

## RITOS TIBETANOS

Los Ritos Tibetanos abren el sistema cuerpo mente y equilibran la energía de los Chakras. Estos cinco ritos tibetanos guardan el secreto de la eterna juventud. Practica diariamente los 5 Ritos Tibetanos para despertar tus Chakras y Kundalini. **TUMO YOGA:** El Yoga Tibetano del calor psíquico Tumo o Tummo Yoga Tibetano, busca dos objetivos específicos: Primero, extraer la fuerza psíquica (en sánscrito: prana) del aire atmosférico, almacenándolo en la batería del cuerpo humano. Segundo, emplear este calor psíquico almacenado para transmutar el fluido generativo o potencial energético thig-le (equivalente a la energía kundalini hindú), en una sutil energía ardiente que se hace circular a través de los canales nerviosos psíquicos del cuerpo (en sánscrito: nadis).

### BENEFICIOS DEL YOGA TIBETANO

El Yoga Tibetano es un yoga de «conocimiento», por tener como meta la Iluminación. Los beneficios del Yoga Tibetano los desea el que no conoce a lo que se enfrenta. Mas, para «conocer», se requiere primero «desear conocer». En verdad, de muy pocos puede decirse esto último. A muchos les atrae el estudio de la sabiduría espiritual del Tibet porque su intuición les dice que en ella se encierra la Verdad. Pero al enfrentarse directamente con ésta, se echan atrás, atemorizados. Algunos, por no estar dispuestos a renunciar a la cómoda rutina diaria que constituye lo principal de su existencia; otros, mentalmente más activos, se percatan de que los vientos de la verdad darán al traste con la artificiosa estructura, levantada a fuerza de creencias y prejuicios «de segunda mano», en la que su mente se ha dejado perezosamente aprisionar y, temiendo que ese edificio se desmorone, no se ven con la suficiente audacia y energía para construir de nuevo. Nadie que inicie el camino del Yoga Tibetano, debe especular con obtener beneficios. Nadie a través del Atiyoga empero, contempla el rostro de la Verdad hasta que desea contemplarlo «con toda su voluntad y toda su alma». **Estudia, pues, la Verdad que el Yoga Tibetano (Dzogchen, Ati Yoga, Tumo, Tummo) encierra**, ya te parezca placentera o desagradable, pero no impongas a otros por la fuerza tus propias miras.

**YOGA TIBETANO LOS NADIS Y LOS CHAKRAS:** Los canales nerviosos psíquicos se llaman en tibetano tsas y en sánscrito nadis. Hay tres de vital importancia en la práctica del tumo: el nervio-medio psíquico (tibetano: uma-tsa; sánscrito: susumna-nadi), que se extiende desde el perineo hasta la coronilla; el sendero-nervioso psíquico derecho (tibetano: roma-tsa; sánscrito: pingala-nadi) y el sendero-nervioso psíquico izquierdo (tibetano: kyangma-tsa; sánscrito: ida-nadi). Los dos últimos, suben en espiral desde el perineo hasta la cabeza a un lado y otro del nervio-medio psíquico. Conectados con estos tres canales-nerviosos principales hay numerosos nervios-psíquicos subsidiarios por los que la fuerza-psíquica (tibetano: shugs; sánscrito: prana) se transporta a todo el organismo y, principalmente, a los centros-nerviosos psíquicos (tibetano: khorlo; sánscrito: chakra) donde se almacena y distribuye a todos los órganos y partes del cuerpo.

### LOS SEIS YOGAS DE NAROPA

El yoga tibetano del calor psíquico emplea elaboradas posturas, respiraciones, visualizaciones, meditaciones y concentración mental para lograr los dos objetivos antes mencionados. El proceso culmina cuando el fluido generativo o potencial energético thig-le, ha regenerado completamente todos los centros y nervios-psíquicos del cuerpo y asciende más allá de la coronilla, produciendo la invisible protuberancia psíquica. Cuando la protuberancia psíquica se llena con la fuerza vital del transmutado fluido generativo o seminal, uno alcanza la gracia trascendental de la iluminación.

**MEDITACION TUMO EN POSTURA DE LOTO:** Coloca tu cuerpo en la postura de buda o postura de loto (padmasana). También puedes colocar el cuerpo en la postura de medio loto o en la postura siddha o del triángulo (siddhasana). Exhala el aire viciado gradualmente en tres ocasiones hasta que los pulmones estén completamente vacíos. Ahora debes hacer una inhalación completa hasta el fondo mismo de los

pulmones, y levantar el diafragma hasta que el pecho se expanda completamente. Reten el aliento por algunos segundos y exhala lentamente por la nariz.

**YOGA TIBETANO DESPERTAR KUNDALINI EN TUMMO YOGA O TUMMO YOGA:** Imagina, cuando exhales por la nariz, que innumerables rayos de luz de cinco colores salen de cada uno de los poros de tu piel y que se proyectan hacia el exterior, abarcando el mundo entero y llenándolo con su resplandor, y, cuando inhales, imagina que todos aquellos rayos de luz de cinco colores reingresan al cuerpo a través de los poros de la piel, llenándolo completamente de luz multicolor. Visualiza, a la derecha e izquierda del nervio-medio psíquico (sushumna), los dos senderos-nerviosos psíquicos (ida y pingala) que van desde las fosas nasales hasta la base de la espina dorsal. Estos dos senderos-nerviosos psíquicos suben en espiral desde la base del tronco o sostén-radical (muladhara-chakra), cruzándose en cada centro-nervioso psíquico (chakra), hasta la base del cráneo. Desde ahí, Ida sube rodeando el lado derecho de la cabeza y Pingala asciende por el lado izquierdo, hasta el entrecejo (ajña-chakra); entonces Ida sale por la fosa nasal izquierda y Pingala por la derecha.

