

TANTRA KRIYA YOGA

LECCIÓN 1 LA ILUMINACIÓN A TRAVÉS DEL TANTRA-KRIYA YOGA

YOGA ES LA CIENCIA DEL EXPANDIMIENTO DE CONCIENCIA.

La mente oriental contempla la naturaleza del hombre desde una perspectiva diferente a la de la mente occidental. Ven al hombre en unidad con Dios y con el universo. Entienden que la última esencia del hombre es esa Inteligencia Universal o Conciencia que sustenta la vida en este cosmos. El problema básico del hombre consiste en que ha olvidado su auténtica naturaleza, se ha visto confundido en el drama de ser un individuo aislado que lucha por el reconocimiento de su individualidad, por su satisfacción y progreso. El hombre se siente separado, alienado, y extraño a su mundo debido exclusivamente a haber perdido de vista su realidad esencial. La iluminación es simplemente elevarse por encima del limitado concepto que tiene de sí mismo, volviendo a esa unidad básica en la que siempre ha estado; hacerse consciente de la luz interior.

Por tanto, el problema no consiste en aprender suficientemente o alcanzar demasiado para salir del presente estado de insuficiencia, tal como la mente occidental ha sido condicionada a creer. Se trata simplemente del problema de percibir la verdad tal como es, sin ninguna distorsión. En estados más elevados de conciencia apercibimos mucho mejor el Universo y nuestra posición en él. El problema es de percepción. Nuestra habilidad para percibir depende de la sensibilidad de nuestro sistema nervioso.

Durante miles de años, los yoguis han experimentado con técnicas la manipulación del sistema nervioso para ampliar su campo funcional y permitir que la conciencia se expanda. La ciencia surgida de estos experimentos es el yoga. La iluminación es el retorno al origen que te creó, haciéndote consciente de la fuente de la energía y convirtiéndote en uno con ella. La energía de vida de este planeta proviene de algún lugar en el centro de la Vía Láctea. Las técnicas yóguicas que se ofrecen en este curso te permitirán experimentarlo por ti mismo. Como si hubieras encendido un televisor en color en los ojos de tu mente, podrás ver, en lo profundo de las cavidades dentro de tu cerebro, el inmenso camino de la Vía Láctea. Una vez que hayas contactado con esta energía y re-

tornado de ese estado de conciencia ampliado, nunca volverás a ser el mismo otra vez.

TANTRA YOGA ES EL CAMINO SEXUAL, un basto y antiguo sistema de rituales y técnicas prácticas que utilizan la gran energía creativa de la pasión sexual para trasportarte a un estado de conciencia superior. La palabra “Tantra” viene del sánscrito “tanoti”-“expandir” y “trayati”-“liberación”-. Para expandir la conciencia, para liberarnos del nivel físico de nuestro ser, utilizamos los cinco sentidos hasta su límite para después continuar más allá de ese límite. Muchas tradiciones yóguicas enseñan que debemos sublimar nuestros sentidos y procurarnos un espacio espiritual abstracto. La mayoría de las escuelas de yoga fruncen el ceño ante la sexualidad debido a que sienten que las separa de la meta de la iluminación o *samadhi*. La mayoría de las disciplinas espirituales tratan de subyugar o reprimir los deseos sexuales, convirtiendo al celibato en un ideal. Se retiran de la vida y se someten a sí mismos a prácticas ascéticas y renunciaciones. Sin embargo, la mayoría de los yoguis célibes que nos hemos encontrado eran pequeños hombres ancianos consumidos y sin vitalidad. En la cultura occidental no estamos inclinados hacia una vida de renunciaciones. Somos una sociedad activa.

Para el practicante occidental, otro obstáculo más es la profundamente enraizada convicción de que la sexualidad es algo malo y degradante. Aunque ello pueda ser cierto en las manos de alguien que no sepa lo que es amor, se trata de una actitud que tenemos que manejar para poder elevarla al nivel de sexualidad trascendente. Si aquellos en quien más confías te han dicho toda la vida que debes elegir –ser espiritual o sexual, amar a Dios o a la carne– puede que te resulte una gran liberación descubrir que esa elección no es necesaria. Puedes tenerlo todo. Casi todas las religiones miran con desconfianza al tantra yoga debido a que utiliza la unión sexual como vehículo para [la iluminación cósmica. Esto le ha forzado a permanecer escondido y mantener sus técnicas en secreto durante cientos de años. El tantra enseña a explorar todos los aspectos de la conciencia, expandiendo los cinco sentidos mediante el despertar de las incontables células cerebrales que permanecen dormidas. Lo desarrolla la conciencia del cerebro y después transforma el resto de los aspectos de tu cuerpo/mente.

LA TRASCENDENCIA A TRAVÉS DEL SEXO. El tantra

no es una licencia para el desenfreno sexual ya que la práctica requiere gran disciplina. Los métodos del tantra yoga utilizan las más poderosas energías que conocemos –energía sexual– para penetrar en los reinos espirituales. Los maestros tántricos descubrieron que la unión sexual prolongada produce una gran sensibilidad en las energías dentro y fuera de los amantes. Más que evadirse de las “ilusiones” de la existencia física, lo que hacen los yoguis tántricos es penetrar totalmente en la dimensión física. Dominando la conciencia a ese nivel, pueden expandirla al siguiente y continuar el camino del éxtasis hasta los niveles más altos de la perfección humana. El retorno a la Matriz Cósmica es la última iniciación. El hombre nace con una erección y morirá con otra. En el tiempo que media, esa energía le puede transformar. Los métodos tántricos son naturales, positivos y gozosos. Cada acto se convierte en parte de la práctica espiritual. El tantra es sexualidad en un contexto espiritual.

Se necesita mucho coraje y mucha dedicación para tener un punto de vista tántrico de la sexualidad por las muchas fuerzas que tratan de inhibir las expresiones sexuales. Aunque de hecho nunca será posible liberarse de ellas mediante la represión. El tratar de suprimir el sexo crea una obsesión. En nuestra sociedad nos asusta penetrar en la sexualidad, y esa energía sin expresar se convierte en neurosis y violencia. Ella nos esclaviza, a pesar de no permitirnos disfrutarla, por tanto, el hambre nunca se satisface. El verdadero celibato sólo se puede alcanzar teniendo una profunda experiencia sexual y acabando así con ello, trascendiendo la sexualidad al sublimar la lujuria en amor. El amor es la verdadera esencia del hombre y, sin embargo, ¡qué pocas veces se hace manifiesto! La civilización ha prohibido la expresión del amor al condenar la sexualidad. El tántrico debe romper el molde y desafiar el precepto moral, porque el sexo es el camino por el que llegamos a conocer el amor. **EL AMOR ES ENERGÍA SEXUAL TRANSFORMADA.** Para conocer la verdad elemental del amor, se tiene lo que aceptar la divinidad del sexo y aprender a darle culto a través de los sentidos, a través de la carne. Cuanto más aceptes el sexo, más libre te verás de él. La aceptación total y entrega a las energías naturales encamina hacia las más sublimes experiencias.

HISTORIA DEL TANTRA. El tantra siempre ha sido, porque el hombre siempre se maravilló acerca del misterio de su

existencia y se quedó asombrado del poder primordial de su naturaleza sexual. Se encuentran símbolos de la tradición tántrica en todas las culturas: en pinturas rupestres procedentes de la Edad de Piedra, en inscripciones samarias, en textos mágicos del antiguo Egipto, en los escritos místicos de los hebreos y griegos y en las canciones de amor árabes. La alquimia de la Europa medieval disfrazó sus principios tántricos con románticas poesías alegóricas. El paganismo estaba basado en la celebración de la energía sexual creativa. En muchas culturas se representaban abiertamente los órganos genitales del hombre y de la mujer (en sánscrito lingam y yoni).

Desgraciadamente, es cierto que el poder puede corromper, y los poderosos principios del tantra, en manos inadecuadas, han sido utilizados en relación con la brujería, la superstición, las orgías, la ingestión de sangre, el sadomasoquismo, la magia negra, el sacrificio humano y el contacto con espíritus malignos a través de los descompuestos cadáveres de los cementerios. Pero cualquier herramienta poderosa puede ser mal empleada. Eso no quiere decir que haya que destruirlas todas. La práctica tántrica también ha inspirado la mejor poesía y el mejor arte de la India, Arabia y China. Muchos de los templos de la India están cubiertos de tallas de deidades en todas las posiciones sexuales posibles (lo que resulta embarazoso para la reprimida cultura de la India de hoy). Parece ser que el tantra fue una vez una práctica espiritual ampliamente difundida, un hilo conductor atravesando todas las civilizaciones. Los yoguis de la India desarrollaron un sistema para equilibrar las energías masculinas y femeninas. La doctrina taoísta también elaboró un sistema similar y simultáneo en China. Estos dos movimientos influenciaron grandemente todas las religiones orientales.

Las enseñanzas tántricas fueron cuidadosamente canceladas, transmitidas oralmente de maestro a alumno sólo después de un largo periodo de preparación y purificación. Incluso cuando la tradición fue finalmente transcrita en textos en el siglo III, su significado fue oscurecido en alegorías y símbolos de manera que sólo pudieran ser entendidos por los iniciados. Los secretos fueron guardados como protección frente a su mala utilización, pero también para atribuir a la realeza y a la casta sacerdotal un gran poder y ventaja sobre las masas. Los siglos XI y XII fueron la Edad de Oro del tantra, en

aquella época era ampliamente practicado en la India. Sin embargo, la invasión musulmana del siglo XIII trajo la matanza de todos los practicantes tántricos y la completa destrucción de todos los manuscritos. El movimiento fue obligado a la clandestinidad, en donde siempre ha permanecido desde entonces. Ha sido preservado en algunos monasterios, sobre todo en el Tíbet, pero la última invasión comunista repitió la matanza e intentó estirpar la práctica tántrica. Sus razones son obvias. Alguien que ha comprendido su verdadera naturaleza no puede ser subyugado a la voluntad de una estructura política o religiosa.

En el calendario yogui estamos ahora en los estados finales de una era degradante –Kali Yuga, la era del fuego y la destrucción–, un tiempo en que el tantra está perdido para el mundo. Fue profetizado que el tantrismo reaparecería en la edad del Kali Yuga para unificar las energías masculinas y femeninas. Puede ser que sólo retornando a nuestro propio poder interior exista la esperanza de que este planeta se salve a sí mismo de su suicida tecnología.

EL KRIYA YOGA ES UN SISTEMA DE TÉCNICAS PARA MOVER CONSCIENTEMENTE LA ENERGÍA A TRAVÉS DEL CUERPO.

No hay ningún sistema de creencias, sólo un camino de acción que produce inmediatos y poderosos resultados, predecibles, repetibles y verificables. Funciona en todos los niveles de la vida de una persona, fortaleciendo el cuerpo, calmando las emociones, mejorando los procesos de pensamiento y conduciendo a un equilibrio que pueda abrir las puertas de la percepción espiritual. Las técnicas de Kriya Yoga son científicas y prácticas. Es el “yoga de la acción”. En esta sociedad tan acelerada se dispone de poco tiempo para la meditación. El Kriya Yoga te asiste para optimizar las energías a tu disposición de manera que puedas manejar los asuntos de la vida.

El Kriya Yoga es uno de los sistemas más antiguos de este planeta, aunque haya sido revelado solamente a unos pocos y selectos iniciados de las órdenes místicas. Las antiguas civilizaciones de la India, de la Atlántida y de Egipto –y por supuesto todas las culturas desarrolladas– practicaron alguna forma de kriya. Los indios americanos también, como lo hicieron San Pablo y Jesús. Sin embargo, desapareció en la edad oscura. Kriya es la antigua ciencia tántrica de cómo rotar la energía a través de los caminos astrales del cuerpo con

objeto de producir un profundo estado alterado de conciencia. El Kriya Yoga utiliza un proceso de “alquimia interna” para magnetizar la médula espinal, literalmente atrayendo la energía etérica al fluido cerebroespinal y alterando sus propiedades eléctricas. Este es el secreto de la regeneración a través del “fuego cósmico”

Las técnicas de respirar y meditar limpian y desbloquean el secreto (y latente) túnel entre el cóccix (la reserva sacra del fluido cerebroespinal) y la cavidad craneal. A continuación, el fluido eléctricamente cargado (también llamado Shakti, fuego cósmico, o Kundalini) inunda los despejados canales del cerebro de energía cósmica. Esto activa el 3 ojo, el asiento de la conciencia individual, el cual estimula a su vez las glándulas pineal y pituitaria, eslabones directos hacia la conciencia cósmica. Este proceso transforma todo el sistema nervioso, por tanto, los sentidos se expanden y se produce un continuo y ligero orgasmo a lo largo del sistema nervioso central que conduce al estado de samarasa (iluminación o conciencia cósmica).

DE LA DUALIDAD A LA UNIDAD. Tanto en el yoga como en el tantra existe una ciencia y un arte de cómo articular los principios masculinos y femeninos dentro del cuerpo humano. La realidad es una, nos dicen los maestros, pero nosotros la percibimos como dualidad. Cada cosa tiene su opuesto, y esa dualidad es sexual. Sólo podemos retornar a la Unidad trascendiendo esa dualidad. El Kriya Yoga es el llamado camino de mano derecha –Daksina Marga– una rotación de las fuerzas sexuales del cuerpo y la mente con el objetivo de alcanzar el equilibrio entre los aspectos masculino y femenino del individuo que practica solo. Se trata de una técnica de autorrelación sexual.

Es lenta y requiere diligentes esfuerzos a lo largo de muchos años. El Tantra-Kriya Yoga es el camino de mano izquierda –Vama Marga–, una rotación de las fuerzas sexuales conscientes entre la pareja, que de esta manera mezcla las energías del hombre y de la mujer por medio de una alquimia interna. Ello conduce a la misma iluminación que la que el kriyaban (el practicante solitario de Kriya Yoga) experimenta, pero mucho más deprisa. La conexión de tu energía con la de tu pareja acelera el progreso. ¡Es posible experimentar la iluminación en un solo ritual! Para equilibrar las energías femeninas y masculinas hay que estar en el cielo y en la tierra si-

multáneamente. En el ritual del maituna uno se siente bien enraizado en la tierra, aunque al mismo tiempo uno se sienta en el Nous, la fuente cósmica. Esto se ilustra en nuestro dibujo. La serpiente que se muerde la cola es un símbolo universal que representa la conclusión de la experiencia terrena. Cuando el circuito Kundalini queda completado, tus obligaciones kármicas han sido satisfechas y ya no necesitas más vida en el primitivo nivel de nuestro planeta.

UTILIZACIÓN DE LA ENERGÍA SEXUAL CREATIVA.

De acuerdo con otros sistemas de yoga, la práctica de la unión sexual y la experiencia del orgasmo desaprovecha la energía de la vida permitiéndole el retomo a la tierra. Los fluidos de la procreación llevan la más condensada y más poderosa energía disponible a nuestro alcance. La experiencia sexual "normal" occidental está totalmente encaminada a arrojar esa energía fuera del cuerpo, dejando a los amantes agotados y extenuados. Los maestros tántricos sabían que al practicar un secreto pranayam (la respiración cósmica Cobra) de Kundalini Yoga, la fuerza vital en el esperma y en las secreciones vaginales podía ser extraída, retenida en el cuerpo para revitalizar y rejuvenecer el sistema y proyectada al cerebro para despertar las dormidas potencialidades. En el ritual sexual (Maituna Kundalini) se pueden utilizar las secreciones sexuales de los cuerpos. Por medio de la respiración tántrica y de diversas posiciones se pueden extraer los líquidos filtrados, ricos en hormonas de la sangre, por medio del ordeño psíquico de la humedad vaginal y del semen, atrayendo las energías dadoras de vida al sistema cerebroespinal. Una vez que esa energía ha sido extraída puedes experimentar el orgasmo sin perder ninguna fuerza vital.

UTILIZACIÓN DE LA ENERGÍA DEL ORGASMO. La base del deseo sexual y de su efímera satisfacción es el éxtasis del orgasmo, la más intensa experiencia que se pueda tener. En ese momento uno experimenta la unión con el amado. No existe la separación, no existe el "yo" como parte separada del "tú". En ese momento alcanzamos el estado de *samadhi*, la beatífica unión entre la conciencia individual y la cósmica. Oleada tras oleada de amor y paz se infunden en la conciencia. El ansioso y luchador ego individual se ve fundido con el flujo de la energía cósmica, bañado en su perenne cualidad de intenso placer. Esta experiencia está al alcance de todos, y para muchos será la única experiencia mística

que jamás tendrán. Esta visión momentánea nos deja con una profunda ansia de repetirla, no solamente por la satisfacción sexual, sino por la verdad que revela, porque en ese momento recordamos lo que realmente somos. En el tantrismo se puede extender el clímax a lo largo de muchos minutos. El tantra suministra un sistema de técnicas para prolongar el orgasmo de manera que se llegue a experimentar la Conciencia Unitaria. El estado de iluminación ha sido descrito como un orgasmo permanente. Una vez que se aprende a alcanzar este estado de meditación, el sexo no resulta ya una imperiosa necesidad. En el orgasmo se está unido con uno mismo, con la pareja, con toda la creación, con Dios. No existe el tiempo, ni el pasado ni el futuro, sólo una presencia total en el eterno ahora. La respiración se detiene y la mente se vacía. Y de este vacío nos llega un profundo amor, el gozo divino y la gracia iluminadora.

TÉCNICAS TÁNTRICAS

Las técnicas que se ofrecen en este libro representan la esencia del Tantra-Kriya Yoga. Este camino utiliza las siguientes prácticas:

- **ASANAS** (posturas para purificar el vehículo físico).
- **PRANAYAMA** (técnicas de respiración para expandir la conciencia).
- **DHYANA** (meditación para que te afines a ti mismo con la Corriente Divina).
- **MANTRAS** (sonidos trascendentes que resuenan en el cuerpo).
- **YANTRAS** (manifestaciones visuales de mantras).
- **MUDRAS** (gestos que activan las corrientes del cuerpo).
- **BANDHAS** (nudos de energía para conservar y mover las fuerzas pránicas).
- **MAITHUNA** (unión sexual).

Todas estas prácticas son complementarias y sinérgicas. Unos dispositivos mecánicos muy simples proporcionan energía al cuerpo y la conducen a donde es necesaria. De la comida obtenemos una parte mínima de energía. Recibimos más respirando la fuerza vital (*prana*). La energía más poderosa es aquella que proviene de la unión sexual. La práctica de estos ejercicios mantendrá tu energía en un nivel óptimo –la meta de cualquier práctica yóguica–. La utilización de colores, mantras y ejercicios respiratorios te llevará pronto a

una expansión de la conciencia. En tantrismo se utiliza la mente para vencer a la mente mediante ciertos trucos. En algunas técnicas descubrirás que el proceso del pensamiento se detiene automáticamente.

Una parte importante de este trabajo es la construcción de una reserva psíquica de energía. Todos los yogas, todos los sistemas de desarrollo personal, comienzan en el centro situado en el ombligo o plexo solar. Debes, aprender a generar energía en ese punto porque ésa es la manera en que evolucionarás. Esta energía comienza en el ombligo y realiza su camino hasta la parte superior de la cabeza, en donde activa muchas células cerebrales dormidas (neuronas). Este flujo de energía al cerebro crea un estado expandido de conciencia. Eso es lo que realmente ocurre en la expansión cerebro-mente. Esa reserva de energía también estimula las glándulas sexuales, las cuales son la llave que conduce a estados superiores de conciencia. Si las glándulas sexuales no son fuertes y no funcionan al nivel óptimo, tu energía se agotará pronto. El propósito de los ejercicios tántricos es fortalecer dichas glándulas. En cada movimiento que realizamos, la espina dorsal se estira y se afloja, y cuando el fluido medular comienza a burbujear se puede sentir el cosquilleo eléctrico subiendo y bajando por la columna vertebral. Debes aflojar la pelvis y hacerla flexible para que la energía pueda fluir desde el sacro. Cada ejercicio que hacemos contribuye a ello. Todo se origina en la espina dorsal.

El tantra te ofrece técnicas prácticas específicas. El objetivo es colocarte en un estado hipersensitivo en el que cada nervio de tu cuerpo comience a vibrar en una frecuencia más alta. Ello se debe a un incremento de la circulación de la sangre. Cualquier cosa esotérica se puede explicar en el nivel físico, no se trata de misterios. Nosotros tratamos de sacar el misterio del misticismo. Esto es una tecnología. Estas corrientes pueden darte paso a todos los niveles de conciencia. Una vez hayas comprendido el secreto del cuerpo entenderás el del universo. Todo está contenido dentro de ti, eres una réplica exacta del cosmos. Como arriba, es abajo. Las técnicas que aquí ofrecemos son solamente introductorias, y preparan al estudiante para trabajos más avanzados. Pero incluso es-

tas las prácticas son extremadamente poderosas. Los maestros desarrollaron estas técnicas para darte una indicación de lo que puedes hacer con ellas. Son exactamente un lugar de comienzo, no un fin en sí mismas. Por último, toda esta práctica es una preparación para la Respiración Cobra. Todas las escuelas de tantrismo, ya sea en Egipto, China, Persia o en cualquier lugar, enseñan la Universal y Cósmica Respiración Cobra. Esta técnica sagrada es la llave a la Conciencia Cósmica.

LOS RESULTADOS. El Tantra-Kriya Yoga puede producir resultados muy deprisa. Tienes que ser muy consistente en la práctica ya que estás construyendo un circuito psíquico en el cuerpo que necesita alrededor de una semana para comenzar a formarse. A este proceso lo llamamos “construcción del cuerpo dorado de la luz”. Si haces el amor dos veces al día realizando la Respiración Cósmica Cobra, puedes tener la experiencia de la Globalidad Universal en una semana.

EL PROPÓSITO DEL YOGA es que sepas que eres el centro de tu universo, que todo está irradiando desde ti. Al unirte con tu pareja, activas la energía Kundalini y te haces uno con ella. Al hacer la respiración juntos, perdéis la identificación con el cuerpo físico individual para fundiros con el cuerpo cósmico. Sólo existe una energía. Vuestros cuerpos “desaparecen” en este estado de conciencia. Al margen de que ello ocurra inmediatamente o después de meses o años, todo depende de que hagas un esfuerzo sin esfuerzo. No lo intentes con demasiado ímpetu. Juega con ello. Déjalo ir. Permite que se convierta en una celebración. No se trata de concentrarse uno en cualquier cosa, simplemente sé consciente de lo que es. Cuando te concentras, restringes tu conciencia. Cuando te dejas ir, tu conciencia se abre.

TU SADHANA. No debes sentirte obligado a realizar la práctica diariamente. Puede que despiertes demasiada energía, más de la conveniente. Márcate un ritmo y tómate descansos si lo deseas. Concéntrate en una sola lección al mismo tiempo hasta que conozcas bien la práctica. Cuando hayas acabado las doce lecciones, entonces ya puedes alternar las prácticas. Haz yoga alrededor de tres veces a la semana. Los ejercicios de rejuvenecimiento realízalos en días alterna-

tivos de manera que el cuerpo disponga de la oportunidad de cambiar y adaptarse. Un ciclo de actividad y descanso proporciona equilibrio. Un buen programa sería realizar *kirana kriya* el lunes, miércoles y viernes; *kaya kalpa*, el martes y jueves; nada los sábados, y en domingo sólo meditación; los energizadores sexuales en cualquier momento en que te prepares para la actividad sexual o el rito del *maithuna*, o en cualquier momento en que te quieras excitar (¡que será todo el tiempo!). Lo debes realizar algún ejercicio físico para activar el sistema circulatorio y que éste energice la estructura física. Cuando comiences a trabajar en niveles más sutiles, te harás consciente de lo que pasa dentro y alrededor de ti. De esta manera, cuando te sientes a meditar, puedes tener algunas experiencias. Algo ocurre dentro de la conciencia. La tradición del tantra-kriya es particularmente importante porque es científica. La realización de ciertas técnicas produce eventualmente resultados predecibles. Es importante realizar sólo lo que resulte cómodo. No debe haber nada rígido en tu práctica. Aprenderás técnicas para excitarte y para calmarte, para concentrar la mente, para cerrarla, para hacerte dinámico y llevarte a las zonas desconocidas. Puedes elegir aquella que sea más apropiada para ti en un preciso momento.

minadas al rejuvenecimiento durante una semana, y después hazte otra fotografía. Te llevarás una sorpresa.

