplicables al sistema energético humano: Para los chinos el universo se halla en un estado de equilibrio dinámico, es decir cambiante, entre polaridades de naturaleza opuesta, cuya esencia caracterizan ellos con las nociones de yin y yang. Un equilibrio correcto de las fuerzas yin y yang en el microcosmos del cuerpo humano es indispensable para alcanzar y mantener la salud.

Los puntos de acupuntura son accesos que permiten el flujo de energía de los campos energéticos ambientes hacia los campos sutiles de los cuerpos etéreo y físico. Estos puntos se localizan en la piel gracias a su resistencia eléctrica característicamente baja (o su conductividad relativa más alta), lo que es coherente con su papel de puertas de entrada de la energía en el organismo.

Los puntos de acupuntura absorben del medio la energía vital nutritiva Ch'i, que es de naturaleza sutil, y que se transmite mediante el sistema de los meridianos. En líneas generales éste se divide en doce grupos principales que suministran energía a los órganos principales del cuerpo.

Según la filosofía china, el flujo de la energía Ch'i a través de los doce pares de meridianos obedece a determinados ciclos bien definidos, que deben reflejar los principios de la naturaleza. En particular, el ciclo de la generación y el de la destrucción indican el patrón de secuencia según el cual pasa la energía Ch'i por los meridianos y, en consecuencia, por los órganos del cuerpo, tanto en la salud como en la enfermedad.

El flujo de la energía Ch'i obedece además a un patrón biorrímico. El caudal de energía Ch'i que recorre un meridiano dado alcanza siempre un máximo a determinada hora del día o de la noche. El conocimiento de este patrón temporal puede ser de interés clínico y servir para determinar la hora más indicada para el tratamiento de un meridiano por medio de la acupuntura. Es posible también que esta variación periódica de los flujos de energía vital figure entre los factores causantes de ciertos fenómenos fisiológicos que acusan una fuerte determinación según la hora del día (ritmo circadiano).

La energía Ch'i se transmite a los órganos por medio de los pares de meridianos dispuestos a los lados derecho e izquierdo del cuerpo. Cuando enferma un órgano o la enfermedad es inminente, los pares de meridianos que alimentan de energía a ese órgano presentan un desequilibrio eléctrico lateral que puede medirse.

Estos desequilibrios patológicos de los principales órganos del cuerpo pueden determinarse mediante sistemas de diagnóstico tales como la máquina AMI, ("Un sistema computarizado de diagnóstico por electroacupuntura, desarrollado por el doctor Hiroshi Motoyama, que consiste en medir simultáneamente los desequilibrios bioeléctricos en los doce meridianos mayores del organismo, y sirve para revelar qué sistemas orgánicos corren peligro de verse afectados por enfermedades o desequilibrios energéticos") que mide y compara los puntos de acupuntura terminales de cada uno de los pares de meridianos principales.

En las exploraciones electrográficas del cuerpo se observa un brillo notable de los puntos de acupuntura cuando el meridiano asociado a éstos está desequilibrado, lo que suministra otro método para la detección de enfermedades. Los estímulos aplicados sobre los puntos de acupuntura producen modificaciones en el sistema nervioso (por ejemplo, liberación de endorfinas ("Una familia de proteínas cuya molécula se asemeja a la de la morfina, y se hallan en el cerebro, el sistema nervioso y otros órganos corporales. Se supone que algunas endorfinas intervienen en ciertos procesos de analgesia") y analgesia "Abolición de la sensación dolorosa"), lo que es debido a que los meridianos influyen indirectamente sobre las vías nerviosas. Probablemente son mediadores de estas modificaciones nerviosas asociadas a la acupuntura las fluctuaciones de los campos de energía en proximidad de los nervios y de las células gliales ("Conjunto de células nerviosas que se encargan de la nutrición, las funciones de soporte y el aislamiento axonal de las neuronas, habiéndose descubierto recientemente que son susceptibles de transportar información, constituyendo una red alternativa basada en la transmisión de señales por corriente continua (analógicas), a diferencia de los impulsos nerviosos, que funcionan con una codificación digital") que rodean a éstos. El sistema de los meridianos de acupuntura es un interfaz diagnóstico así como terapéutico. Los cambios energéticos ocurridos en dicho sistema pueden medirse a través de los puntos de acupuntura para detectar la presencia de enfermedades. Y recíprocamente, puede introducirse energía en el sistema para promover la curación de enfermedades, disponiéndose de

toda una variedad de modalidades terapéuticas a este fin, como la estimulación mediante presión digital, aplicación de manos, agujas, corrientes eléctricas, ondas acústicas y luz láser (“Un dispositivo que produce un haz de luz coherente, es decir de ondas luminosas que coinciden en dirección y fase”).

7) Sistemas de energía sutil

El sistema de los meridianos de acupuntura, dado su vínculo energético entre los cuerpos físico y etéreo, se considera como el interfaz fisicoetéreo. Los sistemas de diagnóstico por electroacupuntura, (“El empleo de corrientes eléctricas débiles para estimular los puntos de acupuntura y sus meridianos correspondientes. Dícese también de los sistemas electrónicos utilizados para medir las características eléctricas de tales puntos a fines de diagnóstico de enfermedades por localización de desequilibrios en los meridianos”) como el aparato de Voll (“Un sistema de diagnóstico por electroacupuntura, desarrollado por el doctor Reinhol Voll, que mide los valores eléctricos de diversos puntos de acupuntura del organismo”) y el de Motoyama, detectan los desequilibrios fisiológicos y energéticos en el organismo por el procedimiento de medir cargas eléctricas en el sistema de meridianos; como éste es parte del interfaz físico—etéreo, los desequilibrios de energía en los puntos de acupuntura reflejan las anomalías en el plano etéreo así como a nivel celular.

Mientras la máquina AMI explora simultáneamente todos los meridianos principales, el aparato de Voll se utiliza para examinar de uno en uno las características eléctricas de los puntos de acupuntura.

Los desequilibrios detectados por el sistema de Voll en puntos de acupuntura concretos de un meridiano pueden reflejar desarreglos a diferentes niveles del sistema orgánico alimentado por dicho meridiano.

El empleo de sistemas de diagnóstico tales como el aparato de Voll para descubrir y tratar las anomalías energéticas del organismo permite sondear hasta las capas más antiguas de la armadura energética; la retirada sucesiva de esas capas, acumuladas durante la exposición a las más variadas agresiones fisiológicas y energéticas, produce el llamado efecto cebolla (“El que actúa sobre el organismo físico a través de varios niveles superiores, gracias a las terapias vibracionales”).

Las alergias alimentarias, identificadas a veces como reacciones de sensibilidad frente a determinados productos alimenticios, a menudo son debidas a reacciones adversas frente a compuestos químicos fenólicos que se hallan comúnmente en muchos alimentos. Los mecanismos por los que se producen estas reacciones de sensibilidad incluyen una variedad de respuestas inmunológicas y posiblemente también algunas reacciones energéticas sutiles. Y esa susceptibilidad a los alimentos seguramente es responsable de más enfermedades mal diagnosticadas de lo que muchos querrían reconocer.

El aparato de Voll podría utilizarse para agilizar el diagnóstico de diversas alergias alimentarias, y también facilitaría la rápida determinación de las dosificaciones homeopáticas específicas de alérgeno susceptibles de producir la desensibilización, desapareciendo los síntomas alérgicos.

8) El fenómeno de la terapia por imposición de manos

La terapia por imposición de las manos (“Con este término general se designa la curación psíquica—este concepto subsume varios tipos de curación por imposición de las manos, que obedecen a distintas clases de interacción energética; así hay sanadores magnéticos, espirituales, cirujanos psíquicos, etc.—o magnética que opera bajo la presencia directa del terapeuta”) se ha practicado en todo el mundo desde hace miles de años. A finales del siglo XVIII, Franz Mesmer supuso que durante el proceso se produce el intercambio de una sutil energía vital, de naturaleza magnética, entre terapeuta energético y paciente.

Hacia los años sesenta del siglo veinte, el doctor Bernard Grad reprodujo, en esencia, los descubrimientos de Mesmer en lo concerniente a la energía emitida por las manos. Avanzando un paso más, Grad demostró que esta energía sutil (aplicada al agua de riego) estimulaba el crecimiento de las plantas, así como la cicatrización de las heridas y la prevención del bocio en ratones de laboratorio. Los resultados de Grad en cuanto a la cicatrización de las heridas por la intervención de terapeutas energéticos fueron luego reproducidos en otro laboratorio.

La doctora Justa Smith corroboró mediante experimentos con soluciones de enzimas (“Molécula proteínica especializada que actúa como catalizador o acelerador de las reacciones químicas corporales

en un sentido determinado”) que los campos magnéticos producían efectos cualitativamente parecidos a los de las energías de los terapeutas energéticos.

La doctora Smith descubrió además que diferentes enzimas reaccionaban en sentidos distintos a las energías del terapeuta energético, pero que el signo del cambio correspondía siempre a las situaciones de mayor salud celular.

Además la doctora Smith demostró la capacidad de reparación de las enzimas perjudicadas por parte de los terapeutas energéticos, con lo que ponía de manifiesto el comportamiento de entropía negativa de las energías curativas; es decir, que éstas promueven transformaciones en el sentido de aumentar el grado de ordenación de los sistemas. Otras investigaciones con diferentes terapeutas energéticos demostraron la entropía negativa de las energías curativas en sistemas químicos no vivientes.

En los experimentos de la doctora Smith con los terapeutas energéticos y pese al empleo de magnetómetros sensibles no se pudieron medir los campos magnéticos emanados por aquellos. En cambio, los más modernos y recientes dispositivos SQUID superconductores de interferencia cuántica (“La rama de la física que estudia las características energéticas de la materia a nivel subatómico”) han apreciado aumentos de la emisión magnética, aunque pequeños, cuantificables durante el proceso de la imposición de manos, estableciéndose que la energía vital es efectivamente de naturaleza magnética y parecida a los campos magnéticos de gran intensidad en algunos de sus efectos biológicos, aunque sólo en sentido cualitativo, ya que resulta sumamente difícil detectar ésta energía con los instrumentos convencionales.

En resumen, la energía de los terapeutas energéticos se caracteriza por su entropía negativa y su semejanza cualitativa con los campos magnéticos, aunque difícilmente pueda ser detectada con el instrumental EM convencional. Esta característica coincide con las predichas para las energías magnetoeléctricas o del espacio/tiempo negativo (“Dícese del dominio de la energía y la sustancia que vibran a velocidad superior a la de la luz, y que seguramente abarca los mundos etéreo y astral de la materia”) por el modelo Tiller—Einstein del espacio/tiempo positivo—negativo (“Un modelo científico de los dominios positivo y negativo del espacio/tiempo, deducido de las ecuaciones de la relatividad einsteiniana, y propuesto por el doctor William Tiller. En este modelo, la energía y la sustancia del espacio/tiempo positivo vibran a velocidad inferior o igual a la de la luz y tienen propiedades eléctricas o electromagnéticas. La energía y la sustancia del espacio/tiempo negativo vibran a velocidad mayor que la de la luz, son de carácter magnético y su naturaleza energética es la magnetoeléctrica”).

Las investigaciones de la doctora Dolores Krieger demostraron que las energías de los terapeutas energéticos aumentaban los niveles de hemoglobina (“Macromolécula compleja de los glóbulos rojos de la sangre, que se encarga de transportar el oxígeno a todos los sistemas celulares del organismo”) en personas enfermas, lo mismo que habían aumentado el contenido de clorofila en las plantas tratadas con agua que había sido sometida a la acción de los terapeutas energéticos. Por primera vez se establecía un parámetro experimental que permitía una valoración bioquímica de los efectos de la energía curativa en los humanos.

La doctora Krieger demostró también la posibilidad de adquirir por aprendizaje las facultades curativas de los terapeutas energéticos. Las enfermeras discípulas suyas lograron aumentar la tasa de hemoglobina de sus pacientes al igual que los terapeutas energéticos naturalmente dotados, demostrando que aquellas facultades son una posibilidad innata de los seres humanos y pueden desarrollarse mediante el aprendizaje y la práctica.

Las variedades de la energía vital ocupan toda una gama espectral de fenómenos; de tal manera que la imposición de las manos, o lo que podría describirse quizás con más exactitud como curación magnética : (“La variedad de la técnica de imposición de manos que actúa fundamentalmente en el plano etéreo. En otro contexto, dícese también de la utilización terapéutica de campos magnéticos pulsantes para tratar las enfermedades”), tiende a manifestar sus efectos reequilibradores más bien en los planos físico y etéreo, y debe ejecutarse hallándose el terapeuta energético en contacto con los Centros Energéticos del paciente.

Dejo en claro que las técnicas de imposición de manos no energizan, sino que armonizan. El reiki es una de ellas.

9) Nuestra relación con los Centros Energéticos

Los Centros Energéticos principales son centros especializados, transformadores energéticos, que absorben la energía sutil y la distribuyen a las glándulas principales, los centros nerviosos y los órganos corporales.

La función de los Centros Energéticos guarda relación con diversos aspectos de la conciencia, y sobre todo con las emociones, que afectan al flujo de la energía a través de esos centros. Cuando el cuerpo emocional del individuo presenta una alteración de su campo relacionada con dificultades de la emotividad, esa alteración emocional se traduce en una alteración del flujo de la energía sutil a través de un Centro Energético determinado.

Para cada uno de los siete Centros Energéticos principales hay un aspecto determinado, emocional y espiritual, que afecta al correcto funcionamiento de aquél. Cuando un individuo padece conflictos emocionales no resueltos de señalada importancia en cualquiera de dichos aspectos, puede producirse la disfunción del Centro Energético. Tales disfunciones tienen como consecuencia la privación de la región corporal asociada y de sus órganos y glándulas, por insuficiencia del caudal de energía sutil nutritiva. Y si el bloqueo del Centro Energético resulta crónico, andando el tiempo causará desequilibrio celular y enfermedad.

La alteración del flujo energético sutil a través de los diversos Centros Energéticos es uno de los mecanismos por los que el estrés crónico puede afectar negativamente al cuerpo físico.

El desequilibrio más crítico es probablemente el que afecta al Centro Energético del corazón, por cuanto éste es el centro que interviene en las cuestiones de la autoestima y el amor al prójimo. El Centro Energético cardíaco alimenta de energía sutil nutritiva el corazón físico y la circulación en general, los pulmones y el timo ("Importante glándula que recibe la alimentación del centro energético cardíaco y contribuye a regular la respuesta inmunitaria"). De tal manera que la disfunción crónica del Centro Energético cardíaco puede contribuir a las dolencias cardíacas, las apoplejías, las enfermedades pulmonares y los diversos tipos de inmunodeficiencia que hacen más vulnerable el organismo a las invasiones bacterianas y víricas, así como a la proliferación de las células cancerosas.

Dado que los Centros Energéticos aportan energía a los órganos del feto en vías de formación, lo mismo que a los del adulto, los bloqueos emocionales graves que se arrastran de vidas anteriores pueden originar dolencias congénitas, que serán en este caso de origen kármico. Estas enfermedades kármicas pueden manifestarse lo mismo en la primera infancia que retrasar sus efectos a una fase más tardía de la vida.

El Centro Energético base o raíz es el almacén de una energía natural, aunque potente, llamada la kundalini. Esta energía tiene capacidad para activar todos los Centros Energéticos principales y ajustarlos entre sí y con los centros superiores, aportando la claridad y la iluminación espiritual cuando el despliegue ha tenido lugar en el orden correcto.

Itzhak Bentov, el doctor Lee Sanella y otros han caracterizado una serie de anomalías físicas que guardan relación con las tensiones no resueltas y con sus efectos sobre el despliegue natural del proceso de la kundalini. A estas anomalías les dieron el nombre de síndrome fisio—kundalini ("Sensación de dolor o malestar con lateralidad izquierda, debido a una súbita relajación del estrés, espontánea o producida durante la estimulación de los Centros Energéticos").

Bentov ha descubierto una serie de osciladores sintonizados corporales, que se activan durante la estimulación de la energía Kundalini. Debido a la existencia de un insospechado mecanismo de feedback entre el corazón y la aorta, las micro—oscilaciones del cuerpo que ocurren durante la estimulación de la energía Kundalini son convertidas en estimulación electroacústica de determinados circuitos cerebrales.

Según el modelo de Bentov, la reiteración de numerosas sesiones de estimulación de la energía Kundalini a lo largo del tiempo llega a establecer una circulación en la corteza sensomotora ("Una franja de la corteza cerebral que controla la actividad de los músculos voluntarios, adyacente a la región

dedicada al proceso de las sensaciones, por lo que se aluden a veces en conjunto bajo la denominación de córtex sensuomotor”) que va eliminando gradualmente las tensiones acumuladas en el propio tejido cerebral. Es probable que los síntomas que aquejan a los pacientes agrupados en el complejo fisio—kundalini sean debidos a la descarga de este estrés cerebral.

Con el tiempo y la perseverancia en la estimulación de la energía Kundalini, se establecen nuevos circuitos neurales que evitan la reaparición de los efectos del estrés y además promueven el estímulo interno de los centros cerebrales del placer. Por tanto, los procesos de estimulación de la energía Kundalini según Bentov es un mecanismo natural para la eliminación del estrés.

10) Como se distribuye la energía en el organismo

La energía accede al organismo en forma de corriente que entra por lo más alto del cráneo, a través del centro energético corona. Puesto que todos los centros energéticos se hallan encadenados por mediación de la médula espinal y de los ganglios nerviosos, según la dirección marcada por el eje central del cuerpo, la energía se propaga hacia abajo, del chakra corona hacia los centros energéticos inferiores, y así se van distribuyendo las corrientes sutiles hacia los órganos adecuados y las partes corporales donde haga falta. Cada centro energético se asocia con una frecuencia vibracional diferente. Podríamos considerar el símil de la luz blanca que entra en un prisma, y que se convierte por refracción en los siete colores del arco iris; la explicación es que la luz blanca contiene las frecuencias de todos esos colores. De una manera parecida entran por el centro energético corona las energías cósmicas, y la refracción de esta corriente superior la descompone en las siete corrientes vibratoriales diferentes. Cada color vibracional se distribuye así al centro energético correspondiente, que es el que sintoniza con la frecuencia específica de ese color concreto.

Las energías sutiles absorbidas por los centros energéticos se transforman en señales endocrinas; todo sucede como en un transformador eléctrico reductor de tensión. Cuando entra en los centros energéticos la energía de naturaleza vibracional superior, o sutil, experimenta una reducción y se transmite como información de un orden más bien fisiológico. Así la energía sutil se convierte en señales hormonales de cada una de las glándulas principales de secreción interna vinculadas con cada centro energético. Las hormonas pasan a la circulación de la sangre en cantidades muy pequeñas, pero de efectos potentes que se hacen sentir en todo el cuerpo físico. Al mismo tiempo, cada centro energético distribuye la energía vital entre varios órganos diferentes que vienen a ocupar la misma localización en el organismo y tienden a resonar con frecuencias similares.

Cada órgano del cuerpo tiene una frecuencia energética propia. Los órganos de frecuencia similar tienden a agruparse en la misma región del organismo, o los vincula una relación fisiológica especial.

Por ejemplo, el centro energético del plexo solar guarda relación estrecha con los órganos situados en las inmediaciones de ese plexo, como son el estómago, el páncreas, la vesícula biliar y el hígado. Todos esos órganos desempeñan un papel en la fase inicial de la digestión. Las energías sutiles distribuidas a esos órganos por el centro energético del plexo solar contribuyen a mantener la salud y el buen funcionamiento de ese aspecto de la digestión; y viceversa, cualquier anomalía del flujo de la energía vital asignada al centro energético del plexo solar se manifestará en forma de dificultades del sistema digestivo como la úlcera péptica, los cálculos biliares, la pancreatitis, etc. Importa, pues, conocer las razones de ese funcionamiento anormal del centro energético, por cuanto intervienen procesos emocionales, mentales y espirituales así como pautas de comportamiento. Los centros energéticos son algo más que meros transductores pasivos (“Técnicamente, la conversión, transformación o traducción de un tipo de energía o de información a otro. En lo que aquí nos concierne, la transducción implica que una señal energética o eléctrica se convierte en química o viceversa, como sucede en las sinapsis del sistema nervioso”) de la energía sutil. De hecho son órganos de percepción psíquica de nuestros cuerpos sutiles, y cada centro energético se asocia a un tipo diferente de función psíquica. Por ejemplo, el Tercer Ojo o centro energético frontal tiene relación con las facultades intuitivas y la clarividencia. El centro energético de la garganta entra en funcionamiento durante las sesiones de clariaudiencia. El centro energético cardíaco está relacionado con la sensibilidad táctil remota, y así sucesivamente. La razón de que los centros energéticos intervengan en estas facultades de percepción superior estriba en que son puntos de entrada de las energías procedentes de los planos etéreo, astral, mental y otros superiores.

Cada centro energético representa en realidad un multiplexado de numerosos centros de energía superpuestos de los cuerpos sutiles. En una misma región tenemos un centro energético mental, uno astral y uno etéreo. Las energías sutiles originadas en los niveles vibracionales mentales y otros espirituales superiores se procesan a través del centro energético mental y se reducen al nivel astral; este proceso se repite en el centro energético astral conforme pasan la energía mental demultiplicada y los influjos astrales directos. Luego la energía se transmite al centro energético etéreo desde donde, previa una última reducción, se distribuye por los nadis a los centros especializados, nerviosos y glandulares, del organismo físico.

11) La dinámica de los centros energéticos y las lecciones espirituales de la evolución personal

Cada uno de los siete centros energéticos principales ofrece sus enseñanzas concretas, emocionales y espirituales. Los centros energéticos conectan los órganos, las glándulas y los centros nerviosos del organismo con las fuerzas vitales que animan el cuerpo físico. El grado en que cada persona logre asimilar las energías externas inherentes a cada centro determinará el caudal de la energía sutil movilizado en su cuerpo y empleado en mantener la salud de éste. Cuando un centro energético funciona incorrectamente debido a que fue absorbido en su energía, a largo plazo resultarán afectados los órganos que reciben el flujo de energía vital de ese centro energético. La falta total de receptividad de esa energía externa producirá el bloqueo del centro energético y la desvitalización de los órganos afectados.

La supresión del caudal de energía sutil debida a actividad insuficiente de los centros energéticos puede manifestarse en forma de lesión degenerativa, destructiva o cancerosa en los órganos asociados.

12) Cada centro energético tiene diversas funciones energéticas asociadas

Los dos centros energéticos inferiores (raíz y sacro) constituyen la zona energética de la pelvis y se consideran de naturaleza fisiológica. Guardan relación con los procesos elementales de la absorción, la asimilación, la excreción y la reproducción. Las cuestiones primordiales que se dilucidan a ese nivel son la materialidad, el arraigo en la tierra, la sexualidad y el instinto de supervivencia, que podríamos calificar como los aspectos más “telúricos” del desarrollo espiritual, si bien es necesario dominarlos y superarlos antes de que la conciencia pueda elevarse a planos más altos. Las fuerzas de energía sutil que se procesan a través de estos dos centros son la kundalini y el caudal pránico en general. Pues, si bien el prana fluye a través de todo el organismo, se considera que el centro energético segundo, o esplénico, es su centro principal de recepción y distribución. Las energías de la kundalini, por supuesto, son la fuente primordial de la creación, la manifestación de la conciencia y la elaboración de conceptos superiores; la energía kundalini y el prana son fuerzas cuyas principales vinculaciones son la interfaz físico—etéreo y las energías etéreas en general.