**EJERCICIOS TIBETANOS LA GRACIA DEL GURÚ:** Una vez que estos dos senderos-nerviosos han sido preparados, el potencial energético thig-le puede subir fácilmente a través de ellos y del nervio-medio psíquico, desde la base del tronco o sostén-radical hacia la coronilla. El texto original afirma: “Estas prácticas, al asemejarse a la apertura de un curso de agua antes de traer ésta, constituyen un arte importantísimo”. El descenso de las “ondas graciosas” sobre los Chakras o centros-nerviosos psíquicos es el siguiente: Visualiza en el centro-nervioso psíquico del corazón (Anahata) a tu maestro o guru particular. Imagínalo sentado en postura de meditación y, sobre su cabeza, en similar postura de meditación, uno sobre la cabeza de otro en línea ascendente, la sucesión de los gurus de las seis doctrinas de Naropa.

**EJERCICIOS TIBETANOS EL CIELO DE INDRA LA FUERZA DE LA TRADICIÓN TIBETANA:** Medita sobre estos gurus como si fueran un rosario de perlas y localizados de la siguiente forma: a la altura del corazón tu maestro o guru humano, arriba de él a Gampopa, arriba a Milarepa, arriba de éste a Marpa, arriba de él a Naropa, arriba de Naropa a Tilopa y, por último, arriba de Tilopa a Samantabhadra sentado en meditación a la altura de la coronilla. Tras realizar lo anterior, pide y siente que las energías u “ondas graciosas” de estos gurus radian y llenan tu cuerpo con su luz. Luego, visualízalos a todos como si se fundiesen en la esencia de la bienaventuranza inextinguible, y que esta esencia luminosa también llena tu cuerpo entero de luz.

**EJERCICIOS DE YOGA TIBETANO:** La eterna juventud es posible. Visualiza en medio de tu cuerpo vacío el nervio-medio psíquico (sushumna), los dos senderos-nerviosos psíquicos (ida y pingala), el sostén-radical (muladhara chakra) y los otros cuatro centros-nerviosos psíquicos del ombligo (manipura chakra), el corazón (anahata chakra), la garganta (vishuddha chakra) y la coronilla (sahasrara chakra). Ahora visualiza en la unión inferior del nervio-medio psíquico y de los dos senderos-nerviosos psíquicos en el perineo (muladhara chakra), una llama de fuego como de una pulgada de alto y blanca y transparente como el cristal: Kundalini. Simultáneamente, visualiza una pequeña pelota de cera de una pulgada de diámetro de color rojo, localizada en la coronilla (sahasrara chakra).

**YOGA TIBETANO EL ASCENSO DE KUNDALINI:** Una vez realizado lo anterior, imagina que el calor de la llama localizada en el perineo, empieza a derretir la pelota de cera roja y sus gotas caen sobre ella. La llama, entonces, con un sonido crepitante, se desplaza rápidamente hacia las piernas y, luego, con una incrementada fuerza comburente, asciende hasta alcanzar el centro-nervioso psíquico del ombligo. Luego, conforme el calor de la llama aumenta y derrite la pelota de cera roja, sus gotas caen y avivan más y más la llama, hasta que ésta alcanza el centro-nervioso del corazón. Luego, al derretirse muchísimo la pelota de cera roja sus gotas, avivan más la llama hasta que ésta alcanza el centro-nervioso de la garganta y, por último el de la coronilla, cuando la totalidad de la pelota se ha derretido.

YOGA TIBETANO EL DESCENSO DE KUNDALINI: Alcanzado este punto, debes invertir el proceso. Debes imaginar que la llama en la coronilla desciende entonces hasta la garganta experimentándose “dicha deliciosa”; luego baja hacia el corazón experimentándose “dicha trascendental”; posteriormente desciende al ombligo experimentándose “dicha maravillosa”; y, por último, desciende hasta el perineo en la base del tronco, experimentándose “dicha por la comprensión de la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos”, quedando uno inmerso en un estado de conciencia no afectado por los estímulos mundanos o externos.

#### TUMMO YOGA TIBETANO TUMO

El Yoga Tibetano es una disciplina mística que persigue despertar la Serpiente Kundalini. Esta energía es una misteriosa fuerza psicoespiritual de primer orden en el Dzogchen (Yoga Tibetano) y en el Hatha Yoga. En el Hatha Yoga es elogiada como la base de todas las prácticas del yoga. Entre los textos antiguos de la India, el Rig Veda se refiere a la enigmática kundalini llamándola Vâc Virâj (voz resplandeciente), donde se la describe como la cobra real o “serpiente reina” (Sârpa-Râjñi). La experiencia espiritual del despertar y ascenso de kundalini ha sido realizada por sabios y místicos de todos los tiempos, puesto que se fundamenta en estructuras universales del cuerpo. Sin embargo, es solo en el Yoga Tibetano (Dzogchen), (Atiyoga), donde se ha desarrollado esta técnica experimental elaborada sobre un modelo conceptual completo que ha proporcionado a los practicantes un mapa en sus esfuerzos por despertar de forma sistemática el Poder de la Serpiente.