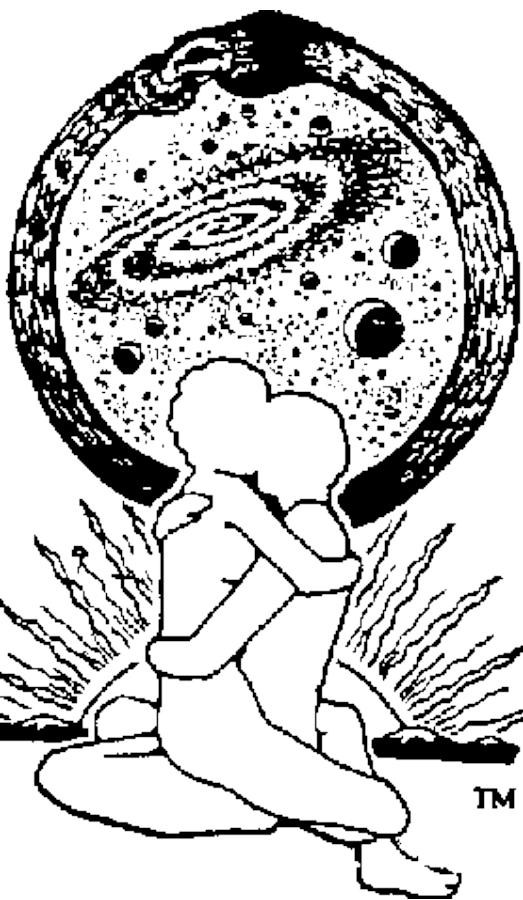
2. CLARIVIDENCIA, emerge naturalmente cuando comienzas a estimular los chakras del cerebro. No necesitas ningún aprendizaje psíquico. El 3 ojo se abre espontáneamente.

3. PROFUNDIZACIÓN EN LA RELACIÓN. Aprenderás a conectar con tu pareja a todos los niveles. Para aquellos cuyo matrimonio ha degenerado y se ha convertido en un asunto de ganar dinero y educar niños, existe una esperanza de que resurja el dinamismo sexual que les hizo unirse en un principio.

4. PSICOTERAPIA. Se produce espontáneamente, liberándose uno de fobias, neurosis, resentimientos y timideces, y de los insultos que haya uno podido ser víctima y que continúan mermando la energía y limitando la actividad. Expandir la conciencia convirtiéndose uno en testigo es la única terapia que funciona realmente.

5. CONOCIMIENTO DE LOS SUEÑOS. Por la noche, cuando te duermes, abandonas el cuerpo físico. Atraviesas muchas dimensiones. Una de ellas es el estado de sueño. No necesitas intentar salir de tu cuerpo. Ello ocurre automáticamente. La tensión-relajación, *hong-sau*, y la respiración Cobra te sacará fuera del cuerpo dejándote totalmente consciente de lo que está ocurriendo. El Tantra-Kriya Yoga te lleva al estado llamado *bindu* –el estado entre la vigilia y el sueño– Llegarás a un punto en que te encuentres durmiendo pero al mismo tiempo completamente despierto. La calidad de tus sueños cambiará. Descubrirás una nueva intensidad y un nuevo sentido en tus sueños. Mantén un sueño diariamente para aprovechar a fondo la enseñanza y la limpieza que se produce en él.

6. REPROGRAMACIÓN DEL SUBCONSCIENTE. Mientras que hablar de disolver el ego es fácil, llevarlo a cabo es bastante más difícil. El ego está soportado por la mente subconsciente, que está programada para no ser alterada. Muchos maestros bien intencionados nos urgen para que repitamos interminables reafirmaciones con objeto de cambiar nuestra conducta subconsciente, sin embargo, las afirmaciones son solamente charlas de la mente consciente hablándose a sí misma. No se puede alcanzar el subconsciente de esa manera. La hipnosis proclama comunicar con



vejecimiento se hace más lento. Los resultados se observan claramente. Hazte una fotografía, practica las posturas enca-

el subconsciente induciendo un estado de trance que suspenda la mente consciente. El hipnotizador trata de limitar tu campo de percepción hasta que solamente escuches su voz. Sus sugerencias tendrán ciertos efectos, sin embargo, no durarán mucho. La limitación más importante consiste en que eliminará la causa del problema. Te puede sugerir que ya no sientes la compulsión de comer y conseguir que se normalice tu conducta, pero cada problema de actitud es la solución de otro problema. Cualquier conflicto que origine la compulsión seguirá sin resolver. Encontrará otra vía de escape, probablemente una más sutil y difícil de tratar.

Los trances inducidos por hipnosis te llevarán a las puertas de la meditación. Muchas de las llamadas técnicas de meditación son realmente ejercicios de hipnosis. Sólo la verdadera meditación te permitirá “reprogramar” tu computador mental y eliminar la causa de cualquier conflicto. Aprovechate de las técnicas que aquí te ofrecemos para enfrentarte con los problemas según salen a la superficie.

LOS DOS CAMINOS ESPIRITUALES

Los maestros han señalado que básicamente existen dos caminos espirituales: el Camino de la Voluntad y el Camino de la Entrega. Se puede aprender el autocontrol a base de gran disciplina, o permitiendo a las cosas que sean justo lo que son, dejando a las corrientes cósmicas que te lleven a donde ellas deseen. El 1 camino necesita una extremada autodisciplina, el segundo, una sorprendente confianza. Finalmente, el buscador que haya llegado tan lejos como es posible con su disciplina, alcanzará el punto de total entrega. Se trata del camino largo. Alternativamente se puede comenzar justo con la entrega. En muchos caminos existe la figura de un guru al que hay que someterse. Puede que sea conveniente, pero no necesario. Vamos a ofrecer dos técnicas para enfrentarse con el material subconsciente. Puedes utilizar la más apropiada. Para inculcar la voluntad sobre el voluntarioso subconsciente, existe el Yoga Nidra (sueño del yogui). Para observar el subconsciente y deshacerlo de su poder, tenemos la Conciencia Testigo.

YOGA NIDRA: EL CAMINO DE LA VOLUNTAD. Esta técnica ha sido utilizada desde tiempo inmemorial por los yoguis para contactar con su mente subconsciente. Utiliza justo el momento entre vigilia y sueño, *bindu*, el punto exacto donde se dan ambos. Una sugerencia planteada en ese momento

crítico a lo largo de cierto periodo de tiempo se tendrá que hacer manifiesta. Puedes utilizar esta técnica para producir cambios tales como dejar de fumar o hacer más ejercicio. La hemos introducido la 1a para ayudarte contra la resistencia, a realizar dichas tareas. Lo más probable es que surja la resistencia ya que se trata de un camino muy difícil porque requiere que te enfrentes a ciertas verdades que has estado ocultando. Cosas acerca de ti mismo que no deseas conocer y que te llevarán a estados mentales en los que nunca habías estado antes. El camino es la cosa más terrible de la vida, la desconocida situación que no sabes cómo manejar. Se necesita un gran coraje y confianza para entregarse a la forja del Fuego Cósmico. Si eres serio en tu enfoque del tantra utiliza, la técnica Yoga Nidra, un acuerdo con tu propio crecimiento para anunciar al cosmos que estás disponible para ser instruido y afinar tu subconsciente para los cambios inminentes. En cada lección se te recomienda concentrarte en algún aspecto del programa. Usa el Yoga Nidra para sugerir a tu subconsciente de que está bien entregar los secretos.

CONCIENCIA TESTIGO, EL CAMINO DE LA ENTREGA. El cosmos siempre está deseando enseñarte. De hecho está poniendo oportunidades constantemente en tu camino para que aprendas y desees superar tu estado presente. Probablemente las has considerado irritantes y realizado todo lo posible para evitarlas. Con la Conciencia Testigo *experimentas* plenamente la sensación presente con un total apercibimiento, percibes los pensamientos y los sentimientos que están sucediendo en el momento y al mismo tiempo los *observas* objetivamente. A continuación, los pensamientos y sentimientos comienzan a desprenderse de ti y a dejar de ser molestos. Luego puedes empezar a despegar las capas de materia mental que llegaste a considerar como parte de ti mismo. Hay una sencilla actitud que debes grabarte en tu ser: El cosmos me proporciona exactamente lo que necesito. Cualquier cosa que venga será apropiada y aprenderé de ella. En el ejercicio que sigue se te darán muchas oportunidades de poner en práctica estos dos puntos básicos en la expansión de conciencia.

Práctica individual

La **ENERGIZACIÓN KRIYA** (tensión-relajación) estimula todo el cuerpo, encendiendo, como en un árbol de Navidad,

cada punto energético (puntos de acupuntura). Limpia los *nadis* (flujos de energía), estimulando así la Kundalini y, por tanto, expandiendo tu campo de fuerzas. La energización también te coloca en un estado de conciencia equilibrada – *bindu*–, el estado entre la vigilia y el sueño, aquel donde la sugestión es más poderosa. Una versión aguada de este proceso se incluye en el repertorio estándar de los expertos en reducir el estrés. Si añadimos la respiración y la visualización, este proceso se hace infinitamente más efectivo.

Parte A) Sacudir los músculos y prepararlos para relajarse y energizarse. Hay que moverse a cámara lenta. Siente la energía fluyendo a través de tu cuerpo.

1) Túmbate de espaldas, con las palmas de las manos hacia abajo.

2) Levanta la pierna izquierda todo lo que puedas y déjala caer de repente. Levanta la pierna derecha y déjala caer. Levanta el brazo izquierdo y déjalo caer. Levanta el brazo derecho y haz lo mismo.

3) Repite todo dos veces más.

Parte B) Abrir los pulmones, estirar y lubricar la espina dorsal.

1) Yaciendo de espaldas, inhala según levantas los brazos por encima de la cabeza y te estiras hacia atrás.

2) Retén la respiración y estírate hacia atrás. Apunta los dedos gordos de los pies para estirar las piernas.

3) Expulsa el aire mientras relajas las piernas y levantas los brazos sobre tu cara.

4) Repite todo dos veces más.

Túmbate de espaldas en una posición confortable con las palmas hacia arriba descansando en los muslos. Tensa y relaja cada parte del cuerpo en el orden descrito. Durante la tensión, aspira, y mientras aflojas, expulsa el aire. Imagínate a la energía fluyendo de la médula oblongada (en la base

del cráneo donde la médula espinal se encuentra con el cerebro) a esa parte del cuerpo. Concéntrate en el 3 ojo. Cuando domines esta técnica puedes combinar en la misma tensión las partes simétricas del cuerpo. Contrae las partes inferiores de las piernas al mismo tiempo, por ejemplo. Establece una hora fija del día para la práctica y mantén un diario de las experiencias.

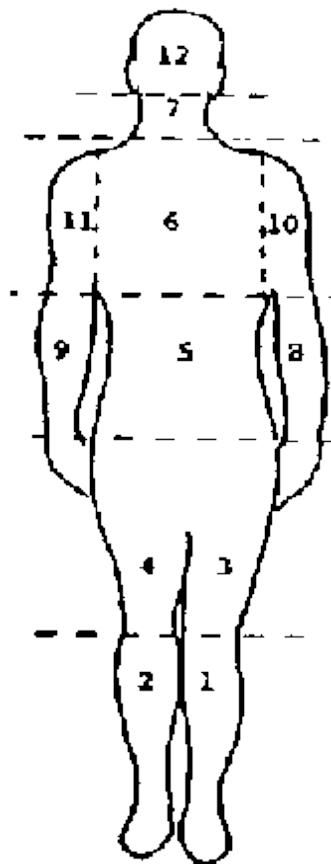
Puedes utilizar esta técnica de tensión-relajación para curarte a ti mismo. Contrae cualquier zona que necesite cura mientras inhalas aire e imaginas al *prana* fluyendo desde la médula oblongada a esa parte del cuerpo. También hay que concentrarse en la médula. Después, relaja la zona mientras expulsas el aire y continúas imaginando al *prana* fluyendo hacia la misma área. El proceso se puede repetir tantas veces como consideres es necesario para curar la zona afectada.

Parte D) Autosugestión. En este punto puedes inducir a la mente a cualquier resolución que desees instalar en tu subconsciente. El estará abierto y receptivo.

Parte E) Yoga Nidra. Todo el proceso de Yoga Nidra es una larga meditación guiada. Hasta este punto puedes llegar por ti mismo.

Práctica en pareja **OBSERVACIÓN DE LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL**

Establece una hora del día de intimidad ininterrumpida. Reúne un buen surtido de artículos con diferentes texturas y temperaturas: una pluma, una pieza de satén, un trocito de hielo, un huevo, algún perfume, una variedad de música, desde la más sutil a la más ruidosa, algo de comer con diferentes sabores, etc. Deja trabajar a tu imaginación. Desde luego no debe haber nada tóxico ni dañino. Invita a tu pareja a yacer sobre una mesa de masajes, una cama, o el suelo, lo que sea más confortable para ambos, y cubre sus ojos suavemente. Proporciona a tu pareja una experiencia inesperada; un toque, un sabor, un sonido, un soplo. Consigue que sea una aventura para ambos. En cualquier momento podéis cambiar las po-



Considerar que el cuerpo está dividido en 12 partes:

- 1-Pierna inferior izq.
- 2-Pierna inf. Derecha.
- 3-Pierna sup. Izq.
- 4-Pierna sup. Der.
- 5-Sección media.
- 6-Parte sup. Pecho.
- 7-Cuello.
- 8-Brazo inf. Izq.

siones para que ambos seáis receptores y dadores. Por lo general, el hombre se siente más a gusto dando que recibiendo; por tanto, es mejor que comience él el 1o.

Mientras recibes esta caricia sensorial, debes practicar la conciencia testigo. En la mente has de distinguir claramente tres cosas: 1) El estímulo que se te ofrece; 2) La percepción del estímulo por parte de tu cuerpo; 3) La conciencia de la percepción. Debes mantenerte suficientemente aislado de la experiencia para convertirte en observador desapegado. Puedes decirte a ti mismo algo como esto: "Aquí estoy contemplando cómo mi nariz huele este perfume. Observo a mi piel respondiendo al roce del hielo."

Deja intervalos sin realizar ningún estímulo. En esos momentos sintoniza sonidos en la habitación, siente la presión en los puntos donde tu cuerpo está en contacto con el suelo o con la cama. A continuación percibe interiormente las sensaciones de los músculos, tensiones y tirones. Observa cualquier sensación de tus órganos.

Debes estar totalmente absorto en tus observaciones. Continúa desplazándote entre el estímulo del mundo exterior y las sensaciones en el interior. Como si nunca antes lo hubieras notado, observa cómo tu sistema nervioso te conecta (la conciencia) a tu cuerpo y a tu entorno. Este es el 1 escalón de una de las más importantes técnicas jamás desarrolladas, lo último en psicoterapia. Una vez dominada, te librarás de tu pasado y te permitirá vivir plenamente el presente. Si has comenzado este ejercicio con un espíritu de juego puede que se acabe transformando en un acto amoroso muy especial, sino resulta así, no te preocupes, también está bien. No desordenes el proceso con tus expectativas.

Conciencia

1. PRACTICA LA CONCIENCIA TESTIGO, cuando te sientes a meditar o en cualquier momento del día. Cuanto más a menudo te acuerdes de hacerlo, más rápido será el progreso. Simplemente, obsérvate a ti mismo desde una posición ligeramente separada captando los estímulos sensoriales tanto del mundo interior como del exterior. Discrimina tres elementos separados: el estímulo, la sensación y la percepción de la sensación.

2. COMIENZA A REGISTRAR TUS SUEÑOS en un diario. Según haces la práctica estarán llenos de mensajes y de procesos de curación.

3. UTILIZA EL DIARIO para observar diversos aspectos de tu vida. También deseas apreciar tu manera de conducirte en las experiencias y percepciones.

1) Analiza tus actitudes acerca de la sexualidad frente a la espiritualidad. Desde luego te consideras sexualmente liberado. Recuerda las actitudes impresas sobre ti cuando eras un niño, ya fueran habladas o, lo que es peor, calladas. Recuerda tu turbación acerca de tu cuerpo y de tus sentimientos sexuales; la confusión por causa de tu 1 periodo o los sueños húmedos; tu sorpresa al saber que tus padres o el pastor protestante tenían vida sexual; tu creencia de que el mundo se venía abajo al ser cogido "jugando a los médicos" o a cualquier otra intimidad infantil de las que horrorizaban a tus padres. Todas esas memorias están ahí y todavía bloquean tu energía sexual.

2) Recuerda todas tus experiencias sexuales y tus parejas. Cuántas veces te quedaste satisfecho y cuántas disgustado. ¿Has abrigado algún pensamiento acerca de si te ocurre algo o lo estás desaprovechando de alguna manera? ¡Di la verdad!

3) Si actualmente te encuentras en una relación, las probabilidades de que uno de vosotros, o ambos, se encuentre frustrado o aburrido con las relaciones sexuales son bastante elevadas. También sabes que admitir eso, incluso para ti mismo, significaría destruir la relación. O quizás tu relación sea maravillosa y no quieras arriesgarte al cambio. No es fácil encontrar una pareja dispuesta a explorar juntos el camino tántrico por miedo a que la relación no sobreviva. Por ello, debéis abrir vuestra comunicación y aseguraros el uno al otro que vuestro amor es más fuerte que vuestro miedo. Si no mantienes una relación, y, sin embargo, deseas tenerla, ¿estás dispuesto a enfrentarte con la verdad del porqué no tienes a nadie? ¿Cómo has provocado que eso suceda? ¿Cómo puedes cambiar para que estés preparado? (Las técnicas mágicas para atraer a la pareja ideal se enseñan en los cursos avanzados).

LECCIÓN 2 LA RESPIRACIÓN Y LA ENERGÍA PRANICA

LA RESPIRACIÓN COMPLETA. Ya sea que desees experimentar niveles superiores de conciencia, una mayor sensibilidad psíquica, mejorar la salud (física y mental) o un orgasmo completo de tu cuerpo, la llave es la expansión de la

respiración. Cierra los ojos durante un momento y, sin cambiar nada, observa simplemente tu respiración. Probablemente observarás que es superficial y algo rápida. Desgraciadamente, en nuestra cultura esto es algo normal. Los yoguis ponen un gran énfasis en aprender a respirar despacio y profundo, en llenar los pulmones completamente y vaciarlos del todo. (También te darás cuenta que en el momento que te haces consciente de tu respiración, más que dejarla que suceda espontáneamente, la respiración altera su ritmo. La respiración consciente es la base del control de la respiración.)

Observa lo grande que son los pulmones (en la página siguiente). Tienen tres cámaras separadas o lóbulos, sin embargo, la inferior y la superior raramente se utilizan. La mayoría de las personas respiran sólo por el lóbulo medio. Si observas a un niño durmiendo, te darás cuenta de que lo llena el abdomen para después abultar el pecho. Esta es la manera natural de respirar. La mayoría de la gente usa menos de un tercio de su capacidad pulmonar, inhalan medio litro de aire con cada respiración. Sin embargo, los pulmones llenos albergan hasta tres litros y medio. Cuando penetra más oxígeno en los pulmones, se nutren más todas las células de los diversos órganos, lo que les permite realizar mucho más adecuadamente sus funciones. Cuando se libera más oxígeno en las neuronas del cerebro, se activa a éste para producir unos impulsos más claros y poderosos, lo que agudiza los sentidos y fortalece todo el sistema nervioso. Con ello nos hacemos mucho más conscientes de las energías sutiles que nos rodean.

El retener la respiración inhalada durante un momento concede un tiempo extra a la sangre para descargar sus productos de desecho y absorber más oxígeno. El oxígeno extra que recibe el cuerpo tiene una extraordinaria capacidad de curar y rejuvenecer. (Las técnicas de hiperoxigenación permiten al cabello gris recobrar rápidamente su color original). La exhalación es el medio por el cual el cuerpo se libera del dióxido de carbono y de otros productos de desecho procedentes de la metabolización. Cuando esos desechos no se expulsan completamente, las células degeneran y se hacen pasto de la enfermedad. La respiración inconsciente raramente vacía totalmente los pulmones.

ACCESO AL SUBCONSCIENTE. El sistema nervioso está

dividido en dos partes: el sistema nervioso central, para los movimientos voluntarios (conscientes), y el sistema nervioso autonómico que regula automáticamente las funciones del cuerpo (subconscientes). La respiración es un proceso que normalmente se produce automáticamente; sin embargo, de todas las funciones autonómicas, ésta es la que más fácilmente puede ser sometida a un control voluntario. De esta manera se convierte en puente entre las funciones conscientes y subconscientes de nuestro cuerpo-mente.

PROTEGE TU SALUD. El sistema nervioso autonómico, a su vez, se divide en otras dos partes: el simpático y el parasimpático. El sistema parasimpático induce un estado de bienestar y relajación. La respiración completa resulta calmante, debido a que cuando se respira profundamente con el abdomen se pone en funcionamiento el sistema nervioso parasimpático. La respiración superficial mantiene sometido al sistema nervioso simpático –al sistema que te prepara para enfrentarte o escapar del peligro–. En lo que se refiere al cuerpo, si respiras superficial y rápidamente, pronto te encontrarás en peligro. La tensión de permanecer constantemente en alerta es conocida como uno de los factores productores de la mayoría de las enfermedades. El aprender a desconectar este sistema de emergencia y retornar a otro más relajado es uno de los principales beneficios de la respiración completa. Disminuir el ritmo respiratorio produce enormes cambios en el sistema cuerpo-mente. La persona normal respira generalmente unas 15 veces por minuto. Si se desciende a ocho veces, la glándula pituitaria comienza a funcionar óptimamente. Esta glándula regula a todas las demás para que se pueda asegurar un balance adecuado de hormonas, la llave hacia una salud radiante.

APERTURA DE LOS CANALES PSÍQUICOS. Cuando se respira menos de cuatro veces por minuto, la glándula pineal comienza a segregarse al máximo. Cuando se estimulan las glándulas pineal y pituitaria, el 3º ojo empieza a funcionar y surge fácilmente la clarividencia.

UN CASO PARA NO RESPIRAR. Los niños son traídos a este mundo cruelmente, con una insensibilidad total hacia sus sentimientos. Los médicos cortan el

cordón umbilical antes de que los pequeños pulmones tengan tiempo de limpiar el fluido que los ha llenado en el útero, por tanto, su 1a respiración es una de pánico debido al dolor sufrido por los delicados tejidos al recibir el aire por 1a vez. La mayoría de las personas ya nunca se recobran del trauma, y no vuelven a tomar una respiración completa por miedo a tener más dolor.

De niños aprendimos que estar totalmente vivos era inaceptable para nuestros medio muertos padres. El tener demasiado energía creaba problemas. Aprendimos a sofocar la viveza limitando la respiración. Desde muy pequeños también aprendimos que cuando algo era demasiado atemorizador o doloroso, podíamos aliviar nuestra sensibilidad al momento manteniendo la respiración. Tenía un efecto apaciguador. Ello nos ayudó a enfrentarnos a muchas situaciones para las que no estábamos preparados. También aprendimos que cuando se despertaban sentimientos que no eran aceptables a nuestros padres y maestros, podíamos apagarlos limitando la respiración. Cuando estás enfadado, respiras de una manera, y si no respiras de esa manera no puedes mantener el enfado. A la inversa, cuando un actor quiere crear un estado colérico, lo consigue respirando de esa manera. El mismo principio se puede aplicar a todos los sentimientos. Cuando estás excitado sexualmente, el ritmo respiratorio se ve alterado. Sofocando ese modelo de respiración puedes recuperar la normalidad. Todas las personas se regulan a sí mismas constantemente por medio de la respiración, y todo se realiza inconscientemente, automáticamente. Aunque esta autorregulación tiene sus ventajas, ya que nos ha servido para sobrevivir en este mundo insano, también tiene un desafortunado corolario. Efectivamente, nos ha protegido contra un miedo o un dolor excesivo, o de la cólera o de la excitación sexual, pero también hemos aprendido a apagar cualquier cosa que trate de despertarse en nosotros: demasiada necesidad de amor, demasiado placer debido a estar cerca de alguien en particular, demasiado gozo por el solo hecho de estar vivos. Nos hemos establecido en un corto abanico de experiencias, evitando el riesgo de las consecuencias de dejar fluir a nuestros sentimientos y a nuestra conciencia.

De la misma manera que utilizamos la respiración para suprimir los sentimientos, respirando de ciertas formas podemos acceder, y traer a la conciencia, a aquellas partes ocultas y

oscuras de la psique. Los sentimientos no habían desaparecido, simplemente estaban enterrados. Repudiados, sin experiencia, y sin ser reconocidos, continúan su propia vida bastante más allá de nuestro control. Los viejos miedos, heridas y resentimientos desechados desde la infancia todavía tiñen nuestra experiencia de manera indirecta, saboteando las buenas intenciones. Con la respiración consciente, estos sentimientos enterrados comienzan a salir a la superficie de manera que puedan ser analizados desde una perspectiva adulta. Podemos trabajar despacio a través de los sentimientos acumulados, experimentándolos y, siendo testigos de dicha experiencia finalmente liberarlos. Por último nos hacemos libres para experimentar en cada momento justo lo que está sucediendo. La ira se despierta, la notamos, la experimentamos, y con la siguiente respiración puede desaparecer. No hay acumulación. Si durante una experiencia amenazante respiramos profundamente, ésta puede convertirse en una maravillosa aventura. Puedes revalidar fácilmente este principio en tu experiencia: ansiedad más oxígeno igual a excitación. Según nos hacemos conscientes momento a momento de los procesos del cuerpo, aprendemos a serlo de la misma manera de los sentimientos y pensamientos. Hasta que no nos hagamos el propósito de permanecer conscientes, continuaremos marchando como autómatas a través de las rutinas diarias y hábitos, protegiéndonos a nosotros mismos de cualquier cosa que no pertenezca al estrecho campo de experiencias conocidas y seguras. Esto es caminar dormidos, vida inconsciente.