Una mujer con bajón energético sexual puede llegar a contaminar su cuerpo físico con síntomas negativos. El tantra, suplementado con dígito-puntura superior en los chakras raíz y sacro, es el camino para revertir ese bajón.

13) Curación Holística y desplazamiento de paradigmas

La curación holística es una filosofía médica que pretende observar a la persona en su totalidad más que analizar cada una de sus partes, es decir que combina los aspectos físico, mental, emocional y espiritual de la salud y la enfermedad.

Estamos en víspera de un importante cambio de paradigma que afectará a todas las ciencias, desde la física hasta la medicina y la biología. Dicho cambio implica la transición del modelo mecanicista newtoniano al paradigma einsteiniano, todavía pendiente de aceptación, del universo complejo, campo de energía totalmente interconectado.

La conciencia es una de las formas de la energía. La conciencia evoluciona a medida que se mueve a través de los vehículos físicos de expresión e interacciona con ellos, según enseña la filosofía

de la reencarnación. Ése es el móvil espiritual superior que impulsa el proceso evolutivo biológico propiamente dicho.

El ser humano es un complejo de mente/cuerpo/espíritu que existe en equilibrio continuo dinámico respecto de dimensiones energéticas superiores de la realidad. Estas energías superiores confieren al vehículo físico las propiedades de vida y expresión creadora.

El interfaz que regula el flujo de estas energías superiores hacia el marco físico está constituido por el sistema chakra—nadis y por los meridianos de acupuntura, que funcionan en conjunción con la red Bioeléctrica/bioelectrónica (“Dícese de la red eléctrica de transmisión de informaciones y de los mecanismos de reparación celular; también alude a los mecanismos de conmutación electrónica o de control internos de las células o intercelulares”) del organismo.

En el tratamiento de las afecciones cardíacas existen varios planteamientos. El modelo médico ortodoxo recurre a los fármacos, a la cirugía y a las diversas técnicas no quirúrgicas de angioplastia (“Técnica destinada a eliminar las obstrucciones de los vasos y restablecer el flujo sanguíneo; los procedimientos más habituales son la introducción de un pequeño globo dentro de la arteria para dilatarla, o la destrucción de las placas de colesterol mediante un haz láser”) para mejorar la función cardíaca. Los terapeutas holísticos ofrecen el tratamiento de quelación (“En química la quelación es la fijación de un ion metálico por medio de un complejo orgánico que forma con aquél un compuesto soluble; aquí referida como tratamiento para la arteriosclerosis mediante múltiples infusiones intravenosas de EDTA, un agente quelante”) como terapia de alternativa, además de diversos enfoques de visualización y reducción del estrés. El terapeuta energético subrayaría la necesidad de prestar atención además a los factores de predisposición energética sutil (es decir, a las anomalías en el funcionamiento del Centro Energético cordial), y recomendaría además, para el tratamiento de la dolencia cardíaca, el empleo de diferentes modalidades vibracionales como las esencias florales, los remedios homeopáticos, los tratamientos de equilibrio de los meridianos, la armonización y estimulación de los centros energéticos por imposición de manos, así como la asistencia espiritual encaminada a la recuperación de la armonía interior. En una situación ideal, cada una de las opciones terapéuticas ofrecidas por las diferentes doctrinas se usaría para complementar y reforzar la eficacia de las demás, en vez de fiarlo todo a una sola técnica. Este modelo integrado será el que posiblemente se imponga, hasta que todas las dolencias sean tratadas desde un punto de vista multidisciplinario. El modelo de práctica médica vigente en la actualidad recomienda a los médicos una “gestión orientada al problema”, el cual será identificado y tratado sólo después de que el profesional lo haya etiquetado como tal problema. En consecuencia la capacidad para identificar un problema de salud será función de la sensibilidad del instrumental médico empleado en el diagnóstico y de la buena preparación y olfato clínico del terapeuta en cuestión.

A medida que la medicina actual se condensa en mutuales y demás organizaciones de prestación, en donde los facultativos tienen el tiempo tasado, la práctica se circunscribirá cada vez más al tratamiento de los pacientes agudos y de los problemas superficiales. El médico tendrá poco tiempo que dedicar al estudio de la posible importancia o significado de las quejas aparentemente menores; por tanto le pasarán desapercibidos los fenómenos más sutiles pero susceptibles de conducir a complicaciones graves a largo plazo. Las diferencias entre los terapeutas obedecen, en parte, a distintas maneras de definir la salud. Para el médico ortodoxo se trata de conducir al paciente hacia el estado de indiferencia, o ausencia de síntomas; el terapeuta holístico y el vibracional, en cambio, se plantean el bienestar (“Con este término designamos el estado ideal de salud, felicidad, vitalidad y plenitud de todo el completo cuerpo/mente/espíritu. Tal estado de equilibrio se refleja en el aprendizaje permanente, el progreso personal y la manifestación de las capacidades creadoras”) como meta del tratamiento. Considera deseable una mayor individualización de las terapias y los consejos médicos, más allá de la mera desaparición de los síntomas, teniendo en cuenta que el mayor tiempo dedicado al paciente redundará en un estado de salud mejor y la prevención de dolencias futuras.

Existe una medida óptima de estrés: el Eustrés, “Término acuñado por Hans Selye y que alude a la cantidad óptima de estrés que mantiene la tonicidad y el buen funcionamiento del organismo humano” que el ser humano necesita para mantenerse en buen estado y progresar; pero el estrés resulta disfuncional cuando el cuerpo/mente lo percibe como excesivo. En muchas ocasiones, el estrés psicológico es sólo una función de la mentalidad del individuo, que percibe la situación doméstica o laboral como un peligro para su bienestar. Un suplemento de nutrientes sobre una dieta adecuada, la

meditación y las técnicas de reducción del estrés: he aquí una vía sencilla y bien eficaz para resolver el estrés emocional y biológico de la vida corriente. Hay muchos tipos de estrés insidioso que representan verdaderos peligros para la salud de las personas, entre ellos el psicológico, el alimentario, el cronobiológico que se refiere al estudio de cómo los ciclos cronológicos, por ejemplo el ritmo día/noche, afectan a los procesos biológicos, el medioambiental (productos químicos, fármacos, drogas, contaminantes, alergias, intoxicaciones sutiles), el bacteriano y vírico, el electromagnético, el geopático (anomalías de la energía telúrica) e incluso el de los campos psíquicos hostiles.

El diagnóstico vibracional suele ser el que puede identificar la influencia de los ubicuos estresantes sutiles sobre la salud humana e indicar una terapia conveniente.

14) Evolución personal y planetaria

Los seres humanos son sistemas dinámicos de energía que reflejan pautas evolutivas de desarrollo espiritual. La conciencia humana aprende, progresa y evoluciona sin cesar; a medida que se difunda el conocimiento de este proceso dinámico de cambio se producirá un efecto de propagación que modificará la dinámica energética de la especie humana en conjunto.

Por lo general las personas que acuden al médico para recibir tratamiento por alguna dolencia no han pensado en la necesidad de cambiar sus propios hábitos de vida y su mentalidad. Pero la interacción médico—paciente sólo surte efectos curativos en la medida en que se produce la cooperación mutua y un nivel más alto de claridad espiritual por ambas partes. Las personas, además de seguir los consejos del médico, deben asumir la responsabilidad de su propia existencia. Con frecuencia nuestras enfermedades pueden ser un reflejo simbólico de ciertos estados internos de inquietud emocional, bloqueo espiritual y malestar, que hemos venido utilizando para significar que las enfermedades suelen ser debidas a que el individuo se halla “en discordia” con algún aspecto de su conciencia superior. Aun cuando concurren factores externos que aportan efectos negativos, éstos sólo llegarán a ser patógenos en virtud de la susceptibilidad previa. A través de los Centros Energéticos nuestros componentes sutiles traducen las dificultades emocionales y espirituales en debilidades fisiológicas, que luego pueden manifestarse en forma de colapso localizado de un sistema del organismo físico, es decir de enfermedad. Cuando se presenta la enfermedad, es señal de que hemos restringido el flujo natural de la conciencia creadora y de las energías sutiles a través de nuestro complejo multidimensional cuerpo/mente/espíritu. Es un mensaje simbólico que nos advierte de que algo va mal en el sistema. La zona afectada por la restricción debe reequilibrarse si se quiere obtener una curación duradera.

Muchas de las cuestiones básicas emocionales/espirituales que preocupan a los seres humanos tienen que ver con las enseñanzas clave de los Centros Energéticos; estas cuestiones energéticas fundamentales son las relativas al arraigo terrenal, la sexualidad, el poder personal, el amor, la voluntad, la expresión creadora, la visión interior y la búsqueda espiritual.

Cuando el individuo padece un bloqueo, un conflicto que atañe a una de esas cuestiones clave, puede producirse la detención del flujo de energía en el centro energético principal correspondiente, con lo que falta energía vital a los sistemas corporales orgánicos asociados. Estos bloqueos llegan a expresarse como enfermedades si el problema cronifica, lo que a su vez constituye una enseñanza importante para la personalidad encarnada.

De estas enseñanzas ninguna tan importante como la del Centro Energético cardíaco, la que consiste en la capacidad para expresar libremente el amor hacia uno mismo y hacia los demás, allegados o no. En fin de cuentas la transformación personal y espiritual depende de la apertura y el florecimiento de ese centro cardíaco.

El miedo y la incomprensión son causas primarias de muchas enfermedades, aflicciones y padecimientos en el mundo. A menudo, cuando estamos funcionando desde los aspectos inferiores de nuestra conciencia, nos cegamos ante nuestros propios temores y los proyectamos hacia el mundo exterior, cuando el verdadero problema reside en el fuero interno. Para disolver y curar esos temores, la clave estriba en eliminar el bloqueo del Centro Energético cardíaco siendo capaces de actuar desde posiciones de amor y perdón. Si abrimos nuestro centro cardíaco y dejamos que pasen libremente las energías espirituales superiores catalizaremos no sólo nuestra propia curación sino incluso la de quienes nos rodean.

La reencarnación es el sistema por el que las almas, en tanto que particularizaciones de la propia energía de Dios, consiguen evolucionar, aprender y madurar espiritualmente, con lo que contribuyen al acervo total de conocimiento y de experiencia tanto de Dios como de las conciencias individualizadas que son las almas. Dada la conectividad holográfica entre Dios y todos los aspectos de la creación, la inmensa conciencia que es Dios conoce siempre y en todo momento cuanto sucede en todo el universo.

El sistema de la reencarnación permite que las almas aprendan mediante sus errores y sus nuevas experiencias a través de numerosos tránsitos vitales en organismos físicos. Todas las vivencias, tanto las positivas como las negativas, quedan registradas en el cuerpo causal y pueden afectar por medio del karma al desarrollo de las vidas futuras. Siendo el karma el principio de la reencarnación, a veces resumido en el aforismo de "lo que se siembra es lo que se recoge": el sistema energético de créditos y débitos, o de pruebas y equilibrios, mediante el cual puede experimentar el alma toda la gama de las perspectivas de la existencia.

Las acciones abusivas de una vida aparecen a veces en otra vida posterior convertidas en una minusvalía correspondiente, lo que viene a ser como enseñar los dos lados de la cuestión; de manera similar, la personalidad encarnada que alcanza riqueza, honores e influencia social quizás lo debe, al menos en parte, a las acciones positivas de tránsitos anteriores. La filosofía de la reencarnación permite que admitamos los diversos inconvenientes físicos y socioeconómicos a título de experiencias útiles para el progreso anímico y la maduración espiritual de la personalidad física. Lo que una persona decida hacer en una situación determinada, o si aprovechará o no esa circunstancia para su progreso espiritual, son cuestiones que dependen de la libre voluntad del individuo.

En el pasado existieron civilizaciones concedoras de la reencarnación y la anatomía multidimensional humana, entre las que cabe citar la Atlántida, Lemuria y las diversas escuelas del misterio de Egipto y Grecia. Pese a la perversión humana, a las guerras y a la corrupción, siempre han existido avanzadillas secretas dedicadas a conservar las doctrinas de la naturaleza divina de los seres humanos y su extensa gama de posibilidades. Los siglos han presenciado la encarnación de grandes maestros que se consagraron a recordar la antigua sabiduría espiritual, como Lao Tsé, Confucio, Buda, Zoroastro, Mahoma, Jesús de Nazaret y otros. Sus enseñanzas han dado lugar a numerosas grandes religiones, aunque todas enseñan los mismos principios básicos bajo diferentes acentos y versiones. Todas expresan la misma verdad, aunque en el decurso del tiempo se haya perdido el sentido simbólico de las enseñanzas que pretendían transmitir. Las metáforas de sus mensajes se han tomado en sentido literal, a tal punto que muchas veces queda alterado o perdido el significado espiritual originario.

La administración de Energía Vital es un enfoque de la curación basado en el concepto einsteiniano de la materia como energía y del ser humano como una serie de campos energéticos complejos en equilibrio dinámico. El campo de la materia física se halla en equilibrio con estos campos de dimensiones superiores ("Con este término aludimos a los sistemas energéticos sutiles que vibran a velocidades hiperlumínicas, por ejemplo a las energías no físicas") del espacio/tiempo negativo. La actividad de estos campos de frecuencia etérea, astral, mental, causal o superior consiste en suministrar información, estructuración y conocimiento superior a la personalidad encarnada desde sus fuentes espirituales. La finalidad de todo este dispositivo estructural es la de suministrar un vehículo de expresión al alma que ha de progresar a través de sus experiencias en los mundos de la materia.

La administración de Energía Vital aspira a una reunificación más completa y plena de la personalidad con el Yo Superior. Las modalidades terapéuticas vibratorias tienden a vigorizar las conexiones energéticas entre la personalidad y el alma propiamente dicha, por cuanto reequilibran el complejo cuerpo/mente/espíritu. No todos los recursos de la curación vibracional operan en los planos energéticos más altos, pero la meta y el objeto del terapeuta vibracional siempre será la de obtener ese ajuste en sus pacientes.

Con el avance de las técnicas de la Nueva Era, aparecerán sistemas de síntesis de imagen susceptibles de corroborar el esquema de la anatomía multidimensional humana. De ello resultará una mayor aceptación de la administración de Energía Vital por parte de la clase médica establecida.

Los centros energéticos o chakras y sus características:

La palabra **Chakra** es sánscrita y significa **Rueda**. Se define con ese nombre a una serie de vórtices, semejantes a ruedas, que existen en la superficie de nuestro cuerpo energético. A través de ellos, la energía fluye hacia el exterior o hacia nuestro interior.

Los chakras son vórtices (remolinos) esféricos en el cuerpo etérico que acúan como transmisores de energía. Tienen influencia en nuestra actividad en el plano físico a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas (glándulas de secreción interna como la tiroides). Estas glándulas afectan a nuestro funcionamiento corporal, al balance mental y a la integridad emocional. Dependiendo del uso que les demos a ellos y a nuestras energías serán constructivos o discordantes.

Nuestro cuerpo etérico tiene 7 chakras básicos. No existen chakras buenos o malos, todos son necesarios para las experiencias terrestres como para el mismo proceso de espiritualización.

Voy a explicar la función de cada chakra por separado, pero no hay que olvidarse que funcionan como un todo. En ese todo está el equilibrio. Cada chakra tiene una función dual, con excepción del primero y el séptimo. Los demás tienen una actividad mundana y otra espiritual.

Chakras Menores

Existen cientos de puntos de energía dentro del cuerpo físico y alrededor de él, inclusive dentro de los vehículos mental, emocional y espiritual. Los más importantes de estos chakras estarían en las manos y en los pies.

Chakra 7º Sahasrara o centro energético Coronario

Además de promover la percepción extrasensorial cada centro energético va vinculado a diferentes actividades emocionales y espirituales que forman parte del desarrollo de la conciencia humana. Por ejemplo, el centro energético de la corona o séptimo centro energético, considerado como el centro vibracional más elevado del cuerpo sutil, se asocia con la búsqueda interior profunda, en lo que suele llamarse el tránsito espiritual. Este centro energético entra en actividad cuando el individuo se plantea una vía de perfección religiosa o espiritual, una interrogación acerca del sentido de la vida, una exploración del propio fuero íntimo en busca de los propios orígenes como ser consciente y perfectible.

La apertura del centro energético corona permite acceder a los estados más elevados de la conciencia. Su activación consciente equivale a la fase inicial del camino ascendente hacia el estado de perfección espiritual.

Considerado en el plano físico, este centro energético guarda relación con la actividad de la corteza cerebral y el funcionamiento del sistema nervioso en general. Activado apropiadamente, el centro energético corona influye sobre la sincronización entre los hemisferios cerebrales ("Las mitades derecha e izquierda de la corteza cerebral, donde residen las funciones cerebrales superiores. El hemisferio izquierdo controla el pensamiento analítico y lineal, mientras que el hemisferio derecho controla los procesos del pensamiento intuitivo, simbólico y no lineal"). Asimismo tiene una íntima relación con la glándula pineal. Una activación completa de este centro energético en el individuo exige el equilibrio previo de cuerpo, mente y espíritu. En el sujeto cuyo centro energético corona se ha abierto plenamente, el séptimo centro queda representado como polaridad energética entre la glándula pineal y los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Las anomalías del flujo energético a nivel del centro energético corona se manifiestan como disfunciones cerebrales de diferentes tipos, entre las que podemos citar las psicosis.

Chakra 6º Agnya (Ajna) o centro energético Frontal (del Tercer Ojo)

Es el centro energético frontal, también llamado Tercer Ojo, cuya localización exacta corresponde al entrecejo. Son bien conocidas las asociaciones místicas tradicionales de este centro con la glándula pineal. Desde el punto de vista evolutivo es interesante observar que en algunas especies inferiores, como los reptiles, la pineal aparece asociada todavía con un Tercer Ojo rudimentario, aunque a veces provisto de cristalino y de células fotorreceptoras como las de la retina. Cuando está activado el séptimo centro energético, el sexto o frontal se representa como una polaridad de energías entre la glándula pituitaria y la pineal. En caso contrario, es decir si está cerrado el séptimo, el centro energético frontal queda representado por la pituitaria y el bulbo raquídeo o médula oblongata.

El centro energético del Tercer Ojo es la sede de la intuición y el órgano sutil que interviene en la clarividencia. El grado de actividad de este centro energético es una indicación de la agudeza intuitiva de un individuo así como de su sabiduría consciente. Es uno de los centros psíquicos susceptibles de perfeccionamiento gradual por medio de diversos tipos de práctica meditativa. El individuo que ha logrado desarrollar en gran medida el centro energético del Tercer Ojo posee la facultad de visión interior, un aspecto de la conciencia relacionado con la introspección. En este tipo de visión, el Tercer Ojo favorece la exploración interior consciente y de este proceso resultan conceptos más claros y nuevas perspectivas sobre las causas últimas tanto del acontecer exterior como del interior. Clarividencia quiere decir, como su propio nombre indica, "visión clara". Físicamente el centro energético frontal tiene asociación con la glándula pineal, la pituitaria y la médula espinal, así como con los ojos, los oídos, la nariz y los senos faciales. Las enfermedades debidas a disfunción del centro energético frontal pueden ser debidas a una actitud, por parte del individuo, de no querer ver lo que concierne a su desarrollo espiritual. Las dificultades asociadas con los bloqueos de la energía ("Con ese término general describimos la interrupción del flujo natural de las energías sutiles a través del sistema energético humano, debido con frecuencia a la función anómala de uno o varios Centros Energéticos") a nivel del centro energético del Tercer Ojo pueden manifestarse físicamente en forma de dolencias tan variadas como la sinusitis, las cataratas, e importantes desequilibrios endocrinos (por la asociación de dicho centro con la glándula pituitaria).

Chakra 5º Vishuddi o centro energético Garganta (Laríngeo)

El quinto centro energético es el de la garganta y tiene influencia sobre los principales órganos y estructuras de la región del cuello, entre las cuales figuran las glándulas tiroideas ("Pequeña glándula en forma de mariposa que reside en la garganta y produce la tiroxina, una hormona que regula el ritmo metabólico del organismo") y paratiroides, la cavidad bucal, las cuerdas vocales y la tráquea, así como las vértebras cervicales. Existe además una asociación entre el centro energético de la garganta y el sistema nervioso parasimpático. La mayor parte de la división parasimpática del sistema nervioso autónomo ("El sistema nervioso regulador automático/inconsciente del organismo; se divide en sistema simpático y parasimpático") deriva del décimo nervio craneal, también llamado el vago, que emerge del bulbo y desciende por el cuello pasando a inervar el corazón, los pulmones y los órganos del abdomen. La glándula paratiroides, que recibe energía de ese centro, regula el metabolismo del calcio en las células óseas por medio de la hormona paratiroidea que segrega. En cuanto a la tiroides, además de producir la hormona tiroidea, que es una reguladora general de la actividad metabólica de las células corporales, segrega también la tirocalcitonina, una hormona que afecta al metabolismo del calcio y de los huesos en sentido opuesto al de la hormona paratiroidea. Como el centro energético de la garganta energiza tanto la glándula tiroides como la paratiroides, constituyendo ambas el sistema de regulación del metabolismo del calcio en las células de los huesos, obviamente el centro energético de la garganta afecta a la condición del esqueleto en general. Por su vecindad posicional con la cavidad bucal y las cuerdas vocales, se le atribuye simbólicamente una influencia sobre la capacidad de comunicación. En el ámbito psíquico, el centro energético de la garganta funciona durante la clariaudiencia o facultad de oír en el plano astral. A nivel fisicoemocional, una disfunción del centro energético de la garganta puede correlacionarse con ciertas dificultades de comunicación, como las que padecen especialmente aquellos individuos que no saben expresarse en presencia de los demás. Esta dificultad para manifestarse puede tener su origen en una amplia gama de causas emocionales. El centro energético de la garganta es también la sede de algunas facultades creadoras superiores como la oratoria y el canto. En efecto la voz y el habla son los medios vibracionales que nos sirven para comunicarnos con los demás y dar expresión

verbal a nuestras ideas. Hallaremos bloqueos de este centro energético en aquellas personas que no saben expresarse con originalidad o que sufren excesivas dificultades para hacerlo.

Aparte de la comunicación, a veces se identifica este centro energético como la sede de la voluntad. La dificultad para expresarse podría interpretarse en tal caso como falta de voluntad para comunicar lo que uno verdaderamente siente. La actividad del centro energético de la garganta en relación con la voluntad puede afectar también a la capacidad del individuo para admitir conscientemente sus propias necesidades. Las anomalías del flujo de energía vital en este caso se manifiestan como dolencias debidas a anomalías disfuncionales de la actividad celular en las estructuras controladas por el centro energético de la garganta; ejemplos de estas enfermedades por desequilibrio del quinto centro energético son la laringitis, la tiroiditis, las tumoraciones de la paratiroides y el cáncer de laringe.