YOGA TIBETANO DEL CORAZÓN:Partiendo del principio esotérico de que el cuerpo es un Microcosmos que refleja fielmente la configuración del Macrocosmos, kundalini representa la forma individualizada del principio cósmico femenino (Shakti). Esta forma femenina se manifiesta como Serpiente, por un lado, y como fuerza vital (Prâna) por otro. No obstante, Shakti es una potencia más fundamental en el proceso espiritual. Quizás pueda compararse la relación entre prana y kundalini a la existente entre la sangre venosa y la sangre arterial (la Alquimia de la Sal y del Mercurio de los Alquimistas y del [Tantra Yoga](#)).

El Adepto concentra toda la fuerza del prana, a través de la respiración, para activar la energía de kundalini y hacer que se eleve a través del canal central del cuerpo (Sushumna Nadi). La Serpiente se contempla residiendo en forma latente, brillante como un millón de soles, en el centro esotérico mas bajo del cuerpo (el chakra Muladhara). Su estado potencial se representa como el de una serpiente que descansa enrollada tres vueltas y media sobre si misma con la cabeza hacia abajo. Esta Serpiente de Fuego Kundalini que se halla escondida en su cubil, tapona con su cabeza la puerta hacia la liberación, la entrada inferior del canal central (el Nadi Sushumna). La tarea del adepto al Yoga consiste en obligar a esta serpiente a desenroscarse y ascender hasta el loto de mil pétalos (el chakra Sahasrara) en la cima de la cabeza, donde se localiza el polo estático de la energía psicoespiritual: Shiva el Destructor y Danzante Cósmico.

SHIVA Y SHAKTI EN YOGA TIBETANO:La unión de los opuestos Shiva y Shakti, entre el dios y la diosa, es el principal objetivo del Kundalini Yoga. Lograda esta unión, la Esencia se manifiesta como un cambio radical de conciencia donde desaparece la sensación de individualidad y se llena el cuerpo con el néctar divino, el Kula Amrita o Soma, que se traduce en una experiencia de sereno gozo y felicidad indescriptible. El ascenso de la Serpiente Cobra desde el chakra raíz hasta sahasrara, se acompaña de una variada gama de fenómenos psíquicos, especialmente relacionados con el calor y la luz (Jyotish), pero también con diferentes tipos de sonidos internos (Nada) y la consecuente consecución de Siddhis o poderes. La realización final del Maestro Dzogchen a través del Yoga Tibetano, que busca realizar también el potencial psicoespiritual del cuerpo, se considera mas completa que la obtenida por medio del Raya Yoga, pues el Adepto Iluminado no considera la realización como un acontecimiento separado de la realidad física.

Una vez despierta kundalini por medio de la constante estimulación, pone de manifiesto una fuerte personalidad propia. De aquí que muchos de sus efectos fisiológicos colaterales resultan muy perturbadores, sobre todo si el despertar se produce de forma accidental y sin la correspondiente instrucción o purificación. Todo aquel que practica Yoga Tibetano de forma intensa, asume riesgos, estos riesgos se compensan si aceptando el desafío de la Serpiente logramos "conquistarla" y extender la iluminación al cuerpo y a la existencia física en general. Aquí vemos la necedad de hablar de kundalini yoga "blanco, rojo o negro", ya que este tipo de Yoga esta integrado en las prácticas del Tantra Yoga Primordial donde la liberación (Mukti) y el disfrute del mundo (Bhukti) son una y la misma cosa. El Adepto que conquista a la Serpiente Shakti, no consigue solo un estado de trascendencia mental sino que logra trascender también el cuerpo y la vida física. Este cuerpo de carne y huesos se experimenta como una manifestación de la Realidad última.

**YOGA TIBETANO DEL SUEÑO:** Para lograr esta gloriosa experiencia hay que realizar asanas adecuadas, poderosos ejercicios de respiración, visualización y meditación combinada con cantos devocionales. Por medio del Japa Yoga, se crea un calor especial que quema completamente las semillas del Karma. Kundalini es el potencial generativo de la persona, y Yoga Tibetano es el yoga que permite al practicante descubrir todo su potencial humano. Lo que como Maestro enseñé y practiqué es un Yoga basado en la Tradición Tibetana (Dzogchen), considerado la Práctica Espiritual más Elevada, y teniendo como exponentes entre otros a los más grandes Yoguis del Tibet: Tilopa, Naropa, Marpa y Milarepa. Hace años tomé contacto con un alto Lama tibetano Guardián de esa Antigua Tradición el cual me ha instruido en sus secretos...

**ATIYOGA Y DZOGCHEN:** Son antiguas Tradiciones, buscan una relación armoniosa y justa entre la Humanidad y la Naturaleza. Según el Atiyoga (Yoga Extraordinario) y Dzogchen (el Camino Espiritual más Elevado), las enfermedades y perturbaciones mentales y físicas, son el resultado del desequilibrio causado por la visión de la dualidad que se levanta cuando una persona no permanece en el "Estado Natural" de la mente. Cuando el pensamiento, la negatividad y las emociones intensas son descontrolados, surgen afligiendo al hombre con desórdenes nerviosos y enfermedades físicas. Los Chamanes Bon Po y los Maestros del Tibet, creen que la fuente de la enfermedad es el desequilibrio de energía que los humanos crean al causar separación entre ellos y toda la existencia, esta desarmonía egoísta irrita profundamente a los Espíritus de la Naturaleza.