¿POR QUE NO ES ÉSTE UN CONOCIMIENTO COMÚN?

¿Por qué los doctores no dejan que la gente sepa que respirar profundamente les haría sentirse serenos y sanos? La respuesta consiste en que el proceso de despertar asusta. Cuanto más civilizados somos, más vivimos en las abstracciones del intelecto, más alejados estamos de los sentimientos y experiencias directas de la vida. Los médicos son los seres más intelectuales entre todos. El proceso de determinar quién entra en una escuela de medicina nos lo corrobora. Son las personas menos inclinadas a aventurarse en las lóbregas profundidades de los sentimientos reprimidos y acumulados a lo largo de toda una vida. Existen muchos maestros que vienen a nosotros a señalarnos el camino. Normalmente acaban en

una cruz, bebiendo cicuta, deportados o convertidos en eremitas. La gran masa de la humanidad no está preparada para enfrentarse a su propio dragón, al guardián de sus pasadizos oscuros. Solamente unos cuantos eligen el salto a lo desconocido, hacer su propio camino a través de las capas de experiencias insatisfechas, vivir en nuevos niveles de conciencia para, finalmente, poder encontrarse a sí mismos.

PRANA Y CUERPOS DE ENERGÍA

PRANA, LA FUERZA VITAL. La energía que activa el cuerpo físico llega a través del cuerpo etérico en forma de prana, o energía vital. Este es el componente que diferencia a un ser vivo de un cadáver. Cuando el prana se retira del cuerpo, la vida cesa. Con la comida ingerimos un poco de prana, pero éste es esencialmente suministrado a nuestro cuerpo a través de la respiración.

INHALAR, RETENER, EXHALAR. La respiración profunda, con una inhalación lenta y completa, te permite extraer toda la energía pránica posible. La fase de inhalación del ciclo respiratorio es el mejor momento para hacer sugerencias a la mente subconsciente. El pensamiento es transportado a lo largo de los canales astrales con el prana y de esta manera se imprime sobre los centros de poder que controlan la vida. Los flujos astrales se detienen durante la inhalación. Este es el momento óptimo para enfocar la mente. Se dice que la mejor meditación ocurre entre la inspiración y la espiración. La exhalación expulsa totalmente los residuos tóxicos para permitir más infusión de energía. Durante la exhalación se puede proyectar la energía hacia el amante o hacia la curación de alguien.

EL CUERPO FÍSICO no se debe subestimar. La iluminación se produce a nivel físico, no en espacios abstractos. Todos los procesos metafísicos se pueden explicar en términos fisiológicos –las acciones del metabolismo, hormonas, endorfinas, etcétera–. El cuerpo físico es el hogar de la mente consciente. La expansión de la conciencia se produce cuando las células cerebrales dormidas se ven activadas. Debemos comenzar a trabajar en nuestro físico para poder vislumbrar lo etérico. Debes comenzar en donde estás.

EL CUERPO ETÉRICO (PRÁNICO) se extiende alrededor

de ocho centímetros más allá del cuerpo físico. Al ojo psíquico se le aparece como un resplandor azulado alrededor del cuerpo. La energía penetra en el cuerpo físico para animarlo a través de esta funda pránica o vaina. Trabajando con la respiración puedes hacerte pronto sensible a esta capa sutil de tu ser. Este es el hogar de la mente subconsciente. Se contacta con ella mediante la hipnosis debido a su carga altamente sugestiva.

EL CUERPO ASTRAL rodea el cuerpo pránico hasta varias decenas de centímetros. Se trata del “aura”, a través de la cual los videntes observan colores y símbolos que representan la condición emocional. Es a través de esta energía como operan los cinco sentidos para conectarnos con el entorno. Las percepciones sensoriales estimulan un sentimiento de respuesta en el cerebro. Cuando alguien se encuentra muy próximo a ti, habiendo penetrado en tu espacio astral sin permiso, te hace sentirte bastante incómodo. Esta es la casa del inconsciente colectivo, el banco universal de datos.

EL CUERPO MENTAL se puede discernir entre dos y cuatro metros de distancia del cuerpo físico. Según te afinas más con este nivel de energía, los sentidos extienden su abanico de posibilidades. No se trata de percepción extrasensorial, ya que no se requiere nada extra. Es solamente una extensión de lo que ya se tiene. Los maestros hablan de varios otros cuerpos, incluso más sutiles que éste, sin embargo, éstos se encuentran más allá de la comprensión de una mente humana normal.

EL HOMBRE HA HECHO A DIOS A SU PROPIA IMAGEN

Se ha dicho que Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza. Nuestra observación es que ha sido el hombre quien lo ha hecho. Según se expande nuestra conciencia nos observamos siempre en una creciente expansión, y, según avanzamos, nuestra concepción de Dios avanza en la misma manera. La mente sin preparación sólo puede tratar con el cuerpo físico y los limitados cinco sentidos. Su dios se parece al hombre y se comporta como un padre que exige obediencia y amenaza con castigos.

Después de algún refinamiento, los sentidos son capaces de

ver, sentir, incluso oler y oír la vida en un nivel más sutil, el del cuerpo etérico. Una persona capaz de ser consciente de él concibe a Dios como una esencia más allá de la forma. Todas las técnicas tántricas están diseñadas para dirigir esa energía hacia la médula espinal de manera que estimulen el despertar de *Kundalini*. Una vez se haya levantado y hayas experimentado un vislumbre de iluminación, podrás ver a la divinidad en toda la creación, y no tendrás más la necesidad de observar lo divino como algo separado de ti mismo.

Práctica individual

1. SACUDIDA DE SHAKTI

Comienza sacudiendo tu cuerpo. Permite que todas las partes se muevan. Si te sacudes de una manera total, tu cuerpo tomará el control y sentirás como si te estuvieran sacudiendo. Continúa cinco minutos por lo menos, y un máximo de quince. El tener la música adecuada ayuda. Encuentra algo que pasea ritmo básicamente. Los tambores hawaianos resultan perfectos. Después de terminar, siéntate callado y siente a la energía zumbando a través del cuerpo.

2. PREPARACIÓN PARA LA RESPIRACIÓN COMPLETA

Para ayudarte a perfeccionar la respiración completa, vamos a aislar nueve partes de los pulmones para concentrarnos en expandir una sola área al mismo tiempo. Siéntate en una silla de respaldo alto o en suelo contra la pared.

Parte A) Lóbulo inferior

1) Cuando se expande la parte inferior de los pulmones, el abdomen se debe dilatar para dejar espacio (aunque sientas que no es una postura muy atractiva). Coloca las manos en el frente inferior de la caja torácica y, mientras inhalas, expande las costillas presionando contra tus manos. Según espiras, relaja las costillas y dirige el abdomen a su sitio.

2) Ahora las manos se colocan en la parte inferior, pero lateral, de la caja torácica, mientras inhalas y exhalas de nuevo, concentrándote en la zona debajo de las manos. Expira y siente tus costados volviendo a su posición normal.

3) Para observar la expansión en la parte posterior de la caja torácica, inhala y siente a tu espalda presionando contra la pared o la silla. Espira y siente cómo se relaja la presión

4) En una sola respiración, combina los tres ejercicios previos. Según inspiras lentamente, expande la parte delantera, los lados y la espalda de la parte inferior del torso. Mantén la

expansión. Exhala y siente cómo el cuerpo se contrae.

Parte B) Lóbulo medio

1) Coloca las manos sobre el pecho. Mientras inspiras, concéntrate en las costillas delanteras centrales. Según se expande el pecho, siente cómo se elevan las manos. Expira y concéntrate en la manera en que el pecho vuelve a la postura original.

2) Coloca las manos en los lados del pecho al nivel de los pezones. Concéntrate en los costados y en la manera en que se dilatan y contraen con la respiración.

3) Siente la espalda contra la silla según respiras y expandes el centro de la espalda.

4) En una sola respiración expande la parte delantera central del pecho, los costados y la espalda. Mantén la respiración. Exhala y siente como se contrae el cuerpo.

Parte C) Lóbulo superior

1) Coloca las manos en las clavículas. Inspira y expande el pecho, levantando los hombros al nivel de los lóbulos de las orejas, espira y vuelve a la posición inicial.

2) Introduce las manos debajo de las axilas e inhala/expande, levantando otra vez los hombros. Espira y retorna.

3) Siente el incremento de la presión contra la pared o el respaldo de la silla mientras inhalas. Mantén. Expira y siente la disminución de la presión.

4) En una sola respiración, dilata la parte superior de los pulmones –frente, lateral y espalda– mientras levantas los hombros. Mantén la respiración por un momento y relájate.

Debes practicar esta técnica preparatoria hasta que te sientas cómodo y natural durante la expansión total. En ese momento estarás preparado para pasar a la respiración completa.

3. TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN COMPLETA

Respira sólo por la nariz, cuenta un número por segundo.

1) Siéntate en una postura meditativa o en una silla.

2) Cierra los ojos y hazte consciente del punto entre las cejas conocido como el 3 ojo.

3) Inhala, contando hasta cinco, llenando el estómago (a) y después el pecho (b)

Como si estuvieras inflando un globo. Dilata los hombros hacia delante y hacia arriba para llenar la parte más elevada de los pulmones (c).

4) Mantén hasta *que* cuentas cuatro.

5) Realiza una inspiración de aire. Esto libera la tensión y hace más fácil espirar despacio.

6) Exhala, contando hasta **cinco**. Relaja los hombros y aprieta el estómago.

Repite el *pranayama* siete veces*.

Precaución. No fuerces los pulmones. Incrementa despacio la duración de cada respiración. Si tienes la tensión arterial alta no mantengas la respiración.

4. PRANA MUDRA

Este ejercicio despertará la energía vital dormida (*prana shakti*) para expandirla a través de todo el cuerpo. Te sentirás más vivo y fuerte. La energía extra aumentará tu magnetismo personal y tu salud. También te prepara para la meditación profunda.

Siéntate confortablemente con la espalda recta. Pon los brazos sobre las piernas y cierra los ojos (a).

1) Inhala tan profundamente como puedas, después espira contrayendo el estómago para que se vacíen los pulmones completamente.

2) Sin inspirar, presiona la barbilla contra el pecho, balanceando los hombros hacia arriba y hacia delante. Contrae el ano y concéntrate en esa zona. Mantén la respiración todo lo que confortablemente puedas.

3) Relaja las contracciones, barbilla y ano, mientras inhalas despacio y profundamente. Hinchas el estómago según llenas el frente, los lados y la espalda de la parte inferior del torso. Mantén por un momento y después espira, apretando el abdomen.

4) Llena de nuevo la parte inferior del abdomen. Observa al aire entrando como si fuera una luz dorada, llenando el cuerpo desde el ano hasta el ombligo. Mantén la respiración mientras la luz chispea y danza. Exhala. Contempla a la columna de luz descendiendo otra vez hacia el ano.

5) Inspira la luz dorada de nuevo. Según asciende la columna de luz, deja que tus manos se levanten (b). Cuando las manos y la luz hayan alcanzado el ombligo, retén durante un momento, después exhala y desciende las manos según desaparece la luz.

6) Repite los pasos 1-5, esta vez permitiendo que la respiración, la columna de luz, y después las manos, se levanten hasta la mitad del pecho.

7) Repite otra vez los pasos 1-5, esta vez con la respiración/columna/manos elevándose hasta la garganta según elevas los hombros.

8) Finalmente, inhala y siente la columna de energía y el ascenso de las manos hasta el ombligo, el corazón y la garganta. Cuando la luz se extienda como una ola dentro de la cabeza, estira y levanta los brazos por los lados hacia fuera (c). Visualiza luz radiando desde tu cabeza, desde todo tu ser, emanando paz para todos los seres humanos. Mantén la respiración mientras te sea confortable.

9) Vuelve despacio a la posición inicial, con las manos flotando al nivel de la columna de luz mientras ésta retrocede a la gargantas al corazón, al ombligo y al ano.

10) Relájate mientras respiras normalmente. Nota cómo se siente tu cuerpo. Te has experimentado como un ser de luz. Esta es tu verdadera naturaleza. Has llegado a casa.

11) Siéntate en silencio como si fueras un ser radiante. Practica la conciencia testigo.

a) Percibe los sonidos y olores a tu alrededor. Simplemente observa.

b) Sé testigo de las sensaciones de tu cuerpo en la piel, en los músculos y en los órganos.

c) Sé consciente del campo de energía que rodea tu cuerpo físico.

d) Vuelve tu concentración hacia dentro y contempla tus pensamientos según pasan por la mente. No tengas ninguna opinión sobre ellos. No hagas ningún esfuerzo para cambiarlos. Solamente observa.

Práctica en pareja

1. PRANA MUDRA. Puede ser practicado en pareja.

Mientras los brazos están extendidos y la luz radiando, envíanos ésta uno al otro. Permite que tu pareja te experimente como ser de luz. Compartid la energía.

2. LECTURA DE LA ENERGÍA DEL CUERPO. Mientras permanecéis inmóviles en un estado altamente sensitivo, familiarizaos con vuestros cuerpos de energía. Colocaos en las esquinas opuestas de la habitación. La mujer debe acercarse despacio hacia el hombre, con las palmas de las manos delante. A una distancia de dos o tres metros sentirás cómo el aire se hace un poco más denso. Penetra suavemente su cuerpo mental. Sé consciente de las impresiones que puedan

llegarte.

La mujer debe hablar todo el tiempo mientras se acerca al hombre, no acerca de algo que pueda parecer correcto, sino diciendo cualquier cosa que le venga a la mente. Puede que vea colores, luz y parches oscuros alrededor de él, símbolos, objetos, animales. No se debe analizar o interpretar lo que vea o sienta. Simplemente comunicar las impresiones.

A una distancia de medio o un metro se sentirá el borde de una capa todavía más densa. La mujer debe pedir al hombre permiso para penetrar en su espacio. El se puede sentir amenazado y no desear que continúe la práctica. Cuando ella sienta que tiene el permiso debe penetrar en su cuerpo astral, mientras continúa comunicando sus impresiones.

Cuando ella esté preparada debe afinarse con el cuerpo pránico de él, y después colocar las manos a una distancia de cinco a siete centímetros del cuerpo de su pareja. Despacio, debe mover las manos desde los genitales al ombligo, al corazón, a la garganta a la frente. En cada punto ha de notar la diferente textura de la energía. Algunos puntos pueden estar calientes, otros fríos. Algunos se pueden percibir suaves, otros intensamente. También debe decirle lo que percibe y dejar que responda.

Alternad los papeles y dejad que sea ahora el hombre quien “lea” a la mujer. Puede que a él no le sea tan fácil, ya que no es su modo normal de reunir información. Sed pacientes y disfrutad todas las situaciones que se presenten. No lo analizéis, no comparéis las actuaciones, simplemente tomad lo que llegue y comunicadlo.

3. LA RESPIRACIÓN COMPLETA PARA RETRASAR EL ORGASMO. En este punto, haced el amor. Puede que te quedas agradablemente sorprendido al percibir el nivel de intimidad al que es posible llegar. Cuando sientas que el orgasmo está cercano, realiza la respiración completa para que la energía se expanda por el cuerpo. Esto retrasará el clímax y te permitirá acceder a un nivel más alto. Cuando llegues al orgasmo, éste será más intenso. Date cuenta de cómo la respiración rápida provoca la excitación y la tensión en los músculos, y cómo la lenta produce un placer más profundo y relajante. Contempla tus ritmos de respiración durante el acto amoroso.

Conciencia

1. HAZTE CONSCIENTE DE TUS MANERAS DE RESPIRAR EN DIFERENTES SITUACIONES. Observa cuándo respiras superficialmente y cuándo mantienes toda la respiración. Mira lo que haces cuando estás asustado. (Sube a una montaña rusa o ve una película de terror.) Nota tu reacción a la ira o a la irritación (esperando en una cola o frente a un conductor irresponsable). ¿Cuál es tu ritmo normal cuando estás absorto en el trabajo? ¿Qué pasa cuando ves la televisión?

2. CADA VEZ QUE TE ACUERDES DE ESTAR RETENIENDO, REALIZA UNA RESPIRACIÓN COMPLETA y llénate con ello de luz y conciencia. Contempla cómo se transforma el mundo a tu alrededor. Se dice que aquel que sea capaz de permanecer consciente de cada respiración durante todo un día, alcanza la iluminación.

3. CUANDO ALGUIEN TE IRRITA es probable que sea por alguna de las siguientes razones: 1) Ves en el otro una parte de ti mismo que no te gusta. Te niegas a ver esa cualidad en ti mismo y no quieres que nadie la manifieste. 2) Te recuerda alguna queja negativa a la que estás apegado –alguien a quien no has perdonado, alguna situación que no quieres aceptar–. 3) No te permiten deformar la verdad de la manera en que sueles hacerlo, no te siguen el juego, no aceptan tus delirios de grandeza, no ignoran lo obvio. Cualquier situación molesta se puede transformar en beneficio propio, o desechar. Puedes mirar bien interiormente para adivinar qué miedo o herida enterrada ha sido reactivada y traída a la superficie, o bien puedes observar exteriormente y buscar a alguien a quien culpar. De esta manera tienes la posibilidad de aprender y crecer, o de perder la oportunidad, con lo cual el cosmos tiene que tomarse el trabajo de provocar de nuevo la situación, una y otra vez, hasta que por fin lo veas. Cuando te des cuenta de que alguien te está causando malestar, agrádescelo porque esa persona es tu maestro. Siendo *exactamente lo que él es*, ha “apretado un botón” en tu subconsciente. De esta manera, ese “botón” se puede hacer consciente, con lo cual estarás un paso más cerca de la libertad.

LECCIÓN 3 ASANAS: CARGANDO EL CUERPO CON ENERGÍA PRANICA

La mayoría de los occidentales asocian la palabra “yoga” con las complejas posturas que ven en la televisión. Las posturas proceden de una tradición muy antigua. Fueron diseñadas para preparar al cuerpo para largos periodos de permanencia con los sentidos apagados y meditaciones maratónicas. Ellas se aplican a cuerpos nativos de la antigua India, que eran bastante diferentes en sus ritmos de vibración de los cuerpos de nuestro moderno mundo occidental. Incluso si estas prácticas fueran apropiadas para nuestros cuerpos de energía, no existe mucha gente que intente meditar tres o cuatro horas diarias.

Dominar las posturas es un proceso largo y tedioso que requiere la supervisión de un buen maestro y más disciplina de la que poseemos la mayoría de nosotros. Además, ¿qué ocurre con las personas demasiado rígidas para realizar las posturas?

En el tantrismo, uno no necesita sentarse en la posición del loto. Puedes sentarte en cualquier posición que te sea comfortable siempre que la espalda permanezca recta.

Los hindúes siempre se sientan en cuclillas. Incluso comen en esa posición. Por tanto, cuando se sientan en la postura del loto se sienten cómodos. Un cuerpo occidental necesita mucho tiempo para estirar así los músculos. No pienses que puedes practicar yoga si no eres capaz de adoptar esas extrañas posturas. Tampoco es necesario.

Los *kirana kriyas* son un sistema de pos-

turas más adaptados al estilo de vida occidental. Producen un maravilloso efecto sobre el cuello y los hombros. En aquellos que pasan la mayor parte de sus vidas trabajando frente a una mesa, la rigidez de los músculos de los hombros es una condición crónica. Recuerda, la energía no puede fluir a través de tales músculos. Debes aprender a relajar las tensiones. En la mayoría de nosotros existen tensiones musculares que nunca se relajan; músculos que han estado contraídos durante tantos años que ya hemos olvidado cómo se siente uno con ellos relajados. Cuando, finalmente, se consigue eliminar estas tensiones, se obtiene una sorprendente avalancha de energía.

Enseñamos estos ejercicios físicos para preparar el cuerpo para la iniciación y el sexo tántrico. En la cultura occidental dejamos que nuestros cuerpos se agoten. Cuando nos disponemos a un encuentro sexual nos falta el aire y carecemos de vigor. Esta situación se puede corregir realizando ejercicios internos. La práctica del aeróbic y el levantamiento de pesas son adecuados hasta cierto punto, pero al final pueden resultar nocivos. Son demasiado extenuantes y someten al cuerpo a unas tensiones que sencillamente no son necesarias. Puedes adquirir un flujo semejante de energía realizando ejercicios mucho más suaves.

Estos sencillos ejercicios, que casi cualquier persona puede realizar, proporcionan los principales beneficios físicos del Hatha Yoga: estirar y relajar la espina dorsal, punto de origen de todas las experiencias trascendentes. Cuando Kundalini comienza a despertarse, se puede sentir la sensación de cosquilleo producida por el ascenso y descenso de la carga energética por la columna vertebral. Esa es la energía que estimula las glándulas endocrinas, y el aumento de rendimiento rejuvenece y revitaliza el cuerpo físico.

Uno de los beneficios indirectos del tantrismo es su capacidad para retrasar el proceso de envejecimiento. Durante los últimos 32 años he estado trabajando con este tantra en particular y he comprobado las maravillosas consecuencias en mi esencia interna. Las asanas fortalecen los cinco órganos principales que mantienen la vida. Si tu práctica diaria incluye algo que estimule el sistema endocrino, estarás en el buen camino. Una rutina uniforme en la práctica del Hatha Yoga hace a la perso-

na demasiado pasiva. Hay que equilibrarlo con algo más dinámico, algo como el tantra. Vivimos en un mundo dinámico y se necesita un camino espiritual que le sea adecuado. Aquellos pertenecientes a las comunidades de la Nueva Era que piensan en salvar el mundo sentándose y meditando se están engañando a sí mismos. Porque ello necesita acción, juventud y energía.

Estas posturas utilizan el principio de la tensión dinámica para energizar el cuerpo. En las posturas de Hatha Yoga, más que relajarse, lo que se consigue es trabajar con un músculo contra otro de una manera isométrica. Cuando los músculos se encuentran tensos se restringe la corriente sanguínea. Si esta tensión se relaja (coordinada con la inspiración/expiration), el músculo recibe un repentino aluvión de sangre rica en oxígeno, cargada con *prana* (fuerza vital). Lo cual produce en nosotros una sensación de bienestar y bendición total, un fluir continuo. El Tantra-Kriya-Yoga significa la unión a través de la acción. Creamos energía mediante la inmersión en un estado de profunda relajación. Cuando en este estado creamos un pensamiento en la mente, se convierte en algo muy poderoso.

Práctica individual

1. KIRANA KRIYA. Conviene utilizar estas asanas antes de meditar para relajar, estimular y preparar el cuerpo. Los movimientos también estimulan ciertos nadis (canales de energía) y *sub-chakras*. Sé muy consciente de cada respiración, de la mente enfocada en los movimientos y de la energía producida. Muévete armoniosamente y despacio. Cada parte debe ser practicada siete veces.

Parte A) Estiramiento

1) Para abrir la parte delantera de los pulmones: Según inspiras, levanta los brazos por los lados y continúa hasta que se encuentren encima de la cabeza. Estírate, levantándote sobre las puntas de los dedos de los pies. Presiona las palmas de las manos una contra otra para crear una tensión dinámica en los brazos. Retén la respiración un momento. Toma una bocanada de aire para producir una espiración controlada. Mientras espiras y bajas los brazos, ve relajándote y sintiendo la sensación en los brazos y hombros. Repite.

2) Para abrir la parte posterior de los pulmones: Estírate igual que antes. Esta vez presiona el otro lado de las manos

sobre la cabeza. Inhala, presiona y mantén la respiración, espira y relájate. Repite.

B) Desdoblamiento Lateral

1) Lado izquierdo: Ponte erguido con los pies a la distancia de los hombros. Estira los brazos sobre la cabeza y enlaza los pulgares, trata de tirar de ellos en direcciones opuestas para crear la tensión dinámica. Según exhalas, dóblate despacio hacia el lado izquierdo. Mientras inspiras, vuelve a la posición anterior con los brazos sobre la cabeza. Repite, manteniendo la tensión. Devuelve los brazos a su posición, relájate y siente la energía.

2) Lado derecho: Coloca los brazos sobre la cabeza, cambia la posición de los pulgares para que tiren en la dirección contraria a la anterior. Estíralos para crear la tensión y dóblate despacio hacia la derecha. Espira e inspira. Repite, y después relájate mientras sientes la energía.

Parte C) Doblamiento hacia delante

1) Enlaza los pulgares detrás de la espalda y estíralos entre sí. Da un paso hacia delante con el pie izquierdo y según exhalas dóblate hacia delante levantando las manos por detrás todo lo que te sea posible. Si lo necesitas dobla la rodilla. Mientras haces una inspiración, retorna a la postura estirada, manteniendo la tensión en los pulgares. Repite. Devuelve los brazos a los costados y relájate completamente.

2) Alterna la posición de los pulgares y crea la tensión. Da un paso hacia delante con el pie derecho. Exhala mientras te doblas hacia delante, y exhala al incorporarte. Repite. Relájate.

Parte D) Doblamiento hacia atrás

1) Presiona las palmas de las manos una contra otra en la parte delantera y levántalas por encima de la cabeza. Según inhalas, dóblate hacia atrás con la tensión en los pulgares. Retén.