El tipo de dolencia que se manifieste en las estructuras físicas adyacentes al centro energético de la garganta dependerá de una serie de factores distintos. Aunque la causa más comúnmente hallada son los bloqueos del flujo de energía que recorre un determinado centro energético, a veces la condición opuesta puede originar también un desequilibrio, es decir que se puede enfermar a consecuencia de una excesiva plétora de energía en un centro energético. Así, mientras un déficit en la energía afluente a un centro energético suscita por lo general una enfermedad degenerativa o las anomalías relacionadas con la atrofia de la función (el hipotiroidismo “Estado de hiperactividad de la glándula tiroides que suele manifestarse en forma de agitación, nerviosismo y sudoración excesiva” en este caso), la sobreabundancia de energía, en cambio, producirá inflamaciones (tiroiditis asociada a hipertiroidismo) o neoplasias (carcinoma tiroideo).

Chakra 4º Anahata o centro energético Corazón (Cardíaco)

Es el llamado centro del corazón o centro energético cardíaco, tal vez uno de los más importantes de nuestra anatomía energética sutil. La razón de que el centro cardíaco sea tan significativo es que la apertura del centro energético correspondiente correlaciona directamente con la capacidad del individuo para expresar el amor. Entendiendo por amor tanto la autoestima como la expresión del amor a los demás. En efecto el amor puede manifestarse como cariño fraternal hacia los amigos, caridad para con el prójimo, pasión de amantes, y también como amor espiritual. Por supuesto la forma más elevada del amor espiritual es el amor al prójimo sin condiciones. Las lecciones del amor figuran entre las más indispensables que debemos aprender durante el tiempo que tenemos asignado a nuestro tránsito en el plano físico. El que experimente dificultades en asimilar esas enseñanzas podrá adolecer de anomalías en el funcionamiento del centro energético cardíaco y éstas, a su vez, afectarán al corazón físico.

Ya que son muchos los que no logran desarrollar las posibilidades latentes en el centro energético cardíaco o “centro del corazón interior”, como también se le llama, no es de extrañar la tremenda incidencia de las enfermedades cardíacas en la sociedad moderna ni el índice de mortalidad consiguiente. Aunque el hábito de fumar y las elevadas tasas de colesterol ciertamente contribuyen también como causas de las dolencias del corazón, no deja de ser paradójico que los médicos (y los mismos pacientes) no hayan reconocido todavía la importancia del vínculo energético entre dolencias cardíacas, anomalías del centro energético del corazón e incapacidad para expresar y vivir el amor. Y decimos los pacientes, porque si éstos fuesen conscientes de tan importante relación psicoenergética, el médico podría corregir con más facilidad las actitudes y las mentalidades que contribuyeron a crear, ante todo, aquellos desequilibrios energéticos de donde resultó la predisposición a padecer el mal cardíaco.

Además de su relación con el corazón físico, el centro energético cardíaco aporta energía sutil nutritiva a los conductos bronquiales, a los pulmones, a los senos, y además afecta al funcionamiento de todo el sistema circulatorio. Además de contribuir a la enfermedad coronaria y a los ataques cardíacos, los desequilibrios del centro energético cardíaco pueden ser el origen de otras afecciones circulatorias como las embolias, y recordemos que son miles las personas que sufren todos los años este tipo de accidente vascular. Una disminución de la energía transmitida a través del centro energético cardíaco puede manifestarse en el estancamiento del flujo sanguíneo que atraviesa el corazón físico enfermo, fenómeno que conduce a la formación de coágulos, y si uno de éstos, impulsado por la circulación, se aloja en alguna de las arteriolas del cerebro impidiendo que una parte del tejido cerebral reciba el oxígeno y el prana (“Antiguo término hindú o de yoga que designa una energía nutritiva sutil que se absorbe con la respiración”) indispensables para la vida, se produce la apoplejía. (Esta descripción es sólo un ejemplo de cómo la disfunción energética a nivel del centro cardíaco puede manifestarse en

forma de accidente vascular). El flujo de energía sutil que pasa por el centro energético cardíaco refleja la importancia del amor en la vida individual y el grado de atención que una determinada persona concede a ese aspecto.

Se comprenden mejor, a la luz de esta información, ciertas enfermedades infantiles como el asma; el niño asmático suele proceder de familias en donde la madre (o el padre) ha exagerado la función tutelar. Al nivel simbólico y al literal, es una expresión desequilibrada del amor de uno de sus progenitores lo que ahoga a la criatura. Por cuanto el centro energético cardíaco influye sobre los bronquios, el desequilibrio de energía provoca una tendencia al espasmo de las vías respiratorias, con las consiguientes dificultades de ventilación, sobre todo durante los períodos de conflicto emocional íntimo.

Las energías de los cuatro centros energéticos inferiores simbolizan los cuatro elementos planetarios de la Antigüedad: la tierra, el agua, el fuego y el aire. Debido a su asociación con el corazón, y los pulmones, que absorben el oxígeno y hacen que éste circule por todo el organismo, el centro energético cardíaco representa simbólicamente el elemento "aire" así como el del plexo solar se enlaza con el fuego, el umbilical representa el agua y el centro energético raíz simboliza el elemento tierra. De esta manera, mientras los cuatro centros energéticos inferiores representan el plano físico, los otros tres, que son los superiores, se relacionan simbólicamente con el elemento etéreo y los demás planos superiores de la creación. El centro cardíaco viene a ser un centro energético de transición, o mediador entre las energías materiales e inferiores y las espirituales o superiores. Al igual que el aire, el centro cardíaco ocupa simbólicamente una posición intermedia entre el cielo y la tierra.

Por cuanto el centro energético del corazón se asocia íntimamente con las expresiones del amor y de la compasión, también tiene la consideración de importante centro alimenticio, y no sólo en sentido material. En efecto muchos de los órganos vinculados ayudan a nutrir y promover la vida y la vitalidad en el resto del organismo. Los pulmones aspiran el oxígeno y el prana de la atmósfera. El corazón bombea la sangre hacia los pulmones, donde absorbe el oxígeno y el prana para distribuirlo a los demás órganos corporales. El sistema digestivo añade otros nutrientes a la corriente sanguínea, para que la circulación los distribuya asimismo por todo el cuerpo. Las mamas están localizadas a nivel del centro energético cardíaco, y constituyen un ejemplo muy señalado por ser quizás el único órgano que responde a la función exclusiva de alimentar a otro ser.

Del desarrollo de la facultad de amar a través del centro energético cardíaco depende la facultad de atenderse uno mismo así como a los demás. Conforme se va haciendo uno capaz de amar incondicionalmente a la propia persona así como a los demás, se abre el centro energético del corazón y se facilita el flujo de la energía nutritiva hacia los órganos que de aquél dependen. El asma es una enfermedad relacionada con una disfunción del centro cardíaco que puede ser resultado de un exceso de atenciones por parte de otra persona. Cuando el niño es objeto de un exceso de dedicación amorosa, hasta el punto de resultar sofocado su albedrío independiente, el desequilibrio del centro cardíaco origina estímulos anómalos que afectan al árbol bronquial y dificultan el aporte del oxígeno indispensable para la vida. Demasiado de lo bueno puede ser perjudicial, lo mismo que una sobrealimentación inoportuna puede producir efectos indeseables. El exceso de atenciones, por buena que sea la intención, abruma y provoca la sensación física de ahogo a través del mecanismo que acabamos de explicar.

En el ámbito psicológico el centro energético del corazón rige las emociones que nos atraen hacia otras personas con las que mantenemos algún tipo de relación de amor. A menudo, la aparición de la persona amada suscita en nosotros como una oleada de calor y energía en el pecho, al tiempo que experimentamos fuertes sentimientos positivos hacia esa persona. Estas sensaciones activadas a impulsos del amor, y especialmente del amor romántico, hacen que percibamos de manera consciente el flujo energético que recorre en ese momento el centro energético del corazón. De esta manera, las atenciones hacia los demás nacen de sentimientos como el amor, la compasión o la empatía; la facultad de ser atento para con otros es una manifestación de ese género de emociones, y al mismo tiempo el reconocimiento implícito de la necesidad que ellos también tienen de evolucionar y progresar física y espiritualmente. El desarrollo de los sentimientos de compasión y empatía ante el prójimo es uno de los primeros pasos en el camino que conduce a la apertura del centro energético cardíaco y al desarrollo de la conciencia superior. Cuando hallemos ausentes esos elementos en una personalidad, podemos estar seguros de que existe algún bloqueo de aquél. De entre los vínculos entre el centro energético del corazón y los diversos órganos físicos, se atribuye gran importancia a la asociación de dicho centro con

el timo. Durante mucho tiempo los médicos creyeron que era normal que esta glándula se atrofiase en tamaño y funcionalidad a edad temprana. Pero es posible que esta opinión deba ser considerablemente revisada, a medida que los facultativos comprendan la relación energética entre la glándula timo y el centro energético cardíaco. Quizás sea necesario admitir que la involución del timo con la edad no es un fenómeno universal. En los que presentan la atrofia del timo, después de la adolescencia podríamos encontrar una relación entre los sentimientos de soledad, la depresión, el bloqueo del centro energético cardíaco y la pérdida de aquella función glandular. Los estudiosos del nuevo campo de la psiconeuroinmunología (“Una rama de la medicina, de reciente aparición, que estudia las interacciones entre la mente, el cuerpo y el sistema inmunitario, tanto en la salud como en la enfermedad”) todavía no han estudiado a fondo los vínculos energéticos sutiles entre la emotividad y la función inmunológica, aunque sí saben algo acerca de las relaciones fisiológicas entre las emociones humanas y la enfermedad. Queda sin embargo un aspecto esotérico de la inmunología en espera de ser plenamente comprendido.

Hoy la ciencia médica reconoce que el timo desempeña un papel importante en la regulación de la respuesta inmunitaria. Anteriormente se creía que el timo sólo tenía plena funcionalidad durante la primera infancia, cuando se produce la preprogramación de los llamados linfocitos T en orden a sus especiales funciones inmunológicas; esta activación tiene lugar durante una fase crítica del crecimiento y mientras aquellos residen en dicha glándula. Hoy en cambio la investigación empieza a descubrir las poderosas hormonas reguladoras que segrega el timo; esas hormonas, llamadas timosinas, influyen durante toda la vida sobre la capacidad del individuo para combatir las enfermedades, por cuanto potencian la actividad de diferentes tipos de linfocitos T.

La regulación por la actividad hormonal del timo seguramente tiene algo que ver también con las enfermedades de índole inmunológica. Así por ejemplo la artritis reumatoide, que es una enfermedad autoinmune (“Un tipo de reacción inmunitaria en que el organismo se ataca a sí mismo fabricando anticuerpos contra los llamados “auto—antígenos”. En la actualidad se cree que las células T—supresoras, un tipo especial de linfocitos, inhiben normalmente esta especie de reacción; por consiguiente, las enfermedades autoinmunes pueden ser debidas a una alteración de la actividad de las células T—supresoras”) en la que el cuerpo literalmente se ataca a sí mismo, ha sido tratada con carácter experimental irradiando el timo a fin de moderar su actividad. Son muchas las dolencias que resultan de alteraciones de la función inmunitaria, pero además la ciencia empieza a descubrir la presencia de componentes inmunológicos en otras muchas enfermedades que no se sospechaba relacionados con este aspecto fisiológico. Recientemente; por ejemplo, se han hallado indicios de una contribución inmunológica a la enfermedad coronaria, problema que en otros tiempos se atribuía fundamentalmente al colesterol, a la dieta, a la hipertensión y al hábito de fumar. En muchas anomalías caracterizadas por la hipofunción de un órgano, como la insuficiencia ovárica primaria, la atrofia suprarrenal y algunos tipos de diabetes infantil, se han hallado últimamente relaciones con ciertos mecanismos autoinmunes de destrucción glandular. Lo que importa recordar de todo esto es que la regulación inmunitaria por el timo puede afectar a un gran número de dolencias distintas, y recibe a su vez el influjo de la actividad del centro energético cardíaco.

Los diversos investigadores que han examinado las relaciones entre la emotividad y las enfermedades han descubierto una fuerte correlación entre la depresión, los sentimientos de pena y la supresión de las defensas corporales. Varios psicólogos se han dedicado a estudiar los antecedentes de los enfermos de cáncer y han observado coincidencias interesantes, en particular que muchos de estos pacientes sufrieron depresiones antes de manifestarse en ellos las neoplasias malignas. Según los estudios de Leshan, a muchos pacientes de cáncer se les diagnosticó la enfermedad entre doce y dieciocho meses después de haber perdido a su cónyuge. En estos pacientes, es probable que un estado prolongado de pena y depresión haya originado la supresión de la actividad inmunitaria normal, que detecta y elimina las células cancerosas esporádicas. De tal manera que la inmunodepresión de estas personas atribuladas habría permitido la formación de masas de células tumorales voluminosas y menos vulnerables a las defensas del organismo.

Como se sabe, los que sufren una inmunodeficiencia de cualquier origen se hallan más expuestos a la aparición de neoplasias malignas. En algunos trabajos oncológicos se ha anotado que los padres de niños leucémicos suelen manifestar, además de la reacción de pena consiguiente a la comunicación del

diagnóstico, síntomas de inmunosupresión (“Supresión de las defensas naturales del organismo, es decir colapso de la resistencia del anfitrión que es el conjunto de los factores de un organismo que le confieren una relativa inmunidad a las enfermedades; entre estos elementos figura la vitalidad general, así como la funcionalidad de los diversos aspectos del sistema inmunitario— que puede ser debida a gran número de factores químicos, emocionales o energéticos”) detectable a través de los análisis de sangre. Es un ejemplo de los potentes efectos negativos que las tribulaciones, el estrés y la depresión pueden ejercer sobre los sistemas inmunitarios de defensa del organismo.

No han advertido todavía los investigadores que el flujo de la energía sutil del prana a través del centro energético cardíaco es un factor esencial para el buen funcionamiento del timo y, por tanto, para la plena funcionalidad inmunitaria del organismo. La glándula en cuestión produce factores hormonales como la timopoetina y otras timosinas, que regulan la actividad de los linfocitos (“Un tipo de glóbulo blanco que interviene en la respuesta inmunitaria”) en todo el cuerpo; la actividad del timo afecta en particular a una subpoblación de esas células hemáticas, la de los linfocitos T o células T, que precisamente reciben ese nombre porque adquieren sus especiales facultades durante su residencia en el timo, correspondiente a una fase temprana de programación celular. Las investigaciones recientes en inmunología han descubierto varias subcategorías de los linfocitos T, llamadas T—coadyuvantes y T—supresores. Las células T—coadyuvantes contribuyen a la producción de anticuerpos (“Una proteína especializada producida por el sistema inmunitario, que se combina con el revestimiento molecular de los invasores identificados como “intrusos”; esta combinación inicia diversos mecanismos dirigidos a destruir o eliminar la sustancia extraña”) y colaboran con otros tipos de células defensoras en la eliminación de las proteínas extrañas, “no propias”, y demás invasiones. Existen también otros linfocitos especiales llamados células T—destructoras cuya acción conocida estriba en la eliminación de células cancerosas; así participan en la función de vigilancia del sistema inmunitario, que se encarga de eliminar del organismo estas células anormales, además de los invasores externos como las bacterias y los virus (“Agente infeccioso submicroscópico constituido, en esencia, por un revestimiento proteínico especializado que recubre una secuencia de material genético (ARN o ADN)”). El subgrupo más importante de las células T quizás sea el de las T—supresoras, que son las que regulan la intensidad de la respuesta inmunitaria y vigilan a los demás linfocitos, como si dijéramos, para garantizar que ataquen sólo a las proteínas no propias. Cuando se pierde esta función autorreguladora por disminución del número y de la actividad de estas células T—supresoras, lo que sucede es que el organismo empieza a atacarse a sí mismo. Últimamente la ciencia médica identifica una cantidad cada vez mayor de estas enfermedades de origen “autoinmune”. En efecto, es muy amplia la variedad de las dolencias que tienen por origen común el mecanismo autoinmune. En estas enfermedades, los linfocitos producen anticuerpos contra las proteínas celulares de diversos órganos propios, e incluso contra el ADN, de donde resulta que el cuerpo se ataca inmunológicamente a sí mismo. Una de las más comunes, de entre esas dolencias, es la artritis reumatoide; otros ejemplos de enfermedades que responden a un componente autoinmune, cuando menos, son el lupus, la miastenia grave, la esclerosis múltiple, la tiroiditis de Hashimoto, la insuficiencia suprarrenal, la insuficiencia ovárica primaria y quizás ciertos tipos de diabetes infantil.

En algunas de estas enfermedades los indicios sugieren la presencia de un factor concurrente vírico. Algunos investigadores han sugerido que algunos virus pueden ser capaces de alterar determinadas proteínas haciendo que parezcan ajenas a los agentes del sistema inmunitario. Las proteínas de aspecto ajeno desencadenarían entonces un ataque inmunitario general contra todo el grupo de proteínas en cuestión, tanto las alteradas por el virus como las normales del organismo. Se dispone de indicios que permiten sospechar una predisposición a estas infecciones víricas, o por lo menos a las reacciones autoinmunes que éstas desencadenan. En algunos pacientes de diabetes juvenil, por ejemplo, se descubrieron síntomas de invasión vírica del tejido pancreático, acompañadas de la presencia de autoanticuerpos perjudiciales para esos mismos tejidos; los pacientes presentaban además antecedentes genéticos comunes tipificados por el análisis HLA, que es una medida de la semejanza inmunológica entre individuos distintos. En la circulación sanguínea de estos niños diabéticos se hallaban anticuerpos dirigidos contra las células del páncreas que producen la insulina.

Otros virus incluso consiguen alojarse en las propias células del sistema inmunitario y destruirlas, anulando la capacidad del organismo para defenderse frente a los invasores. El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una de las enfermedades más polémicas de nuestra época, que cursa acompañada de inmunosupresión, pérdida de linfocitos T e infecciones víricas múltiples. Como enfermedad responde a la presencia de un virus que tiene especial afinidad hacia los linfocitos T;

informaciones recientes sugieren la existencia de otros virus, relacionados con el herpes, que manifiestan predilección por los linfocitos B, los encargados de la producción de anticuerpos.

Con independencia del hecho de que el proceso patógeno sea iniciado por unos virus, hay que contar con diversos factores energéticos sutiles que explican quizás la predisposición de ciertos individuos a contraer la inmunodeficiencia cuando se hallan expuestos a dichos agentes patógenos. Obviamente, no todas las personas que entran en contacto con un virus contraen la enfermedad; los individuos dotados de defensas inmunológicas fuertes tal vez logran eliminar de su organismo ese virus, o los efectos del mismo quedarán reducidos a una sintomatología gripal leve. Uno de los factores que contribuyen en grado significativo a la fortaleza de la respuesta inmunitaria es el caudal de energía sutil que por medio del centro energético cardíaco acude a potenciar la glándula timo. Cuando se produce un bloqueo del flujo pránico a través del centro energético cardíaco debido a dificultades en la manifestación de la autoestima o el amor a los demás, la energía vital aportada al timo disminuye, lo que puede expresarse a veces como enfermedad de la propia glándula. En la miastenia grave, por ejemplo, una dolencia autoinmune causada por anticuerpos que atacan la conexión neuromuscular (y originan en consecuencia una debilidad muscular generalizada), se halla una frecuente incidencia del timoma, un tipo de tumor maligno del timo. Estando perjudicada la función del timo (por bloqueos del centro energético cordial) puede darse asimismo una mayor susceptibilidad a graves infecciones víricas de todo tipo. Como hemos visto, ciertas categorías de linfocitos T tienen la misión concreta de eliminar virus del organismo; es posible que la actividad de esas células se halle controlada a distancia por factores hormonales presentes en la circulación sanguínea y suscitados por los linfocitos (las llamadas linfocinas) así como por las hormonas reguladoras del sistema inmunitario (como la timosina), segregadas por el timo. En los individuos que padecen deficiencias inmunológicas atribuibles a un determinado virus, el bloqueo del centro energético cardíaco puede haber motivado una predisposición energética sutil a contraer la afección correspondiente. En cuyo caso la infección vírica habría desempeñado un papel secundario, aunque importante, en la aparición de la anomalía autoinmune o de otras enfermedades vinculadas a la inmunodeficiencia.

La predisposición enfermiza por lo visto guarda relación con ciertos desequilibrios emocionales relativos al temperamento del amor y el centro energético del corazón. Los bloqueos de este centro energético pueden resultar de una incapacidad para expresar el amor, pero otra causa todavía más importante de tal disfunción es, con frecuencia, la falta de autoestima. La capacidad para amarse a sí mismo es más importante de lo que reconocen muchos psicólogos. La persistencia de una autoimagen negativa, la ausencia del sentimiento de valía personal, son responsables, en medida hoy por hoy todavía insospechada por muchos, de daños fisiológicos debidos a la presencia de anomalías insidiosas en el eje centro energético cardíaco (glándula timo). En muchos casos serán varios los centros energéticos afligidos por un funcionamiento anómalo. Por ejemplo, el bloqueo de la energía en un centro energético puede originar un flujo excesivamente pletórico hacia el centro energético inmediato inferior; un bloqueo a nivel del centro energético cardíaco, por ejemplo, haría pasar un exceso de energía al centro energético del plexo solar, que es el que sigue a aquél. Ocurre como cuando un amasijo de troncos y barro obstruye el cauce de un río y origina el desbordamiento de éste y la inundación de las comarcas circunvecinas. Las energías de la kundalini generadas en el centro energético raíz tienden a ascender por la columna vertebral hacia la corona, e inyectan energía en los demás centros energéticos que van hallando por el camino; de tal manera que un bloqueo en los centros superiores puede originar congestión y desbordamiento de las energías en los centros energéticos inferiores, como único medio para evacuar el exceso. Otras veces la enfermedad va asociada con un funcionamiento anómalo de varios centros energéticos porque el individuo padece múltiples bloqueos de la emotividad; cada obstrucción de un centro energético se relaciona con un conflicto emocional que aquél no ha sabido resolver adecuadamente. Enfrentamos los diferentes problemas emocionales y espirituales a distintos niveles de modulación de la energía de los centros energéticos. Muchos de los conflictos emocionales y espirituales que plantean dificultades insolubles a los individuos, acompañadas de disfunciones a nivel del centro energético cardíaco, giran alrededor de dos emociones de signo opuesto, la tristeza y la alegría. Aquél cuya vida está llena de lutos, melancolía, tristeza, soledad, depresión e incapacidad para expresar sus sentimientos hacia los que le rodean, indudablemente padecerá desequilibrios del centro energético cardíaco, como se observa entre parientes muy allegados o esposos que han de enfrentarse a una separación, o entre los familiares de un ser querido cuya enfermedad ha llegado a la fase terminal. La depresión subsiguiente al fallecimiento de una persona allegada puede ir acompañada de remordimientos

por no haber actuado adecuadamente o a tiempo para evitar la tragedia; lo que se traduce a menudo en incapacidad propia para disfrutar de las alegrías de la vida, aun cuando aquellos remordimientos estuviesen totalmente injustificados. Son los desequilibrios emocionales y espirituales de este género los que producen bloqueos del flujo de la energía a través del centro energético cardíaco, que tal vez se manifiesten más adelante como disfunción celular a nivel del timo.