**YOGA TIBETANO:** El Yoga tibetano enseña que para sanarse uno mismo y a las demás personas, la Tierra y el espacio, es necesario despertar el Espíritu Kundalini para que restaure el equilibrio y establecer una relación armoniosa con él. Estos Espíritus Primordiales y Elementales "Kundala" y "Yidam" (que los humanos perturban con sus abusos del Planeta y degeneradas conductas), son los espíritus de los cinco elementos (espacio, aire, fuego, agua, y tierra), de las cuatro estaciones, y los espíritus naturales de la Tierra, (árboles, piedras, montañas, ríos, plantas, el cielo, sol y luna, estrellas y nubes, etc.). Las personas perturban los Sadag (Espíritus de Tierra), los Nye (Espíritus del árbol), y los Tsen (espíritus de la piedra), excavando la tierra, cortando árboles y excavando montañas.

También provocan a los Theurang (Espíritus Celestes) contaminando el aire, y perturban los Lu (Espíritus del agua) contaminando ríos, lagos y mares. Esta polución afecta al ser interno de las personas así como el medio ambiente. Contaminando el espacio, los humanos contaminan a sus mentes; contaminando el fuego, contaminan el calor de su cuerpo (digestión y sexualidad); contaminando las aguas externas, las personas contaminan su sangre internamente; contaminando la tierra, también contaminan sus cuerpos desde el físico al causal. Kundalini Yoga, Atiyoga, Dzogchen; con el armonioso despertar de Kundalini recuperamos el principio de la armonía central del Yoga de los Rishis hindúes y el ancestral Chamanismo Bön tibetano, practicamos yoga en contacto íntimo con la Naturaleza como lo hacían los antiguos Yoguis de la India y el Tibet, para reparar el daño provocado así como para salvar a la Humanidad y al Planeta de la negatividad y la enfermedad.

## RITOS TIBETANOS LA ETERNA JUVENTUD

El Secreto de la Eterna Juventud se fundamenta en cinco ejercicios o ritos tibetanos, estos potentes ejercicios tibetanos realizados tal como se explican, activaran tus Chakras rejuveneciendo todo tu ser, a la vez que experimentarás como cada día aumenta tu flexibilidad física y psíquica y con ello tu optimismo. Estos Ritos Tibetanos, forman parte de las prácticas que realizamos en los retiros de yoga. Los ejercicios tibetanos sintetizan la esencia y beneficios de las posturas del Hatha Yoga y Kundalini Yoga, potenciando los efectos maravillosos de las asanas de Yoga.

### EJERCICIOS TIBETANOS

Sucede a todo el que practica estos ritos tibetanos, que tras muy breve tiempo empieza a notar una gran variedad de cambios favorables en todos los niveles de su vida: flexibilidad, vitalidad, mejoría de la visión, mejor concentración, sueño tranquilo, mejoría general de la salud, rejuvenecimiento; solo son algunas de las virtudes que esta sencilla serie de ejercicios tibetanos posee. Debes de comprometerte a practicarlos con disciplina durante unos días, si así lo haces, observarás espectaculares resultados y te resultará fácil convertirlos en parte de tu vida cotidiana. Ya que la excusa perfecta para no hacer ejercicio, es la falta de tiempo, ésta es una manera muy práctica y efectiva de mantenernos sanos, jóvenes y llenos de vitalidad. Respecto a cuando es mejor hacer los ritos tibetanos, eso no debe de ser problema, se pueden hacer en cualquier momento del día, a penas se tarda poco mas de diez minutos; eso si, para obtener resultados no deben de dejarse de hacer ni un solo día.

**LOS RITOS TIBETANOS Y LOS CHAKRAS:** Alineados en el cuerpo humano existen siete centros energéticos llamados chakras. Estos chakras o vórtices son potentes campos eléctricos invisibles a la vista física, pero muy reales y magnéticos. La ubicación de cada uno de estos siete chakras, se centra en una de las siete glándulas de secreción interna del sistema endocrino del organismo y su función más importante a nivel físico es estimular la producción hormonal de dicha glándula. Son estas hormonas secretadas por las glándulas las que regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo la sexualidad y el proceso de envejecimiento.

**MULADHARA** el primer chakra rige en las glándulas reproductoras: gónadas y ovarios.

**SWADHISTHANA** el segundo chakra, centrado en el páncreas, en la región abdominal.

**MANIPURA** el tercer chakra, ubicado en la glándula suprarrenal, región del plexo solar.

**ANAHATA** es el cuarto chakra, está en la glándula timo, en el pecho o región torácica.

**VISHUDDA** es el quinto chakra, se halla en la glándula tiroides, en el centro del cuello.

**AJNA** el sexto chakra se corresponde con la glándula pineal, parte superior del cerebro.

**SAHASRARA** el séptimo chakra rige en la glándula pituitaria, región anterior del cerebro.

En un cuerpo joven, fuerte y sano, cada uno de estos siete chakras gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital, el prana o la energía etérea, fluya hacia arriba a través del sistema endocrino en un continuo bombeo craneo sacral. Pero si uno o más de estos chakras comienzan a aminorar su velocidad, el flujo de energía vital es inhibido o bloqueado, y esa es otra forma de llamar a la salud precaria y envejecimiento que observamos hoy en una mayoría de la población. Estos chakras, centros o vórtices se extienden más allá de la envoltura del cuerpo en un individuo saludable manifestando el aura, pero en los viejos, débiles, enfermos o viciosos difícilmente llegan a alcanzar la superficie. Existen miles de estos chakras en todo el cuerpo, pero hay siete principales. La forma más rápida y efectiva de recobrar la juventud, la salud y la vitalidad es logrando que estos chakras o centros energéticos giren normalmente otra vez. Hay cinco ejercicios tibetanos sencillos con los que se puede lograr esta armonía. El beneficio que producen los cinco ritos tibetanos, consiste en normalizar la frecuencia vibratoria de estos chakras giratorios.