2) Exhala mientras vuelves a la posición vertical y un poco más hacia delante. Repite.

E) Giro de la

1) Tumbate boca abajo con los brazos Mientra una le-



espina dorsal

bate en el suelo abajo con los en los lados. tras realizas inspiración,

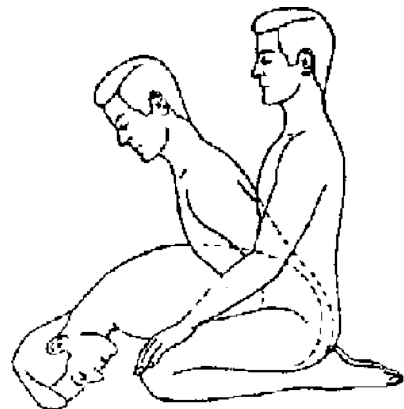
vanta el pecho y mira hacia arriba. Despacio, lleva los co-

dos a la altura de los hombros y pon las manos debajo del pecho. Continúa inhalando mientras te levantas sobre las manos, arqueas el cuerpo y miras al techo.

2) Reteniendo la respiración, gírate despacio hacia un lado, vuelve al centro, después gira hacia el otro y vuelve de nuevo al centro.

3) Mientras exhalas, vuelve despacio a la posición inicial. Repite.

2. LA RESPIRACIÓN LIMPIADORA



Aquellos que viven en ambientes donde el aire está polucionado, aquellos que fuman, o que fumaron, o comparten espacios con fumadores (¿nos olvidamos de alguien?), tienen una acumulación de detritos en sus pulmones. Recuerda que los pulmones no cuentan con una salida. Cualquier cosa que se introduce en la boca puede encontrar eventualmente una salida al exterior, pero esto no es cierto en el caso

de los pulmones. Nuestra intención es introducir más prana en el cuerpo. Para conseguirse esto, los pulmones deben ser limpiados para que funcionen con la máxima eficacia.

La respiración limpiadora libera las toxinas acumuladas, así como las que se van creando nuevamente como consecuencia de los movimientos del cuerpo. Después de realizar las asanas, ejecuta siete veces esta respiración.

1) Siéntate en los talones con las manos sobre los muslos. Inhala profundamente a través de la nariz y retén el aire durante una cuenta de seis.

2) Comienza a doblar el cuerpo hacia delante mientras expulsas parte del aire a través de la boca mediante sacudidas



fuertes del diafragma. Continúa con tres o cuatro de dichas expulsiones de aire.

3) Cuando parezca que has expulsado todo el aire y tengas la cabeza tocando el suelo, continúa sacudiendo el diafragma hasta que realmente sientas que no queda ningún aire por ser expulsado. Presiona los dedos contra el plexo solar para expeler el último aire.

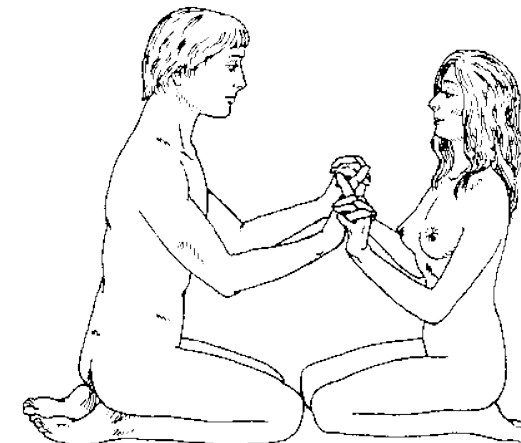
4) Levántate despacio a la posición inicial mientras realizas una nueva inspiración.

3. RESPIRACIÓN CARGADORA. (Para llevar energía rápidamente al cerebro.) Inhala a través de la nariz con una sa-

culidada, llevando la cabeza hacia atrás. Espira por la boca, arrojando la cabeza hacia delante con un sonido "ch". Repítelo deprisa siete veces. Toma una respiración profunda, manténla, y relájate.

Práctica en pareja

1. LOS KIRANA KRIYAS recién mencionados se pueden practicar en pareja. Simplemente



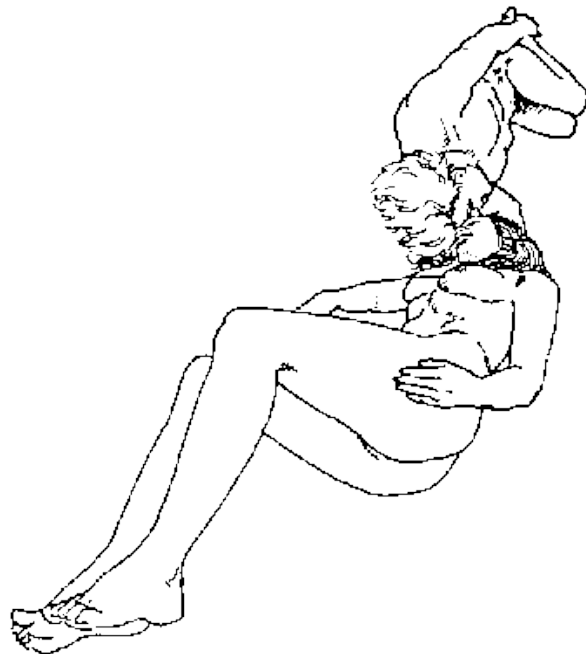
manteniendo el contacto con los ojos durante los ejercicios. Cuando te detengas para experimentar la energía inundando tu cuerpo, sé también consciente de la energía en el cuerpo de tu pareja.

2. LAS ASANAS COMO POSTURAS SEXUALES. El yoga emergió del tantra. Muchas asanas de yoga son realmente posturas sexuales. Toma tu libro de posturas de yoga y observa cómo muchas de ellas podrían servir perfectamente a ese fin. Coge un libro de arte indio erótico basado en el *Kama Sutra* o en algo similar. Mira las posturas de las parejas, cuanto mas exageradas mejor. Se trata sólo de un entretenimiento, pero también puede suceder que te sugiera algo que valga la pena de incluir en tu repertorio de posturas. Existen docenas de ellas con nombres de asanas. Sin embargo, no nos referiremos a ellas en este libro.



3. EL RAYO. Sentaos sobre los talones, de manera que los de la mujer presionen contra su clítoris y los del hombre en el punto entre el ano y los testículos. Si no resulta cómoda la postura, enrollar una toalla o un pequeño cojín para que se realice la presión contra los puntos mencionados. Enlazaos los dedos de las manos. Mientras inhaláis despacio, contraer el ano, levantad las manos unidas sobre la cabeza y poneos de pie. Mientras exhaláis lentamente, relajad el ano, sentaos de nuevo sobre los talones, llevando las manos a la altura de los hombros.

Continuad estos movimientos, ascendente y descendente, entre tres y cinco minutos. Cada vez que bajéis concentrad la presión sobre los genitales. Al finalizar, abrazaos uno a otro y relajaos sobre el suelo. Yaced



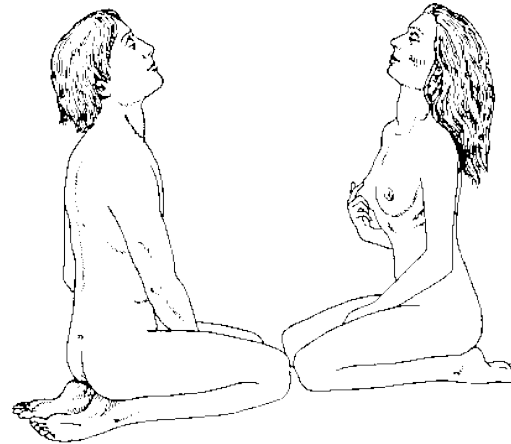
cada uno en las brazos del otro sintiendo el fluir de la energía.

4. MASAJE ANAHATA.

Sentaos sobre los talones o sobre la toalla igual que antes. Mantened la mirada entre Vosotros según balanceáis la parte superior de la

espalda hacia delante y hacia atrás. Inhalad según lleváis los hombros hacia atrás, contraer el ano e inclinad la cabeza hacia atrás. Exhalad según lleváis los hombros hacia delante, relajad el ano, y dejad caer la cabeza ligeramente. Estáis abriendo y cerrando el pecho, masajeando la glándula endocrina timo. Mientras os movéis, estimulao los pezones. Respirad y moveos lentamente durante tres a cinco minutos. Terminad con una respiración completa y un momento para disfrutar la energía.

5. AFINANDO EL 3 OJO. Yaced de lado, con las frentes tocándose. Coordinad la respiración de manera que cuando uno respire el otro espire. Concentraos en lanzar la energía hacia delante y hacia atrás, enviándola al exhalar y recibíendola al inhalar. Continuat entre tres y cinco minutos.



Conciencia

Mientras os encontréis en vuestras actividades cotidianas, sed conscientes de las tensiones en cuello y hombros. Practicad los estiramientos Kirana Kriya con una respiración profunda cada vez que os deis cuenta de tener alguna tensión. Recordad que estos ejercicios no están separados de vuestras vidas. Cada instante podría ser vivido meditativamente si no fuera por las tensiones que bloquean la energía. Las tensiones en los músculos nos proporcionan una especie

de armadura que nos protege de las indignidades de la vida. Sin embargo, la armadura nos limita el campo de conciencia, y quizás tú ya hayas superado la necesidad de esta protección. La tensión es lo que mantiene al ego agrupado. Si eres serio en tu intención de trascenderlo, es hora de que te des cuenta de la manera en que te limitas manteniendo dicha tensión en los músculos.

LECCIÓN 4 LA UNIDAD CÓSMICA DE LOS OPUESTOS

Vivimos en el mundo de la dualidad. La estructura de todas las formas de vida y los procesos de la mente y del cuerpo, todos, tienen sus aspectos femenino y masculino, opuestos y complementarios. Esta es la Obra Divina ya que las partes actúan y danzan entre sí representando el drama de lo incompleto buscando su realización como algo completo. Esta

polaridad establece una tremenda fuerza cósmica. Sin embargo, la dualidad es la fuente de todos los sufrimientos, ya que el sentimiento de partición es muy doloroso. El tantra es la manera de entretrejer lo femenino y masculino, las energías positivas y negativas, para retornar a la unidad cósmica vibrando como una sola.

La MITOLOGÍA HINDÚ personifica el aspecto masculino como Shiva, que mora encima de la corona de la cabeza, y el femenino como Shakti, durmiendo en la base de la columna vertebral y simbolizada como una serpiente, Kundalini. Mediante un gran esfuerzo, Shakti debe despertar y realizar el arduo camino de subida por la columna. Cuando finalmente se reúna con Shiva, vivirán para siempre en un estado de beatitud trascendente. Solamente a través de la mujer puede el hombre alcanzar la iluminación, ya que ella representa el principio dinámico. Por tanto, en el tantrismo se venera la energía femenina, simbolizada por la Madre Divina. (Como en todas las mitologías, estas historias y deidades sólo simbolizan aspectos de la naturaleza humana que no deben ser tomadas literalmente).

NUESTRA CULTURA reverencia la energía masculina. La tecnología informática, el desmoronamiento de la vida familiar, el aumento de profesiones técnicas abstractas, la polución de la tierra, todas muestran el dominio de lo masculino y el conformismo de los principios femeninos. Las mujeres que buscan su reconocimiento han actuado simplemente más como varones, abandonando el poder de su energía femenina. Esto no ha hecho más que empeorar las cosas. Nuestra cultura está enferma porque las energías están tremendamente desequilibradas. Las tecnologías de altas energías sin un respeto y devoción por la vida son muy peligrosas. Necesitamos desesperadamente el punto de vista tántrico.

LA DUALIDAD EN LAS RELACIONES. Cada individuo

es una mezcla de rasgos femeninos y masculinos. En las relaciones sexuales buscamos realizarnos eligiendo una pareja que complementa nuestra propia energía. De nuestra pareja podemos aprender a manifestar nuestros propios aspectos latentes. Después de muchos años de matrimonio algunas parejas, se parecen y actúan de la misma manera. Se han tomado uno a otro sus características y encontrado en un punto medio entre los polos extremos. No es fácil desplazarse al

lado dormido. Algunas parejas están altamente polarizadas y permanecen estancadas debido a que uno de ellos, o ambos, no desean ceder sus papeles. Una de nuestras estudiantes, una hermosa y elegante señora en sus sesenta años, se ponía nerviosa al final de las clases. Parece ser que su marido no la dejaba llegar a casa más tarde de las diez de la noche. Incluso ello significaba una concesión por la que había tenido que luchar mucho tiempo. Su dominante marido, un abogado, la quería siempre en casa, bien arreglada y a su alcance.

MASCULINO	–	FEMENINO
Shiva / Padre Cósmico	–	Shakti / Madre Cósmica
Lingam / Genitales externos	–	Yoni / Genitales externos
Saliente	–	Receptivo
Conciencia cósmica	–	Energía cósmica
Alma universal	–	Alma individual
Positivo	–	Negativo
Activo	–	Pasivo
Solar / Caliente	–	Lunar / Frío
Fosa nasal derecha / Pingala	–	Fosa izquierda / Ida
Hemisferio cerebral izquierdo	–	Hemisferio derecho
Sistema nervioso simpático	–	Parasimpático
Eléctrico	–	Magnético
Acido	–	Alcalino
Descarga energía	–	Retiene energía
Prefiere el sexo bruto	–	Prefiere el sexo cariñoso
Racional / Lógico	–	Intuitivo / Emocional
Lineal / Detallado	–	Holístico / Difuso
Abstracto / Pensador	–	Práctico / Terráqueo
Necesita la aventura	–	Adaptado a la supervivencia

Ella se había mostrado de acuerdo cuando por 1a vez, algunas décadas antes, habían fraguado su contrato no escrito. Se sentía a gusto mostrándose totalmente pasiva y dejándole a él decidir las cosas. Sin embargo, ahora ella había madurado, y estaba preparada para asumir papeles más activos. Pero él no estaba dispuesto a concederle aquel espacio. Para proteger su relación no se permitía explorar sus propios límites, y él no estaba dispuesto a compartir sus experiencias

con nuevos pensamientos e ideas. Ambos estaban estancados.

EL ENCONTRAR UN EQUILIBRIO Y UNA UNIÓN ENTRE TUS PROPIOS SHIVA Y SHAKTI INTERNOS

representa la última y más importante tarea. De esta manera contarás con todas las cualidades de ambas energías. Me acuerdo de otro estudiante a quien no le agradaba su naturaleza femenina y no deseaba sentir sus emociones. Según progresaba en los estudios tántricos, y al mismo tiempo que aquella naturaleza se hacía más fuerte, se encontró con que no tenía más remedio que darle expresión. Para solucionar el problema creó un cisma en su personalidad, alternando entre un papel masculino altamente racional, inteligente e inexpresivo, y un papel femenino irracional, emocional y a menudo histérico. Permitía que la energía emocional se fuera acumulando reprimida hasta llegar al punto de explosión, entonces utilizaba alcohol o drogas para apretar el botón y convertirse en un destructivo y violento torbellino de energía femenina descontrolada, causando estragos a su lado masculino con el que tenía que tratar a continuación.

Tanto la energía masculina como la femenina en exclusiva resultan patológicas. Debemos mantener un equilibrio. Sólo cuando dominamos ambas energías y las manifestamos confortablemente podemos ser adecuados a cada momento. En un momento emocional uno está allí para sentirlo. En un intercambio intelectual también se está preparado para entenderlo. Solamente cuando uno es consciente de su unidad interior está capacitado para encontrar su divinidad.

LA DUALIDAD DE LA ANATOMÍA ETÉRICA

LOS NADIS. “Nadi” es la palabra sánscrita para el “flujo de la energía astral”. Los **nadis forman una red de 12.000 circuitos** que transportan las corrientes sutiles eléctricas (prana) a través del cuerpo pránico a todas las partes del cuerpo físico para mantener las células sanas y vitales. Se corresponden con el sistema meridiano y están relacionadas con el sistema nervioso.

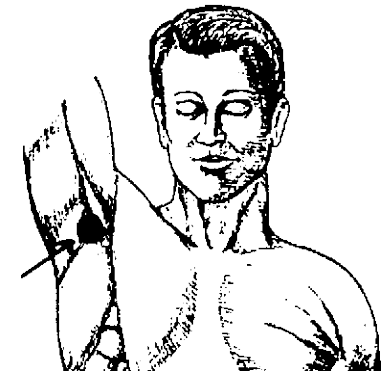
Cuando sufrimos un tirón en alguna parte del cuerpo, ello indica que ese flujo de energía está bloqueado y afectando a los nervios. Esto se llama una *kriya*. Uno de los 10s escalones del yoga consiste en desbloquear los nadis de manera que la energía los pueda recorrer libremente. Y ello se consigue por medio de las técnicas *nadi kriya*.

LOS TRES NADIS PRINCIPALES se llaman *Ida, Pingala y Sushumna*. El *Ida* eleva la energía femenina a lo largo del lado izquierdo de la columna, y el *Pingala* transporta hacia abajo la energía masculina por el lado derecho con conexiones a los centros de energía situados a lo largo de la espina dorsal.

Están simbolizados por el entrelazado de las serpientes del Caduceo. Los dos canales comienzan en el perineo (entre el ano y los genitales) y se encuentran otra vez en la base de la nariz. *Sushumna*, el canal central, discurre dentro de la misma columna vertebral y transporta la *Kundalini*. Sólo al equilibrarse exactamente las energías femeninas y masculinas puede el prana verterse dentro del *Sushumna* para ser elevado hasta el cerebro. Esto es lo que se llama el despertar de *Kundalini*. El **IDA** es activado por la fosa nasal izquierda. Una carga negativa es impartida, por medio de los cilios que envuelven su interior, al prana inhalado por esta fosa. Esta energía se llama lunar o femenina. El respirar exclusivamente a través del canal *Ida* promueve los estados de ánimo pasivos, receptivos y fríos, y una energía meditativa suave y compasiva. Estimula el cuerpo astral (emocional). Esta es la energía de la tierra y gobierna la mitad inferior del cuerpo, la espalda y el lado izquierdo.

El **PINGALA** se activa por medio de la fosa nasal derecha. Los cilios en ese interior de la nariz imparten una carga positiva llamada masculina. El respirar solamente a través de *Pingala* invoca a un estado de ánimo activo y creativo. Estimula el cuerpo mental abstracto. Es la energía del sol aportando luz y calor. Gobierna la parte superior del cuerpo, el frente y el lado derecho. Las personas que están acostumbradas a respirar por la boca no recogen las energías pránicas positivas y negativas y tienden a ser letárgicos y enfermizos.

EL SUSHUMNA es el nadi que discurre a lo largo de la parte hueca central de la columna, el canal que transporta el fluido cerebroespinal. Comienza en la reserva del fluido espinal en la base de la columna y sube hasta la médula oblonga, y después, por medio del puente psíquico, hasta el 3 ojo. El *Sushumna* se activa cuando tanto el *Ida* como el *Pingala* es-



tán abiertos. Debes aprender a cargar este fluido con energías positivas y negativas, por medio de las fosas nasales izquierda y derecha al respirar simultáneamente por *Ida* y *Pingala*. Este cargado fluido se eleva por la columna para activar los centros de energía (chakras). Cuando alcanza el cerebro, despierta las células dormidas. El 90 por 100 del cerebro no se utiliza. Cuando las neuronas son activadas por 1a vez, se experimentan olas de placer. Se siente como una capucha rodeando la cabeza. Al precipitarse la energía en el *Sushumna*, uno se siente transportado en un raptó de gracia total, *sainarasa*. En ese momento, si se utiliza una técnica avanzada, la conciencia puede salir por la Puerta de Brahma para elevarse por el espacio cósmico.

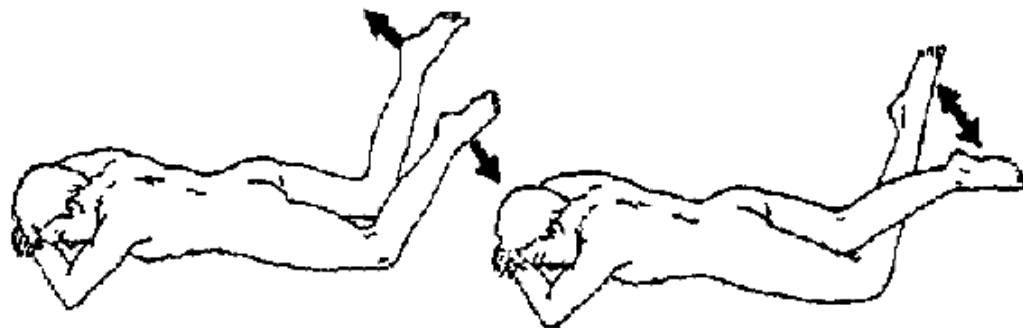
ALCANZANDO EL EQUILIBRIO. Einstein recibió su Teoría de la Relatividad intuitivamente (femenino), y tuvo la habilidad matemática para expresarla intelectualmente (masculino). Ésta es la verdadera genialidad. El respirar a través del *Ida* y *Pingala* simultáneamente equilibra la utilización de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Se le llama la respiración doble. Se aprende a equilibrar las energías mediante la práctica del *Nadi Soghana*, la respiración de la unión, una de las técnicas más importantes en el camino hacia la Conciencia Cósmica. Cuando se produce la iluminación (ver Matrimonio Tántrico, lección 5), estos dos hemisferios, que han estado hasta entonces operando independientemente, sufren una transformación neurológica. Un conjunto de nervios se ponen en funcionamiento para conectarlos y permitirles la comunicación, para trabajar más cooperativa que alternativamente. Cualquier enfermedad física o desorden mental indica un desequilibrio entre las energías masculinas y femeninas. El restaurar el equilibrio representa un gran valor curativo.

Al flujo de la respiración sigue una sucesión de ciclos que están descritos en el sistema tántrico llamado *Swara yoga*, la ciencia que trata de respirar consciente y alternativamente por ambas fosas nasales. Normalmente, una persona respira alrededor de 15 veces por minuto, o 21.000 veces al día. Al respirar, las fosas se van alternando de una manera natural, cada una domina alrededor de 45 minutos. Cuando se produce la alternancia, existe un momento de equilibrio. Durante el día se produce un flujo mayor de prana a los caminos de

energía del cerebro. El flujo concentrado desciende a lo largo del lado derecho de la columna y es solar. Al mediodía el prana asciende por el lado izquierdo y es de naturaleza lunar. Esto se debe a que los 10s seis periodos están controlados por el sol, y los seis siguientes por la luna. Por esta razón, el mediodía y la medianoche son los dos momentos de mayor equilibrio entre las corrientes pránicas solares y lunares, cuando se produce un mayor flujo de Kundalini en el *Sushumna*. Estos son los mejores momentos para realizar la Meditación Cósmica respiratoria *Cobra*.

Puedes controlar la energía que se manifiesta eligiendo la utilización de un canal u otro. Si deseas ser más intuitivo, bloquea el lado derecho de la nariz con un dedo o un pedazo de algodón y respira exclusivamente por la fosa izquierda. Si necesitas ser más agresivo, respira solamente por el lado derecho. Sentado, puedes girar la cabeza hacia la derecha para estimular el lado izquierdo, y viceversa.

También puedes suprimir la fosa activa apretando directa-



mente con el dedo gordo sobre el nervio principal en la axila del lado activo. Los yoguis utilizan un palito con este propósito.

Otra técnica para abrir ambas fosas nasales simultáneamente es hacer una tijereta con las piernas. Tumbado boca abajo, oscila hacia afuera los pies hasta que sientas un tirón, oscílalos en dirección contraria hasta que se crucen. Repítelo durante 5-10 minutos. No solamente se equilibrarán las fosas nasales, sino que se abrirán los senos congestionados.

Controlando el flujo de la respiración también controlamos la manifestación de Kundalini-Shakti (fuerza vital) en nuestro cuerpo. La profundidad de la Respiración Completa, la Respiración de Unión, y la Respiración Cargadora, realizadas antes

de la Respiración Cobra, cargan enormemente los sistemas respiratorio, nervioso, venoso y meridianos con fuerza vital. Esto aumenta la capacidad de las células para infundir más prana y expulsar más productos de desecho, que a su vez producen una vida más energética y prolongada.

Las técnicas del pranayama tántrico unen la facultad mental de la conciencia con los flujos de fuerzas vitales en nuestros cuerpos. Al hacernos conscientes de la respiración, ésta cambia por sí sola. Desciende su ritmo y se hace más larga y profunda para inundar los circuitos de energía sutil (nadis) con la fogosa esencia **de** Kundalini. Cuando se aprende a ser más consciente de la respiración, nos hacemos más conscientes de la vida.

Práctica individual

1. NADIKRIYAS

Las nadi kriyas son técnicas de pranayama espiritual (expansión de fuerzas vitales) destinadas a cargar el cuerpo físico con prana. Los kriyas eliminan cualquier obstrucción en los canales de energía y estimulan un gran nivel de ésta. Ello lleva consigo un fortalecimiento del cuerpo y una purificación de la sangre, así como una preparación para la Meditación Kundalini. Estas tres nadi kriyas se deben realizar después de las posturas kirana kriya y antes de la meditación. Ejecuta cada kriya siete veces. En cada una de estas técnicas, inhala por la nariz y sopla con los labios fruncidos (como si fueras a silbar).