Teniendo en cuenta que esta glándula afecta a los diversos tipos de células que combaten las enfermedades en todo el organismo, el funcionamiento anómalo de aquélla es susceptible de originar una depresión general de las defensas inmunitarias promoviendo, por consiguiente, la vulnerabilidad a toda clase de infecciones bacterianas y víricas. En razón de los efectos del timo sobre determinados tipos de linfocitos, especialmente los T—coadyuvantes y los T—supresores, cabe sospechar la aparición de daños más específicos en órganos corporales concretos. Precisamente las células T—supresoras han sido objeto de intensa atención últimamente por parte de los investigadores, deseosos de comprender la intervención de aquellas en las enfermedades autoinmunes. Si estas células T—supresoras no evitan que el cuerpo se combata a sí mismo, el sistema inmunitario puede entrar en un círculo vicioso, con el perjuicio consiguiente para aquellos órganos del cuerpo que han quedado desprotegidos.

La inmunosupresión selectiva de la función de las células T—supresoras, debida a diversos tipos de disfunción del eje centro energético cardíaco—timo, pueden afectar igualmente a otros centros endocrinos del organismo. Pueden verse los efectos de acción autoinmune remota sobre los centros glandulares en dolencias tales como la tiroiditis autoinmune, la insuficiencia suprarrenal y la insuficiencia ovárica primaria. En los procesos patológicos donde un centro endocrino determinado aparece afectado por la destrucción autoinmune, probablemente el individuo enfermo padece desequilibrios de la energía sutil tanto en el centro energético cardíaco como en el centro glandular cuyas funciones hormonales se han revelado perjudicadas por la anomalía inmunológica. Por ejemplo, la insuficiencia suprarrenal autoinmune puede suponer disfunciones de ambos centros energéticos, el del plexo solar y el cardíaco. De manera similar, la insuficiencia ovárica primaria se retrotrae seguramente a bloqueos de la energía sutil tanto en el centro energético del corazón como en el gonadal o sacro.

Otra afección del sistema inmunitario probablemente asociada con bloqueos del centro energético gonadal es el SIDA. Una de las primeras correlaciones que se hallaron entre el SIDA y los homosexuales fue la gran frecuencia de los contactos sexuales en quienes luego resultaron afligidos por la enfermedad, muchos de los cuales pertenecían a la comunidad gay. La promiscuidad, es decir el revolotear de una pareja sexual a otra sin sentimientos genuinos de amor, sin duda debió enfocar un exceso de energía hacia el centro gonadal. Evidentemente, esto por sí solo no sería la causa única del SIDA; pero la mayor frecuencia de los contactos sexuales implicaba un mayor riesgo de exposición al virus de la inmunodeficiencia adquirida. Por otra parte, las actitudes negativas frente a la homosexualidad que predominan en nuestra cultura perjudican sin duda la autoestima de los homosexuales, cuando menos en el plano inconsciente. No es infrecuente que los gay tengan una baja opinión de sí mismos. Con el tiempo esto podría originar un desequilibrio en el centro energético cardíaco; las variaciones desfavorables del flujo energético en este centro energético paralizaron la función del timo, y de ahí resultó una indefensión frente al virus del SIDA.

La manera en que el virus del SIDA colabora a la recurrencia de enfermedades es consecuencia de sus efectos sobre la función de los linfocitos. Concretamente el virus afecta a determinados linfocitos T, sobre todo a las células T—coadyuvantes. Uno de los criterios para el diagnóstico del SIDA en análisis de laboratorio es precisamente el índice de la subpoblación de T—coadyuvantes con referencia a las T—supresoras. Cuando disminuye el número de las primeras y asimismo escasean las T—destructoras, el organismo resulta más vulnerable a las infecciones víricas y bacterianas, así como a los tumores malignos como el sarcoma de Kaposi. Desde el punto de vista esotérico la disminución del número de linfocitos no la origina únicamente el virus de la inmunodeficiencia humana, sino también la disfunción del eje centro energético cardíaco/glándula timo, que habrá creado con anterioridad en el individuo la predisposición patógena. Aparte la presencia del virus del SIDA, hallaremos en las víctimas de esta enfermedad los bloqueos del centro energético cardíaco, del centro energético gonadal y de otros de estos centros del cuerpo sutil. Obvio es decir que las disfunciones energéticas sutiles que afecten al centro energético del corazón y las dolencias correlativas, que responden a desequilibrios en la expresión del amor, serán consideradas con creciente atención por parte de los terapeutas de Energía Vital.

Chakra 3º Manipura/Nabhi o centro energético del Plexo Solar

El tercer centro energético es el que corresponde al plexo solar, y también promete ser un futuro centro de atención dada la gran frecuencia de los bloqueos energéticos que le afectan. El centro energético del plexo solar se encarga de aportar energía sutil nutritiva a la mayoría de los órganos que intervienen en la digestión y la purificación, como son el estómago, el páncreas, el hígado, la vesícula biliar, el bazo, las glándulas suprarrenales, las vértebras lumbares y el sistema digestivo en general (aunque el intestino delgado y el colon corresponden al segundo centro energético).

Desde el punto de vista emocional y espiritual, el centro energético del plexo solar se vincula con los aspectos del poder personal, noción ésta que podríamos interpretar como el dominio que uno ejerce sobre la propia existencia, aunque también tiene que ver con las maneras en que las personas se contemplan a sí mismas en relación con los demás. La cuestión es si uno se siente dueño de su propia vida y cómodo en sus relaciones, o si se vive sometido a los caprichos ajenos. Hay individuos aquejados de lo que suele llamarse "victimismo", que tienen la sensación de no hallarse al mando de su propia vida, de ser ahora y siempre unos explotados. En ellos se manifiesta a menudo el desequilibrio del centro energético del plexo solar. La sensación de estar a gusto en el mundo como un lugar en donde vivir y prosperar, o su contraria la de estar viviendo en un valle de lágrimas donde todo lo que sucede va a peor, afecta directamente al flujo de la energía sutil a través de ese centro energético.

En un mundo en rápido cambio, donde cada vez son mayores las exigencias a que han de responder la mente, el cuerpo y el espíritu, es fácil ver cómo el estrés puede manifestarse en forma de enfermedad debida a un bloqueo de la energía en el centro del plexo solar. El abuso de autoridad, la iracundia y el comportamiento ofensivo también se retrotraen a un funcionamiento anómalo de dicho centro. A menudo estas conductas abusivas expresan un sentimiento íntimo de impotencia que se vuelve contra los familiares más próximos, aunque no tengan ninguna culpa, contra los compañeros de trabajo o incluso contra los niños, por ejemplo los hijos de esos individuos que adolecen de una excesiva acumulación de energía en el plexo solar o centro "adrenal". Es desde luego una cuestión de energías mal dirigidas.

En el plano simbólico, el centro energético del plexo solar representa el elemento fuego. En efecto la región del plexo solar viene a ser como un sol en miniatura, donde arden las energías de la oxidación química a través de la digestión de los alimentos, que es como una especie de llama interior. Si esa llama interior está mal regulada, literalmente quemará la pared del órgano asociado a ese centro energético y hará un agujero en ella, como sucede en los casos de úlcera duodenal. El plexo solar es también la sede de la ira, la agresividad y otras emociones. Éstas van a menudo vinculadas con el sentimiento del poder personal y el dominio que uno cree tener o no sobre su propia vida. Si las cuestiones relacionadas con este centro energético no alcanzan una solución consciente, el sujeto queda con un conflicto interno que redundará en una excesiva preocupación por mandar y dominar sobre otras personas. De donde resulta una tensión permanente entre dominación y sumisión. Así pues, las personas preocupadas o "atascadas" por los problemas relacionados con el plexo solar tienden a un comportamiento tiránico por exceso de agresividad y autoafirmación o, por el contrario, se muestran cobardes, pasivas y sumisas. Es muy común que los individuos afectados por bloqueos a nivel del plexo solar oscilen entre ambos tipos de comportamiento, según cómo se presente la situación. Es interesante observar que algunos estudios sobre la personalidad de los pacientes ulcerosos demuestran que con frecuencia se trata de personas que han asumido una fuerte carga de responsabilidades de mando y autoridad, mientras que su temperamento interior es pasivo, falta de iniciativa y sumiso.

Los desequilibrios del centro energético del plexo solar pueden afectar a cualquiera de los órganos digestivos que reciben las energías de dicho centro. Así la existencia de conflictos en el puesto de trabajo, debidos a crecientes exigencias de los superiores, y asociados con la sensación íntima de no poder hacer nada para cambiar de vida, a menudo se manifiesta como úlcera de la mucosa estomacal o duodenal. También las glándulas suprarrenales se consideran vinculadas con el centro energético del plexo solar (aunque algunas fuentes esotéricas dicen que también existe una relación energética de las suprarrenales con el centro energético raíz). Estas glándulas desempeñan un papel importante por lo que se refiere a la potenciación hormonal del organismo que ha de hacer frente a una causa de estrés. Cuando existe un bloqueo en el centro energético del plexo solar, se siguen dolencias que pueden originar la degeneración de las suprarrenales, con sensaciones de fatiga y debilidad. En este sentido el

centro energético del plexo solar es un centro energético importante del organismo, que contribuye al aspecto externo de vitalidad de la persona.

Otra enfermedad muy corriente y que deriva de los desequilibrios en el centro energético del plexo solar es la diabetes. Aunque este aspecto energético sutil de la diabetes no haya sido considerado por los facultativos, no deja de tener su importancia en la patofisiología del proceso de esta enfermedad. En el caso de la diabetes podría decirse que acompaña a la enfermedad un sentimiento de pérdida de poder, una sensación que podríamos describir metafóricamente como la de tener que renunciar a las dulzuras de la vida. Otros reflejos de los desequilibrios en el centro energético del plexo solar son la nostalgia del pasado, el dolor de lo que pudo haber sido y no fue. Otras veces el desequilibrio se manifiesta como afán de mandar que no encuentra su objeto. Con esto no queremos decir que todos los diabéticos sean unos tristes o unos nostálgicos; muchos de estos conflictos emocionales íntimos que afectan al funcionamiento de los centros energéticos permanecen por entero en el plano inconsciente. El individuo que los padece ni siquiera tiene conciencia de ellos ni sería capaz de manifestarlos verbalmente a las personas que le rodean.

Muchas de las enfermedades que derivan de los desequilibrios de los centros energéticos son consecuencia de viejas grabaciones de memoria, podríamos decir, que en una fase temprana de la evolución individual quedaron registradas y programadas en la mente inconsciente del individuo. Estas grabaciones van repitiendo mensajes sugeridos por otros, o razonamientos elaborados por uno mismo, pero que en las circunstancias actuales ya no son adecuados, sino origen de errores inadvertidos. Pese a su contenido disfuncional, esos registros internos siguen utilizándose por parte de la mente inconsciente como material de referencia con el que se formula el concepto que uno tiene de sí mismo y el sentimiento de la propia valía. Para poder modificar los bloqueos o los desequilibrios de los centros energéticos sería preciso que nos diéramos cuenta de que hemos estado enviándonos mensajes erróneos, y cambiar esa programación interior. Para conseguirlo existen varios métodos, de entre los cuales uno de los más sencillos y eficaces es el de la afirmación verbal consciente. Cuando nos repetimos una y otra vez un mensaje de afirmación positiva, finalmente borramos aquellas cintas interiores destructivas que nos enviaban mensajes de inferioridad, miedo o remordimiento, y las reprogramamos con otros de seguridad, firmeza y autoestima.

Chakra 2º Swadisthana (Del Bazo) o centro energético Ara (Sacro)

El segundo centro energético recibe indistintamente las denominaciones de Ara, centro energético umbilical, gonadal, esplénico o sacro. El centro energético sacro o gonadal es la sede de las energías sutiles de la sexualidad. En los autores esotéricos tradicionales hallamos algunas discrepancias en cuanto a la asociación del bazo con el segundo centro energético (en lugar del tercero o centro energético del plexo solar). Algunos clarividentes como Charles Leadbeater han descrito el segundo centro energético localizándolo en la región del bazo. De hecho es probable que sean dos centros principales los que existen entre el centro del plexo solar y el centro energético raíz. El centro energético esplénico se asocia con el bazo como órgano físico y la bibliografía esotérica lo da como la puerta por donde el prana y la energía vital se transfieren y distribuyen hacia el cuerpo sutil. Otros indicios apuntan la posibilidad de que existan dos sistemas de centros energéticos diferentes, uno para los orientales y otro para los occidentales, con diferentes asociaciones orgánicas. Cuando se refunden los dos aparece un nuevo sistema de centros energéticos. A los efectos del presente trabajo, sin embargo, admitiremos que el segundo centro es el centro energético sacro.

Sus asociaciones son las gónadas y los órganos de la procreación, así como la vejiga urinaria, los intestinos grueso y delgado, el apéndice y las vértebras lumbares. Desde el punto de vista psicoenergético el centro energético sacro se asocia con la expresión de la emotividad sensual y de la sexualidad. El tipo y la medida adecuada de las energías que discurren a través de este centro reflejan la atención prestada a las emociones y a la actividad sexual en la vida del individuo. El planteamiento que cada uno tenga para su expresión sensual y su vida sexual podrá ofrecer aspectos positivos o negativos; algunas escuelas de meditación oriental (como la tantra yoga) utilizan la canalización de las energías sexuales como fuente de experiencias místicas. En el extremo opuesto, la exagerada atención a la sexualidad física con exclusión de todo interés superior espiritual u otra actividad creadora puede suponer efectos negativos, incluso en el plano fisiológico. Los individuos cuyas energías se centran primordialmente en ese centro energético suelen considerar las relaciones con otras personas

exclusivamente desde el punto de vista de su utilidad sensual o sexual, y a las personas mismas como objetos sexuales.

Las energías gonadales asociadas con el centro energético sacro guardan relación con la función hormonal de las células de Leydig presentes en los testículos y los ovarios. Estas células producen la testosterona, factor esencial de la libido y el deseo sexual en hombres y mujeres.

Es bastante probable que las mujeres que padecen cáncer del cuello de la matriz o del útero estén afligidas por bloqueos u otros tipos de desequilibrio del centro gonadal o sacro (aunque no sólo en éste); otras enfermedades resultantes de la disfunción del centro energético sacro pueden ser las colitis e irritaciones intestinales, los tumores de la vejiga, las anomalías de la absorción en el intestino delgado, los diversos tipos de disfunción sexual, la prostatitis y los dolores lumbares. En muchas de estas enfermedades se han hallado asociaciones con diversos factores físicos que colaboran a la pauta definitiva de disfunción celular; el tabaquismo, por ejemplo, tiene relación con el cáncer de vejiga. En cualquier caso es el funcionamiento anómalo del centro energético sacro el que crea una predisposición energética sutil hacia la manifestación de esas dolencias, especialmente cuando concurre la exposición constante a los consabidos irritantes y carcinógenos. Hay que tener en cuenta el tema del bajón energético, pues en una relación sexual, si el varón solo da prioridad al aspecto físico, dejando de lado el espiritual, puede absorber la energía áurica de la mujer, afectando su campo psicogénico. Eso lleva a que la mujer somatice diversos síntomas que le puedan afectar su salud. Tengan en cuenta que el lugar donde probablemente harán más daño los trastornos psicogénicos estará determinado al menos en parte por el eslabón más débil de la cadena fisiológica/energética sutil. Y será el centro energético principal más desequilibrado el que influirá sobre cuál sea la región del organismo que represente dicho eslabón más débil.

Chakra 1º Muladhara o centro energético Raíz (Básico)

Es el que se conoce como centro energético cóccigeo, base o raíz, y como este nombre implica el centro raíz refleja el grado en que estamos conectados a la tierra o bien arraigados en nuestras actividades. La cantidad de energía que pasa por el centro energético raíz es una medida de nuestra capacidad para conectar con las fuerzas telúricas, y también de la de andar con los pies sobre la tierra durante nuestras actividades cotidianas, que es como suele describirse en términos populares la facultad de tomar decisiones día a día atendiendo al más genuino interés propio, a la necesidad inmediata. En el ámbito simbólico el centro energético raíz representa el elemento tierra y se refleja en los aspectos vibracionales más densos o frecuencias inferiores del ser.

Psicológicamente hablando, el centro energético raíz está vinculado con el instinto básico de supervivencia. Guarda relación con los instintos más ancestrales de miedo a la lesión física y es el primer motor de la llamada reacción de lucha o huida. Esta relación con las reacciones de supervivencia y defensa propia o huida es el motivo de que en algunos escritos esotéricos se haya relacionado el centro energético raíz con las glándulas suprarrenales, principales responsables de la circulación de adrenalina en el organismo ante una situación de estrés. Cabe la posibilidad de que el centro energético del plexo solar esté asociado con la corteza exterior de dichas glándulas, la que segrega los corticosteroides, mientras que el centro energético raíz conecta con la región medular de las suprarrenales, donde se produce la adrenalina y otros derivados.

Cuando se ha enfocado un exceso de energía hacia el centro energético raíz hallamos casos de paranoia generalizada o reacciones defensivas ante la mayoría de las situaciones. Esta plétora del centro raíz determina que el individuo afligido por ella se comporte con una mentalidad como de ley de la selva; pero también el déficit de actividad de este centro energético puede ser perjudicial, ya que dicho centro es responsable, en parte, de lo que se llama popularmente “ganas de vivir”.

Se considera también que el centro energético raíz es la sede de la kundalini. Simbolizada como una serpiente enroscada en la región sacro—coxígea, la kundalini representa una poderosa energía sutil siempre alerta y esperando el momento de entrar en acción. Sólo cuando se han producido los oportunos cambios energéticos emprende esa fuerza su viaje ascensional por la vía espinal oportuna, para activar cada uno de los centros energéticos principales hasta llegar a la corona. La kundalini es la fuerza de las manifestaciones creadoras, y colabora al ajuste de los centros energéticos, a la expulsión del estrés

acumulado en los centros corporales y a la elevación de la conciencia hacia los niveles espirituales superiores.

Desde el punto de vista físico el centro energético raíz se asocia con el sacro, la espina vertebral en general y los orificios excretores externos como el recto, el ano y la uretra. Las dolencias que afectan al ano (hemorroides y fisuras rectales) y también las obstrucciones de la uretra pueden retrotraerse a disfunciones energéticas del centro energético raíz. Las estructuras físicas que se asocian con este centro simbolizan los procesos de eliminación. Como el intestino delgado y el colon se relacionan también con el centro energético sacro, existe un estrecho vínculo entre los dos primeros centros energéticos formando una zona energética pélvica. Así como algunas funciones fisiológicas del centro sacro representan los procesos de absorción, asimilación y retención, los órganos asociados al centro energético raíz corresponden a la expulsión de los materiales previamente digeridos. Estas dos funciones, asimilación y excreción, deben colaborar de manera armoniosa para mantener el organismo en estado de equilibrio. Debe producirse, en primer lugar, la absorción de los elementos necesarios y, secundariamente, la expulsión de los sobrantes innecesarios. Y si ésta no se desarrollase adecuadamente se originaría una acumulación de toxicidades en el organismo.

Algunos textos esotéricos relacionan el centro energético raíz con 1as gónadas y también con las células de Leydig. Éstas son productoras de estrógenos y de testosterona, que se encuentran en los testículos y en los ovarios, así como en la corteza de las glándulas suprarrenales. Las gónadas dependen del primer centro energético o del segundo, posiblemente en función de si el individuo es oriundo de Oriente o de Occidente, o quizás de ambos, si tenemos en cuenta la doble función de las gónadas. En el plano del centro energético raíz vemos la función reproductora de las glándulas sexuales, donde tienen su origen los óvulos y los espermatozoides, los dos ingredientes que han de unirse para dar lugar a una nueva vida. A nivel del centro sacro, la función hormonal de las células de Leydig contenidas en las gónadas estriba en promover la libido y la atracción sexual, función que incumbe principalmente a la testosterona.

Desde la perspectiva esotérica, las energías creadoras cósmicas que emanan del centro raíz pueden canalizarse, o bien hacia la procreación (dar a luz nueva vida) o bien hacia la creación artística, dando a luz nuevos pensamientos; ideas e invenciones. Esta creatividad se manifestará en escritos, pinturas, esculturas o traducción de nuevas ideas en realidades físicas. Así pues, las poderosas energías del centro energético raíz se aplicarán a engendrar hijos, o poemas, o música. Cualquiera de estas expresiones es una manifestación de creatividad de algún tipo. La energía creadora de la kundalini, que emana del centro energético raíz, viene a ser como el combustible que arde en esos hornos. Las energías deben sublimarse y canalizarse hacia otros centros superiores, por ejemplo el centro energético de la garganta en los casos de expresión refinada literaria o artística. Cuando se libera en condiciones controladas, la energía de la kundalini ajusta y sintoniza los centros energéticos superiores dando paso a la posibilidad de la expresión creadora y la espiritualidad superior.

Opinión de Gopi Krishna

Gopi Krishna, el yogi oriundo de Cachemira que introdujo la teoría del Kundalini en el mundo occidental estimó que ha sido una verdadera tragedia que los científicos Occidentales no estudiaran otras religiones como la religión India o la tradición antigua de Egipto. El estima que al concentrar su atención solamente en determinadas religiones occidentales seguramente se produjeron anomalías en las teorías que se desarrollaron. Si se hubiera estudiado la literatura oculta del mundo como se estudio la alquimia, astrología y las ciencias antiguas de la medicina, se habría llegado a la conclusión de que hay una ley a la que todos los profetas se referían. Esta ley es una ley espiritual que se relaciona con la evolución de la mente humana, la emancipación del alma humana y que va subiendo hasta llegar a las dimensiones más altas de la existencia.

Kundalini, en la tradición India, significa un depósito de potencia psíquica en el cuerpo humano que puede despertarse a la actividad por disciplinas, armonización energética por imposición de manos, toque terapéutico y ejercicios mentales o espirituales. En lo que concierne al Yoga; Kundalini es la base para la iluminación, el genio, la potencia milagrosa, y para todas las facultades extraordinarias y posibilidades latentes en la mente humana. La energía vital Kundalini es tan vieja como la cultura Egipcia. Lo que significa que se conocía más de 5,000 años antes del nacimiento de Cristo. Centenares y millares de libros mencionan la energía Kundalini. Se menciona en libros Chinos, en los jeroglíficos Egipcios y en el Tantra Indio. En la India hay millares de libros sobre Kundalini, que datan desde la prehistoria.

Desgraciadamente la ciencia occidental aun no tiene conciencia de este Centro de Potencia, que de hecho es el mecanismo de la evolución de la humanidad. Los científicos creen que esa evolución ocurrió mediante mutaciones aleatorias. Esta teoría es disputada acaloradamente por unos u otros. Pero el hecho es que hay un mecanismo biológico en cada ser humano, y este mecanismo es conocido como la Energía Vital Kundalini. El despertar y armonioso fluir de esta energía puede estimularse mediante distintas disciplinas, ejercicios religiosos o con la ayuda de terapeutas especialmente dotados y preparados para la armonización y estimulación de los centros energéticos del ser humano.