### **BENEFICIOS DE LOS RITOS TIBETANOS**

Estos cinco ejercicios tibetanos hacen girar los chakras a la velocidad y ritmo adecuado para una mujer u hombre vigoroso y saludable de no más de 25 años. En una persona que reúne estas condiciones, los siete chakras giran a su adecuada velocidad y sincronía. Contrariamente, si la gente pudiera ver los chakras de cualquier persona de alrededor de 35 años de edad, percibiría que algunos de ellos han reducido alarmantemente su velocidad. En la persona promedio, todos los chakras giran a una velocidad diferente, este desequilibrio es causa de que ninguno trabaje armoniosamente. Podemos observar como los chakras más lentos causan el deterioro de la zona del cuerpo correspondiente, mientras la aceleración de los chakras más rápidos, crea desequilibrios nerviosos, ansiedad y agotamiento. No cabe ninguna duda de que es debido a la condición anormal de los chakras, la salud anormal, el deterioro del organismo y el envejecimiento prematuro que experimentan hoy día muchas personas. Durante la práctica de estos ejercicios, es conveniente realizar la respiración rítmica y profunda del modo que se indica en cada uno. También mientras se descansa un instante entre ejercicios es muy beneficioso ponerse de pie con las piernas algo separadas y poniendo las manos en las caderas respirar en forma rítmica y profunda por la nariz media docena de veces.

#### RITOS TIBETANOS PRIMER RITO

1. Sitúate de pie, bien derecho, con los brazos extendidos en cruz y horizontales al suelo.
2. Sin desplazarse del punto de partida, se debe girar en dirección de las agujas del reloj sobre sí mismo cobrando velocidad y hasta completar 21 vueltas.
3. Al finalizar fijamos la vista en un punto frente a nosotros, separamos las piernas flexionando un poco las rodillas y apoyando las manos en los muslos respiramos largo y profundo por la nariz durante unos segundos.

#### RITOS TIBETANOS SEGUNDO RITO

1. Tumbate sobre una alfombrilla en el suelo, en posición boca arriba con los brazos a los costados, las palmas hacia el suelo y los dedos muy juntos. Estira bien piernas y espalda.
2. Eleva la cabeza del suelo sin levantar la espalda, lleva la barbilla hacia el esternon a la vez inspiras profundo por la nariz.
3. Mientras retienes la respiración en Kumbhaka, sube las piernas, con las rodillas rectas, hasta una posición vertical. Si te es posible, lleva tus piernas más allá, hacia la cabeza, pero no dobles las rodillas ni separes los riñones del suelo.
4. Seguido, exhala mientras bajas lentamente la cabeza y las piernas sin flexionar, con las rodillas rectas, hasta el suelo. Repite todo el ejercicio 21 veces.

#### RITOS TIBETANOS TERCER RITO

1. Arrodillados, derechos sobre ambas rodillas con el tronco bien recto. Las manos colocadas en la parte posterior de los muslos, con los brazos estirados.
2. Inclinar la cabeza hacia delante, tocando el pecho con la barbilla, mientras se exhala profundamente.
3. Con firmeza, inhala profundamente mientras mueves la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que puedas, al mismo tiempo, te inclinas hacia atrás arqueando la columna. Al arquearse se apoyan los brazos y las manos en los muslos para sostenerse.
4. El ejercicio se realiza 21 veces de modo rítmico.

#### **RITOS TIBETANOS CUARTO RITO**

1. Sentado en el suelo, estira las piernas frente a ti hasta tenerlas bien rectas, separa los pies a la anchura de los hombros. Con el tronco recto, coloca las palmas de las manos en el suelo con los dedos hacia delante a los lados de los glúteos.
2. Exhala mientras llevas la barbilla hacia el pecho.
3. Lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Al mismo tiempo, inhala profundamente por la nariz mientras levantas el cuerpo, de forma que las rodillas se doblen y los brazos queden rectos, debes de estar apoyado sobre las plantas de los pies y de las manos adoptando una posición semejante a una mesa. El tronco formara una línea con la parte superior de las piernas, horizontal al suelo. Y los brazos y parte inferior de las piernas quedarán rectos, perpendiculares al suelo. Tensa todos los músculos del cuerpo mientras retienes la respiración un instante.
4. Regresa a la posición inicial exhalando profundo, repite todo el proceso 21 veces.

#### **RITOS TIBETANOS QUINTO RITO**

1. Tiéndete boca abajo en el suelo, las palmas de las manos junto a los hombros y los pies flexionados, con los dedos apoyados en el suelo. Los pies y las manos deben de estar separados aproximadamente la anchura de los hombros; brazos y las piernas deben permanecer rectos y bien estirados.
2. Comienza apoyado sobre las manos, con los brazos rectos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de modo que el cuerpo quede combado a la vez que espiras profundamente por la nariz y llevas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas.
3. Inclinando el tronco y doblando las caderas, coloca el cuerpo en la posición de "la montaña", semejante a una "V" invertida. Al mismo tiempo lleve la barbilla hacia delante, pegándola al pecho. Mientras realizas todo este proceso inspira profundo.
4. Regresa a la posición original y comienza sin pausa otra vez el ejercicio hasta completar un total de 21 repeticiones.