Parte A) Limpiador de nadis: Para desbloquear los canales (nadis) de manera que la energía fluya libremente. Elimina la fatiga.

- 1) Siéntate en una postura fácil, o en una silla.
- 2) Inhala con una cuenta de seis.
- 3) Retén la respiración contando hasta tres.
- 4) Sopla con fuerza y de manera continua durante la cuenta de seis.

Parte B) Activador de nadis: Se utiliza después de que el limpiador haya producido la afluencia de energía que estimula el sistema nervioso.

- 1) De pie, con la cabeza y la espalda rectas, echa los hombros hacia atrás, tensa el abdomen, piernas y rodillas.
- 2) Inhala una respiración completa.
- 3) Manteniendo la respiración, extiende ambos brazos hacia delante con los hombros elevados. Aprieta despacio los pu-

ños según los llevas hacia los hombros, tensando todos los músculos. Retén todo lo que puedas.

- 4) Sopla explosivamente, deja caer los brazos de repente y relaja la tensión.

Parte C) Energizador de nadis: Se usa cuando uno se siente perezoso. Hace vibrar todos los sistemas (nadis, nervios y sistema vascular.)

- 1) Siéntate en una postura cómoda.
- 2) Inhala en seis vigorosas aspiraciones.
- 3) Retén la respiración todo lo que puedas.
- 4) Sopla con un largo y lento suspiro.

2. MEDITACIÓN SHIVA-SHAKTI

Mientras realizas esta meditación, concéntrate en el centro de las cejas mientras respiras. Con cada inhalación, concéntrate en sentir energía elevándose a ese centro intuitivo y magnético de la mente. Durante la retención, siente la expansión como un sol radiando en todas las direcciones con cada latido de tu corazón. Puede que escuches o sientas que escuchas un timbre o zumbido en la mente u orejas. Se trata del *Nada* (comente de sonido cósmico). Silo escuchas, concéntrate en ese sonido mientras continúas practicando la meditación respiratoria. La experiencia reúne a la Conciencia (Shiva) con la Energía (Shakti) para expandir a ambas al hacerse éstas uno en la iluminación o unión con la Respiración Cósmica de la Vida. Esta meditación se hace en tres partes.

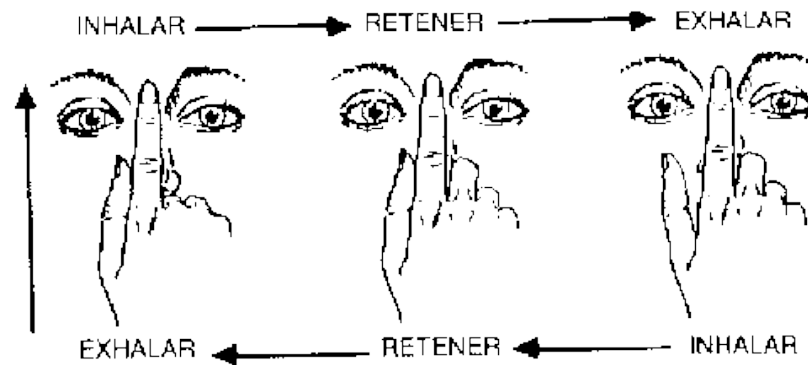
Parte A) Respiración yóguica OM

- 1) Comienza inhalando despacio en el abdomen, después en el pecho, y finalmente en la garganta y la cabeza.
- 2) Cuando sientas la presión en los pulmones, espira lo desde la cabeza, después desde la garganta, pecho y abdomen, liberando la más pequeña cantidad posible de aire necesaria para pronunciar OM a través de las fosas nasales. Esta vibración OM en los conductos nasales causa una intensa vibración en los senos y en el cuarto ventrículo del cerebro.
- 3) Repítelo durante cinco minutos.

Parte B) Nadi Soghana. Respiración de unión

El *Nadi Soghama* es la técnica principal para equilibrar las energías masculinas y femeninas. También es un método sencillo y natural para tomar energía de la cabeza y difundirla por el cuerpo. Resulta muy efectiva a la hora de curar un dolor de cabeza o calmar los nervios.

1) Concéntrate en el 3 ojo. Utiliza el *Gyana Mudra* en la mano izquierda (mano en la rodifia, dedo pulgar e índice unidos). Con la mano derecha, coloca el dedo índice extendido en el 3 ojo (entre las cejas), los dedos pulgar y medio en las fosas nasales. 2) Comprueba por qué fosa estás respirando predominantemente. El propósito principal del nadi Soghama es situarte en un



estado de conciencia equilibrado, de manera que comiences a respirar de igual modo por ambos lados. Cierra el conducto dominante con el pulgar y espira con fuerza a través de la otra fosa. Inhala por ese lado contando hasta siete.

3) Cierra ambos lados de la nariz y mantén la respiración durante una cuenta de siete (algunas personas sienten una sensación de terror al taparse las narices. Este pánico interfiere con la práctica. Por tanto, si lo prefieres, simplemente coloca los dedos en la nariz como recordatorio de no respirar).

4) Afloja la fosa derecha y exhala a través de ella durante una cuenta de siete.

5) Mantén la fosa izquierda cerrada y, sin pausa, inspira despacio a través de la fosa derecha contando hasta siete. Contrae el ano.

6) Cierra ambos conductos nasales y retén la respiración durante una cuenta de siete. (O simplemente utiliza los dedos como recordatorio de no respirar).

7) Afloja la fosa izquierda y espira a través de la misma contando siete, relaja el ano.

8) Repite la secuencia siete veces.

PRECAUCIÓN: No retengas la respiración si tienes la presión arterial alta.

Parte C) Meditación Yoni Mudra *Yoni Mudra* significa "matriz cósmica" o "fuente de la existencia". Se trata de una poderosa técnica para retirar los sentidos de las cosas y permitir a la mente dirigirse hacia dentro y observarse a sí misma. Se debe practicar entre cinco y quince minutos al día. Después de la práctica tendrás un sentimiento de tranquilidad, y los colores te parecerán más brillantes.

largo de la pestaña inferior.

4) Coloca los dedos medios en cada una de las fosas nasales para cerrar la nariz durante la retención (o como recordatorio de no respirar).

5) Presiona el labio superior con los dedos anular. Presiona el labio inferior con los dedos meñique.

6) Inhala despacio y profundo. Cierra los conductos nasales y mantén la respiración todo el tiempo que te resulte cómodo, concentrándote sobre cualquier imagen visual, puntos o colores que puedan manifestarse. Puedes comenzar a escuchar tus sonidos internos, a los que algunos denominan "música divina". Afloja las fosas nasales y exhala.

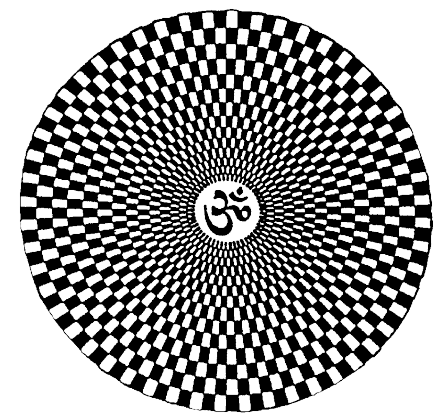
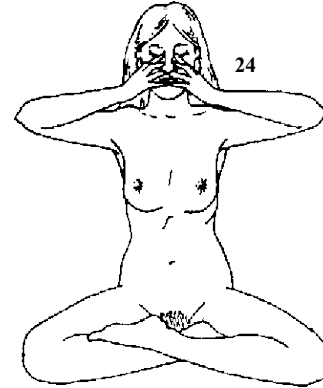
3. MEDITACIÓN SHIVA-SHAKTI AVANZADA

Vuelve a esta forma avanzada después de dominar la meditación *Hong-Sau*, lección 8.

Utilizamos el símbolo de la corona del chakra mandala para unificar los flujos de energía positiva/negativa (Shiva/Shakti). Nos afinamos así a la esencia más allá de *chitti* (sustancia mental) que genera estos flujos, y los equilibramos haciendo a la mente replegarse sobre sí misma, deteniéndola, y finalmente trascendiéndola. Este mandala Shiva/Shakti representa y activa el chakra de la corona, el que trae luminiscencia a la cabeza como un sol radiando en todas las direcciones.

1) Siéntate en una postura cómoda a unos 75 centímetros del mandala. El símbolo debe

1) Levanta el nivel de los codos a los hombros en ángulo recto con el cuerpo. 2) Cierra los oídos insertando el pulgar. 3) Cierra los ojos con los dedos índice, colocándolos a lo



permanecer a la altura de los ojos.

2) Cierra los ojos y practica el yoni mudra.

3) Comienza la respiración de la unión sin contar y sin mantener la respiración.

a) Cierra la fosa izquierda e inhala por la derecha.

b) Presiona la derecha y exhala por la izquierda.

c) Inhala por la fosa izquierda, ciérrala, abre la derecha y exhala.

d) Continúa repitiendo el ciclo durante dos minutos.

4) Comienza la repetición mental del mantra respiratorio Hong-Sau, pensando "hong" al inhalar, "sau" al exhalar. Continúa durante diez minutos.

5) Enfoca toda la atención en el centro del mandala (*Bindu*). Comienza a hacer la respiración yóguica OM.

6) Pronto verás espirales girando a derecha (Shiva) e izquierda (Shakti), y chispas de plata de luz blanca circulando alrededor del centro del símbolo.

7) Visualiza el símbolo convirtiéndose en un túnel, saliendo alrededor de ti hasta que sientas que estás dentro, moviéndose hacia el centro de luz blanca (3 - 5 minutos).

8) Comienza a hacer la respiración de unión básica con los ojos enfocados sobre el mandala. Durante la retención de la respiración cierra los ojos y concéntrate en la imagen del símbolo que se queda en el ojo de tu mente. (Siete veces).

9) El mandala se volverá un túnel de luz, y podrás sentir corrientes de energía afluyendo a través del chakra de la corona, en la parte superior de la cabeza.

Práctica en pareja

1. LA POLARIDAD DE LOS AMANTES cambia en el momento del orgasmo. El hombre entra en su energía femenina, la mujer en su energía masculina. El se siente más pasivo y receptivo, ella más activa y agresiva. Haced el amor como normalmente lo practicáis y sé consciente de cómo te sientes justo después del orgasmo cuando cambia la polaridad. Muchas personas encienden un cigarrillo inmediatamente después. No es nada sorprendente, ello les devuelve a la polaridad normal. Otras personas desean dormir justo después del orgasmo. ¿Es la forma de escapar de un tipo de energía poco familiar? Los hombres, en particular, se sienten incómodos y vulnerables en su polaridad femenina. Si esto es lo que te ocurre a ti, sé consciente de ello y decide si estás dispuesto a permanecer algo más de tiempo con esa energía, inten-

tando sentirte algo más cómodo cada vez. Si eres una mujer que normalmente se siente abandonada cuando tu amante se duerme justo en el momento en que te sientes más comunicativa, date cuenta del tiempo que llevas padeciendo la situación y cuánto resentimiento has ido acumulando. Ahora es el momento de hablar de ello. Si tu pareja se niega a permanecer con ese tipo de energía, no existe ninguna razón para que continúes realizando el presente curso sobre el tantra. Es mejor que consideres la posibilidad de encontrar un camino espiritual diferente o iuna nueva pareja!

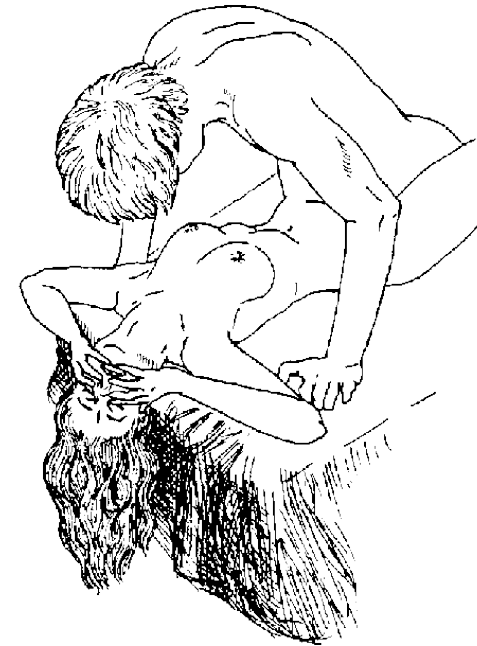
En el tantrismo, la mujer adopta un papel sexual activo. Si tú, como mujer, estás acostumbrada a esperar que tu pareja inicie y controle la actividad sexual, este es el momento para explorar nuevas posibilidades. Sé la iniciadora. Realiza posturas sexuales en las que tú permanezcas encima. Algunas veces tendrás que controlar los movimientos para conseguir la perfecta estimulación sobre el kunda. Si te sientes extraña o él se encuentra

amenazado, date cuenta de ello y habla sobre el tema. Acostúmbrate a compartir igualmente los papeles activo y pasivo.

2. EL ORGASMO FUNDAMENTAL. Se trata de una técnica avanzada a la que puedes regresar después de dominar las lecciones 9 y 10. Introduce el Yoni Mudra en el acto sexual. Un amante debe permanecer tumbado en la cama con la cabeza colgando del borde de la misma. Esto provoca una avalancha de sangre (prana) al cerebro que intensifica la experiencia. Practica el Yoni Mudra mientras te estimula tu pareja, manual o oralmente. Cuando se acerque el orgasmo, toma la Respiración Trasmutadora y tira de la energía orgásmica hacia el cerebro.

Conciencia

1. SÉ CONSCIENTE DE LA FOSA NASAL PREDOMI-



NANTE de una manera fundamental momento a momento. Compruébete a ti mismo cerrando el conducto derecho y respirando a través del izquierdo, después cierra el izquierdo y hazlo por el derecho. Cuando te des cuenta de que te estás comportando de una manera particularmente agresiva, comprueba si la fosa derecha es dominante. Si te sientes extrañamente emocional, date cuenta de que está abierta la fosa izquierda. Valida por ti mismo, a través de la repetición de las observaciones, que los principios de esta lección son ciertos.

2. REVISAS TUS RELACIONES MÁS IMPORTANTES con cierta profundidad (comenzando por el padre de sexo opuesto). Observa quién maneja la fuerza activa, quién la pasiva. ¿Cambias de una relación a otra, o te mantienes normalmente siendo la pareja dominante o receptiva? Recuerda cómo se comportaban tus padres. ¿Tu modelo refleja el suyo? ¿Si te encuentras en una larga relación, ha habido algún cambio en la polaridad a lo largo de los años que os haya acercado al punto medio neutral?

3. HAZ UN HONESTO PROPÓSITO de tu deseo de explorar el otro extremo del continuum, particularmente si te sientes establecido en una posición altamente polarizada. Recuerda, la meta del tantrismo es trascender la dualidad masculino/femenino, para que uno se vuelva andrógino. ¿Estás dispuesto a ello?

LECCIÓN 5 KUNDALINI Y LA RESPIRACION COBRA

A Kundalini se la ha denominado de varias formas: “Energía sexual creativa”, “Poder espiral”, “Shakti” y “Serpiente de fuego”. La técnica yóguica tradicional muestra a la Kundalini como una serpiente yaciendo dormida en la base de la columna vertebral, en la conjunción de Ida, Pingala y Sushumna, enrollada sobre sí misma en tres vueltas y media. Se la puede despertar por medio de prácticas yóguicas. Una vez despertada, Kundalini comienza a ascender por la columna. Según atraviesa los seis centros de la médula espinal (chakras) les va dando vida a éstos, así como despertando los poderes psíquicos (*Siddhis*) que cada chakra gobierna. Se dice que cuando Kundalini alcanza la corona de la cabeza, se reúne con Shiva teniendo lugar una gozosa reunión. Así se obtiene la liberación y la capacidad de realizar milagros.

DESPERTAR KUNDALINI ES EL PROPÓSITO ESENCIAL DE LA ENCARNACIÓN HUMANA. Se han utilizado

muchos métodos. Un popular guru suele mantener a sus estudiantes saltando sobre el trasero e hiperventilados. Una tremenda fuerza se levanta y la energía comienza a dispararse a lo largo de la médula de una manera incontrolada, enviando peligrosas ondas a través del cuerpo. Otro guru prominente cuenta con miles de devotos americanos que testifican que él les despertó Kundalini por medio de la iniciación *Shaktipat*, sin nada que poner por su parte excepto la entrega y el sometimiento a la gracia del maestro. Esto se ha convertido en la última moda y ahora muchos maestros anuncian que también ellos dan Shaktipat. Se trata simplemente de un truco psíquico y los resultados son muy cortos. Los hindúes atan un mechón de pelo, un lazo de iniciación, en aquel lugar de la cabeza llamado *bindu*; un lugar muy blando en los niños y los ancianos; en el punto por donde se dice que el alma entra y sale del cuerpo. El lazo de iniciación les ayuda a enfocar la conciencia en dicho punto. Después sienten a Kundalini enviando energía espiralmente todo el tiempo. En la práctica tántrica aprendemos que cuando uno se excita sexualmente y utiliza la respiración como vehículo, se comienza a sentir automáticamente la fuerza de la Kundalini. Cada técnica tántrica produce una cierta experiencia repetible, ya que se trata de una ciencia exacta. Cada vez que realices la técnica obtendrás efectos similares.

¿ES PELIGROSO? Los críticos de estas prácticas han caracterizado al Kundalini yoga como un misticismo diabólico que produce dolor físico, depresión y locura. Incluso los profesores de yoga han representado a Kundalini como una energía de fuego que se precipita por la médula causando alucinaciones y desequilibrios mentales. Todo esto es simplemente un artilugio para evitar que la gente que no es sincera juegue con esta energía. Es cierto que si no estás preparado para esta experiencia te puedes causar daño a ti mismo. Por ello se te están dando técnicas para purificar el cuerpo físico y el etérico de manera que estés preparado para recibir esta avalancha de energía. Los procesos para ahondar en el material reprimido del mundo subconsciente se dan para preparar a la mente para recibir las repentinas luminosidades clarividentes. Esta preparación es importante. Es conveniente advertir que no es bueno tomar atajos.

No hay nada extraño acerca de esta fuerza, Kundalini es energía creativa, la energía de la expresión personal. Se trata

simplemente de tu conciencia potencial. Sin ella no podrías funcionar en el mundo. La mayoría de nosotros operamos en unos niveles muy bajos de conciencia. Una ráfaga de conciencia expandida puede ser inquietante, especialmente si existe demasiado material reprimido del que no estás dispuesto a ser consciente.

KUNDALINI RESIDE EN EL CEREBRO. De hecho, todo comienza en el cerebro. Ésa es la fuente. No está durmiendo en el centro base como muchos estudiosos de yoga nos quieren hacer creer. Dan esa falsa información como camuflaje. Trabajar para “despertar” a la dormida serpiente es un proceso muy lento y seguro. El comenzar en el cerebro acelera



en gran medida el proceso, y puede crear problemas para aquel que no está preparado.

Este “horno de fuego” está codificado por un proceso conocido durante miles de años. Tenemos suerte de vivir en una época en la que la tecnología nos permite trasladar la tradición esotérica a los fenómenos fisiológicos. La totalidad de la experiencia de Kundalini se puede explicar en términos neurofisiológicos. Esto es otra demostración de cómo todo está contenido dentro

de nosotros. No existe nada fuera de ti. Simplemente abre lo que ya está allí.

El comienzo en la base es la llave de nuestro desarrollo. Comenzamos por aprender a estimular y cargar el fluido cerebroespinal. Este es el vehículo para la fuerza de nuestra Kundalini. Una vez cargado con energía psíquica, comienza a elevarse por el canal central, el Sushumna. El estimular el centro base activa los centros del cerebro, sin embargo, es más fácil sentir la sensación en la base, por tanto, esto nos sirve como punto de referencia. Sabes que algo está pasando. Puedes sentir la energía.

Aprenderemos *Aswini* y *Vajroli* mudras tensando los múscu-

los anales y genitales. Ello genera energía sexual al estimular las glándulas sexuales. Los topes de energía (*bandhas*) crean una presión hidráulica desde el centro base que presiona la energía hacia arriba a lo largo de la columna vertebral, después circula a través del cuerpo para volver a la zona genital. Este es el circuito de Kundalini. Lo experimentarás como una energía lunar fría ascendiendo por la médula. Al alcanzar la cabeza cambia la polaridad, y se energiza en la forma de una burbujeante energía solar caliente y eléctrica que desciende. Estás aprendiendo a equilibrar estas dos corrientes: lunar y solar, fría y caliente, femenina y masculina. En el camino *Darshinki* del Kriya Yoga se le llama a esto la autorrelación, hacerse el amor a uno mismo con la propia energía psíquica. En el tan-trismo se hace circular esta energía con una pareja, así se acelera el paso del progreso.

La utilización de la respiración Cobra al hacer el amor nos permite aprender a condensar esta energía como si fuera un rayo láser para magnetizar la columna vertebral. Se tarda una semana, haciendo el amor dos veces al día, para conseguir que este circuito de energía fluya a través del cuerpo. Una vez que tengas el sentimiento de cómo se mueve esta energía, abandona la técnica y simplemente fluye con ella.

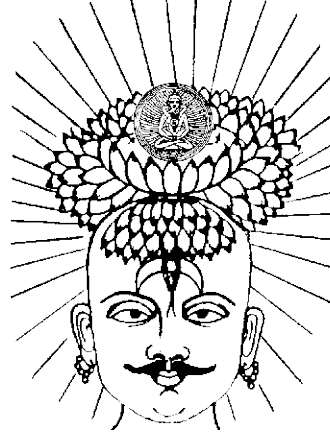
EL MATRIMONIO TÁNTRICO. En el centro de la cabeza se encuentra la Cueva de Brahma, una cámara rellena con el fluido espinal (técnicamente el 3 ventrículo). Está conectada a dos cámaras (los ventrículos laterales), una en cada hemisferio del cerebro (hemisferios masculino y femenino). El suelo de esta cámara es el hipotálamo, el centro de placer del cuerpo, el que regula el sistema autonómico, el aspecto femenino del cuerpo. En el frente de esta cámara se encuentra la glándula pituitaria, la glándula maestra del cuerpo. Esta se convertirá en la morada de Shakti. En la parte trasera de la cámara nos encontramos con la glándula pineal, el lugar donde duerme Shiva.

En los 10 años de la vida, la glándula pineal funciona como una controladora de la pituitaria, sin embargo, después se hace inactiva y pierde la mayoría de sus funciones. Surge la pituitaria y desarrollamos nuestra personalidad mundana. La pineal era el guru y la pituitaria el discípulo. Cuando se alternaron ambos papeles, aparecieron todos los problemas físicos y mentales. El matrimonio tántrico vuelve a despertar la glándula pineal, restaurando su posición controladora, de

manera que cuerpo y mente puedan recuperar el equilibrio.

Kundalini sólo comienza a elevarse en el Sushumna cuando se produce un equilibrio exacto entre la energía solar en el Pingala y la lunar en el Ida. Atraída por el vacío creado por la respiración Cobra, el fluido medular cargado asciende por el centro de la médula hasta el 3 ventrículo, la Cueva de Brahma. Puedes sentir, entonces, una delgada línea de energía desde el cóccix hasta la médula, una recta directa que activa el 3 ojo. La clarividencia surge espontáneamente y puedes convertirte en testigo visual de los fuegos artificiales que se producen en la celebración del matrimonio. La respiración Cobra levanta una vibración que estimula la glándula pituitaria y el hipotálamo. Puede que sientas presión, pero percibe la vibración como un hormigueo en la cabeza.

Cuando esta fuerza Shakti golpea la médula oblongada, estimula la pituitaria. Después de unos minutos se siente la presión en la médula, y luego una oleada cuando el hipotálamo dispara una chispa a través de la cueva para despertar a la glándula pineal. Podrás observar una punta de alfiler de luz en los ojos de la mente, lo cual indica que la glándula pineal se ha despertado. (La mayoría de los meditadores han visto la luz blanca y piensan que es la definitiva, aunque sea sólo el principio.) Con la estimulación del hipotálamo, la pineal (Shiva) se levanta y se yergue. Un arco electromagnético se desarrolla entre los dos polos (Shiva y Shakti), iluminando la cueva. Observarás centelleos de colores, violetas y azules. Las luces pueden chispear de un lado del cerebro al otro cuando se iluminan los ventrículos laterales, uniendo de esta manera ambos hemisferios del cerebro. La pineal (Shiva) libera una hormona, un semen espiritual, una semilla cósmica masculina, a la cual se abre la pituitaria para recibirla. La Matriz Cósmica se impregna así con el embrión que se desarrollará como el yo superior. Esta es la boda divina en la que la conciencia se une con la energía para producir la Conciencia Cósmica, un momentáneo destello del infinito. En estas visiones se te puede aparecer santos, espíritus y gurus. De esta unión surge el ser andrógino, el ser espiritual realizado que sabe de su unión con Dios, tu propio guru personal, renacido mediante el fuego de Kundalini. Con el alimento



adecuado, meditación regular y una vida consciente, este embrión se puede cultivar y desarrollar. Las capas del ego se desprenderán como la piel de las serpientes. Cuando la transformación sea completa, te convertirás en un ser plenamente realizado, un maestro radiante.