En oriente a la energía vital Kundalini se la identifica como una serpiente. Esta referencia a la serpiente es muy antigua, incluso podría llegar a la edad Neolítica, porque el símbolo común universal que se adoró en todos lados es el de una serpiente y el sol.

El cuerpo humano se alimenta de una esencia bioquímica muy fina: Prana. Gopi Krishna estima que Prana tiene dos aspectos, el universal y el individual. En el aspecto individual se compone de los elementos más sutiles. Krishna dice que este prana se concentra en la energía sexual. Dice que normalmente la energía sexual se utiliza con propósitos procreadores, pero la naturaleza la diseñó también con propósitos evolutivos.

La mayoría de la gente —dice Gopi Krishna— cree que el talento artístico y el genio en gran medida, depende de la sublimación de la energía sexual.

Psicólogos como Freud y Jung describieron a la libido. Libido es energía sexual; en otras palabras energía vital. Quien cree en la Kundalini estima que el sistema reproductivo humano funciona de dos maneras: el evolutivo y el mecanismo reproductivo. El mecanismo evolutivo, envía un flujo fino de una potente energía hacia la vitalidad, la autoestima y las “ganas de vivir” y otro flujo hacia la región sexual produce el mecanismo de la reproducción. El ser humano necesita para su evolución espiritual de una vida normal, saludable y moderada, libre de ambiciones desmesuradas y de lujurias anormales; una vida que signifique paz consigo mismo y con el mundo que lo rodea; una vida de utilidad hacia los demás y, de ser posible, de servicio desinteresado hacia sus semejantes.

En el curso de años —decía Gopi Krishna— cuando gran cantidad de gente adopte estas prácticas, y aprendan los diversos métodos de control de sus reacciones fisiológicas, habrá una cosecha de superhombres en la raza humana. Estos hombres serán extraordinarios desde todo punto de vista. Gopi Krishna estaba seguro que cuando las leyes sobre la Kundalini se conozcan y se practiquen con dedicación, el período de vida del ser humano aumentará hasta los 100 años o más.

Gopi Krishna estimó, como muchos otros iniciados en estas técnicas, que dentro de los próximos años la teoría en lo que concierne a la Energía Vital Kundalini se establecerá y será aceptada por la ciencia. Las instituciones regulares de enseñanza serán abiertas para las prácticas y disciplinas dictadas por científicos y psicólogos competentes quienes estudiarán los cambios que ocurren sobre las personas en las que la energía vital Kundalini fluye armónicamente. Cuando esto sea un hecho, será una tarea fácil para la gente practicar estas disciplinas y ganar acceso a regiones más altas de conocimiento. El número puede ser pequeño en los primeros tiempos, pero crecerá en centenares y millares en el curso de las próximas décadas.

Conclusión

Sabemos mucho sobre la salud y las enfermedades del cuerpo, y los curamos. Tomamos especial cuidado sobre nuestros cuerpos. Hay en muchas partes del mundo un culto del cuerpo. Concurrimos a gimnasios, hacemos deporte durante horas todos los días. Nuestro vigor físico en muchos casos es óptimo. Pero la mayor parte de nosotros le damos poco tiempo al desarrollo de nuestra mente.

Existe una nítida desproporción entre la forma en que cuidamos nuestro cuerpo y el tiempo y el esfuerzo para adquirir conocimientos con el cultivo de la espiritualidad en todas sus manifestaciones.

En la actualidad, la población del mundo occidental desarrollado pone la mente alrededor de máquinas, conduciendo automóviles, viajando en aviones, manejando computadoras, todo tipo de instrumentos mecánicos, electrónicos etc. lo que no les permite disfrutar del descanso y de un ambiente calmo donde la espiritualidad pueda crecer en la dirección correcta. Además de las leyes materiales hay leyes espirituales o psíquicas en el universo. El mundo occidental no toma exacta conciencia de estas leyes. Los grandes profetas y los Mesías —quienes aparecieron en distintas partes del mundo a lo largo del tiempo— permitieron vislumbrar estas leyes y muchas veces las hemos rechazado por superstición o mito puro.

Pero realmente esas enseñanzas contienen la verdad y son esenciales para la seguridad y la supervivencia de la raza humana.

Si vamos al campo podemos ver a los que lo cultivan sonriendo en sus zonas y lugares de trabajo. En Buenos Aires o en las grandes ciudades del mundo difícilmente encontramos a la gente con aspecto feliz. En la gran ciudad se trabaja precipitadamente en un ir y venir constante con múltiples preocupaciones que nos acosan todos los días.

¿Podemos pensar que en estas condiciones podemos gozar de paz interior?

Definitivamente; no.

¿Podemos obtener felicidad? Sí.

Si cumplimos con el principio básico de la felicidad que es “Apreciar lo que se tiene e ir en busca de más”.

Chakras y Energía vital

Introducción

La vida es un proceso hacia arriba y hacia abajo, fluye desde su fuente hasta la manifestación y regresa a su fuente con una experiencia añadida obtenida en ese descenso. Esta manifestación que tiene dos polos genera un tercer aspecto y un concepto: La Trinidad.

La trinidad es un concepto fundamental en numerosas filosofías, sistemas metafísicos y religiones en todo el mundo, como la Trinidad cristiana y los gunas del hinduismo.

No importan los nombres que le damos a los participantes de las polaridades que generan una triada, pues el sujeto receptor es siempre uno mientras que el lado objetivo o de vida es muy diverso y genera una rueda, en cuyo centro está el YO receptor que al manifestarse y vivir, se mueve desde el punto central hacia una diversidad que es inevitable. Por lo tanto, la vida en su forma objetiva, implicará relación y separación y todo lo que les acompaña: como causa y efecto, el tiempo y la ley del ser, el nacimiento y la muerte o renacimiento. Toda la experiencia por la cual crecemos y evolucionamos deriva de que estamos situados dentro de esta polaridad de Espíritu y Materia, Yin y Yan, Ser y no Ser, así como el modo en que actúa esta relación a través de nuestra conciencia. Las religiones orientales tradicionales, hinduismo y budismo, ponen el énfasis en la alegría y bendición que se experimenta cuando el alma puede apartarse de su unión al ser personal y se une con el principio espiritual superior existente en nuestro interior. Esta unión con el Ser superior o real se llama "yoga" en la metafísica hindú y significa unión.

En la religión musulmana, este concepto se expresa como "Islam", que significa rendición del ser inferior al principio divino superior existente en uno mismo. El cristianismo ha expresado esto, en la Comunión o Matrimonio Místico. Otras filosofías occidentales, se ocupan más del aspecto de producir el principio espiritual y expresarlo en forma de actividad creativa. En algunas escuelas de Metafísica, actualmente el ser trabaja con rayos. Los rayos son expresiones de energía y al decir que somos expresiones de rayos significa que existimos, significa que existimos como manifestación de estas energías.

Por lo tanto, en la vida tenemos el descenso desde la propia fuente y el regreso a ella, e idealmente uno tendría que equilibrar ambos procesos, el mágico o camino del descenso y el místico o camino del regreso.

Nuestra experiencia es una vibración entre dos polos, uno de la Soledad cuando se da a nivel espiritual y el de la Conjunción cuando nos comunicamos personalmente con compañeros. La soledad deriva del estado de solo uno.

Arthur Koestler, en "The Yogi and the Commisar" lo expresa así: Casi todas las personas tienden a permanecer en un nivel solo, ser capaz de moverse a voluntad entre los dos polos requiere habilidad y disciplina. Finalmente aprenden que los dos principios no son adversarios, sino que en realidad son los más cercanos aliados y son capaces de equilibrio, manteniendo la cabeza en las nubes y los pies en la tierra, extrayendo continuamente del espíritu y expresándolo a través de las formas..."

El hombre tiene la polaridad esencial en su eje a lo largo de la columna vertebral, el espíritu tiene su manifestación en la corona de la cabeza y la materia en la raíz o base de la columna.

En el medio de ambas polaridades hay etapas intermedias de conciencia; los chakras del hombre se corresponden con estas etapas intermedias que al igual que las notas musicales vibran desde la más grave o densa hasta la más aguda o sutil. San Pablo definió al hombre como "Espíritu, Alma y Cuerpo", basando esta definición en los tres principios de la Trinidad, espíritu y cuerpo son las polaridades básicas y el pensamiento es la relación entre ambos. El usaba la palabra "psyche" que incluyen el nivel mental y emocional que hoy llamamos mente en lugar de alma.

Entonces en la coronilla de la cabeza se manifiesta el espíritu, después en orden de intensidad el centro de las cejas es la sede del alma o la mente y el chakra de la garganta es el cuerpo en esencia, porque es la sede del éter. Del éter nacen los cuatro elementos inferiores, una modificación del éter básico: son el aire, el fuego, el agua y la tierra. Estos elementos tienen su sede en los cuatro chakras inferiores.

Para algunos alquimistas el éter era la quinta esencia o quinto nivel de vibración, dado que los diferentes niveles de conciencia son, la fuerza de la vida vibrando en diferentes frecuencias y pasar de un nivel a otro es simplemente cambiar la tasa de vibración. Einstein y otros físicos bien conocidos han observado que la materia es pensamiento que vibra en una frecuencia inferior.

La palabra chakra es sánscrita y significa rueda. Los budistas la designan con el nombre de DHAMMACHAKKAPPAVATTANA SUTTA, que significa rueda de la vida o de la muerte o lo que se traduce poéticamente como "la puesta en marcha de las ruedas de la regia carroza del Reino de la Justicia".

El hombre es un alma que posee varios cuerpos, por que además del cuerpo físico visible tiene otros cuerpos que se relacionan con el mundo emocional y mental. El doble etéreo es la parte invisible del físico, de suma importancia, porque es el vehículo por el cual fluyen las corrientes vitales que mantienen vivo el cuerpo y sirve de puente para transferir las ondulaciones del pensamiento y la emoción desde el cuerpo astral al cuerpo físico denso. Los chakras son puntos de conexión o enlace por los cuales fluye la energía de uno a otro vehículo del hombre. Son como vórtices (remolinos) esféricos en el cuerpo etérico que acúan como transmisores de energía. Tienen influencia en nuestra actividad en el plano físico a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas (glándulas de secreción interna como la tiroides). Estas glándulas afectan a nuestro funcionamiento corporal, al balance mental y a la integridad emocional. Dependiendo del uso que les demos a ellos y a nuestras energías serán constructivos o discordantes.

Nuestro cuerpo etérico tiene 7 chakras básicos. No existen chakras buenos o malos, todos son necesarios para las experiencias terrestres como para el mismo proceso de espiritualización.

Voy a explicar la función de cada chakra por separado, pero no hay que olvidarse que funcionan como un todo. En ese todo está el equilibrio. Cada chakra tiene una función dual, con excepción del primero y el séptimo. Los demás tienen una actividad mundana y otra espiritual.

Chakras Menores

También encontramos dentro del cuerpo físico y alrededor de el, dentro de los vehículos mental, emocional y espiritual, cientos de puntos de energía, llamados chakras menores de los que los más importantes se encuentran en las manos y los pies.

Los chakras se dividen en tres grupos: superior, medio e inferior o respectivamente: espiritual, personal y fisiológico.

Los chakras primero y segundo tienen la función de transferir al cuerpo dos fuerzas procedentes del plano físico. Una es el fuego serpentino de la tierra y la otra la vitalidad del sol.

Los centros tercero, cuarto y quinto, están relacionados con las fuerzas que por medio de la personalidad recibe el ego. El tercero las transfiere a la parte inferior del cuerpo astral, el cuarto a la parte superior de este mismo cuerpo y el quinto por el cuerpo mental.

Todos alimentan ganglios nerviosos del cuerpo denso. Los centros sexto y séptimo están relacionados con el cuerpo pituitario y la glándula pineal y se ponen en acción cuando se alcanza cierto grado de espiritualidad.

Ahora vamos a abocarnos a la descripción de cada uno de estos siete chakras principales, sus características, como están relacionados unos con otros y su relación particular con los cuerpos inferiores.

Chakra Básico ó Primer Chakra

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA FUNDAMENTAL O MOOLADHAR:

Está ubicado en la base de la columna vertebral en el área del coxis, determina nuestra conexión con la tierra y la materia.

En sánscrito Mula significa raíz, y Adhara soporte.

Se abre hacia abajo en dirección de la Tierra y conecta a la persona con su entorno físico, sus cualidades son la solidez y la resistencia. Suele llamárselo el ancla del espíritu, está relacionado con la sustancia que recorre la columna vertebral, energiza y fortalece el cuerpo físico visible: músculos, huesos, sangre, glándulas suprarrenales y órganos sexuales. Es el centro de la sobrevivencia o instinto de conservación, su mal uso determina el abatimiento físico y moral. Es también el lugar donde más intensa energía hay en el cuerpo humano, aquella energía que nos permite generar vida, cuando está muy activado la persona siente deseos de saciarse a nivel sexual y así la energía retrocede.

Es particularmente importante porque es el asiento del kundalini y punto de arranque de los tres meridianos principales. Por ser un extremo debe equilibrarse y abrirse con el séptimo y opuesto a él.

El funcionamiento de este chakra determinará nuestra conexión con la tierra y la materia. Se encuentra a la altura de los genitales. Suele llamárselo como el ancla del espíritu. Está relacionado con una sustancia (ubicada a lo largo de la columna vertebral) que mantiene al cuerpo en forma y cuando no funciona bien se presentan las enfermedades y el cuerpo empieza un proceso de deterioro.

Este chakra está asociado con el sexo. Es también el lugar donde más intensa energía hay en el cuerpo humano, aquella energía que nos permite generar vida.

Como todos los chakras se encenderá con el estímulo de la corriente espiritual. Cuando está muy activado la persona tendrá deseos de saciar su deseo a ese nivel. Cuando lo logra, el nivel de energía retrocede.

Posee 4 pétalos. Características positivas: Fortaleza, vigoriza el ánimo, anima el entusiasmo, estimula el sistema nervioso y otorga la resistencia, el esfuerzo y la constancia.

El mal uso determina el abatimiento físico y moral.

CUALIDADES: inocencia, sabiduría, eterna niñez, castidad.

ORGANOS: útero, glándula prostática, sexo, expresión, sistema nervioso parasimpático.

CORRESPONDENCIA: N 4, rojo anaranjado, martes, tierra, coral, Marte.

RAYO: blanco, cuatro pétalos. VIRTUDES: serenidad, confianza, autocontrol, altruísmo, exactitud, equilibrio mental y moral. MANTRA: AING-KUAN

Chakra Esplénico ó Segundo Chakra

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA SWADHISTHANA:

Se encuentra a la altura del ombligo y visualizado desde la parte posterior está en el sacro. Actúa en el bazo y su función es especializar, subdividir y difundir la vitalidad dimanante del sol, da una perfecta armonía en el cuerpo, la mente y las emociones.

Swa significa "lo que es y le pertenece al yo" y Dhisthana "su lugar real".

Está íntimamente relacionado con el del plexo solar. Controla y energiza el intestino delgado, la parte inferior del intestino grueso y el apéndice, también tiene influencia sobre el sistema nervioso y la temperatura del organismo.

Regula el erotismo y es el asiento de la creatividad a través del asombro infantil y el entusiasmo manifiesto por el universo.

Es donde el hombre manifiesta una intrínseca masculinidad y la mujer su intrínseca femineidad. Gobierna el principio del gusto y está asociado al elemento agua.

Posee 6 pétalos.

Características positivas: Tiene influencia sobre el sistema nervioso y en la temperatura del organismo. Da una perfecta armonía en el cuerpo, la mente y las emociones. Su mal uso produce histerismo ó se buscan experiencias que reflejen intensidades de placer o de dolor.

CUALIDADES: creatividad, inspiración estética, conocimiento.

ORGANOS: riñones, bilis, páncreas, hígado, útero, piernas, bazo.

CORRESPONDENCIA: N 6, amarillo, miércoles, fuego, topacio, Mercurio.

RAYO: violeta, seis pétalos.

VIRTUDES: comprensión de la unidad, amplitud mental, tolerancia, humildad, benevolencia y amor.

MANTRA: SHING-TIUNG

Plexo Solar ó Tercer Chakra:

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA MANIPURA:

Se encuentra por encima del ombligo o en el plexo solar, tiene influencia en el aparato digestivo, dominio sobre el subconsciente y además iluminando la mente. Da cordura, enciende iniciativas, desarrolla en alto grado la prudencia y su mal uso produce la necesidad de consumir azúcar, celos y la imposibilidad de decir que no.

Es el centro de las emociones y sentimientos de diversa índole y está relacionados con órganos vitales.

En sánscrito significa "ciudad de joyas", es el asiento de la personalidad y juega un papel importante en la relación de la persona con el mundo, la gente, las cosas. La capacidad de conectar, pertenecer, establecer asociaciones íntimas y duraderas como la familia y el hogar están asociadas con su energía.

La diferencia de este chakra con otros es la consistencia y uniformidad de la energía irradiada.

Si bien el amor es una energía que nace del corazón es la conexión que se establece con el chakra del plexo solar lo que mantiene unida una pareja, el temor a no ser querido y el miedo a la separación está almacenado aquí.

Se encuentra en la boca del estómago. Posee 10 pétalos.

Tiene influencia sobre el aparato digestivo cuando están los 10 pétalos activados. Además da dominio sobre el subconsciente e ilumina la mente. Da cordura, enciende iniciativas y talentos, y desarrolla en alto grado la prudencia. Su mal uso o desequilibrio da necesidad a consumir azúcar, celos, imposibilidad a decir 'no'

CUALIDADES: bienestar físico, emocional y mental, paz, satisfacción.

ORGANOS: hígado, estómago, intestinos.

CORRESPONDENCIA: N 10, verde, jueves, agua, esmeralda, Júpiter.

RAYO: oro rubí, diez pétalos.

VIRTUDES: fortaleza, autosacrificio, pureza, veracidad, tolerancia, serenidad, equilibrio y sentido común.

MANTRA: AUM-MAN

Chakra Cardíaco ó Cuarto Chakra

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA ANAHATA:

Se encuentra ubicado en la octava vértebra, a la altura del corazón, es responsable de toda compasión y amor sin egoísmo, de la trascendencia y el discernimiento.

Su nombre en sánscrito significa "imbatido".

Cuando está activado estimula la vitalidad y la actividad en el cerebro, tonifica el sistema glandular y activa la secreción interna.

Es el centro de las emociones superiores o depuradas, otorga la sabiduría divina, la estabilidad, la paciencia y el equilibrio mental ante el sufrimiento o el placer. Está relacionado con el del plexo solar por que ambos son emocionales y cuando se agita uno afecta al otro, por eso las emociones negativas tienen efecto pernicioso sobre el corazón.

Pasar del plexo solar al cardíaco es cambiar el sentido del "yo" y reconocer que va más allá de la definición.

En su aspecto trascendental es la fuente de luz—amor, no solo humana sino Divina, que en el Nuevo Testamento se describe como "ríos de agua de vida".

La glándula del timo está ubicada sobre el chakra del corazón y es la responsable del sistema inmunológico del cuerpo físico, por eso si la energía de este chakra está bloqueada la función de esta glándula también lo estará y el sistema inmunológico será suprimido.

Es la puerta al cuerpo astral y regula la calidad y las interacciones de alegría, dolor, temor e ira.

De estar bloqueado el chakra no permitiría el fluir normal de las emociones y la persona se alteraría, tendría dificultad de permanecer equilibrada por que la energía no podría fluir del cuerpo físico a los cuerpos sutiles.

Se lo llama la puerta del alma, donde mora Dios, donde todo su amor se deposita, aunque no lo amemos a él, El nos ama y tiene acceso a la persona en su multiplicidad.

Se encuentra a la altura del corazón. Este chakra es responsable de toda compasión y amor sin egoísmo, de la trascendencia y el discernimiento. Posee 12 pétalos. Tiene relación directa con el rayo rosa. Cuando están todos los rayos activos estimula la vitalidad y actividad en el cerebro, tonifica el sistema glandular y activa la secreción interna.

Otorga la sabiduría Divina, la estabilidad, la perseverancia, la paciencia y el equilibrio mental ante el sufrimiento o el placer. Se empieza a ser más objetivo.

Su desequilibrio da sensación de vacío, el ser se vuelve prejuicioso.

CUALIDADES: existencia del ser, amor, alegría, gozo espiritual, confianza, seguridad, respeto, sinceridad, desapego.

ORGANOS: corazón, pulmones.

CORRESPONDENCIA: N 12, rojo rubí, viernes, aire, rubí, Venus.

RAYO: rosa, doce pétalos.

VIRTUDES: simpatía, tolerancia, devoción, exactitud, energía y sentido común.

MANTRA: TIUNG-SUNG

Chakra Laríngeo ó Quinto Chakra

TAMBIEN LLAMDO CHAKRA VISHUDDHA:

El significado de su nombre es "puro", está asociado al elemento éter y al sonido.

Está centrado en el cuello, alrededor de la garganta. Tiene influencia en la comunicación y en la expresión, el oído y la telepatía.

Controla y energiza la garganta, las glándulas tiroides y paratiroides, el sistema linfático, el aparato vocal y bronquial,

el canal alimenticio y el oído interno.

Es el centro responsable del rejuvenecimiento y la longevidad, de la mente inferior o concreta y de lo creativo superior.

Los yoguis piensan que con este chakra activado, la persona es capaz de separar las funciones del cuerpo mental de las funciones de los cuerpos inferiores. se alcanza la claridad junto a la comprensión y una nítida percepción del Dharma.

Se toma conciencia por primera vez de que los mundos internos son reales y que existimos en el mundo sutil y físico simultáneamente.

Es gracias a este chakra que la persona puede transformar otras formas de energía humana en gozo incondicional y que sea posible.

Es una línea divisoria de aguas, todas las frecuencias de los chakras inferiores pueden ser elaboradas y transformadas en gozo incondicional.

Una vez que el Prana puede fluir a través de el se puede permanecer firme frente a la oposición y decir que no, de modo que es sinónimo de integridad personal. Se trasciende el miedo, el YO SOY emerge y puede expresarse en cualquier situación.

Está centrado alrededor de la garganta. Influye en la expresión y la comunicación, el oído y la telepatía. Tiene 16 pétalos. Gobierna la tiroides, los aparatos bronquial y vocal, los pulmones, el canal alimenticio y el oído interno (la clarividencia). Este centro es responsable del rejuvenecimiento y la longevidad.

A niveles puramente físicos, las dolencias de este centro incluyen el vértigo, la anemia, alergias, fatiga y asma. Existe confusión y el ser se desintoniza.

CUALIDADES: relación fraternal con los demás, diplomacia, conciencia colectiva, ser testigo de lo que sucede alrededor sin involucrarse.

ORGANOS: cuello, hombros, brazos, boca, cara, lengua, orejas y oído.

CORRESPONDENCIA: N 16, azul, sábado, éter, zafiro, Saturno.

RAYO: azul, dieciséis pétalos.

VIRTUDES: Ternura, humildad, tolerancia, simpatía y paciencia.

MANTRA: SIEM-BUAM

Tercer Ojo ó Sexto Chakra

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA AJNA:

Este chakra está ubicado en la frente, entre los ojos, su nombre significa "mando".

A veces se lo llama el ojo de Shiva o el ojo de la sabiduría.