#### **RITOS TIBETANOS SEXTO RITO**

*NOTA: Estos ejercicios se han hecho famosos, fácilmente pueden encontrarse en otros sitios escribiendo en tu navegador "ritos tibetanos", "los cinco tibetanos", o "ejercicios tibetanos". Los cinco ritos anteriores, tienen como objetivo restaurar la salud y la vitalidad de la juventud. Aunque te puedo asegurar en verdad,*

*que los cinco anteriores ejercicios no pasan de ser una excelente gimnasia, si ignoramos este sexto ejercicio y pasamos por alto o no cumplimos sus requisitos. Si de veras deseas recuperar completamente la salud y la apariencia de cuando eras joven, hay un sexto rito que debes practicar. Tampoco obtendrás todos sus maravillosos beneficios y capacidad rejuvenecedora sin realizar los ajustes necesarios en tu alimentación, considerando lo que se expone mas abajo.*

Vemos como en el hombre y la mujer promedio una gran parte de la fuerza vital que alimenta a los siete chakras se canaliza en energía sexual y reproductora. La mayor parte de ésta energía se disipa en el primer chakra y nunca tiene la posibilidad de llegar a los otros seis. Para convertirse en un súper hombre o una súper mujer esta poderosa fuerza vital se debe preservar y enviar hacia arriba, de forma que pueda ser utilizada por los demás chakras, especialmente por el séptimo.

Dicho de una manera mas clara, es necesario la abstinencia sexual, (al menos referente a la sexualidad tal y como la practica la mayoría), de manera que la energía reproductora trasmutada, pueda ser recanalizada y utilizada en un fin más provechoso y elevado. El ejercicio número seis es la clave energetica del cuerpo. El requisito es que se debe practicar solamente cuando uno sienta un exceso de energía sexual. Hay que realizar este ejercicio siempre, en el momento en que se sienta el impulso.

### **EJECUCIÓN DEL SEXTO DE LOS RITOS TIBETANOS**

Con el cuerpo bien derecho y los pies separados unos 60 cm. dejamos salir lentamente todo el aire que contienen los pulmones. Mientras exhalamos hay que inclinarse hacia delante y colocar las manos sobre las rodillas. Forzamos a salir el último vestigio de aire que nos quede en los pulmones y luego, con los pulmones vacíos, volvemos a enderezarnos. Llevando las manos a las caderas ejercemos presión sobre ellas para elevar bien arriba los hombros. Realizamos Mula Bandha. Comprimiendo el abdomen con el diafragma, succionamos las vísceras hacia adentro y arriba bajo las costillas haciendo Uddiyana Bandha y a la vez que subimos el pecho y cerramos Jalandhara Bandha. Mantenemos sin respirar esa posición el mayor tiempo posible.

Cuando no podamos aguantar más con pulmones vacíos, hay que inspirar profunda y largamente el aire a través de la nariz. Así como los pulmones estén llenos, exhalamos a través de la boca en un soplo prolongado. Mientras exhalamos, se deben relajar los brazos dejando que cuelguen a ambos lados del cuerpo de forma natural. Antes de repetir el ejercicio hay que inhalar por la nariz y exhalar por la boca varias veces. Todo el proceso hay que repetirlo un mínimo de tres veces. Este ejercicio número seis se practicará independientemente de los otros cinco, pues para que resulte efectivo, resulta absolutamente necesario que la persona tenga un impulso sexual activo.

El o ella no podrán transmutar la energía sexual o reproductora si tienen poco o nada que transmutar. Nadie debe de tratar de hacer el rito número seis, a menos que se sienta genuinamente motivado a hacerlo. Nunca debe de hacerse este ejercicio si nuestro deseo es causado por lujuria o se es una de esas personas viciosas que para excitarse recurren a lo peor de los más bajos instintos. Hacer caso omiso de esto no acarrearía sino consecuencias muy negativas. El sexto ejercicio es sólo para aquellos que se sienten sexualmente satisfechos desde el genuino Amor y que tienen un deseo verdadero de avanzar hacia metas diferentes, que proporcionan la recompensa del verdadero dominio y la espiritualidad.

**RITOS TIBETANOS LA FUENTE DE LA ETERNA JUVENTUD:** Para obtener el máximo beneficio de los Ritos Tibetanos o Ejercicios Tibetanos y para prevenir cualquier reacción adversa, deben observarse



algunas reglas y principios básicos: Previo a la práctica de los cinco ritos tibetanos, tome un “*medio baño*”. Un “*medio baño*” se toma así: primero, se lavan los genitales; después la parte inferior de las piernas, de las rodillas hacia abajo; luego, de la misma manera, la parte inferior de los brazos, desde los codos hasta las manos. Llenar la boca con agua y arrojarla en el rostro con los ojos abiertos, doce veces, luego escupir el agua de la boca. Realizar luego un lavado nasal, haciendo pasar el agua por la nariz, escupiéndola después por la boca.

La persona que encuentre mucha dificultad para hacer el lavado nasal como se indica, se le recomienda la siguiente técnica: llenar un vaso u otro recipiente de boca ancha con agua natural, a la que se le agrega una cucharadita de sal. Inhalar un poco de aire, y luego introducir la nariz en el recipiente, inhalando muy lentamente para permitir que el agua se introduzca suavemente por las fosas nasales. Continuar hasta sentir el agua en la garganta; luego, eliminar por la boca. El agregado de sal al agua hace que esta tenga la misma densidad que los humores del cuerpo y evita la sensación desagradable que se produce cuando el agua pura entra en contacto con la mucosa de la nariz.

El “*medio baño*”, se continúa introduciendo el dedo medio de la mano derecha en la garganta, a fin de limpiar la mucosa acumulada (lavar las manos con jabón antes de esta práctica). Después, lavar las orejas, el cuello, y el resto del rostro. Todo esto debe realizarse con agua fría. En los lugares muy fríos, o para personas demasiado sensibles, se puede utilizar agua tibia, pero a temperatura siempre inferior a la del cuerpo. Cuando uno se acostumbra, todo el proceso lleva unos pocos minutos.