LA LLAVE DEL TANTRA-KRIYA YOGA ES LA RESPIRACIÓN CÓSMICA COBRA, una muy secreta y sagrada tradición, una técnica transmitida oralmente que no puede ser escrita o grabada.

Ha de ser transmitida personalmente por aquellos en linaje directo con Bábaji. Sunyata fue autorizado por su maestro a compartir esta técnica, así como también a unos cuantos individuos seleccionados.

Este proceso de transformación ha sido practicado en todas las culturas avanzadas. Los chinos la llaman respiración revertida. Cualquier sistema de autodesarrollo, si es un verdadero sistema, tendrá en sus cimientos una técnica de respiración similar a la que nosotros denominamos Cobra. La respiración Cobra es única debido a que provoca la experiencia del *samadhi* rápidamente. No es necesario practicar durante años o someterse a austeridades o entregarse a un guru. La llave es aprender a expandir la respiración. El "pranayama" ha sido mal traducido como "control de la fuerza vital". En el tantrismo no controlamos nada. Simplemente nos afinamos a las energías ya presentes intentando con coraje que se muevan más intensamente. Solamente procuramos acelerar el proceso de la evolución. El pranayama es realmente una "expansión consciente de la respiración". En muchas culturas, la serpiente, a menudo la cobra, ha sido utilizada como símbolo de la fuerza de Kundalini, representación de la expansión de conciencia. La expansión de la mente se percibe como la cabeza de la cobra al extenderse a tu alrededor. Nuestro símbolo en la Orden de Saraswati es una cobra de tres cabezas que representa a los canales Ida, Pingala y Sushumna. Cuando ejecutas la respiración Cobra se percibe la energía de la serpiente, la cabeza de la cobra abriéndose. La conciencia se expande según se van abriendo las células cerebrales dormidas. Realmente puedes experimentar tu cuerpo etérico al comenzar las manifestaciones.

INICIACIÓN

La iniciación es un proceso para abrir a alguien a un camino

espiritual, a un sistema o a la automaestría. Cada camino posee su propia frecuencia de vibración única. Para seguir una práctica debes amernzarte con esa frecuencia. Un iniciador es aquel que ya ha armonizado su cuerpo y su mente con esa frecuencia siguiendo ese camino y experimentado sus resultados únicos. Se encuentra en la posición de poder asistir al neófito a conectar con esa energía. ¿De que trata la iniciación Kriya? El Kriya Yoga es extremadamente poderoso porque enseña a armonizar a la frecuencia interna de la Corriente de Sonido (ver lección 8). Los mantras que evocan la corriente de sonido pueden arrastrar rápidamente al practicante a la experiencia del samadhi. El uso de la respiración Cobra como vehículo nos permite afinarnos a esa corriente en cualquier momento que deseemos. Cualquiera que haya experimentado la corriente de sonido interna puede realizar la iniciación una vez haya aprendido los mantras. El Kriya Yoga es una ciencia. Los mantras producen unos resultados específicos. ¿Se trata de algo más que de una iniciación? Existen siete niveles de iniciación: cuatro hacia fuera y tres hacia dentro, todos basados en la respiración Cobra. Cada iniciación te lleva a un octeto diferente de la misma frecuencia. ¿Puedo realizar la técnica de la respiración Cobra sin iniciación? Sí, y eventualmente alcanzarás el mismo lugar en tu desarrollo. La ventaja de la iniciación es que te proporciona una experiencia inmediata. Muchas personas tienen una experiencia muy profunda en la iniciación, lo que les permite conocer lo que es posible para ellos. Más adelante sirve como punto de referencia cuando en el trabajo tratas de revivir el mismo sentimiento. Algo así como si fuera un cable eléctrico que sacudiera una descarga a la débil batería de tu coche para arrancarlo. Puedes llegar sólo, pero muchos de nosotros no poseemos tanta perseverancia. ¿Me involucra la iniciación con un guru? La tradición kriya se perdió para el mundo durante los Años Oscuros. Fue restaurada por un mahavata* llamado Bábaji. En absoluto estaba interesado en reunir seguidores, vivió en reclusión en los Himalayas, y sólo fue conocido por unos cuantos estudiantes avanzados. Si practicas la respiración Cobra, automáticamente te armonizarás con Bábaji, ya que él es la manifestación física de esa energía. Puede que encuentres, cuando estés en estado de meditación profunda, una visión de él, que te encuentres sentado a su lado en los bosques de la India. Algunos necesi-

tan la figura de un guru, otros no. Haz con estas experiencias lo que creas que es más adecuado para ti. El Kriya está basado en la conciencia que trajo Bábaji, y continúa siendo una influencia siempre que las gentes lo practiquen. Si éstas desaparecieran, lo mismo ocurriría con su energía. La Orden de Saraswati no tiene solamente un guru. Respetan a todos los maestros. La meta de su camino está personificada por la diosa Saraswati. Ella representa el amor, las artes, la ciencia y la prosperidad. El seguir estos principios genera el equilibrio.

¿La iniciación significa que uno pertenece a la Orden de Saraswati?

No, eso sólo ocurre después de muchos años de aprendizaje en el ashram** de la India. Esta iniciación está al alcance de aquellos que han estudiado este curso y decidido ser parte de la Sociedad Kriya Jyoti Tantra.

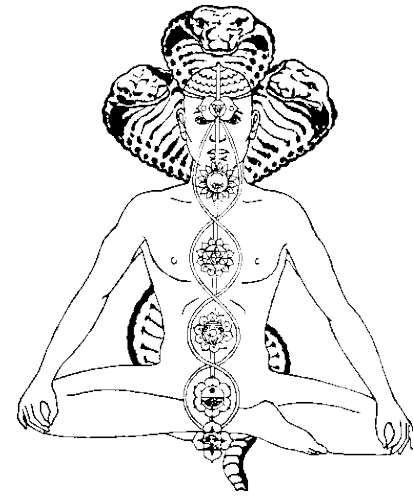
¿Ya estoy involucrado en otro camino espiritual, me creará el kriya un conflicto?

Puede crear un conflicto a tu maestro, que no quisiera verte romper con su tradición. Cada línea de guru tiene su propia vibración. Y existe un límite en lo lejos que puede llevarte cada camino. Por ejemplo, el Mantra Yoga sólo puede llevarte hasta el plano mental. El Kriya Yoga es más poderoso y puede llevarte a un régimen de vibración superior.

Muchos encuentran que el Kriya Yoga intensifica sus caminos originales. En cualquier caso, te cambiará de una manera u otra.

¿Cómo es esta iniciación en relación con Shaktipat?*

La iniciación Kriya estimula los chakras del cerebro. El shaktipat abre el centro emocional –el corazón–. Puede ofrecerte la experiencia de la beatitud y comenzar a mover tus energías, pero no te despertará el Kundalini. Nadie, excepto tú, puede estimularte el Kundalini (y tu pareja). El shaktipat, en la mayoría de los sistemas, te ata a un guru, te mantiene a su sombra. El tantra te enseña a ser tu propio guru. ¿Dónde ten-



go que ir para recibir la iniciación en Kriya tántrico? Además de la Sociedad de Kriya Jyoti Tantra, sólo está al alcance en los ashrams de India y Australia. Ocasionalmente, algún swami puede viajar por algunos países, pero normalmente no permanecen en un solo lugar.

Para solicitar la iniciación de la Sociedad:

- 1) Completa este curso y experimenta las prácticas.
- 2) Envía a la Sociedad un informe de una página con tus experiencias siguiendo las técnicas, así como una fotografía actual. Solicita una iniciación. Después, recibirás más instrucciones.

Práctica individual

1. TÉCNICA DE PRANAYAMA KUNDALINI

Toma todas las inspiraciones por la nariz y las espiraciones por la boca. La técnica requiere doce minutos. Cada parte se realiza sólo dos veces.

Parte A)

- 1) Ponte de pie con los pies juntos, las piernas y el trasero apretados. Los brazos y las manos extendidas, con un movimiento rápido levanta los brazos por los lados, las manos se encuentran encima de la cabeza mientras inhalas.
- 2) Exhala, devuelve los brazos a los costados.
- 3) Repítelo tres veces, manteniendo las piernas y el trasero apretados todo el tiempo.
- 4) Relájate y concéntrate en la columna, respirando un poco más de tiempo y con aspiraciones profundas.

Parte B)

- 1) De pie con los pies en paralelo y los hombros bien estirados, las manos en la cintura y los codos ni hacia delante ni hacia atrás. Exhala completamente mientras te doblas por la cintura hacia el lado derecho y después hacia el centro de nuevo.
- 2) En posición erguida, inhala.
- 3) Exhala mientras te doblas por la cintura hacia la izquierda y después hacia el centro. No gires el torso.
- 4) En posición erguida, inhala.
- 5) Relájate, atención a la columna, tomando unas cuantas respiraciones profundas.

Parte C)

- 1) De pie con los pies juntos, las piernas y el trasero apretados, los brazos a los lados. Inhala mientras oscilas los brazos con las manos extendidas en círculos hacia atrás siete veces.

- 2) Exhala, oscilando los brazos en siete círculos más hacia atrás.

3) Traslada la atención a la columna. Respira profundamente. Parte D)

- 1) De pie con los pies a la misma anchura que los hombros, manos en la cintura. Inhala mientras te doblas hacia atrás, exhala y dóblate hacia delante.
- 2) Repite siete veces.
- 3) En la séptima respiración, permanece doblado hacia delante, dejando caer los brazos y relajando la cabeza durante unos instantes, mantén la atención en la columna.
- 4) Despacio, vuelve a la posición inicial.

Parte E)

- 1) De pie con los pies juntos. Inhala y extiende los brazos hacia los lados, después llévalos encima de la cabeza hasta que las manos se encuentren.
- 2) Exhala. Retorna los brazos a los costados.
- 3) Repite tres veces. En la 3ª exhalación, lleva los brazos sólo hasta la mitad del recorrido. Mantén la situación y la respiración todo el tiempo que confortablemente puedas. Después, baja los brazos lentamente a los lados mientras exhalas el resto de la respiración.
- 4) Relájate, realizando unas cuantas respiraciones largas y profundas con la atención fijada en la columna.

2. PRANA MUDRA AVANZADO Realiza el Prana Mudra (lección 2). En vez de llenar el cuerpo con una columna de luz, visualiza a la respiración como si fuera una fina corriente de luz blanca, un rayo láser fluyendo arriba y abajo del canal Sushumna. Igual que en la lección anterior, tira de la luz hacia el ombligo, el corazón, la garganta y el 3º ojo.

Práctica en pareja

MASAJE KUNDALINI El masaje puede ser una experiencia tan íntima como la relación sexual. El aspecto erótico del masaje induce a la conciencia a un estado de trance. En cualquier momento que se trae lo erótico en cualquier aspecto de la existencia se produce un estado alterado de conciencia. De lo sensual se despierta el flujo de las fuerzas de Shakti hacia arriba y abajo del Sushumna. El masaje es una de las maneras más sencillas de hacer fluir esta energía, particularmente entre el hombre y la mujer donde se da la polaridad. El tantra tiene una manera muy especial de realizar esto. Hay muchos libros publicados acerca del masaje sensual.

Pero no incluyen estas técnicas. El masaje Kundalini es un método para que los amantes aceleren su evolución espiritual. Las caricias sirven para equilibrar los aspectos masculino y femenino (Ida y Pingala), que es lo que abre el canal Sushumna, y al mismo tiempo estimulan a Kundalini a ascender por él desde el centro base a la médula oblongada, el lugar de tu cuerpo adonde llega el Soplo de Dios, el lugar donde tu OM comienza. Pronto serás capaz de enviar energía a tu pareja físicamente, equilibrando de esta manera los centros de poder para que tu pareja se relaje antes del acto amoroso. Un cuerpo relajado puede generar y transmutar una mayor intensidad de energía sexual. Este masaje estimula las gónadas (hormonas), las cuales estimulan a su vez al hipotálamo, el cual libera hormonas desde la glándula pituitaria, la glándula maestra. Estas hormonas poseen un efecto rejuvenecedor en la totalidad del cuerpo, y también ayudan a asimilar los nutrientes y eliminar las toxinas del sistema. El estereotipo occidental se basa en que al hombre le gusta tocar y a la mujer ser tocada, reflejando la polaridad activa masculina y la pasiva femenina. El tantrismo no empuja a las personas a una regla tan limitada. Algunos hombres deben aprender a disfrutar al ser tocados, y algunas mujeres deben aprender a ser más activas sexualmente.

1. PREPARACIÓN PARA DAR UN MASAJE

- 1) Cárgate de energía utilizando el *aswini mudra* (60 contracciones anales al inhalar. Ver lección 9) para que fluya el Kundalini.
- 2) Carga tus manos tensándolas, como si fueran garras sujetando una pelota, rotándolas según respiras profundamente. Al exhalar proyecta energía en tus manos. Pronto sentirás un campo de energía formándose entre tus manos, algo sustancial que se resiste a la presión.
- 3) Lo que sigue es otro método muy poderoso para llevar energía a las manos:
 - a) De pie, con los pies torcidos hacia adentro. Al inhalar, levanta las manos al frente a la altura de los hombros, los codos cerca del cuerpo.
 - b) Al exhalar, extiende las manos hacia los lados. Da un suave puñetazo con el dedo índice estirado. Siente el hormigueo en ese dedo.
 - c) Al inhalar, pon las palmas hacia arriba.
 - d) Al exhalar, relaja los brazos a los costados.

e) Repite varias veces.

2. DANDO EL MASAJE

- 1) Da una ligero golpe de percusión en el triángulo del hueso sacro. (Recuerda que los nervios que controlan todos los órganos en el sistema urogenital emergen de esta parte de la columna). Golpea bien con tus dedos o con el canto de las manos. Observa cual se siente mejor. Esto estimula el sistema parasimpático (Shakti), induciendo un estado de relajación. Continúa durante tres o cuatro minutos.
- 2) Golpea con firmeza en ambos lados de la columna comenzando en el cóccix con los pulgares cruzados, pulgar derecho en el lado izquierdo de la columna, pulgar izquierdo en el lado derecho. Esto sirve para hacer un cortocircuito entre Ida y Pingala (neutralizar las energías positivas y negativas). Es bueno que ambos determinéis qué fosa nasal es la predominante y trabajar para equilibrar las dos fosas, ya que solamente entonces se abre el Sushumna. Mientras golpeas la columna, ambos debéis tomar la respiración Cobra (una vez la hayáis aprendido). Cuando alcances la médula, da un pequeño golpe circular en el sentido de las manecillas del reloj y golpea ligeramente la espalda hacia abajo mientras exhalas. Repite varias veces.
- 3) El músculo trapecio es el más necesitado de relajación. Mucho de tu esfuerzo se debe dirigir a él. La tensión se produce por llevar demasiadas responsabilidades sobre nuestros hombros. El trabajar sobre esa área también abre el chakra del corazón, que está conectado y abre inmediatamente el chakra base. Estruja y amasa este músculo para obligarle a relajarse.
- 4) Coloca la mano activa (la derecha para la mayoría de las personas) en el cóccix y la otra en la cabeza de tu pareja. Siente la vibración en cada centro y la conexión de energía pulsando entre ellos.
- 5) Genera calor en la columna de tu pareja por medio de una fricción seca. Utilizando tu mano activa golpea repetidamente la columna desde el cóccix hasta la base del cráneo con considerable presión. Pronto, la columna, así como tu mano, se sentirán muy calientes. Concéntrate entre los hombros para abrir los centros del corazón y garganta. Esto despierta a Shakti.
- 6) Para equilibrar Ida y Pingala, muy despacio sopla una corriente de aire templado a lo largo de la columna, colocando

cada labio a un lado de la misma, ambos deben estar secos. Inhala por la nariz y exhala por la boca mientras la llevas desde el sacro hasta la base del cráneo. Encontrarás una zona, probablemente en el cuello, que es particularmente receptiva, respondiendo con escalofríos y temblores. Trabaja sobre ella hasta que los estremecimientos se detengan.

7) Masajea la base del cráneo (médula oblongada) con una presión firme.

8) Coloca la mano derecha sobre el sacro, la izquierda en la médula, permanece así por unos instantes para equilibrar el flujo de energía.

9) Disfruta el estado alterado por un momento, después observa qué fácilmente os introducís en el juego amoroso.

Conciencia

1. RECUERDA LAS “EXPERIENCIAS PICO” QUE HAS TENIDO, los momentos en que te sientes más vivo, más sereno, más a gusto con el mundo, más en contacto con Dios según le conoces. Comprende que durante estos momentos tu cuerpo está atravesando por los procesos recién descritos, que ha alcanzado espontáneamente el equilibrio entre las energías masculinas y femeninas y está produciendo una ráfaga de Kundalini. Date cuenta de cómo hubieras podido tener tales experiencias más a menudo si hubieras hecho de la meditación y de las prácticas tántricas una parte regular y cotidiana de tu vida, consiguiendo así preparar tu cuerpo y tu mente para mantener ese nivel de conciencia.

2. HAZ UN LISTADO DE LAS COSAS QUE HAY EN TU VIDA QUE EVITAN QUE PERMANEZCAS EN ESAS ALTURAS TODO EL TIEMPO –las excusas para permanecer inconsciente–, las quejas que se manifiestan en tu monólogo interior. “Estaré sereno en cuanto finalice esta historia.” “Con una nariz como ésta, ¿se supone que puedo gozar de la gracia?” “Soy encantador, pero todavía no he podido manifestarlo por no haber encontrado a la persona adecuada” “Después de la manera en que me trataron mis padres, ¿cómo puedo esperar jamás ser feliz?”, etcétera.

Ahora pronuncia las excusas en voz alta, una vez y otra, con un profundo y dramático sentimiento, como si trataras de convencer a alguien de que estás totalmente justificado por sentirte miserable. Métete realmente en ello y quedarás asombrado de los resultados.

LECCIÓN 6 EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS

En el cuerpo etérico hay unos centros de energía llamados chakras. Operan a un nivel mínimo para sustentar la vida en el cuerpo poco desarrollado espiritualmente. Cuando Kundalini comienza a moverse, los chakras se llenan de vida. Algo así como cuando la presión del agua corriente hace girar la dinamo que crea la electricidad.

La palabra chakra, en sánscrito, significa “rueda”. Los chakras son visualizados por los videntes como unos torbellinos o vórtices giratorios de energía localizados a lo largo de la médula espinal (éstos son los chakras negativos o materiales) y en el cerebro (los positivos, o chakras espirituales). Cada chakra tiene un régimen de vibración diferente, el más alto se produce en la corona, y los restantes son progresivamente más lentos, como si fueran transformadores, enviando hacia abajo la energía cósmica que entra en el cuerpo por su corona. En el sistema tántrico de chakras, tal como ha sido desarrollado por los yoguis, los chakras se utilizan como puntos de enfoque en el espacio para atraer la energía cósmica a los centros vitales. Con la visualización se puede conseguir realmente abrirlos, y con los movimientos de la respiración puedes sentir a la energía viajando a lo largo de la espina dorsal. Cuando se trabaja sobre los circuitos de Kundalini en el cuerpo se estimulan los chakras.

CUALQUIER EXPERIENCIA METAFÍSICA SE PUEDE EXPLICAR EN TÉRMINOS FISIOLÓGICOS. Los chakras representan realmente a las glándulas endocrinas, las que producen las hormonas necesarias para hacernos conscientes. Por tanto, cuando aprendas a abrir los chakras te sentirás lleno de vitalidad, más vivo, más intenso, más concentrado.

La energía comienza en los genitales y alimenta las otras glándulas. Cuando se equilibran las glándulas endocrinas y se consigue un perfecto funcionamiento, el proceso de envejecimiento se ve revertido. En la práctica tántrica se está en un continuo proceso de rejuvenecimiento.

INICIALMENTE NOS DESVIAMOS DE LOS CHAKRAS.

El abrirlos puede ser peligroso si no has aprendido todavía a hacer circular la energía por el cuerpo. Debes estar informado al tratar con los chakras porque contienen todos los residuos emocionales sin resolver de tu vida. Por tanto, con el sistema kriya abrimos lo los chakras del cerebro. La respira-

ción Cobra es importante debido a que limpia los detritos psíquicos (lo que llamamos samskaras). Es decir, nuestro karma, nuestros hábitos y los condicionamientos que hemos adquirido de nuestros padres y de la sociedad. Mediante la respiración y otras técnicas tántricas podemos borrar realmente las rutinas programadas y almacenadas en el cerebro.

Lo debes aprender a energizar todo el cuerpo de manera que puedas manejar la entrada de energía que se produce cuando los chakras comienzan a vibrar. Después se puede aprender a abrir los chakras de una manera sistemática y segura. Cada chakra medular tiene su contrapartida espiritual en el cerebro. Lo se debe energizar el cerebro, luego la energía se transmuta fácilmente hacia abajo hasta que comience a abrir los chakras inferiores negativos. La respiración consciente dirige el poder desde los centros espirituales para que se manifiesten en los centros materiales, aportando energía en donde se necesite. Todo esto te hace empezar un viaje hacia tus diferentes personalidades, y a menudo hacia un mundo totalmente nuevo. El abrir los chakras significa verte como realmente eres, sin ningún tipo de máscara.

Existen doce conjuntos de nervios craneales que se originan en círculo alrededor de la glándula pineal. Cada uno de éstos controla un sentido del cuerpo, incluyendo a los propioceptivos (conciencia de la posición de los músculos). La psicoluminiscencia del 3 ventrículo que se produce cuando Shiva se une con Shakti, altera estos nervios y expande el campo de los sentidos que gobiernan. Cada chakra está asociado con un sentido, y, en un cuerpo que ha experimentado a Kundalini, cada chakra tiene una habilidad psíquica, una capacidad extrasensorial. Hay muchos chakras en el cuerpo. En el tantrismo se reconocen siete, cada uno representando un aspecto diferente de la personalidad humana. En cada nivel de conciencia se ha desarrollado una escuela de psicología para explicar la conducta humana desde esa perspectiva. Cada chakra, entonces, está relacionado con una glándula endocrina, con un elemento (tierra, aire, agua, fuego y éter), con un nivel de conciencia y con un sentido. (Se han estudiado otras asociaciones. Pero éstas son suficientes para nuestro propósito). Observemos los chakras uno a uno.

MULADHARA. El 1 chakra está localizado en el perineo, entre el ano y los genitales en los hombres, y cerca del cerviz (el punto G) en las mujeres. Está relacionado con la glándula

próstata. Su energía es de la tierra y está involucrado en mantener la vida –supervivencia–: La mayoría de la gente vive en este nivel de conciencia, sin tener una idea de en qué consisten otros niveles. No poseen ningún sentido de la aventura ni están dispuestos a tomar riesgos. Su principal preocupación es mantenerse dentro del *statu quo*, la conducta que los ha mantenido vivos hasta este momento. Por tanto, sus respuestas a cualquier situación son totalmente predecibles. La psicología conductista describe los estímulos/respuesta de su manera de vivir. El sexo a este nivel se concreta en la supervivencia de las especies. Este chakra es la transición entre el reino animal y el humano. Está conectado a la nariz, nuestras necesidades básicas animales se estimulan por el olor. En el lado positivo, se trata de la energía base. Podemos alcanzar nuestras ramas espirituales solamente mientras estemos enraizados en el terreno de la Madre Tierra. Es el contrabajo de la orquesta humana. Necesitamos su profundidad y riqueza para equilibrar las flautas y los violines de los centros superiores.

SWADHISTANA. El segundo chakra, está asociado con los testículos y los ovarios, trata con el impulso sexual. Su elemento es el agua. Aquí se despierta la conciencia del ser como ego y se encuentra el sentido del gusto. Ya que el sabor depende del olor, el segundo chakra depende del 1o. Una persona que viva en este nivel contempla el mundo en términos de placer y gratificación sexual. La visión freudiana de la naturaleza humana sólo es consciente de este nivel. Desde esta perspectiva, el sexo está dedicado exclusivamente a obtener más y mejores orgasmos. Y en el lado positivo se puede decir que la energía sexual es la fuerza creativa de la que provenimos; la energía más poderosa que conocemos; una enorme reserva de la que proveemos. La energía de las hormonas de las glándulas sexuales pone en funcionamiento el resto del sistema. Desde este centro se pueden captar los sentimientos de otras personas.

MANIPURA. El 3 chakra está localizado en el plexo solar. Este centro está asociado con la vitalidad, la energía y el poder. La meta principal de la vida a este nivel es tener el control, alcanzar y ganar. Adler creó una psicología con esas bases. Aquellos que manipulan a los demás operan desde este centro. Utilizan la sexualidad para controlar a su pareja, hacer un trueque por lo que desean. Este chakra controla la di-

gestión y la absorción de los alimentos y del prana. Influye el pan-creas y la hormona de la adrenalina que hace hervir al cuerpo. El fuego es su elemento, y en el cuerpo es el almacén de energía cósmica. Los nadis se congregan aquí, produciendo una luz radiante.