Está relacionado con la sílaba ohm, que representa el comienzo y el final de todas las cosas.

Es desde este centro que la persona armoniza las fuerzas de sí y logra el equilibrio entre el Yin y el Yan.

Pertenece al mundo del espíritu, en donde residen los superiores y permanentes principios del hombre.

Cuando se activan todos sus rayos el individuo desarrolla la templanza, despierta ideas de dignidad, grandeza, veneración y sentimientos delicados, esto produce además la clarividencia positiva.

Su despertar otorga la evolución espiritual y el dominio sobre la materia.

En el cuerpo físico controla y energiza la glándula pituitaria y el sistema nervioso en general.

Su desequilibrio produce insania, pérdida de la memoria, olvido y miedo al futuro. Tiene dos divisiones compuestas cada una de 48 rayos, lo que da un total de 96.

Es el asiento de la Divina Inteligencia, controla el pensamiento intuitivo, el pensamiento racional y la memoria. Se pueden crear nuevas realidades con solo pensarlas e impulsarlas hacia el objetivo de la plenitud y el mejoramiento del dharma, transformando así la realidad física.

La conciencia y la inconsciencia se fusionan y la persona se ve como la unión de dos Yo, el YO SOY.

Se encuentra en el entrecejo. Tiene 2 divisiones compuestas, cada una en 48 pétalos, o sea, un total de 96. Este centro pertenece al mundo del espíritu en donde residen los superiores y permanentes principios del hombre. En el cuerpo físico, el tercer ojo gobierna la glándula pituitaria, el cerebro izquierdo, el ojo izquierdo, las orejas, nariz y el sistema nervioso en general. Cuando se activan todos los rayos, el individuo desarrolla la templanza, despierta ideas de dignidad, grandeza, veneración y sentimientos delicados, produce la clarividencia positiva.

Su despertar otorga la evolución espiritual y el dominio del espíritu sobre la materia.

Su desequilibrio hace que el ser sea ilógico, demasiado intelectual, distraído, olvido, miedo al futuro.

CUALIDADES: perdón, resurrección, conciencia en silencio, conciencia sin pensamientos y paz mental.

ORGANOS: cabeza, ojos, los hemisferios cerebrales.

CORRESPONDENCIA: N 2, blanco, domingo, luz, diamante, Sol, cruz.

RAYO: verde, treinta y dos pétalos.

VIRTUDES: reverencia, devoción, conmiseración, amor y amplitud mental.

MANTRA: KIUM-TUANG

Chakra Coronario ó Séptimo Chakra

TAMBIEN LLAMADO CHAKRA SAHASRARA:

Es el loto de los mil rayos, en el que se manifiesta ampliamente la Divinidad, el hombre se hace uno con su Intimo.

Esta ubicado en la parte superior de la cabeza y no entra en funcionamiento a menos que el individuo haya hecho un trabajo espiritual consciente.

Vibra con altísima rapidez y cubre la parte superior de la cabeza pudiéndose ver en algunos casos un aura dorada.

Al principio es una depresión del doble etérico por la que penetra la divina energía, pero cuando el hombre se reconoce rey de la divina luz, ya no es un canal receptor sino un radiante foco de energía y en su cabeza tiene una cúpula erecta, como una corona.

La persona ha logrado la plenitud, ha trascendido el miedo, se ha identificado como el Yo Soy y experimentado el gozo incondicional, lo único que le falta es la unión del campo de energía individual con la energía del campo universal.

Es aquí cuando se abre el loto de los mil pétalos.

Este chakra es el centro de la conciencia cósmica o superior, esto pone al individuo frente a la creación sin límites y como uno con su potencialidad, se puede convencer que tiene el poder de la transmutación, de la comprensión inmediata o la percepción directa de la unidad con todo, de la unidad con Dios. A través de la conciencia cósmica uno siente una bondad amorosa hacia todo.

En el Tantra, el despertar corresponde a la unión de lo femenino (Shakti) con lo masculino (Shiva), que es una unión para siempre.

Al sentirse parte del universo la persona deja de comprender su universo para no dejar de ser.

No hay retorno de este estado, no hay muerte, solo hay vacío y en el vacío uno se encuentra en el Todo.

Se encuentra en la cabeza en la parte superior. Es el loto de mil pétalos, en el que se manifiesta ampliamente la Divinidad. El hombre se hace uno con su Intimo. No entra en funcionamiento a menos que el individuo haya hecho un trabajo espiritual consciente. Es un chakra que vibra con altísima rapidez, hasta cubrir la parte superior de la cabeza pudiéndose ver en algunos casos un aura dorada. Cuando se activan todos los rayos, el individuo por primera vez entiende que la creación no tiene límites y que es uno con su potencialidad. En este punto se convence que posee el poder de la transmutación. La maestría a este nivel implicará la eventual trascendencia del propio Cuerpo Causal.

CUALIDADES: evolución espiritual, conciencia colectiva, integración, silencio, alegría y gozo espiritual sin límites.

ORGANOS: cerebro, control general de todos los órganos, fontanela.

CORRESPONDENCIA: N 1 y 1000, integración de todos los colores, lunes, vibraciones, perla, Plutón, bandham.

RAYO: amarillo, mil pétalos.

VIRTUDES: Amor, compasión, altruísmo y energía.

MANTRA: UAM-MING

Pares

El esplénico y el laringeo trabajan juntos y pertenecen a la creatividad. El Plexo Solar y el Tercer ojo están relacionados con la visión y la inteligencia. El cardíaco y el Coronario expresarán dimensiones cósmicas. Cada chakra expresará la misma función en una frecuencia más baja.

Las enfermedades, están relacionadas también a la incapacidad de absorber, transmutar o integrar frecuencias energéticas. Cuando una energía entra en un chakra y se ve bloqueada, buscará expresarse mediante una disociación psicológica. En cambio cuando una energía ya está dentro de un chakra pero se expresa de manera negativa se manifiesta eventualmente a través de problemas físicos.

Chakras Interdimensionales

Existen cinco centros de energía fuera del cuerpo que están localizados en otras dimensiones del ser. Aunque existen en el presente son invisibles e inaccesibles a nuestros sentidos.

Estos chakras aparecen en pares. El primero estaría localizado a más o menos 30 cm. sobre la cabeza y 30 cm bajo los pies; el segundo alrededor de 90 cm en ambas direcciones y el tercer par a un metro. El cuarto y quinto par sobrepasaría nuestros conceptos tridimensionales y se extenderían hacia el infinito arriba y abajo. Cuando aumentamos nuestra vibración podemos percibirlos, sentirlos y ser partícipes de ellos.

Hay también un octavo, noveno, décimo, onceavo y doceavo chakra que operan con o sin nuestra participación consciente. Todos están ubicados por encima y por debajo del cuerpo.

Existen varias técnicas para el nivelamiento de nuestros centros, entre ellas la cromoterapia, ejercicios físicos, técnicas de visualización, etc. En realidad todas estas técnicas colaboran para que nuestros centros funcionen correctamente.

Los chakras "externos"

Nacemos con un circuito bioeléctrico que es el encargado de distribuir nuestra energía. Los vórtices (chakras) forman parte de un sistema. Desde estos vórtices, la energía fluye al cuerpo para limpiarlo y recomponerlo. La energía cósmica llega a nosotros, entrando por el vórtice corona y desde allí los circuitos van al cuerpo, actuando a través del sistema integrado de vórtices. Estamos diseñados en tal forma que se supone que no deberíamos estar lamentándonos por nuestros dramas por mucho tiempo. Las personas que mantienen vivos sus recuerdos dolorosos, están colocando energía en ellos para alimentarlos al costo de la vida de sus propias células.

Los vórtices ubicados por debajo de la cintura se relacionan con nuestra vida externa y con nuestro poder externo. Es muy grande el número de enfermedades que se originan por debajo de la cintura y luego se pueden trasladar a otros sectores.

El primer y segundo vórtices son los únicos chakras ubicados por debajo de la cintura, representan nuestra "comunicación"

con lo externo.

El primer vórtice (Chakra Básico)

Es el asentamiento de la Base de Datos Tribal. Al nacer, somos programados por la tribu.

Los circuitos que entran por el vórtice corona son enchufados a distintos patrones de creencias que la tribu ha decidido.

Nuestro primer vórtice pide que tengamos tribu que nos alimente, necesitamos la energía del grupo que nos nutra en todo sentido. Esperamos que la sociedad se haga cargo (gobierno, empresa, etc.). Esto se ha ido perdiendo en los tiempos que vivimos. El "arquetipo tribal" está cambiando y esto tiene influencia sobre nuestro cuerpo físico. Al estar enchufados en el antiguo arquetipo seguimos esperando que nos sostengan, aún sin darnos cuenta.

Debido a esto, se ha ido desarrollando la conciencia de VÍCTIMA. Esto se traduce en auto—lástima, en quejas, le echamos la culpa a los otros. Cuando una persona adulta emana conciencia de víctima, atrae los virus.

El Segundo Vórtice(Chakra Esplénico)

El segundo vórtice tiene varios aspectos a considerar:

La creatividad corresponde a la energía de este vórtice, se trata de querer dar a luz las ideas y llevarlas a cabo. Cuando no podemos realizarlas, producimos "abortos" de la creación.

La inspiración llega a nosotros desde el plano intuitivo, atravesando la corona, la garganta y el cardíaco. Luego llegará al tercer vórtice donde puede surgir la pregunta, que nos demanda esta propuesta desde lo individual (los vórtices nombrados están situados por encima de la cintura).

Cuando la inspiración llega al segundo vórtice, aparecen las preguntas: cuánto costará y quién estará "a cargo" (comenzamos a sospechar de las personas y a generar temores).

Si nuestras ideas son abortadas, pueden aparecer trastornos en el sistema genito—urinario, estos "abortos" dejarán un "tejido cicatricial" similar a otro tipo de abortos que conocemos.

Muchas enfermedades del cuerpo físico se originan en primer término en los órganos alojados por debajo de la cintura. Una de las posibles causas de esto apuntaría hacia la "imposibilidad de sentirnos creativos" (la depresión puede ser un anuncio previo).

El segundo vórtice nos conecta con todas las situaciones y personas que queremos CONTROLAR. ¿Cuánto invertimos en lo que controlamos?

CONECTAMOS LA ENERGIA CORRESPONDIENTE A LA SEXUALIDAD CON EL PODER Y EL DINERO.

Cuando usamos el dinero para CONTROLAR a otros, aunque creamos amarlos, estamos bajando la energía del cuarto vórtice para conectarla al segundo. Los ASUNTOS FINANCIEROS corresponden también a este vórtice. Los trastornos y enfermedades que aparecen en la parte baja de la espalda (hernias de disco, ciatalgias y otras) suelen estar relacionadas con el "stress financiero".

EL SEGUNDO VORTICE ES UNA VERSION MAS REFINADA, MAS PERSONAL DE LAS ENSEÑANZAS DE LA TRIBU.

Las supersticiones sobre asuntos financieros se graban en el primero y en el segundo es el encargado de atraer las realidades (debido a que es el centro de las RELACIONES) para que se cumplan los mandatos de la tribu. Llegarán justo las personas adecuadas que nos demostrarán que la tribu tiene razón (nuestra emisión de energía atrae exactamente lo que necesita).

Invertimos nuestro espíritu en una percepción que aceptamos como la VERDAD REVELADA (eterna) sin intentar diferenciar lo cierto de lo verdadero (explicaremos la diferencia).

Cuando nos sentimos defraudados por la tribu (violados y traicionados por haber creído) aparecen enfermedades del área sexual, tales como prostatitis, problemas ováricos y uterinos.

EN EL PRIMER Y SEGUNDO VÓRTICES RIGE EL CODIGO DE HAMMURABI (ojo por ojo,...).

Solo cuando evolucionamos podemos perdonar.

Nuestra tribu nos dio lo mejor que tenía, es nuestra tarea elevarnos por encima de esa energía. La tribu es necesaria para mantenernos a salvo pero no permitirá nuestro desarrollo como individuos. Es peligroso para la tribu nuestro deseo de evolucionar pues conduce a disminuir la energía tribal.

CUANDO DESCONECTAMOS NUESTROS CIRCUITOS DE LAS CREENCIAS DE LA TRIBU, DESARROLLAMOS MAS AUTO—CONFIANZA.

Desconectamos los circuitos de la necesidad de leyes humanas y vivimos en el Poder de la espontaneidad del Orden Universal. Detrás de cada suceso, hay un mensaje del Universo.

La COMPETENCIA también se relaciona con el segundo vórtice: todas las personas respecto de las cuales sentimos que competimos o que compiten con nosotros. Estamos transmitiendo energía de nuestro cuerpo a la otra persona. Somos electrocutados por el intercambio. Es posible que sintamos una oleada de calor cada vez que pensamos en ellos (esto se debe a que en ese momento estamos tocando los circuitos eléctricos del otro, tocamos un circuito que conecta un cable con nuestra propia vida).

También se alojan en este vórtice, nuestros INTERESES SEXUALES, cuando nos sentimos interesados o extrañando la presencia de una persona.

LOS CHAKRAS Y LAS ENERGÍAS

Por los chakras fluyen tres principales energías representativas de los tres aspectos del Logos.

La energía que penetra por la boca del chakra y que en relación a sí misma establece una energía secundaria o segundo aspecto del Logos y vitalizada por el tercer aspecto del Logos. Que es el Cristo encarnado.

La segunda se subdivide en un número infinito de grados y se diferenció de sí misma por el maya o ilusión con la que la vemos actuar. Se difunde por infinitos canales y se manifiesta en todos los planos y subplanos de nuestro sistema.

En su ínfima manifestación es un velo de materia etérea y desde el cuerpo astral se transfiere por los chakras al cuerpo físico en donde se encuentra con otra energía.

La tercera energía es la manifestación en el plano físico de la primera oleada de vida del tercer aspecto del Logos. La energía del Kundalini o fuego serpentino de nuestro cuerpo procede del laboratorio del Espíritu Santo en las entrañas de la tierra y es parte del globo ígneo.

Así es como absorbemos la potente energía de Dios por debajo, desde la tierra y por arriba, desde el cielo. Somos por lo tanto, hijos de la tierra y del sol respectivamente; una energía baja y la otra sube y confluyen en nosotros ayudando a nuestra evolución.

El Kundalini, según la escuela trashimaláica se llama SUSHUMNA, es el principal de los NADIS; que corre a lo largo del conducto medular de la columna vertebral y está acompañado por el IDA y el PINGALA, que cuando se pulsan despiertan el mana espiritual y el físico karma y dominan la naturaleza inferior con la superior.

IDA y PINGALA funcionan a lo largo del cordón de SUSHUMNA, son semi—materiales, uno es positivo y otro es negativo; sol y luna y poseen en acción la libre y espiritual corriente de SUSHUMNA.

El IDA se representa como una línea carmesí, el PINGALA con una línea amarilla y el SUSHUMNA con una línea azul intenso luego de una iniciación.

Aunque la campana de la boca del chakra está en la superficie del cuerpo etérico, el tallo nace en un ganglio o centro de la columna vertebral.

La campana contiene la energía divina que fluye y el tallo etéreo conecta la raíz del centro espinal con el chakra externo.

El fuego serpentino fluye por los tallos y llega a la campana del chakra donde recibe la afluencia de la energía divina y la presión resultante del encuentro determina una radiación horizontal de ambas energías mezcladas.

Ambas energías en su encuentro giran en direcciones opuestas, este fenómeno se llama "maridaje". La energía primaria, masculina, con la energía del kundalini, que es femenina da por resultante el magnetismo personal del hombre, que vivifica los ganglios o plexos, fluye por los nervios y mantiene la temperatura del cuerpo.

Aquí agregamos un diagrama del encuentro de las energías en la campana del chakra y como se representa el maridaje. Al combinarse en su encuentro ambas energías, algunas de sus moléculas se entrelazan y la energía primaria es capaz de ocupar diferentes formas etéreas, formando generalmente un octaedro; que son cuatro átomos dispuestos en forma de cuadrado, con un átomo central en constante vibración hacia arriba y hacia abajo, en el centro formando un ángulo recto. El fuego serpentino está representado por un disco plano de siete átomos que se mueven en forma circular a gran velocidad, con energía latente que se manifestará ante alguna combinación.

Por último, vamos a mencionar al glóbulo de vitalidad que se forma cuando la energía vital se infunde en un átomo y la dota de suplementaria vida y fuerza de atracción.

Es el pequeño grupo que constituye el brillante gránulo en la serpiente masculina del elemento químico oxígeno, como así también es el corazón del globo central del radio. Se distingue por su brillantez y extremada actividad cuando flotan en la atmósfera.

La energía que vitaliza estos glóbulos es distinta de la luz, pero depende enteramente de ella en su manifestación. Una vez cargado actúa como un elemento subatómico y no transmuta o disminuye energéticamente hasta que no lo absorbe un ser viviente.

El aire enriquecido con estos glóbulos de vitalidad es lo que las corrientes de Yoga llaman con el nombre de Prana. Prana significa energía absoluta, es la fuente original de todas las formas de energía encontradas en nuestro universo tridimensional. El Prana en combinación con la conciencia, se convierte en vida. Cuando esta fuerza de vida se combina con la materia tenemos las formas de vida que habitan el universo físico manifiesto.

El Prana se puede almacenar y canalizar en nuestro sistema, sin superar la capacidad de los chakras y de los nadis de conducirlo y de las auras de almacenarlo. El nivel de conciencia de cualquier forma de vida depende de la frecuencia de Prana que puede almacenar y canalizar por su sistema de energía sutil.

Esta absorción se realiza a través de la respiración y particularmente en días soleados. Cuando está nublado o por las noches el hombre vive de las reservas acumuladas por los nadis en el interior de su cuerpo físico.

De aquí que sea tan importante en la recuperación de muchas enfermedades, la alegría y el bienestar que produce el beso del sol, penetrando en todos los cuerpos.

Si bien se puede pensar que en verano y en días soleados estos glóbulos están más disponibles que en días de lluvia o en invierno, debemos tener en cuenta el aporte de los seres elementales del aire que se encargan de distribuir estos glóbulos desde lugares en donde abundan hacia aquellos en donde escasean.

Además de las tres energías mencionadas con anterioridad, que regulan el bienestar del hombre, existe otra energía que penetra a través de dos chakras (cardíaco y plexo solar) que puede calificarse de psíquica y espiritual.

Esta energía que penetra por los chakras afecta a la conciencia humana básicamente. Los pensamientos, por ejemplo, son cosas muy definidas que ocupan un lugar en el espacio, y cuando se agrupan pensamientos de la misma índole, que viajan a la velocidad de un rayo, se juntan en la atmósfera en un centro mental en el que quedan atraídos y crecen.

En cambio, la materia astral es mucho más densa y genera nubes voluminosas de formas emocionales, que reúnen intensos sentimientos en distintos centros que se entrefunden con otros sentimientos similares.

Los centros de pensamiento pueden generar sensaciones de ira o temor y las nubes emocionales sensaciones de furia y pánico al ser absorbidas por el chakra sin protección.

Pero también existen formas de sentimientos tales como el amor y la devoción que dispersas en la atmósfera se reúnen como sentimientos positivos que son absorbidos desde el chakra cardíaco.

La importancia de la influencia de estas energías es que el hombre las absorbe de acuerdo al estado de similitud con las mismas. Por ejemplo, si una persona sale a la calle con temor, se le pegarán a su cuerpo astral nebulosas de formas emocionales de temor que floten por su barrio y si no logra recobrase de ellas, estas nebulosas descargarán a través del chakra su energía acumulada; por lo tanto, la persona degenerará su temor en pánico y perderá la cabeza, precipitándose al peligro. Afortunadamente hay sensaciones benevolentes que entran en el cardíaco y compensan estas situaciones.

Hay que tener en cuenta que existen cuatro emociones básicas con las que se construyen las demás: alegría, ira, dolor y temor.

Es la combinación entre ellas y su aplicación en determinadas situaciones lo que genera nuevas emociones. La ira, el dolor y el temor no son negativas en sí, y no se sienten negativas cuando se les permite su expresión natural. Son los depósitos de energía bloqueados los que se sienten negativos.

La ira, dolor y temor, son diferentes frecuencias del Prana que fluyen por el sistema de energía sutil.

Deberíamos de imitar a los niños, que expresan sus sentimientos honestamente en cualquier circunstancia y no dejarnos llevar por el proceso de aculturación que produce el bloqueo de masas de energía del tipo emocional en lugares inadecuados.

Si las personas expresaran sus emociones espontáneamente, en el momento adecuado, con ahorro de energía, no tendrían ningún problema; pues es la falta de movimiento de esta la que nos produce presión en el lugar equivocado y es eso lo que nos duele.

Los chakras actúan como válvulas de seguridad en el sistema de energía sutil, al abrirse impiden la acumulación nociva de energía dentro de nuestro cuerpo y permiten que las emociones fluyan a través del sistema libremente.

Cuando desde la infancia se enseña a interrumpir la función natural de los chakras, alterándolos según las normas sociales, se crean nuevas generaciones impedidas de la libre expresión de sus emociones en tres puntos: la entrada, la salida y el traslado del Prana.

El cuerpo físico con el tiempo se torna muerto en parte y la persona resulta insensible. A pesar de que este bloqueo temprano del chakra resulte dañino para la persona, es posible revertirlo y sanarlo, recuperando las funciones del chakra en su plenitud.

Por otra parte, no hay que dejar de tener en cuenta que los chakras que están en plena actividad cumplen otra función, se conectan con su correspondiente en el astral.

El chakra etéreo está en la superficie del doble etérico y el chakra astral se encuentra en el interior del cuerpo astral. Su función es transferir a la conciencia física toda cualidad inherente en lo correlativo al chakra astral.

El primero de estos chakras es el foco del kundalini, existente en todos los planos y cuya actividad despierta a los demás.

Debemos considerar al cuerpo astral como una masa casi inerte con una vaga conciencia y sin definida capacidad de actuación, entonces sucede el despertar del fuego serpentino del hombre astral. El segundo chakra astral corresponde al esplénico físico, que vitalizó el cuerpo astral y le permite hacer viajes conscientemente.

El tercer chakra astral corresponde al plexo solar físico y despierta la facultad de recibir sensaciones. La vivificación del cuarto chakra, que concide con el cardíaco del físico capacita al hombre para recibir y comprender vibraciones de entidades astrales conociendo sus sentimientos.

El despertar del quinto chakra astral que coincide con el laríngeo, otorga la facultad de escuchar en el plano astral, el mismo efecto audible que en el plano físico.

El sexto chakra astral, que corresponde al tercer ojo del físico, produce la visión astral o facultad de percibir la presencia de los objetos astrales.

El séptimo chakra que es el coronario del físico, completa la vida astral del hombre y perfecciona sus facultades. Así como se despiertan los chakras astrales se despiertan cualidades con los chakras etéreos.

Por ejemplo, cuando se despierta a la actividad el esplénico el hombre retiene un vago recuerdo de sus viajes astrales y suele producir la reminiscencia de la sensación de volar por el aire.

Cuando activa el plexo solar, percibe toda clase de influencias astrales comprendiendo las amistosas de las que no lo son.

La vibración del chakra cardíaco da al hombre el conocimiento de las alegrías y tristezas del prójimo y le mueve a reproducir en sí los dolores ajenos.