El efecto de arrojar agua con los ojos abiertos es muy saludable, pues mediante este enfriamiento pueden evitarse algunos trastornos causados por el exceso de calor. El hacer pasar agua por la nariz y la garganta es también una excelente práctica que ayuda mucho en caso de congestión y sinusitis, limpiando las fosas nasales, evitando la acumulación excesiva de mucosa. Así se previenen también los resfríos y las afecciones en la garganta. Las zonas detrás de las orejas y la nuca, son lugares que irradian bastante calor, y el mantenerlos fríos produce una sensación agradable y refrescante. Esta práctica limpia el cuerpo, lo refresca, relaja y revitaliza, potenciando los efectos de la práctica espiritual, tal como los ritos tibetanos, las asanas y la meditación. En el “*medio baño*”, el uso del jabón no es requerido.

### **RITOS TIBETANOS LA ALIMENTACIÓN**

Los Lamas no tienen problemas para conseguir los alimentos adecuados, tampoco en cuanto a obtener las cantidades suficientes para su alimentación. Todos los lamas sin excepción contribuyen a producir lo necesario para la comunidad. Todo el trabajo de cultivar la tierra se hace de la forma más primitiva. Incluso, el suelo se prepara de forma manual. Por supuesto que si quisieran, los lamas podrían utilizar bueyes, pero prefieren el contacto directo con la tierra. Los lamas consideran que trabajar la tierra le aporta algo a la existencia del hombre y contribuye a que se sienta una identificación con la naturaleza.

De entre los lamas, los hay que son estrictamente vegetarianos. Otros utilizan el huevo, la mantequilla y el queso en cantidades suficientes para potenciar ciertas funciones del cerebro, el cuerpo y el sistema nervioso. Sin embargo, ninguno come carne, y no es solo debido a que profesan el budismo, los lamas parecen no tener necesidad de consumir carne, pescado o aves. La mayoría de los lamas, muestran maravillosas facultades físicas. Y esto se debió, al menos en parte, a su dieta.

Ciertamente, ningún lama es exigente respecto a lo que come. La frugal dieta de ellos consta de alimentos sanos y buenos, pero como regla ingieren un solo tipo en una comida. En verdad, este es un importante secreto para mantener la salud. Cuando se come un solo tipo de alimento no se producen choques en el estómago entre alimentos distintos y chocan porque la fécula no se mezcla bien con las proteínas. Por ejemplo: si el pan, que es una fécula, se come con proteínas como carne, huevo o queso, se produce una reacción química en el estómago. Esto no solo puede causar gases y un malestar físico inmediato, sino que con el tiempo, contribuye a acortar la vida y que esta tenga menor calidad.

A veces en el comedor de la lamasería los lamas hacen una comida cuyo único plato es pan. En otras ocasiones, solo comen vegetales y frutas frescas, y en otras nada más que vegetales crudos o cocidos y frutas. Si tratas de realizar esto, al principio, sentirás hambre debido a la dieta y variedad a las que estas

acostumbrado, pero al poco tiempo podrás disfrutar de una comida que solo consista en pan negro, o un solo tipo de fruta. Si perseveras, llegara un momento en que una comida de un solo tipo de vegetal la consideras un festín.

Pero no seas drástico, no te estoy sugiriendo que te limites a un solo tipo de alimento o comida, pero si deberías de eliminar las carnes de tu dieta. Además, te recomendaría que mantuvieras la fécula, las frutas y los vegetales aparte de las proteínas. Otra cosa importante, es que no se debe terminar la comida con nada que contenga azúcar o fécula, o sea pasteles, tortas, helados, yogures no naturales o pudines. La mantequilla y el yogur natural parecen ser neutral. Se pueden ingerir con alimentos que contengan fécula o proteína. La leche combina mejor con fécula.

Otra cosa muy importante en la que hacen hincapié los lamas, es en la importancia de comer despacio, no solo porque ello forme parte de los buenos modales en la mesa, sino porque los alimentos se deben masticar totalmente. La masticación es el primer paso crucial en la descomposición de los alimentos para que puedan ser asimilados por el cuerpo. Todo aquello que uno come, debe ser digerido en la boca antes que en el estómago. Si uno en vez de masticar engulle y pasa por alto ese paso vital, la comida será virtualmente pólvora al llegar a su estómago. Cuanto más completamente mastiquemos la comida, más nutritiva será. Esto quiere decir que si masticas totalmente tus alimentos, puedes reducir a la mitad la cantidad que comes.

Tras cambiar estos hábitos nefastos de alimentarse, muchas cosas que das por sentadas antes respecto a la alimentación, te resultaran chocantes viendo comer a cualquiera. Entra en un restaurante o visita a tu familia y observa la gran cantidad de alimentos que consumen. Veras que en una sola comida alguno toma una cantidad de alimentos suficiente para nutrir completamente a cuatro lamas que estuvieran realizando trabajos fuertes. Pero, por supuesto, en ningún caso los lamas llevarían a sus estómagos las combinaciones de alimentos que consumía este hombre.

La gente come para su paladar, la diversidad de alimentos en una comida es otra cosa insana. Habiendo adquirido el hábito de ingerir uno o dos tipos de alimentos en una comida, te estremecerás si cuentas las variedades de alimentos que diariamente se mezclan en la mesa de cualquiera. No en balde los occidentales tienen una salud tan miserable. Al parecer saben muy poco o nada sobre la relación de la dieta con la salud y la fortaleza. Según los lamas, los alimentos adecuados, las combinaciones acertadas de los mismos, y las cantidades apropiadas, así como el método correcto de ingerirlos, se relacionan armoniosamente entre sí para producir resultados maravillosos.