ANAHATA. El cuarto chakra está localizado cerca del corazón. Se asocia con el amor puro y la devoción. En este punto, los límites del ego empiezan a desvanecerse. Hay un intento de abrazar y estar a gusto con el mundo. La perspectiva psicológica de Carl Rogers aboga por el amor incondicional, que sólo es posible en este nivel de conciencia. Su elemento es el aire, y desde aquí se controla el sentido del tacto. Este chakra está asociado con la glándula timo, la que controla el sistema inmune –las células que incorporan y envuelven cualquier sustancia extraña–. Este chakra está muy bien guardado generalmente. Hay que llegar a través de una capa de dolor, recordando todo el tiempo que se necesitaba amor y que no se contaba con él. Hasta que no hayamos superado esta dura prueba no podemos alcanzar el centro donde el *atman*, el alma, se puede experimentar.

VISHUDDHA. El quinto chakra, localizado en la garganta, trata con la comunicación dinámica y la manifestación del ser. Es el centro de la purificación, impide que las toxinas circulen por el cuerpo. Su glándula es la tiroides. En este punto el ego es capaz de apartarse y dejar al cosmos que se exprese a sí mismo a través de ese individuo. Abram Maslow estudió a la gente que era capaz de alcanzar niveles superiores al humano. Su elemento es el éter, la sustancia esencial de donde provienen el resto de los elementos. Está relacionado con el oído, y desde este centro se puede experimentar la clariaudiencia.

AJNA. El sexto chakra, el 3 ojo, está asociado con la glándula pineal. La activación de esta glándula y de la pituitaria lleva al “matrimonio cósmico”. Es el centro de la inspiración y la intuición, más allá del mundo material, exclusivamente involucrado con el mundo mental. Ajna es el eslabón de unión entre el ego y el universo, ya que está directamente conectado con los demás chakras inferiores y superiores. Cuando la conciencia alcanza este nivel, uno se conecta con la mente universal y, viendo las cosas como realmente son sin el filtro del ego, contempla lo divino en toda la creación. La clarividencia surge automáticamente, trayendo claridad y visión

sobre las percepciones de la demás gente. Una vez que el Ajna está abierto, nadie te puede mentir jamás. Has conectado con el inconsciente colectivo que estudió Carl Jung.

SAHASRARA. Los chakras son independientes entre sí, sin embargo, todos están conectados con el Sahasrara. Es el centro de la conciencia cósmica, nuestra conexión con el infinito. Es el cosmos, el vacío, la divinidad, la energía que buscamos alcanzar. Controla la glándula pituitaria, el asiento de Shiva. Este chakra de la corona es llamado el Loto de los Mil Pétalos. Su contrapartida física es el cerebro, con sus millones de neuronas dormidas esperando florecer. Según vas ganando maestría sobre la respiración, y, por tanto, aportando una mayor cantidad de energía al cerebro, empezarás a contar con una mayor cantidad de conocimiento intuitivo y un mayor poder intelectual debido a las células de la mente que de esta manera se abren. Según se comienza a manifestar el potencial dormido, el cerebro se siente como si estuviera ardiendo.

BINDU. Es un chakra secreto, el chakra de la Luna. Localizado en la parte superior y trasera de la cabeza, donde se trenza el cabello, es el lugar por donde el alma entra y sale del cuerpo, y el punto de entrada de la energía solar. Aquí te puedes armonizar con los sonidos psíquicos. Aunque normalmente no es considerado como un chakra, probablemente es el punto más importante en el tantra yoga. El hipotálamo está asociado con Bindu. Regula el flujo de energía entre las glándulas pituitaria y pineal. Los tres chakras, los chakras inferiores, representan la condición donde vive mayoritariamente el ser humano. El cuarto chakra es el puente hacia los tres superiores, los centros espirituales, meditativos en naturaleza. En la tradición, esta información esotérica estaba reflejada en la poesía y el simbolismo. Quizás los yoguis de los tiempos antiguos no poseían el vocabulario con el que contamos ahora, o tal vez desearan mantener la información en secreto. Se referían a los chakras como flores de loto, y a los nadis como corrientes solar y lunar. Nosotros hemos descubierto que las neuronas del cerebro se pueden activar. Y aquí es donde surge la respiración kriya. De esta manera introducimos más oxígeno en nuestra cabeza. Estamos trabajando con escalones y niveles de conciencia que son manifestaciones físicas. Cuando hablamos acerca de los chakras, recordar que estamos hablando acerca del cerebro. Todo se

origina en él. Allí se contiene toda la información. Después, ésta se transforma, mediante los chakras del nivel etérico, en los diversos estados emocionales.

SECUENCIA PARA LA APERTURA LOS CHAKRAS

Según la tradición kriya, los tres los chakras a abrir son los centros vital, emocional y mental.

1. VITAL. Comenzamos con el nivel físico denso de nuestro ser. Este centro solar, el Manipura, ha de ser abierto el 1o, es el punto vital, la reserva donde está almacenada toda la energía vital. Las asanas que practicamos, el pranayama y los mudras, fortalecen las glándulas sexuales y producen una tremenda fuerza y el calor psíquico, de esta manera se lleva la energía desde la base de la columna para abrir el Mampura. El propósito principal de la mayoría de las técnicas tántricas consiste en estimular la energía de la fuerza vital en el plexo solar como 1 escalón en el proceso.

2. EMOCIONAL. Tenemos que contar con esa energía para abrir el centro emocional, para transmutarla hasta el Anahata, el corazón, desde donde se puede conceder la gracia a la humanidad. Eso, abre el cuerpo pránico que vibra en una frecuencia más alta que el cuerpo denso. Así te empiezas a expandir y a tener conciencia de ello.

3. MENTAL. Después, uno asciende al centro mental, Ajna, o 3 ojo, y, según tus facultades intuitivas se desarrollan, proyectas tu conciencia al espacio cósmico, a la divinidad. La llave que permite este viaje a la actualización es la técnica especial de la respiración. Asciende la energía desde el nivel denso a otro más refinado, el que representa a la divinidad dentro de nosotros.

La respiración Cobra asciende por la columna y sacude a la médula, la cual activa los centros positivos del cerebro. Cuando la cobra llega a la glándula pineal, todos los centros espirituales comienzan a vibrar, resonar y crear un campo áurico alrededor del cuerpo.

Los yoguis escondieron esta información acerca de la energía forzando a los estudiantes a trabajar de abajo arriba. Pensaron que la humanidad era todavía demasiado primitiva y guerrera, y darles más energía hubiera significado solamente provocar más guerra. Ahora existen personas que han evolucionado hasta el punto en que pueden manejar esta energía. Poseen suficiente nivel de conciencia en sus seres individuales como para afinarse con los demás, como para compren-

der que no hay diferencia entre los seres humanos. Llegará un tiempo en que no nos veremos como seres separados. Los hindúes lo llaman Los Tres Aspectos de la Realidad. En esencia, existe sólo un Alma Universal que contiene todas las cosas. Cuando realizamos un aprendizaje psíquico y adquirimos capacidades paranormales, estamos rozando la conciencia colectiva. Cuando aprendemos a generar una mayor energía en el cerebro, podemos acceder a esa particular frecuencia. Los chakras pueden tomar así esa energía y transformarla hacia abajo en algo inteligible de manera que podamos extraerla y utilizarla en el plano físico.

MEDITACIÓN YANTRA CHAKRA

Este maravilloso ejercicio te proporcionará tres habilidades vitales: 1) la habilidad de visualizar; 2) una técnica para estimular y equilibrar los chakras, y 3) el poder de acceder al campo de energía etérica que te rodea.

La VISUALIZACIÓN es esencial en cualquier estudio esotérico. Es el punto central de las técnicas de magia sexual que aprenderás en un nivel más avanzado. El concentrarse sobre un punto, como una vela o una bola de cristal, es una conocida manera de ganar control sobre la mente. Sin embargo, se trata de una técnica pasiva que induce cierto tipo de hipnosis. La meditación yantra es la técnica tántrica básica para aprender a visualizar. Es muy dinámica. El tantrismo siempre busca las maneras más eficientes para alcanzar sus fines.

A quienes posean un talento artístico, la visualización les resulta fácil. Pero aquellos cuyo sistema nervioso está más orientado hacia el sonido y el tacto, tardarán más tiempo en dominar la técnica. No te preocupes si no lo consigues la 1a vez que lo intentes. Vale la pena persistir en ello. Hace unos años, cuando la gente leía por diversión, tenían que crear sus propias imágenes mentales de la historia. Pero nosotros, que vivimos padeciendo el bombardeo de las imágenes de televisión, no hemos aprendido a crear las nuestras propias. Podemos tener un concepto de algo con una vaga o borrosa fotografía. Pero ello está muy lejos de lo que es crear y proyectar una imagen de vivos y claros colores en la pantalla de los cerrados párpados.

SÍMBOLOS YANTRA CHAKRA

Chakra	Localiza	Forma geom.	Color complem.	y Mantra	Bija mantra	Elem.
1 Mulada.	Cerviz o Pe-rineo	Cuadra-do	Amarillo (Azul)	Lam	Lang	Tierra
2 Swadhist.	Base	Luna crec.	Plata(Negro)	Vam	Wang	Agua
3 Manip.	médula Om-bligo	Triángulo	Rojo (Verde)	Ram	Rang	Fue-go
4 Anaha-ta	Corazón	Hexágo-no	Azul(Naran-ja)	Yam	Yang	Aire
5 Vishud-di	Garganta	Oval	Violeta (ver-de)	Ham	Hang	Eter
6 Ajna	Entrecejo	Sri Yantra	-	Aum	Ang	-

La técnica se aprovecha de la respuesta fisiológica a la fatiga, llamada efecto posimagen. Concentra la mirada en el punto bindu en el centro del yantra durante uno-tres minutos *sin pestañear*. De esta manera te empujas a ti mismo bastante más allá del límite normal de fatiga. Es probable que los ojos te empiecen a llorar, pero no te preocupes, es bueno, las lágrimas producen un efecto relajante en el cuerpo. Cuando llegues a sentirte realmente exhausto, el mantra adquirirá una forma tridimensional, y quizás también se produzcan ráfagas de colores. Después, cierra los ojos y durante un momento verás a la imagen flotando en la oscuridad enfrente de ti, en el color complementario al del yantra. Por ejemplo, si contemplas un mantra azul, ese color fatigará al receptor azul de tu sistema, permitiendo que el rojo y el amarillo creen una imagen de color naranja. Después de alguna práctica podrás aprender a crear esta visualización sin la ayuda del dibujo.

LA ESTIMULACIÓN DE LOS CHAKRAS

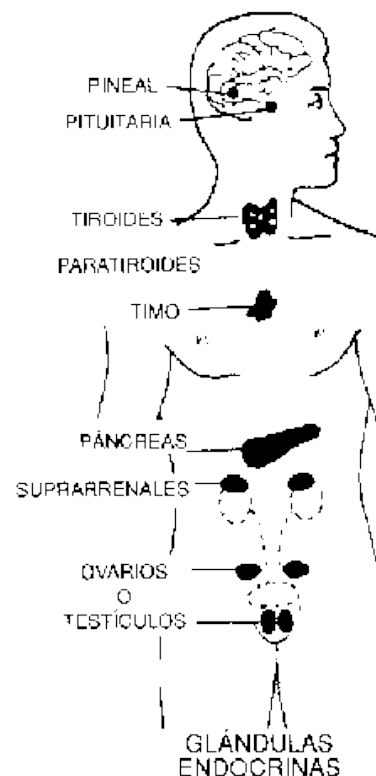
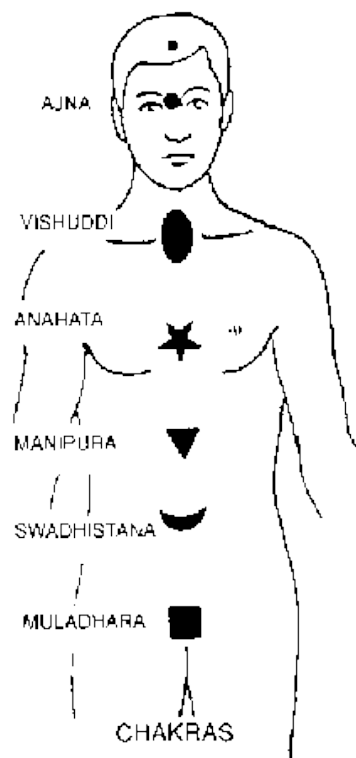
se puede conseguir satisfactoriamente y sin peligros, utilizando la meditación yantra. Cada yantra consiste en una forma geométrica que representa a un mantra, es decir, una palabra de poder que es capaz de resonar a través del sistema nervioso. Los yoguis descubrieron que para cada chakra

hay un mantra particular, un yantra y un color que están afinados con la energía del chakra y, por tanto, lo estimulan. Por eso, una vez hayas producido la imagen del yantra en los ojos de tu mente, la puedes llevar suavemente, con la respiración, a la localización del cuerpo que le corresponde. Junto con el mantra, esto produce una estimulación física del chakra. Al contemplar el Bindu, el punto en el centro del yantra, también estimulas el chakra Bindu.

LA ENERGÍA ASTRAL, recuerda, forma una funda alrededor del cuerpo físico. La columna vertebral es como una antena que recoge la energía de diferentes frecuencias, tanto de los planos materiales como astrales. Mientras practicas esta meditación estás contactando con la energía astral fuera de tu

cuerpo físico a través del sistema nervioso, y aprendiendo a atraer una frecuencia en particular al interior de tu cuerpo. Cuando te hagas sensible a tus energías sutiles, aprenderás a captar qué chakra está bloqueado y necesitado de un impulso, o cuál está débil y necesitado de energía. Cada vibración tiene un color que se corresponde con cierto estado emocional o nivel de conciencia, y tú puedes utilizar los colores para discriminar con qué energía has de trabajar. Los colores que atraes hacia ti estimulan ese particular tono en tu cuerpo. Los chakras han de ser purificados antes de que la Kundalini pueda fluir, y normalmente se encuentran bloqueados o bajos de energía.

Los maestros tántricos diseñaron yantras que eran realmente complemento de los colores astrales. El utilizar estos colores revertidos te permite contactar directamente con la energía astral, que es la que conecta los chakras con el sistema ner-



vioso central. Ello produce una poderosa estimulación para un desarrollo más rápido de los chakras. Trabajar con los colores astrales en el sistema tántrico resulta mucho más dinámico. (Las imágenes están diseñadas por hombres y para hombres. La percepción del color en las mujeres es diferente. Si una mujer observa colores diferentes a los especificados, no significa nada). Cada chakra también ha tenido siempre un mantra tradicional que solían entonar los yoguis para estimular dicho chakra. El repetir, una y otra vez, estos sonidos trascendentales, te permite sentir una vibración en el lugar de tu cuerpo que resuena con el tono. Los maestros tántricos desarrollaron una versión más intensa de ese sonido con el objeto de acelerar el proceso. Cambiaron la consonante final de "m" en "ng", que producen una resonancia más aguda en la cabeza. Ello consigue que la cabeza suene y conecte cada chakra con el 3 ojo.

Cada mantra tiene un tono con el que resulta más efectivo. Los tonos bajos se orientan hacia los chakras inferiores, los más agudos, hacia los chakras superiores. Experimenta con diversos tonos para encontrar el que resulte más fuerte para ti. Cuando utilizas juntos la imagen visual y la vibración del sonido, creas un sentimiento dinámico dentro de tu sistema nervioso que va a abrir otro aspecto de tu ser. La técnica de la meditación yantra se debe practicar diariamente durante 10 minutos, *un yantra cada día*. Después de cierta práctica, puedes abandonar los dibujos y producir la imagen mediante la visualización interna. Serás capaz de estimular cada chakra mentalmente llevando el yantra a su lugar adecuado a lo largo de la médula espinal. El concentrar la atención en esa zona le envía energía.

A esto se llama en tantrismo "interiorización de los dioses". El yantra se convierte en una divinidad viva dentro del cuerpo físico. Cada vez que se activa un chakra se trae a la conciencia escenas de viejas experiencias reprimidas, agravios sin perdonar, miedos primitivos, pequeñas heridas e insultos, todas llegan para bañarse a la luz de la conciencia y ser disueltas. Esta meditación es la manera segura y natural de estimular y armonizar los chakras. La *práctica diaria* produce resultados inmediatos. Tu progreso será muy rápido.

Práctica individual

1. PRANAYAMA. Ejecuta el Prana Mudra, visualizando un rayo de luz que se dirige a los chakras. Lleva la energía des-

de el 1 chakra hasta el 3o, después al cuarto, al quinto y al sexto.

2. MEDITACIÓN

1) Utiliza el dibujo para el 1 chakra en el día 1o, segundo chakra en el segundo día, etc. Coloca el yantra al nivel de los ojos. Pon una vela o una luz en un lado para que se ilumine el yantra.

2) Concentra la mirada en el punto Bindu en el centro del yantra. No te permitas parpadear. Entona el Bija Mantra de ese centro una y otra vez. Prácticalo durante uno-tres minutos. Concentra la mente completamente en el yantra y el mantra.

3) Cierra los ojos y visualiza el yantra mentalmente flotando delante de ti. Repite el mantra silenciosamente.

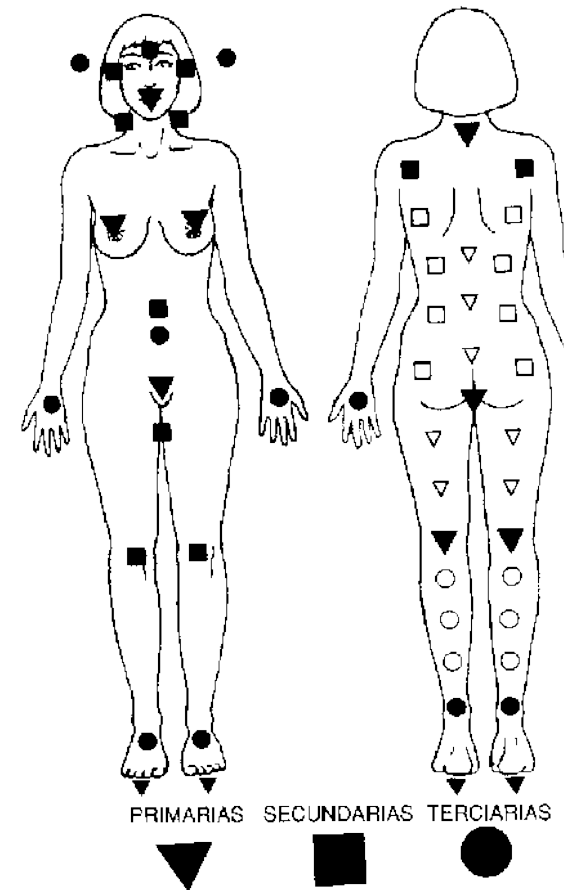
4) Interioriza el símbolo del mantra. Inhala suavemente la imagen, 1o hacia el centro Ajna, después guíalo con la respiración a su correspondiente lugar en la médula espinal. Sé consciente de la estimulación todo el tiempo que puedas.

Práctica en pareja

MASAJE ERÓTICO (CARGA DE LOS CHAKRAS)

KAMA MARMAS son las zonas erógenas que estimulan el cuerpo físico y alimentan el cuerpo psíquico. Todas son chakras o subchakras. En el culto sexual, estas diversas Kama Marmas se besan, acarician, perfuman con aceites y perfumes, se adoran con la vista, etc., con el objeto de convertir al cuerpo entero en una zona erógena.

Un modelo tradicional consiste en tocar 1o, después soplar, y a continuación chupar cada parte por turnos. Esto no es una fórmula rígida, pero cada paso produce una respuesta espe-



cial, y es probable que no desees perderte ninguna de ellas. Para que resulte más efectivo, comienza con una zona secundaria, después una primaria y finalmente una terciaria. Cuando se hayan despertado todas ve a la que desees. El lado izquierdo de la mujer es el más sensible, así como el derecho del hombre.

Nivel primario 1) Labios (también de la vulva). Las lenguas y los labios se deben unir.

2) Pechos, pezones. Los pezones irradian energía psíquica, y también “respiran energía” para nutrir el chakra del corazón. La estimulación de los pezones abre el 3 chakra y causa la erección.

3) Genitales. En una mujer, la vulva y el clítoris son la llave de su sistema nervioso anatómico; en un hombre, la punta del pene.

Nivel secundario

1) Lóbulos de la oreja. Estimulan el 1 chakra. Lo el derecho para abrir el Ida, después el izquierdo para el Pingala. El hormigueo va directamente al útero.

2) Cogote del cuello. Abre el chakra de la garganta y el Sushumna.

3) La unión sacro-lumbar. Los golpecitos abren los dos chakras los y activan un reflejo en los genitales.

4) Glúteos (donde las piernas se encuentran con la cadera). Abre el 1 chakra.

5) Interior de los muslos. Las caricias muy suaves hasta los genitales abren el segundo chakra, y hacen que el escroto suba.

6) Parte trasera de las rodillas. Estimula los chakras de la rodilla y resulta sumamente placentero.

Nivel terciario. (Estos puntos permanecen normalmente dormidos hasta que se estimula las zonas secundaria y terciaria, aunque una nueva pareja compatible puede provocar aquí un hormigueo instantáneo.)

1) Borde del dedo pequeño. Unos suaves golpecitos pueden enviar un cosquilleo a la médula.

2) Palmas de las manos. Sensibles a las caricias circulares.

3) Ombligo. Unas suaves caricias en el sentido de las agujas del reloj abren el chakra manipura.

4) Ano. Conexión directa con el 1 chakra. Placer exquisito.

5) Fosas nasales. Abren el Ajna. Acaricia, mordisquea y chupa, ello produce escalofríos.

6) Orificio de la oreja. Se puede romper un trance soplando fuerte en la oreja.

7) Plantas de los pies.

8) Dedo gordo del pie. El chuparlo puede provocar el orgasmo en algunas personas.

Conciencia

1. HAZTE CONSCIENTE DE TU SISTEMA DE CHAKRAS. Date cuenta claramente de qué nivel de conciencia domina tu vida. Aprende a saber dónde estás deteniendo la energía. Comienza a preguntarte por qué no permites a ese aspecto tuyo que se manifieste.

2. SÉ CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS que se manifiestan a lo largo del día. Ser testigo de los pensamientos es fácil. Hacerlo con los sentimientos es más duro. Sin embargo, conseguirás hacerte con ello. Cuando se manifiesten los sentimientos no los rechaces. Toma una respiración profunda. Siente las emociones *totalmente*, y mírate a ti mismo sintiéndolas desde una posición estratégica desinteresada. Es lo mismo que contemplar la respiración. No necesitas hacer nada. Se manifiestan ellos mismos. Viejos miedos y heridas, experimentados **CONSCIENTEMENTE SIN JUICIOS**, pierden su poder sobre ti; comienza a deshacerte.

3. ABANDONA TUS DETRITOS PSÍQUICOS. Según van llegando los recuerdos a la mente, trasládase al espacio del Bindu con la gente con la que estás cargado emocionalmente. Entiende que ellos fueron especialmente seleccionados por el Cosmos por estar perfectamente capacitados para ser tus maestros. Si son muchos, se debe a que estás aprendiendo despacio y el cosmos te tiene que suministrar las experiencias una y otra vez hasta que aprendas la lección. Bendice a estas personas por ser exactamente de la manera que son. Perdónalos por lo que te han hecho inconscientemente. Perdónate a ti mismo por tardar tanto tiempo en entender la lección. Agradécele al cosmos su perseverancia.

LECCIÓN 7 KAYA KALPA TÁNTRICO (Sistema de rejuvenecimiento)

El sistema bioenergético humano está compuesto de múltiples sistemas. Nosotros trabajamos con el cuerpo físico denso (con sus procesos químicos activando la red de células y órganos) y con el cuerpo de energía etérica, o aura (donde el prana activa a la Kundalini para circular a través de los cha-

kras). Los místicos hablan de otros niveles, pero equilibrar estos dos cuerpos es suficiente para alcanzar la trascendencia.

EL KAYA CALPA ES UNA ANTIGUA CIENCIA DE RE-JUVENECIMIENTO que ha mantenido a los yoguis en perfectas condiciones de salud incluso bien pasados los 100 años de edad. Está basado en una intensa estimulación de las glándulas endocrinas. Tal como ya hemos mencionado, estas glándulas son al cuerpo físico lo que los chakras son al cuerpo etérico. Todas las técnicas que se ofrecen en este curso para estimular los chakras también lo hacen al mismo tiempo con las glándulas endocrinas. Trabajamos con la respiración, tratamos de limpiar los nadis, movemos la energía, damos masajes, todas estas prácticas estimulan tanto los chakras como las glándulas endocrinas.