El chakra laríngeo lo capacita para oír voces que le sugieren ideas de toda clase y en plena actividad le confiere la clarividencia etérea y astral.

Por el chakra frontal el hombre puede ver lugares y personas astrales que están distantes. Está relacionado con la capacidad de la visión microscópica, ver aumentados los objetos físicos invisibles a simple vista corporal.

Cuando el chakra coronal está activado, el ego puede salir por el y dejar consciente su cuerpo y restituirse a él sin la ordinaria interrupción, de modo que está consciente día y noche.

Cuando el fuego serpentino ha pasado por todos los chakras, no se interrumpe la conciencia hasta la entrada en el mundo celeste al definir la vida astral, de modo que no hay diferencia entre la temporal separación del cuerpo físico durante el sueño y la definitiva en el momento de la muerte.

El kundalini, la ígnea energía, también llamada LA VOZ DEL SILENCIO es muy parecido a un fuego líquido que se difunde por todo el cuerpo cuando ha actualizado la voluntad y circula en espiral como una serpiente.

En plena actividad se la llama "la madre del mundo" porque vivifica los vehículos del hombre de manera que el ego sea consciente en todos los mundos.

Se debe advertir sin embargo que un inadecuado despertar del kundalini o intentar manejarlo sin concretas instrucciones de quien conozca del asunto puede traer graves consecuencias. Estas consecuencias se ven en lo físico y en lo mental, como para nombrar algunas, puede producir egocentrismo, orgullo desmedido, aumento de la soberbia, etc.

El objetivo de algunas corrientes de Yoga es el mismo que el de otras modalidades, la unión del alma con Dios, y para ello son necesarios tres clase de esfuerzos: de amor, de pensamiento y de acción. Que para otras corrientes espirituales podría denominarse también: amor, sabiduría y poder; o discernimiento, buena conducta y amor a Dios al Maestro y a los hombres. (A los Pies del Maestro, enseñanzas orientales)

En el arte japonés del Jin Shin Jitsu, el sushumna corresponde a un meridiano central llamado Gran Canal Central, formado por dos partes.

El meridiano conceptual que comienza en la lengua, baja por el cuerpo, pasa por los órganos sexuales y llega al coxis y se conecta con el meridiano regulador.

Este sigue el mismo camino ascendiendo por la columna hasta llegar a la cabeza y baja por la nariz, hasta el extremo de la boca.

El Gran Canal Central tiene la misma función del kundalini y es la principal fuente de energía Chi del cuerpo. El meridiano conceptual se llama "el gran caudal Madre" y el meridiano regulador se llama "el gran caudal Padre", uno es el más importante de los meridianos Yin y el segundo de los meridianos Yan. Juntos al Gran Canal Central forman el canal que rige la energía del cuerpo y del espíritu.

Aunque existen muchas escuelas diferentes de pensamiento acerca de los nadis en Yoga y de los meridianos en la medicina china, todas coinciden en el pasaje de energía vital.

La importancia para nosotros son sus funciones: la primera es su capacidad para absorber Prana directamente del aire por inhalación y la de arrojar toxinas al exhalar. Por eso algunos la comparan con la sangre.

La segunda función tiene que ver con la activación del kundalini o serpiente de energía que tenemos dormida en nuestro interior.

Cuando se logra que la cabeza de la serpiente mire hacia arriba y luego ascienda por la columna hasta llegar a la cabeza se alcanzó la iluminación.

Para lograr esto los Yoguis desarrollaron un grupo de ejercicios de respiración llamados Pranayama.

Otras corrientes creen lograrlo por medio de una serie de meditaciones que ponen a la persona en contacto con su Ser espiritual. Cualquiera sea la manera que uno elija para lograrlo siempre se debe contar con la guía de un experto o maestro.

Fin de
Energía Vital Kundalini
Tantra

La complejidad de la sexualidad masculina

Recopilado por el PROF. jorge olguín.

Los seres humanos contamos con una manera propia de responder sexualmente, sólo diferenciada en las particularidades de la anatomía femenina o masculina. Los varones tienen un funcionamiento sexual más complicado que las mujeres, que los hace más proclives a padecer diferentes perturbaciones en su respuesta sexual.

La respuesta sexual —en ambos sexos— tiene tres fases: el deseo, la excitación y el orgasmo. El deseo es un apetito que surge espontáneamente ante determinados estímulos externos (olfativos, táctiles, gustativos, visuales o auditivos) y otros internos como las fantasías sexuales.

La excitación consiste en el aumento paulatino de la tensión sexual, acompañada de sensaciones placenteras y de cambios corporales generales y genitales (taquicardia, respiración entrecortada, enrojecimiento, congestión y lubricación vaginal, erección de los pezones y del pene, etc.). El orgasmo, por su parte, es el momento de culminación de las sensaciones placenteras.

El orgasmo

Fisiológicamente el orgasmo es un reflejo: en la respuesta sexual masculina, ante un estímulo adecuado en el polo sensitivo (glándula del pene), responde el polo motor, contrayendo los músculos genitales y determinando la eyaculación. Sin embargo, el que un varón eyacule o no, no significa necesariamente que haya gozado sexualmente. Como sucede también en las mujeres, la vivencia de satisfacción es decodificada por el cerebro.

Como somos seres humanos, un reflejo mecánico que no incluya reacciones emocionales reduce el impulso sexual a una mera descarga de tensión. En este sentido, es importante recapacitar acerca del lugar que el varón da a la vivencia real de placer y dónde ubica la posibilidad de lograrlo. La cultura ha enseñado a los varones a remitir su gratificación exclusivamente a los genitales. De hecho, la erección y la eyaculación pueden suceder en escasos minutos.

Las mujeres, por su parte, tardan más tiempo en alcanzar una excitación adecuada que les permita llegar al orgasmo; más allá de las cuestiones culturales, esta diferencia temporal se basa en diferencias anatómicas y fisiológicas. Considerando diversas causas y situaciones particulares en las mujeres con respecto al orgasmo, pueden darse dos posibilidades: alcanzarlo o no. En cambio, en los varones se pueden producir una serie de variantes orgásmicas determinadas por causas orgánicas, emocionales, educativas o vinculares.

Variantes orgásmicas en los varones

Pueden darse varios casos: algunos varones operados de próstata pueden perder la capacidad de expulsar el semen hacia afuera, llevándolo hacia la vejiga. Sin embargo, estos varones conservan la sensación orgásmica ya que las contracciones musculares continúan manifestándose, y son ellas las que son decodificadas por el cerebro como placenteras.

Puede suceder también que, aunque mantengan su capacidad orgásmica, se sientan disminuidos sexualmente porque no se hace evidente su clímax al no poder ver su eyaculación. En estos casos el problema está centrado en los condicionamientos culturales o la personalidad del sujeto por valorar lo evidente antes que lo realmente sentido. Es un tema psicológico.

Otros hombres eyaculan débilmente, sin fuerza. Esto indica que las contracciones musculares también han sido débiles; aunque logran eyacular, el orgasmo es prácticamente imperceptible, lo cual suele producir sensaciones de frustración e insatisfacción. Estos episodios pueden remitirse a dos causas: debilidad de la tonicidad muscular genital o motivaciones emocionales (inhibición, miedos o prejuicios ante la sexualidad y/o dificultades de pareja).

Además, otros varones suelen mantener un control muy estricto de su orgasmo, y puede suceder que, aunque mantengan un ritmo y un estímulo adecuado, tarden muchos minutos en eyacular (más de

30 minutos), o en casos extremos no lograr hacerlo. En este caso, las causas son psicológicas. Suelen ser hombres muy rígidos e hipercontrolados en la expresión de sus emociones.

El punto G

Recopilado por el Dr. Jorge Olguín.

Desde su descubrimiento en 1960 por el ginecólogo alemán Ernest Gräfenberg, la existencia del Punto G ha estado teñida por la polémica. Su existencia ha sido tan denostada por unos como defendida por otros, manifiestos fanáticos de su utilidad.

HISTORIA

Aristóteles ya hablaba de la existencia de una especie de eyaculación femenina, fuertemente relacionada en la actualidad con la existencia del Punto G.

Mary Jane Sherfrey, Helen Singer Kaplan, Lonnie Barbach, William H. Masters y otros investigadores de la vida sexual fueron los pioneros del descubrimiento de Gräfenberg. Masters y Johnson observaron en 1966 la existencia de sustancias lubricadoras secretadas por la vagina en proporción directa a la excitación de la mujer.

Cuando las contracciones musculares del entorno de la vagina son lo suficientemente vigorosas, estas sustancias pueden ser expulsadas al exterior en lo que ha dado en llamarse eyaculación femenina.

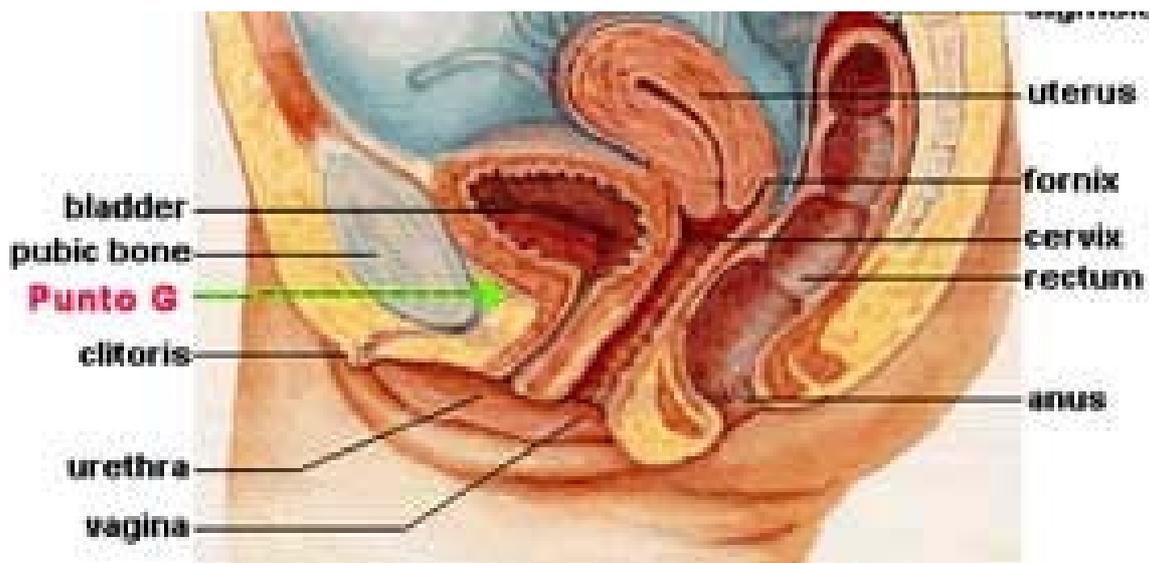
FISIOLOGÍA

Las conclusiones de estos estudios fueron ratificadas por el sexólogo Addiego en 1980, que los completó con la observación de que en algunos casos la llamada eyaculación se producía por un reflejo espontáneo del área de producción de la vagina. Para lograrlo era preciso efectuar la estimulación en el lugar adecuado.

Este punto se encuentra situado en la cara anterior de la vagina, a medio camino entre el hueso del pubis y el cuello uterino, a unos tres centímetros del exterior de la vagina. Ya en 1960 el doctor Gräfenberg había descrito esta zona, capaz de producir en sus tejidos una erección muy similar a la del glánde masculino y de segregar una sustancia blanquecina e inodora similar a la producida en la próstata masculina.

Aunque aún no se ha demostrado, parece que esta sustancia es expulsada a presión por la uretra después de haberse formado en las llamadas glándulas periuretrales, embriológicamente emparentadas con la próstata masculina, y que se sitúan en la zona de Gräfenberg.

Las encuestas más recientes sitúan entre el 30 y el 54 % a las mujeres que admiten experimentar este fenómeno.



ESTIMULACIÓN DEL PUNTO "G"

Para estimular el punto "G", apoye el dedo suavemente y de una forma acompasada sobre el punto tal y como se señala en el dibujo, modificando el ritmo según el resultado obtenido.

Este tipo de caricia requiere de mucho tacto ya que el hombre puede acelerar o ralentizar, aumentar o reducir la presión y con ello hacer variar el grado de excitación de su pareja.

Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema o aceite lubricador a fin de hacerlas más suaves si cabe.

Las sensaciones obtenidas serán de menor intensidad que las del orgasmo clitoroideo, pero permitirán un orgasmo más rápido y mayor número de repeticiones que también pueden ser simultaneadas con la estimulación del clítoris y otras zonas erógenas.

La estimulación del Punto G mediante la introducción del pene resulta difícil si no se ayuda con la estimulación manual, especialmente en aquellas mujeres que tengan la vagina distendida por los partos. Por su posición y por la forma normal del pene, las posturas más adecuadas para el coito, cuando se pretende estimular esta zona, son aquellas en las que la mujer está encima del hombre o es penetrada por detrás.

Ya contareis los resultados obtenidos...

Tantra

El tamaño del pene

Recopilado por el Prof. Jorge Olguín.

Introducción

No importa cuántas veces escuchamos las palabras, "No es lo que tienes, es lo que haces con eso lo que cuenta" ¿no? Todos queremos saber dónde estamos parados en el tema del tamaño. Pero supóngase que le digo que algunos hombres nacen con una condición denominada micro—pene, en la cual casi no tienen pene. ¿Cómo responde a eso?

Bien, ¿qué sobre la memoria de John Holmes, la estrella porno de los 70's que tenía la reputación de tener un pene erecto de 30 centímetros ?

Menciono esto porque en un sentido la ironía de nuestra preocupación con el tamaño es que estamos muy adheridos a lo que nos han dado nuestros genes. Quizá, entonces, todos nuestros esfuerzos debieran dirigirse a estar felices con lo que tenemos, más que estar constantemente buscando algo para comprobar nuestra posición en la competencia sobre el tamaño. Pero sé que no es fácil. En una sociedad donde de alguna manera asumimos que el símbolo máximo de la masculinidad es el pene, se deduce que cuanto mayor sea su pene, más masculino es usted. Pero me pregunto si muchas mujeres tienen en cuenta que el tamaño del pito de un hombre tiene algún peso sobre cuánto gusta, ama, o quiere que su hombre esté alrededor de ella. (La respuesta es no, en el caso que se lo esté preguntando. La mujer quiere de un hombre — entre muchas otras cosas, valores como la lealtad y honestidad — intimidad, apoyo, comprensión y amor. Estas no son, en tanto yo sé, cualidades de un pene, esté flácido o erecto.)

No, el hecho es que esta cuestión del tamaño es un asunto de hombres. Y me parece que es un asunto que ocupa lejos demasiado de nuestro tiempo. Pero yo sé que ES todo un tema para muchos varones, y sugerir que tenemos una responsabilidad hacia nosotros mismos por concentrarnos en el desarrollo personal de manera de no depender más de cosas como el tamaño de nuestro pito para nuestro sentido de la auto—estima, no va a hacer que deje de ser un problema.

Estadísticas y encuestas

Honestamente, la investigación que yo he hecho sobre esto. Primero, la más grande de todas — no, la encuesta más grande, quiero decir: el Tamaño del Pene Definitivo Sexta Edición, nada menos, conducida por la Internet, con resultados científicamente analizados de más de 3100 hombres y muchachos adolescentes. ¿Está Ud. listo para esto?

La longitud promedio erecto, medida a lo largo por encima del pene de la punta al abdomen, fue de 16,3 centímetros con una desviación normal de 3 cm.

La circunferencia promedio en el punto más ancho, sin tener en cuenta si éste era la cabeza, el tronco o la base del pene, fue de 12,7 cm. con una desviación normal de 2,5 cm.

Definitivamente hay muy poca o ninguna correlación entre el tamaño del pene flácido y su capacidad de asumir un tamaño "normal" estando erecto. El estudio muestra que un pene que es menor que 7,5 centímetros de largo estando flácido se incrementa en tamaño un promedio de 260% al ponerse erecto, en tanto que uno de más de 7,5 cm. de largo estando flácido sólo aumenta en tamaño un 165%. Lo que esto significa en la práctica es que la mayoría de los penes masculinos miden entre 13 y 15,5 cm. estando erecto.

Esto encaja bien con los datos de un estudio de los fabricantes de condones cuyos resultados fueron básicamente los mismos. Además, este estudio informa que la parte más ancha del pene era la cresta coronal alrededor del glande para 42% de hombres, en alguna parte del tronco para 27% de hombres, y alrededor de la base para un 12%. El resto que respondió a la pregunta — un 14% — dijo que su su pito era del mismo diámetro en toda su extensión.

Ahora, ¿se siente Ud. mejor o peor?

Los resultados más interesantes son aquellos que le muestran cuántos hombres caen en cada categoría de tamaño, he aquí los resultados de un estudio hecho en los Estados Unidos con varones universitarios, donde encontrará los siguientes resultados para el largo del miembro masculino erecto (con el prepucio retractado para hombres no circuncidados):

Longitud en centímetros	Porcentaje de hombres	Circunferencia en centímetros*	Porcentaje de hombres
Menos de 10,00	0.5	Menos de 7,50	3.3
10,00 - 11,25	1.9	7,50 - 8,75	1.3
11,25 - 12,50	2.8	8,75 - 10,00	7.4
12,50 - 13,75	15.1	10,00 - 11,25	23.4
13,75 - 15,00	31.9	11,25 - 12,50	35.8
15,00 - 16,25	23.1	12,50 - 13,75	21.4
16,25 - 17,50	15.2	13,75 - 15,00	6.9
17,50 - 19,00	4.7	Más de 15,00	0.5

*La circunferencia fue medida a mitad de camino a lo largo del tronco

¡Resultados de nuestra propia encuesta sobre el tamaño del pene!

Hay muchas encuestas que le preguntan a los sujetos sobre el tamaño de sus penes — ¡y ésta también lo hizo! — pero no hay muchas que determinen cómo nos sentimos con nuestros miembros, y lo que hacemos con ellos. Ahí está dónde esta encuesta fue diferente. De todos modos, ¿adivine qué? El largo promedio de un pene erecto varía a 15 centímetros o menos. Pero a menos que los penes se estén encogiendo, el promedio es menor que lo que hemos sido llevados a creer. ¿Feliz ahora? ¡Debe estarlo!

No se han incluido todos los datos en bruto pero aquí están los más importantes (sobre el tamaño):

Longitud erecto		Circunferencia erecto (la parte más gruesa del tronco)		Longitud flácido	
Tamaño* (cm)	%	Tamaño (cm)	%	Tamaño (cm)	%
Menor que 5,00	0.45			Menor que 2,50	2.48
5,00 a 7,50	1.55	8,75 a 10,00	14.00	2,50 a 5,00	16.33
7,50 a 10,00	3.72	10,00 a 11,25	18.87	5,00 a 7,50	32.07
10,00 a 12,50	11.17	11,25 a 12,50	21.13	7,50 a 10,00	30.11
12,50 a 15,00	35.50	12,50 a 13,75	23.92	10,00 a 12,50	12.93
15,00 a 17,50	28.75	13,75 a 15,00	11.72	12,50 a 15,00	3.79
17,50 a 20,00	12.64	15,00 a 16,25	6.40	15,00 a 17,50	1.51
Más de 20,00	6.22	Más de 16,25	3.96	Más de 17,50	0.78

* Note que un 52% de los hombres informan que su pene es de 15 centímetros o menos estando erecto. Esto es más pequeño que lo que se había informado en el pasado (los promedios informados previamente eran de aproximadamente 16 centímetros.)

Pene chico



Pene grande



La edad y el tamaño

Los niños destinados a tener un pene pequeño, deben descubrir o darse cuenta en algún momento en sus años de adolescente, de que ellos no van a tener algo más grande. Supongo que esto ocurre más bien tarde que temprano, porque la esperanza es eterna... ¿pero usted cómo sabe, como adolescente, si va ser uno de los hombres poco dotados del mundo? Bien, realmente no lo sabe hasta tan tarde como 17 años, que es yo creo cuando el pene ha terminado finalmente el crecimiento, aunque me imagino que la mayoría de los muchachos tienen un sentido de cómo los cambios en sus cuerpos se comparan con los cambios en los cuerpos de otros. Entonces ¿qué utilidad puede tener una tabla de promedio de tamaño del pene vs. edad? Bien, no mucha para muchachos que están preocupados sobre hasta cuánto miden.

Pero puede tranquilizar a algunos sujetos que están siguiendo un camino de desarrollo hacia el tamaño promedio del pene de 15 o algo así. Longitud promedio del pene, por edad:

Años Largo (centímetros)

11	8,35
12	10,41
13	13,56
14	14,58
15	15,34
16	15,70
17	15,93
18	15,98
19	15,87

Diferencias entre razas

El registro etnográfico tiene numerosas distinciones anatómicas... Éstas incluyen la ubicación de los órganos genitales femeninos (las orientales al frente y alta; negras atrás y abajo); ángulo y textura de la erección (los orientales paralela al cuerpo y dura, los negros en ángulos rectos al cuerpo y flexible); musculatura (los orientales mínima, los negros máxima); y tamaño de los genitales (los orientales los más pequeños, los negros los más grandes). Promediamos los datos etnográficos sobre penes erectos y encontramos que los promedios fueron aproximadamente:

Orientales, 10 a 14 centímetros de largo y 3 cm. de diámetro.

Caucásicos, 14 a 15,2 cm. de largo y 3,8 cm. de diámetro.

Negros, 16 a 20 cm. de largo y 5 cm. de diámetro.

Las mujeres eran proporcionales a los hombres, con las orientales teniendo vaginas más pequeñas y las negras más grandes, con respecto a las caucásicas. El tamaño clitoridiano difería en longitud: en las mujeres europeas, 3 cm.; en las mujeres africanas, 5 cm.

Se notaron variaciones: en las Indias Occidentales Francesas, el tamaño del pene y de la vagina variaba con la cantidad de mezcla negra [el mezclado genético]: los hombres árabes que a menudo se han mezclado con el negro tenían los penes más grandes que los europeos.

Conclusiones

Bueno, ¿qué me dice? El WEBSITE tiene muchos mensajes suplicando por ayuda e información de hombres y adolescentes obsesionados por suponer que tienen los penes anormales: demasiado largos, demasiado cortos, de tamaño o forma incorrecta, o cualquier cosa. Pero los problemas reales pueden ser mucho menos frecuentes que los que usted pensaría leyendo todos esos mensajes. Cuando hay un problema médico que podría ser la causa, usted probablemente esté mirando un pene que es, aproximadamente, menor a 12 cm. de longitud estando erecto. Pero suponga que algún problema

genético o fisiológico causa el desarrollo de un pene pequeño. Una vez que un hombre ha alcanzado la madurez, no hay ningún tratamiento médico serio que altere el tamaño de su pene.

También, los estudios establecen muy claramente que no hay ninguna correlación clara entre los tamaños flácido y erecto — si usted tiene uno flácido pequeño, la pregunta para usted es ¿qué tamaño tiene cuándo está erecto? Algo más largo que 12 cm. tiene que ser considerado normal, al menos por lo que se refiere a qué a menudo se encuentra generalmente en la población.