Se deben de tener muy presentes estos tres puntos:

1. No comer nunca fécula y proteína en una misma comida.
2. Reducir la cantidad de alimentos que se ingieren y masticarlos hasta que se licuen.
3. Reducir al mínimo la variedad de alimentos que se ingieren en una comida.

#### **RITOS TIBETANOS MANTRAS PARA ACTIVAR LOS CHAKRAS**

Los cinco ritos, así como el sexto, son igualmente beneficiosos para hombres y mujeres. Pero al ser varón, me gustaría hablar sobre un tema de importancia para los hombres. Se trata de la voz masculina. Hoy día, hay expertos capaces de determinar cuánta vitalidad sexual tiene un hombre con sólo escucharle hablar. Todo el mundo ha escuchado la voz aguda y chillona de los hombres de avanzada edad. Puede apreciarse, lamentablemente, que cuando la voz de una persona mayor comienza a adquirir ese tono, es señal inequívoca de que el deterioro físico esta bastante avanzado.

Veamos el porque esto es así: El quinto chakra, Vishuddha, que se encuentra en la base del cuello, gobierna las cuerdas vocales y también tiene un estrecho vínculo con el primer chakra, Muladhara, que se halla en el centro sexual del cuerpo. Ciertamente, todos los chakras tienen vínculos que les unen, pero estos dos, por decirlo de alguna forma, funcionan juntos. Aquello que afecta a uno, afecta al otro. Como resultado de esto, podemos afirmar que cuando la voz de un hombre es aguda y chillona, eso es un indicio de que su vitalidad sexual es escasa. Y lo peor es que si la energía en el primer chakra es baja, se puede apostar que en los otros seis será baja también.

Practicar los cinco ritos es todo lo que se necesita para acelerar la velocidad del primer y el quinto chakra. Pero existe otro método más eficaz que los hombres deben utilizar para ayudar a acelerar este proceso. Es muy sencillo de hacer. Lo único que se requiere es fuerza de voluntad. Hay que hacer un esfuerzo consciente por bajar la voz. Escúchate cuando hablas y si notas que tu voz es más aguda o más chillona, gradúala a un registro o tono más bajo. Presta atención, escucha a los hombres que tienen voces fuertes y melodiosas y toma nota del sonido. Luego, cada vez que hables, mantén la voz baja emitiendo ese tono masculino tanto como te sea posible.

Algunos hombres, hallarán que esto es un reto bastante grande, pero la recompensa merece la pena, pues se obtienen excelentes resultados. Al poco tiempo, la vibración reducida de su voz acelerará el chakra Vishuddha, que se encuentran en la garganta, lo que finalmente ayudará a acelerar el chakra del centro sexual, Muladhara, este chakra es la puerta del cuerpo a la energía vital. A medida que se incrementa el flujo ascendente de esta energía, el chakra de la garganta se acelerará todavía más, ayudando a la voz a ser todavía más baja y así sucesivamente.

Hay hombres jóvenes que aparentan ser fuertes y viriles, pero que, lamentablemente, no continúan siendo por mucho tiempo. Ello es debido a que sus voces nunca maduraron por completo, y continuaron siendo más bien agudas y chillonas. Estos individuos, al igual que los hombres más viejos, pueden lograr excelentes resultados si realizan el esfuerzo consciente de bajar su voz. En un hombre más joven, esto lo ayudará a preservar la virilidad, mientras que en uno más viejo, le ayudará a recuperarla. Un excelente ejercicio para la voz es repetir Mimm-Mimm-Mimm-Mimm como un mantra.

Repítelo una y otra vez, bajando la voz gradualmente, hasta que la obligues a ser lo más baja posible. Resulta eficaz hacerlo primero por la mañana, cuando la voz tiende a tener un registro más bajo. Luego, se debe hacer un esfuerzo por mantener la voz en un tono bajo durante el resto del día. Cuando comiences a hacer progresos, practica en una habitación pequeña para que puedas escuchar cómo repercute tu voz. Luego trata de lograr el mismo efecto en una habitación más amplia. Cuando se intensifique la vibración de tu voz, se acelerarán los otros chakras de tu cuerpo, especialmente el primero Muladhara en el centro sexual, el sexto Ajna y séptimo Sahasrara en la cabeza.

En el Tíbet y norte de la India, los Lamas cantan juntos, durante horas, en un registro bajo. La importancia de ello no radica en cantar por cantar, o en el significado de las palabras, sino en la vibración de sus voces y en el efecto que esto tiene sobre los siete chakras. Hace miles de años, los yoguis descubrieron que la cadencia vibratoria del sonido OhoMmm... es especialmente poderosa y eficaz.

Tanto los hombres como las mujeres encontrarán beneficioso repetir monótonamente este sonido, por lo menos varias veces en la mañana. Y todavía es más beneficioso repetirlo durante el día o cada vez que uno tenga una oportunidad. Sentados en posición de loto hay que llenar los pulmones de aire y expulsarlo lentamente tratando de producir el sonido Ohm... Dividiendo el aire entre Oh y Mm. Hay que hacer vibrar el Oh... en la cavidad del pecho y el Mm... a través de las fosas nasales. Este mantra ayuda en gran medida a alinear los siete chakras. No se debe olvidar que es la vibración de la voz lo que importa, no el acto de cantar, ni el significado del sonido.