Uno de los resultados clave en los datos de Kinsey es que la mitad de todos los hombres tienen un pene erecto de aproximadamente 15,2 cm. o menos. La Encuesta Definitiva informa que este divisor se encuentra en 16 cm. que es más o menos lo mismo. Y cuando usted pasa los 17 cm., ha superado al sesenta por ciento de los hombres.

Como todo lo demás en el cuerpo humano, el pene es un órgano muy variable. Quizás el mejor consejo sea probar y recordar la verdad que usted es un ser humano completo, y es el paquete entero lo que atrae a otros a usted, no sólo su dotación y capacidad sexual.

http://www.geocities.com/olguin_jorge/Tantra_Dibujos.htm

Tantra

EPÍLOGO

El sexo es una de las actividades que nos da la naturaleza en la que tu ser vivencia una y otra vez el momento presente. Generalmente nunca vivencias con intensidad dicho presente, excepto cuando estás haciendo el amor, y también entonces solo durante unos pocos instantes. El tantra dice que uno tiene que comprender el sexo, descifrarlo. Si el sexo es tan vital que la vida misma nace de él, tiene que haber algo más en ello. Ese algo más es la clave hacia la Divinidad, hacia Dios. Puedes tratar de controlar el sexo, pero habrá una corriente de sexualidad subterránea que se mostrará de muchas formas.

A pesar de todos tus razonamientos, una y otra vez asomará a flor de piel. Yo no sugiero que hagas ningún esfuerzo para trascenderlo. Lo que sugiero es todo lo contrario: olvídate de trascenderlo. Entra en él tan profundamente como puedas. Mientras la energía esté allí, ama tan profundo como puedas y haz un arte de ello.

Ese es el significado completo del tantra: convertir en un arte el acto de amar.

Esa satisfacción será como una sutil música que brota en el alma.

Apartado

El Arte de la Estrategia

Tao Te King (El Libro del Recto Camino)

Lao Tse

1 El principio

El Tao que puede nombrarse no es el Tao eterno.

El nombre que puede nombrarse no es el nombre inmutable.

La no existencia es el principio del cielo y de la tierra.

La existencia es la madre de todo lo que hay.

Desde la eterna no existencia contemplamos en calma el misterioso principio del Universo.

Desde la eterna existencia vemos con claridad las distinciones superficiales.

No existencia y existencia son uno y lo mismo en su origen; sólo se separan cuando se manifiestan.

Esta unidad se denomina profundidad. La infinita profundidad es la fuente de donde se origina todo lo que hay en el Universo.

2 Asimilación.

Cuando conocemos que lo bello es bello, también conocemos la fealdad que existe en el mundo.

Cuando conocemos que el bien es el bien, entonces conocemos el mal que existe en el mundo.

De este modo, la existencia sugiere la no existencia.

Lo fácil promueve lo difícil.

Lo más corto surge de lo largo por simple comparación.

Lo alto y lo bajo se diferencian por el lugar que ocupan.

La voz y el tono se armonizan uno a otro.

"Después" sigue el recorrido de "antes".

Por esto el hombre sabio actúa sin acción y enseña callando.

No se queda en la obra cumplida.

3 Apaciguar al pueblo.

No alabes al sabio, verás que el vulgo no rivalizará con él.

No valores las cosas difíciles de obtener, verás que nadie se entregará a la codicia.

No mires lo que provoca tu deseo, verás que tu mente no padecerá confusión.

Por eso, cuando el sabio gobierna, vacía la mente de los hombres y llena sus vientres. Debilita su ambición y fortalece sus huesos.

El pueblo queda limpio: no conoce lo que es malo ni desea lo que es bueno.

Así se impide el triunfo del astuto.

El sabio gobierna sin acción; luego, nada queda sin gobierno.

4 El vacío de origen.

El Tao es un recipiente hueco, difícil de colmar.

Lo usas y nunca se llena.

Tan profundo e insondable es que parece anterior a todas las cosas.

Redondea los ángulos, desenreda las marañas, suaviza el resplandor, se adapta al polvo.

Tan hondo parece, y sin embargo siempre está presente.

No se sabe de quién es hijo.

Parece anterior a los dioses.

5 Realizar el vacío.

Ni el cielo ni la tierra muestran benevolencia; tratan a las cosas del mundo como si fueran perros de paja.

Tampoco el sabio es benevolente; trata a las personas como si fueran perros de paja.

El espacio entre cielo y tierra es como un fuelle: exhala vacío sin cesar.

Cuanto más se lo mueva, tanto más exhalará.

jamás se habla de él y menos se lo alcanza.

Es mejor mantenerse en el centro.

6 Realizar la imagen.

El valle y el espíritu del valle nunca mueren. (Valle y espíritu del valle = yin yang)

Ambos forman la madre secreta.

La puerta de la madre secreta es la raíz del cielo y de la tierra.

Sutil, ininterrumpidamente, permanece, perdura.

Se usa pero nunca se consume.

7 Ocultar el Resplandor.

El cielo dura eternamente, la tierra permanece.

Eternos y permanentes porque no buscan en sí mismos la razón de su existencia.

Por eso perduran.

Es así que el hombre sabio se coloca en el último lugar y sin embargo es el primero.

Porque no piensa en sí mismo, por eso sobrevive.

Es a causa de su desinterés que su propio interés se realiza.

8 La Naturaleza espontánea.

La suprema bondad procede como el agua. El agua llega a todas las cosas y las favorece, porque no busca el poder.

El agua permanece en los lugares que otros desdeñan.

Esto hace que se parezca al Tao.

Viviendo halla la alegría de vivir.

Sintiendo encuentra el sentimiento.

Siendo amigo de todos encuentra la armonía.

Ama la veracidad en sus palabras.

Ama el orden y la justicia en el gobierno.

Actúa con justa medida y es oportuno en la acción.

Así, al no haber lucha, no se impone, no existe el daño.

9 El uso de la nada.

Abandonemos las cosas a sí mismas, no las llevemos hasta su último extremo.

Una hoja permanentemente afilada pierde su filo.

¿Quién puede vigilar una habitación llena de oro y piedras preciosas?

Riquezas, honores y orgullo conducen a la destrucción cuando el poderoso se vuelve altanero.

Acabada la obra y enaltecido el nombre, es bueno retirarse.

Ese es el Tao del cielo.

10 Lo que es posible hacer.

Que tu cuerpo y tu alma vital estén unidos en un abrazo sin separación.

Que el aliento vital te vuelva tierno y fresco como tierno y fresco es un niño recién nacido.

Purifícate alejando de tí las visiones demasiado profundas, para no gastarte inútilmente.

Amando a los demás, gobernando a tu pueblo, aprende la sabiduría de la no acción.

¿Puedes abrir y cerrar las puertas del cielo como una mujer?

Producir y cultivar, producir y no poseer, producir y no almacenar, aumentar y no dominar.

Esta es la verdad secreta.

Conociéndolo todo, procede como si nada supieras.

11 La utilidad de la nada.

Treinta rayos convergen hacia el centro de una rueda, pero es el vacío del centro el que hace útil a la rueda.

Con arcilla se moldea un recipiente, pero es precisamente el espacio que no contiene arcilla el que utilizamos como recipiente.

Abrimos puertas y ventanas en una casa, pero es por sus espacios vacíos que podemos utilizarla.

Así, de la existencia provienen las cosas y de la no existencia su utilidad.

12 Represión del deseo.

Los cinco colores ciegan la vista del hombre.

Los cinco sonidos ensordecen el oído del hombre.

Los cinco sabores dañan el paladar del hombre.

La caza vuelve feroz la mente del hombre.

Las cosas difíciles de obtener lo vuelven cruel.

Luego el sabio alimenta su vida interior y no sus sentidos.

Excluye lo uno y persiste en lo primero.

13 Evitar la vergüenza.

La honra y la deshonra son cosas que dan miedo.

La gloria y la desgracia son como nuestro cuerpo.

¿ Qué significa esto ?

La honra es un privilegio, la deshonra un mal.

Si se los alcanza hay que tener temor, si se los pierde hay que tener temor.

De un modo u otro permanecemos en el temor.

Luego, la honra y la deshonra son cosas que dan miedo.

Además, al cuerpo debemos nuestra gloria y nuestra desgracia.

Si no lo tuviéramos, ¿ cómo nos podrían sobrevenir ?

Luego, aquel que considera las cosas del mundo como considera la gloria de su propio cuerpo, puede gobernarlas.

Y sólo a quien ama el mundo como a su propio cuerpo se le puede confiar el mundo.

15 Alabanza del misterio.

Aquello que miramos y no podemos ver es lo simple.

Lo que escuchamos sin poder oír, lo tenue.

Lo que tocamos sin asir, lo mínimo.

Lo simple, lo tenue y lo mínimo no pueden indagarse.

Juntos se conjugan en lo uno.

Revelado, no deslumbra

Oculto, no pierde su luz.

Infinito, no puede ser definido.

Se esfuma en la no existencia.

Es la forma de lo que no tiene forma, es la imagen de la no existencia.

Es lo esquivo y misterioso.

Lo puedes mirar de frente, pero no verás su rostro.

Lo puedes seguir, pero no lograrás ver su espalda.

Quien se apega con fuerza al Tao primordial, gobierna la existencia de cada día y puede adquirir la sabiduría primordial.

Esta es la iniciación al Tao.

16 Manifestación de la virtud.

Antiguamente, el perfecto hombre de Tao era sutil, penetrante y tan profundo, que difícilmente podía ser comprendido. Por eso trataré de describirlo:

Era prudente, como quien cruza un río en invierno.

Cauto, como quien se sabe rodeado de peligros.

Reservado, como quien se siente huésped.

Desprendido, como el hielo mientras se derrite.

Auténtico, como un trozo de madera no trabajado.

Amplio como un valle.

Oscuro como el agua turbia.

¿ Quién es capaz de aclarar lo oscuro, cuando ello deviene lentamente luz ?

¿ Quién es capaz de aquietar lo turbio, cuando ello se aclara con lentitud ?

¿ Quién es capaz de impulsar lo estancado, cuando ello progresa pausadamente ?

Quien abraza el Tao no desea la plenitud.

Precisamente porque no ha alcanzado la plenitud, al declinar se renueva.

17 Volver a la raíz.

Sea tu meta el máximo de vacío.

Conserva la firmeza de la paz.

Nacen las cosas y entran en la existencia, pero desde allí la vemos regresar a su reposo.

Mira todas las flores que florecen: cada una vuelve a su raíz.

Volver a la raíz es encontrar el descanso.

Este descanso significa regresión al destino.

Regresar al destino significa durar constantemente.

Conocer lo constante es estar iluminado.

Pero no conocer lo constante es caer en la ceguera y el desastre.

Quien conoce lo constante, lo abarca todo.

El que todo lo abarca es justo con todos.

Lo universal es el ritmo del cielo.

Y lo que está en ritmo con el cielo, lo está con el Tao.

Y lo que está en ritmo con el Tao perdura eternamente.

Aunque su cuerpo muera, nunca perecerá.

18 Costumbres puras.

Acerca de los antiguos, todo lo que se sabe es que existían.

Sus sucesores fueron amados y alabados, y los siguientes fueron temidos.

Los que vinieron después, aborrecidos.

Si no te tienes plena confianza, otros te serán infieles.

Entonces las palabras rituales estaban medidas.

El mérito de las obras tenía plenitud.

Todo el mundo decía: "Estamos en armonía con nosotros mismos".

19 Decadencia de las costumbres.

Al declinar el gran Tao, surgen la rectitud y la bondad.

Cuando nacen el conocimiento y la astucia, aparecen los grandes hipócritas.

Cuando las relaciones familiares no son armoniosas, aparecen la "piedad filial" y el "amor".

Cuando la confusión y el desorden reinan en los pueblos, se habla de patriotismo.

Sólo donde está el Tao reina el equilibrio.

Cuando el Tao se pierde, todo se vuelve falso.

19 Retorno a la espontaneidad.

Renuncia al conocimiento y no sufrirás.

Renuncia a la sabiduría y deja de lado la erudición, y el pueblo será largamente beneficiado.

Renuncia a la benevolencia y rechaza la rectitud, y los hombres retornarán al deber filial y al amor paterno.

Renuncia al engaño y arroja la ganancia, y no habrá más bandidos ni ladrones.

Sin embargo, estas normas son externas e insuficientes.

Mejor es que el hombre actúe libremente.

Muéstrate sencillo y guarda tu naturaleza primordial.

Haz que tu "yo" sea más pequeño y limita tus deseos.

20 Diferente de los demás.

Entre el sí y el no, ¿ qué diferencia existe ?

Entre el bien y el mal, ¿ qué diferencia existe ?

¿ Es verdaderamente temible

eso que los hombres tanto temen ?

Todo lo que puede verse e como un desierto sin límites.

Los hombres están de fiesta como en los días de los grandes sacrificios.

O cuando en primavera se asoman a las terrazas.

Sólo yo permanezco tranquilo, sin tareas que cumplir, como un niño que todavía es incapaz de sonreír, siempre desamparado, como si no tuviese hogar.

Los demás viven en la abundancia, sólo yo parezco pobre.

Es posible que mi mente sea la de un loco, tan oscurecido y confuso me siento.

La gente vulgar da la impresión de ser clara y brillante, sólo yo me muevo como una sombra.

Ellos son agudos, seguros de sí mismos.

Yo estoy decaído y me muevo como se mueve el océano.

Voy a la deriva, sin asidero alguno.

Todo el mundo parece tener algo que cumplir.

Sólo yo soy torpe y estoy fuera de lugar.

Soy diferente, yo encuentro paz y soporte en la madre que me nutre.

21 La mente vacía.

La gran fuerza activa se manifiesta, pero sólo siguiendo al Tao.

La naturaleza del Tao es a la vez invisible e intangible.

Invisible e intangible, pero tiene formas en su seno.

Invisible e intangible, pero no carente de sustancia.

Y aunque la naturaleza del Tao es oscura y sutil, no carece de esencia.

Esta esencia, siendo invariablemente veraz, es fiel a sí misma.

A través de los tiempos ha mantenido su pureza y ha sido el origen de todo lo que existe.

¿ Cómo puedo saber que así fue lo primordial ?

Por Tao.

22 Fomentar la humildad.

Si te doblas, te conservarás entero.

Si eres flexible, te mantendrás recto.

Si estás vacío, permanecerás lleno.

Consúmete, y serás renovado.

Al que menos tenga, más se le dará.

Al que más tenga, más le será quitado.

Por eso el sabio está consigo mismo y se vuelve arquetipo del mundo.

No se exhibe, luego resplandece.

No se celebra, luego es advertido.

No se alaba, luego es alabado.

No se vanagloria, luego es insigne.

Y porque no lucha, nadie en el mundo puede luchar contra él.

"Si eres humilde, te conservarás entero", dice un antiguo proverbio.

¿ Quién es capaz de considerar vanas estas palabras ?

En verdad, el humilde conserva su entereza.

23 Identificación con el Tao.

Ser parco de palabras es lo natural.

Una tormenta no dura toda una mañana.

Una lluvia torrencial no dura un día entero.

¿ De dónde provienen estas cosas ? Del cielo y de la tierra.

Si el cielo y la tierra no pueden hacer que estos cambios duren eternamente, ¡ mucho menos el hombre !

Quien sigue el camino del Tao, se identifica con el Tao.

Quien tiene la virtud, se identifica con la virtud.

Quien se abandona, se identifica con el abandono.

Por eso, quien se identifica con el Tao, recibe la bienvenida del Tao.

Y quien se identifica con la virtud, recibe la bienvenida de la virtud.

Y quien se identifica con el abandono, recibe la bienvenida del abandono.

Que no pida fé a los demás quien no tiene fé.

24 La complacencia nociva.

El que está de puntillas, no está firme.

El que camina a grandes zancadas no irá muy lejos.

El que se exhibe no es luminoso.

El que se celebra pasará inadvertido.

El que se exalta a sí mismo no es excelso.

Estos, comparados con el Tao, son como "Exceso de alimento y desenfreno en la acción", hechos que repugnan a todos.

Por lo tanto, quién posee el Tao los ignora.

25 Representaciones del misterio.

Hay un ser nebuloso nacido antes que el cielo y la tierra.

Inmóvil, insondable, permanece sólo y jamás se modifica.

Lo llena todo y jamás se extingue, girando perpétuamente, sin peligro, madre de todas las cosas.

Desconozco su nombre, pero obligado a llamarlo de alguna manera, lo llamo Tao, el trascendente.

Que trasciende significa que avanza; avanzar es llegar lejos; y el que llega lejos vuelve al lugar de origen.

Luego el Tao es supremo, el cielo es supremo, la tierra es suprema y el rey es supremo.

Hay cuatro cosas supremas en el Universo, y el hombre es una de ellas.

El hombre acata las leyes de la tierra.

La tierra acata las leyes del cielo.

El cielo acata las leyes del Tao.

Y Tao, las de su propia naturaleza.

26 La virtud de la gravedad.

Lo de más peso es soporte de lo de menos peso.

Lo inmóvil es el poder que domina el movimiento.

Por eso el sabio, aunque viaje todo el día, nunca se aleja de su punto de partida.

Y aunque viva rodeado de homenajes, nunca pierde su apacible gravedad.

¿ Cómo puede entonces un señor dueño de diez mil carros de guerra comportarse con tanta ligereza ?

Ser ligero es perder la base.

Si se agita, perderá el trono.

27 El empleo de la habilidad.

Un buen caminante no deja huellas.

Un buen orador nunca duda ni se equivoca.

Un buen calculador no necesita instrumentos de cálculo.

Un buen guardián no necesita rejas ni cerrojos, y, sin embargo, es imposible abrir lo que él cerró.

El que sabe atar no usa cuerdas ni nudos, y, sin embargo, nadie puede desatar lo que él ha unido.

Aunque el hombre obrase mal, ¿porqué rechazarlo ?

Por eso el sabio elige ayudar a los hombres y no rechaza a ninguno.

Prefiere salvar las cosas, no rechazar ninguna.

A esto llamamos doble entendimiento.

Luego el hombre bueno es maestro del hombre no bueno, y el hombre no bueno es su buen material.

Porque el buen maestro no tiene interés, y no tiene apego a su material, permanece oscuro a pesar de ser resplandeciente.

Este es el secreto esencial del Tao.

28 Retorno a lo primordial.

El que conoce el principio masculino, pero se atiene al principio femenino,

es como un profundo cauce del mundo donde confluye todo bajo el cielo.

Siendo el cauce del mundo, no deja la virtud constante, y regresa a lo primordial.

Quien conoce lo luminoso, pero elige lo oscuro, se convierte en el eje del mundo.

Siendo el eje del mundo, su poder es estable y no vacila.

Y, sin moverse, vuelve al estado primordial.

El que conoce su gloria y sigue siendo humilde, será el valle donde se erigirá el Universo.

Siendo el valle donde se erige el Universo, posee la eterna virtud y regresa nuevamente a lo informal.

Lo informal al dispersarse produce todas las formas.

Es por eso que el sabio, siendo señor de los vasallos, preside el imperio en su conjunto y no se ocupa de detalles.

29 El no hacer.

Si un hombre quiere darle forma al mundo, modelarlo a su capricho, difícilmente lo conseguirá.

El mundo es un jarro sagrado que no se puede manipular ni retocar.

Quien trata de hacerlo, lo deforma.

Quien lo aferra, lo pierde.

Por eso el sabio no intenta modelarlo, luego no lo deforma.

No lo aferra, luego no lo pierde.

Hay quienes marchan adelante, hay quienes marchan atrás.

Hay quienes permanecen callados, hay quienes hablan.

Algunos son fuertes, otros débiles.

Algunos medran, otros perecen.

Luego el sabio rechaza el exceso, la extravagancia y la propia complacencia.

30 Contra la guerra.

El que está en el camino del Tao, no refuerza el imperio de las armas.

Toda acción provoca reacciones.

Sólo zarpas y espinos nacen en el lugar donde acampan los ejércitos.

Después de la guerra, siguen años de hambre.

El buen general vence, y allí se queda.

No abusa de su poder, no se sobrestima.

Vence y no se jacta, vence porque es su deber.

Cuando las cosas alcanzan su extremo, comienzan a declinar.

Eso es oponerse al Tao.

Y lo que se opone al Tao camina rápidamente a su fin.

31 Guardar las armas.

Las armas más valiosas son objetos nefastos, no son instrumentos para el hombre de Tao.

Las armas son instrumentos de desgracia, no son instrumentos para el rey.

El hombre de Tao utiliza como sitio de honor, en su hogar, la izquierda, y para las armas, la derecha.

Sólo en los casos inevitables hace uso de las armas.

Luego, si vence, no celebra la victoria, no halla placer en ella.

Si hallase placer en ella significaría que se complacía en la matanza de los seres humanos.

Pero el que se complace en la matanza de los seres humanos no verá cumplida su voluntad.

32 La sabia virtud.

El Tao es eterno, es una noción sin nombre.

Sólo cuando hubo necesidad de mencionarlo se le dió un nombre.

El que sabe dar nombres debería saber que existe lo que no puede ser nombrado.

Si conoce esto, conoce lo que nunca muere.

33 Discriminación.

Quien conoce los hombres es hábil.

Quien se conoce a sí mismo es sabio.

Quien vence a los otros, es fuerte.

Quien se vence a sí mismo, es poderoso.

Quien se conforma con lo que tiene, es rico.

Quien mantiene su propósito, es firme.

Quien permanece donde encontró su hogar, perdura largamente.

Quien muere mas no perece, tendrá longevidad.

34 Confianza en la perfección.

El gran Tao fluye por todas partes, hacia la izquierda y hacia la derecha.

Todas las cosas existen por su mediación, y él no las rechaza.

Al darse es generoso, y no exige ser retribuido.

Ama y nutre todas las cosas, pero no se apropia de ellas.

Como es siempre no existente, puede ser llamado pequeño.

Todas las cosas regresan a él, per no las reclama como su dueño: por eso es grande.

Porque no se considera grande, la grandeza está con él.

35 La virtud benevolente.

El que lleva en sí la Gran Forma, hallará la plenitud.

Y vivirá en paz, sin sufrir daño, en armonía.

El huésped de paso se detiene cuando alguien le ofrece música y manjares, pero el Tao es tan puro que parece insípido por su falta de sabor.

Si se lo contempla, no se lo ve.

Si se lo escucha, no se lo oye.

Pero nunca se agota si bebemos de él.

36 La sabiduría sutil.

Si quieres que algo se contraiga, antes debes permitir que se expanda.

Si quieres que algo se debilite, antes debes hacerlo fuerte.

Si quieres demoler un edificio, antes debes edificarlo.

Para recibir, hay que dar primero.

A esto llamamos sabiduría sutil.

Lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte.

Que nunca salga el pez de la profundidad del agua.

Las armas del reino no se muestran al extranjero.

37 El ejercicio del gobierno.

El Tao nunca actúa, pero todo lo hace.

Si príncipes y reyes pudieran retenerlo, todo se transformaría por sí mismo.

Si surgen deseos, consévalos bien adentro, en aquella simplicidad imposible de definir.

Así, las cosas, liberadas de su deseo de actuar, hallarán la paz.

Si no hay deseos, todo fluye en paz.

Y el mundo se enmienda por sí mismo.