Las glándulas endocrinas se diferencian de otras glándulas del cuerpo en que son secreciones internas, es decir, las hormonas que producen se liberan directamente en la corriente sanguínea y, por tanto, afectan a todo el cuerpo. Las glándulas están estrechamente relacionadas. Si una está débil, tomará energía de las demás. Sirven para estimularse y reprimirse entre sí para mantener el equilibrio. Cuando todas las glándulas producen hormonas en su proporción óptima y en perfecto equilibrio con las demás, el cuerpo no envejece. Estas hormonas son también esenciales para preparar al cuerpo para recibir la experiencia de Kundalini. Uno debe encontrarse con una salud óptima para que la conciencia se manifieste. De otra forma no podrías manejar esta energía. En el tantrismo se comienza por el nivel físico, mediante la unión sexual se estimula las hormonas sexuales. Un alto nivel energético es necesario en las glándulas sexuales como requisito previo para la experiencia tántrica. Su energía puede ser distribuida por el cuerpo para que esté preparado para la Conciencia Universal.

Cada chakra produce un "vórtice de campo de energía" que en la persona sana gira a gran velocidad, controlando la energía psíquica del cuerpo. Según nos hacemos mayores y aumentan las cargas producidas por las tensiones de la vida moderna, algunos chakras comienzan a funcionar más despacio, y con ello se produce un desequilibrio de energías que nos lleva a un deterioro de la salud del cuerpo y, finalmente, a su muerte. Esta serie de ejercicios son adaptaciones del

sistema Kaya Kalpa. Son simples de realizar y sólo requieren cinco minutos una vez que se adquiere práctica. Los ejercicios estimulan la circulación de la sangre oxigenada a través de todo el cuerpo, al mismo tiempo que equilibran las fuerzas vitales de los chakras. Algunos de estos movimientos puede que resulten parecidos a los que se practican en los gimnasios, pero en este caso no se trata de un programa para tonificar los músculos o de aeróbic, aunque también pueda producir efectos indirectos en esa dirección. Este programa se realiza expresamente para equilibrar y estimular los chakras (glándulas endocrinas). Las posturas están diseñadas para devolver a la energía del cuerpo a su estado de equilibrios restaurando la velocidad de giro de los chakras a los niveles de una persona normal de 25 años. Si se mantiene el equilibrio de la energía del cuerpo durante algún tiempo, ello afectará al cuerpo físico, haciendo que las glándulas secreten, otra vez en perfecto equilibrio, aquellas hormonas que son la clave de la vitalidad y la salud radiante.

Estos ejercicios son, desde luego, sólo el principio de una práctica integral mucho más intensa que lleva a los niveles avanzados del Kriya Yoga. El régimen completo de Kaya Kalpa se realiza a menudo en reclusión y bajo la guía de un doctor ayurvédico experimentado, ya que involucra el uso de hierbas y drogas. También existen algunas prácticas exóticas que comentamos como ampliación pero que no recomendamos se realicen fuera de un centro especializado. Entre ellas se encuentran cosas como beber orina y sangre menstrual. El "Batido Tántrico" consiste en una mezcla de semen y secreciones vaginales, un tónico extremadamente nutritivo. La misma mezcla puede utilizarse como máscara facial poseedora de un singular efecto de rejuvenecimiento sobre la piel. Estas prácticas pueden parecer extremas, pero los intereses también son fuertes. Los yoguis avanzados en la práctica del Kaya Kalpa están buscando la inmortalidad del cuerpo físico, y algunos lo han conseguido. Para ser un maestro espiritual, uno debe lo dominar el cuerpo físico. Innecesario decir que este aprendizaje es marginal y muy secreto.

CONSIDERACIONES DIETÉTICAS

Aunque el programa dietético tradicional requiere la supervisión de un médico ayurvédico, hay dos cosas que uno puede intentar por sí mismo:

1) Mezcla miel y ghee (mantequilla licuada) en cantida-

des iguales. Toma una cucharada cada día para lubricar los órganos internos y dar brillo a tu piel.

2) Los alimentos solares son la base de muchos sistemas de rejuvenecimientos ya que la energía del sol tiene un poder vivificante. Con la tecnología moderna se ha descubierto que la molécula de clorofila es capaz de capturar la energía del sol. El alimento más alto en clorofila, el más potente rejuvenecedor que se puede ingerir, es el zumo de *wheatgrass**. Hemos observado cómo el pelo blanco se ponía negro otra vez en un periodo de varias semanas, dolores crónicos desaparecer y un sorprendente mejoramiento del nivel energético, solamente por el hecho de ingerir de 50 a 75 gramos de zumo de *wheatgrass* [(trigo + hierba) es un conjunto de hierbas, parecidas al trigo, de la familia *Agropyton* que se cultivan en Estados Unidos como forraje. (N. del T.)] al día. Acelera la curación de heridas e infecciones, cambia el curso de las enfermedades degenerativas, desintoxica, e incluso protege contra la radiación.

En los herbolarios se exponen muchos libros para obtener una mayor información. Nosotros recomendamos con insistencia este tónico como parte del programa de rejuvenecimiento.

POSTURAS

Cada postura se debe realizar 21 veces, no más. En el comienzo, haz tantas repeticiones como te sea confortablemente posible, y a la velocidad adecuada para ti. Despacio llega a las 21 veces, y aumenta la velocidad. Cuando practiques las posturas sentirás una carga de energía –una verdadera ráfaga Shakti–. Algunas veces resulta demasiado y genera una sensación de náusea cuando los canales están siendo limpiados. Encuentra tu ritmo y haz todo lo que puedas sin ir más allá de tus límites. Algunas personas los pueden realizar muy deprisa, otras necesitan más tiempo. O quizás prefieras empezar deprisa y desacelerar al final. Cada movimiento es una meditación. Concentra tu atención en el movimiento.

SHIVA-SHAKTI MUDRA

Empezamos con las disciplinas físicas de las posturas para conseguir que fluya la energía. Después la distribuimos por el cuerpo, realizando tres repeticiones del siguiente mudra.

1) Dobra las rodillas ligeramente. Respira siempre

por la nariz. Inhala mientras levantas las manos hacia el frente a la altura de las caderas, los codos pegados al cuerpo.

2) Exhala mientras empujas hacia delante, las palmas al frente y verticales.

3) Inhala según levantas los brazos hasta arriba abriéndote a los cielos.

4) Exhala mientras bajas los brazos (muy despacio y conscientemente) en dos grandes círculos, las manos se cruzan al nivel de la cara y otra vez al de los genitales. Cuando se cruzan las manos no permitas que se toquen, ya que ello provoca un cortocircuito en la energía. Siéntela al pasar por los genitales.

MEDITACIÓN

La meditación es la llave para conseguir el máximo beneficio de las posturas de la técnica Kaya Kalpa. Después de realizarlas tendrás una enorme cantidad de energía sexual. Te sentirás como si estuvieras empezando a hacer el amor, como cuando te sientes altamente excitado. También debes utilizar la respiración y el mantra para hacer circular esta energía a través del cuerpo, para transmutarla a niveles más altos. Si te llegan pensamientos que te distraen, simplemente contemplarlos y vuelve a entregarte al presente.

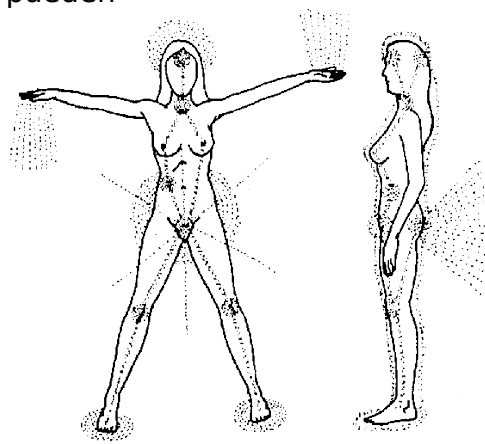
Práctica individual

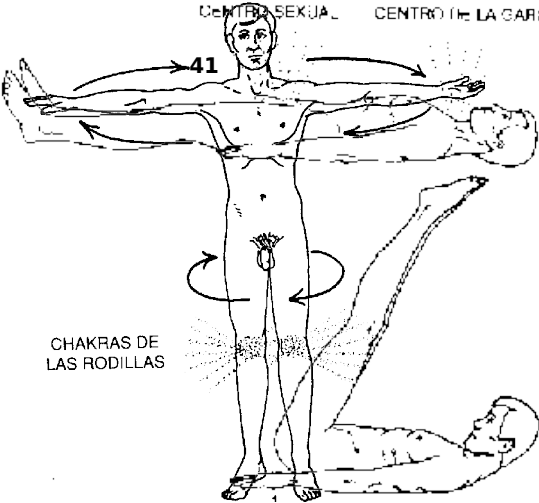
PRÁCTICA DE LAS POSTURAS REJUVENECEDORAS

Adopta la "Postura de la Estrella", con los pies bien separados y los brazos extendidos al nivel de los hombros. Pon la mano izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo. Siente el flujo de energía entrando por la mano orientada hacia arriba, a través del cuerpo y saliendo por la otra de vuelta a la tierra. Si no te sientes a gusto, revierte la posición de las manos.

Algunas personas la reciben a través de la derecha y la expulsan por la izquierda. La energía viniendo de arriba se siente caliente, la que vuelve a la tierra, fría.

Los vórtices a los cuales estos ejercicios afectan más principalmente son aquellos relacionados con las rodillas, el centro sexual (gónadas), hígado/bazo, la garganta (tiroides), y dos en el cerebro





CHAKRAS DE LAS RODILLAS

(las glándulas pineal y pituitaria).

1) El 1 ejercicio es similar a las prácticas de los derviches giravagos de Persia. Sirve para acelerar todos los vórtices, particularmente los de las rodillas.

a) Extiende los brazos horizontalmente hacia los lados, con la palma receptora hacia arriba y la otra hacia abajo. Después, gira a tu propia velocidad en el

sentido de las agujas del reloj (con el brazo derecho yendo hacia atrás). Escoge un objeto de la habitación para concentrarte en él y cuenta cuántas veces los ojos vuelven al objeto. Da vueltas hasta que te sientas ligeramente mareado, pero no más de 21 veces.

b) Detente y practica el mudra. Siente cómo se mueve la energía.

2) Este ejercicio sirve para estimular los centros sexual y de la garganta.

a) Túmbate de espaldas, las manos debajo de los glúteos. Tensa el músculo del esfínter anal. En un movimiento coordinado, se levantan simultáneamente las piernas y la cabeza. Las rodillas se deben mantener estiradas mientras se suben los pies sobre la cabeza. La barbilla se mantiene apretada contra el pecho.

b) Baja despacio la cabeza y las piernas hasta el suelo y deja que los músculos se relajen por un instante, incluyendo el ano. Este

ejercicio se debe practicar 21 veces. Si no puedes hacer tantas, o no puedes llevar tus piernas tan arriba, no te preocupes. Con la práctica se fortalecerán tus músculos y se harán más flexibles, y aumentará tu energía.

c) Repite las veces que lo desees. Después, haz tres mudras Shíva Shakti.

3) Este ejercicio está diseñado para estimular al centro de energía se-

xual a alcanzar la plena actividad. Eventualmente lo puedes practicar con los ojos cerrados para que la mente se interiorice. Si al principio te mareas, mantén los ojos abiertos hasta que te acostumbres a las ráfagas de energía.

a) Arrodíllate en el suelo, con las manos en la parte posterior de los muslos. Dobla la cabeza hacia delante para presionar la barbilla contra el pecho sin doblar la cintura.

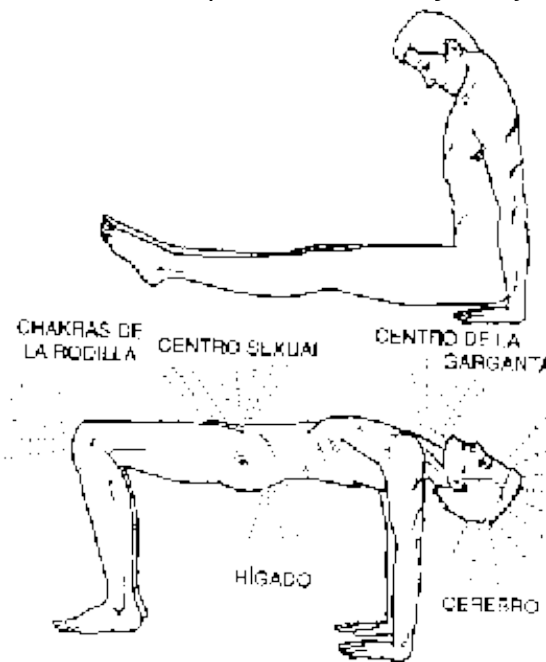
b) Después, inclínate hacia atrás todo lo que puedas, dejando caer la cabeza y tensando el esfínter anal.

c) Vuelve a la posición inicial y relaja el ano.

d) Repite las veces que desees, después haz el mudra 3.

4) Aunque este ejercicio parezca difícil, es muy simple realmente. Puede que tardes algunos días en dominarlo, pero el esfuerzo vale la pena. llene un gran poder de estimulación en la garganta, las rodillas y en los vórtices de energía sexual.

a) Siéntate en el suelo, con los pies estirados al frente. Coloca las manos a los

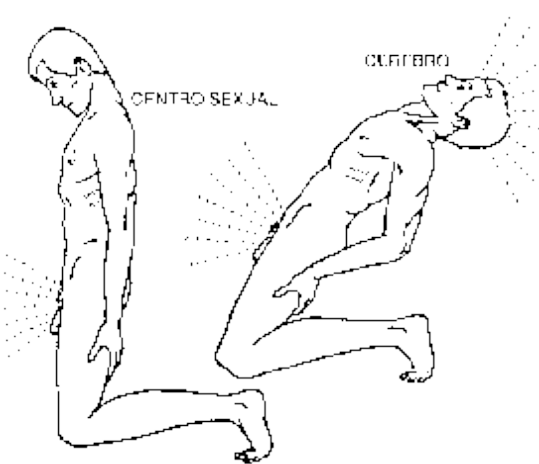


CHAKRAS DE LA RODILLA CENTRO SEXUAL CENTRO DE LA GARGANTA

lados de las caderas. Asegúrate de que los dedos miran hacia delante. La barbilla debe estar presionada contra el pecho. Utilizando las manos y los pies como apoyos levanta todo el cuerpo a la posición horizontal. Se debe realizar en un sólo movimiento ascendente. La cabeza se deja caer, y las caderas se levantan todo lo posible.

b) Vuelve a la posición inicial y relájate.

c) Repite las veces deseadas y haz el mudra 3.



CENTRO SEXUAL CEREBRO

5) Este ejercicio estimula los centros del cerebro, garganta y sexo.

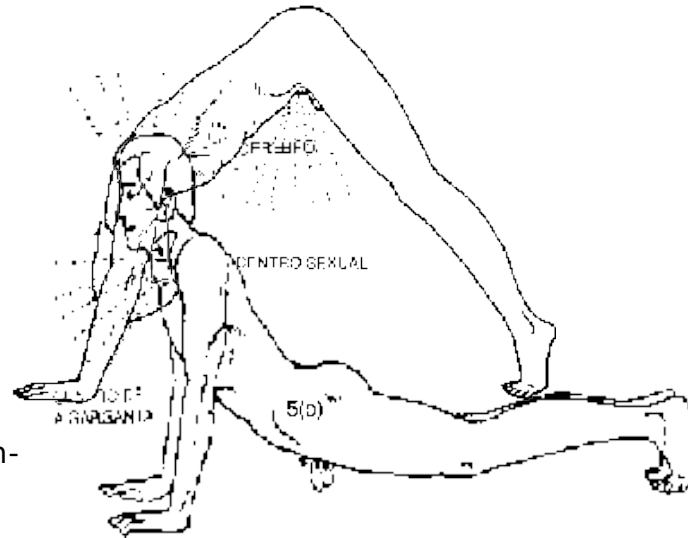
a) La posición inicial es similar a la asana de Hatha Yoga, "la cobra". Yaciendo sobre el estómago, coloca las manos y los pies separados a la anchura de los hombros más o menos y toma la posición de la cobra. Se dejan caer las caderas de manera que la espalda se arquee. La cabeza debe estar echada hacia atrás y los ojos mirando hacia arriba.

b) Levanta las caderas hacia el techo de manera que el cuerpo forme una V invertida. La barbilla debe mantenerse apretada contra el pecho.

c) Despacio vuelve a la posición inicial.

d) Repite las veces deseadas y después vete directo al ejercicio 6.

Según vayas dominando este ejercicio dejarás de tocar el suelo excepto con las manos y pies.



sexual. Para dirigir el sonido más directamente al centro sexual, tensa el músculo del esfínter anal mientras pronuncias "HUM". Después relájate, inhala, y envía energía sexual al cerebro para su transmutación en luz espiritual.

c) Realízalo tres veces en voz alta, después interiorízalo.

d) Siéntate en silencio durante 10 minutos y experimenta cómo la energía se expande por el cuerpo y el cerebro. Observa cualquier pensamiento que atravesase tu mente. Simplemente, contémplos ir y venir como si fueras un espectador desapegado.

Práctica en pareja

MASAJE PARA CARGAR LOS CHAKRAS

Este tipo de masaje funciona en el nivel etérico. Quien da el masaje está proyectando energía psíquica a través de las palmas de las manos para estimular los chakras de quien lo recibe. Esto puede parecer abstracto, pero aquel que lo recibe no tiene dudas acerca de que algo está sucediendo. Si acabas de practicar los ejercicios del Kaya Kalpa, te encontrarás con una gran abundancia de energía para dar. Ahora atrae la energía a tus manos tal como hicimos en la preparación para el masaje Kundalini. Consigue que sea una meditación para ambos. Entregaos totalmente a la experiencia. Hacedos incluso más sensibles a las corrientes sutiles con las que estáis trabajando. No se trata de una fórmula rígida, sólo de un punto de partida. Confía en tu intuición. Si te sientes



6) El movimiento final tiene como objeto estirar la columna para permitir a la energía elevarse.

a) Yace de espaldas, inhala, estira los brazos sobre la cabeza, todo con lentitud.

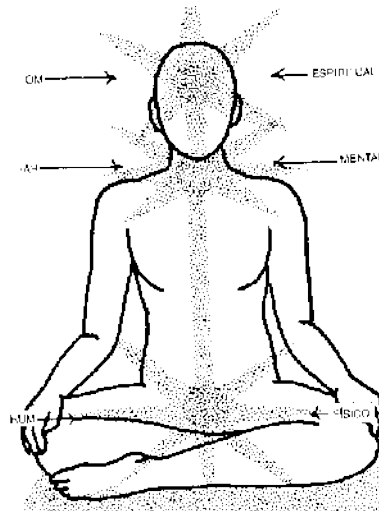
b) Mantén la respiración y estira los brazos, apunta los dedos gordos del pie y estíralos hacia abajo. Estira la columna.

c) Exhala, lleva los brazos directamente encima de la cara.

d) Repite dos veces más.

MEDITACION OM-AH-HUM

Después de realizar el Kaya Kalpa, utiliza siempre meditación OM-AH-HUM. Igual que las posturas estimulan y afinan el sistema de energía densa, la meditación OM-AH-HUM armoniza las capas de energía más sutil del cuerpo como



la

empujado a permanecer más tiempo en una misma zona, y menos en otras, déjate llevar. Puedes utilizar esta ocasión para “leer” un cuerpo, como en la Lección 1a. Nota la textura de la energía de cada chakra. Sé sensible a cualquier información que se te presente. Cuanto más calmada esté tu mente, más capaz serás de recibir las comunicaciones físicas. Utiliza las técnicas de la Lección 8 para acallar tu mente. El masaje se describe como si lo estuviera dando un hombre a una mujer. En el caso contrario se aplican los mismos principios.

1) Chakras de los pies. Comienza por donde la energía entra en el cuerpo. Sujeta los pies y siente la conexión con ellos.

2) Piernas. Recorre las piernas, siguiendo las líneas de los meridianos. Las caricias en la parte exterior de los muslos estimulan la energía shivaita y relaja el sistema urogenital. En la parte interior despierta la energía Shakti, estimula los nadis sexuales conectados con la vagina y provoca su flujo de secreciones.

3) Centro sexual. Proyecta calor psíquico con tu palma sobre la zona púbica. Ello electrifica los fluidos vaginales y crea las hormonas que son activadas por las *ojas*. Realiza unos pequeños movimientos circulares.

4) Centro del plexo solar. La energía de las *ojas* se comenta en el plexo solar, la reserva de energía psíquica, para crear una dinamo viva de energía.

5) Centro del corazón. Ahora lleva la energía por el esternón, masajeando la glándula timo para abrir su chakra del corazón. Esto estimula directamente el sistema inmune, protegiéndolo contra las enfermedades.

6) Pechos. Barre la energía hacia los lados de los pechos varias veces. Después, coloca las palmas sobre los pezones y haz unos círculos minúsculos. Masajeando sus pechos de esta manera, mientras proyectas energía a través de tu chakra de la palma de la mano, se da el aviso al código genético femenino de un embarazo, de la presencia de nueva vida en los órganos reproductores. En respuesta, su cuerpo relaja el flujo de la sangre menstrual, igual que si el chupar de un infante estuviera inhibiendo su ciclo menstrual normal.

7) Centro de la garganta. Proyecta energía a la glándula tiroidea, la reguladora del metabolismo.

8) Brazos. Traslada la energía desde sus manos hacia arriba de los brazos, hombros y cuello, hasta salir por la cabeza.

9) 3 ojo. Coloca la palma de tu mano dadora sobre su frente para energizar el centro psíquico.

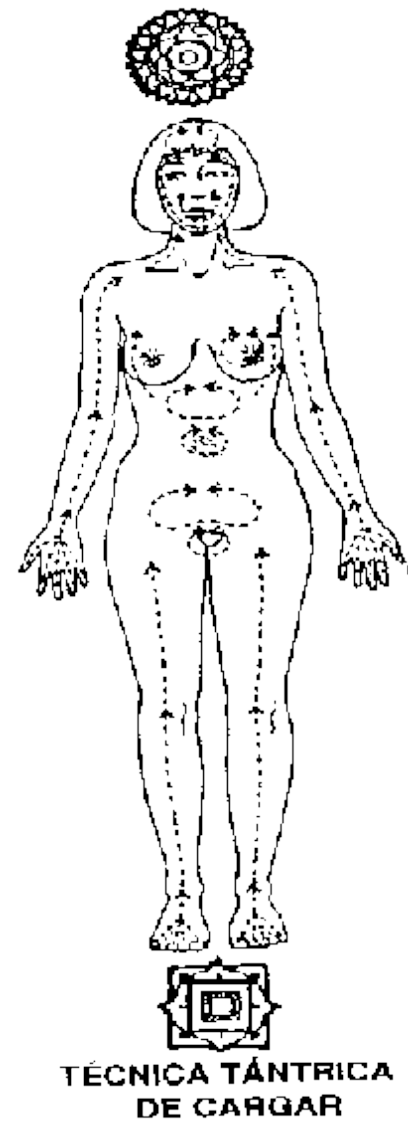
10) Equilibrando. Con una mano en la cabeza y la otra sobre la vagina, siente la fresca energía en la cabeza. Ello prueba que la energía Shakti ha sido trasmutada todo el recorrido a lo largo de la columna.

Conciencia

Trae a tu conciencia tus actitudes acerca del envejecimiento. ¿Encuentras alguna resistencia frente a la idea de que el rejuvenecimiento es posible? ¿Estás convencido de que envejecer es inevitable y que no se debe interferir en ello? ¿Te cuestionas que incluso sea algo que deseas? ¿O buscas ser viejo y desvalido de manera que nadie espere demasiado de ti? ¿Esperas ser sexualmente activo toda tu vida, o tienes alguna idea sobre la edad límite en que la actividad sexual crees que ya no forma parte de tu vida? Las actitudes y expectativas que albergas, incluso aunque no seas consciente de ellas, afectan en gran medida a la manera en que tu cuerpo se sustenta a sí mismo. Al menos, conoce cuáles son esas actitudes.

LECCIÓN 8 MANTRA Y MEDITACIÓN

LOS MANTRAS son sonidos de poder, sonidos trascendentes que producen una reacción específica dentro del cuerpo humano y de la mente. Los mantras son ciertas cualidades de vibración procedente de los éteres, oídos 1amente por seres puros tan profundamente ensimismados en la meditación que se habían fundido con la luz interior. Esas mismas vibraciones se pueden utilizar por otras personas con el objeto de abrirse a estados superiores de conciencia y despertar sus poderes psíquicos dormidos. Los mantras crean una resonancia entre ti y tus profundidades interiores. Es el



sonido, no el significado de las palabras, lo que tiene poder. Traducidos a otra lengua no tienen ningún efecto. Algunos textos occidentalizados dicen que se pueden entonar palabras como “amor” como si ello afectara a la experiencia. Sin embargo, pierden el sentido del mantra. Muchos mantras famosos son los nombres de deidades del panteón hindú. Hemos tenido estudiantes que dejaban de pronunciar estas palabras por miedo a comprometer su integridad al invocar a dioses paganos! Comprende que el mantra evoca un cierto aspecto del ser. Cada dios fue creado para personificar ese aspecto. No es sorprendente que los dioses recibieran el nombre de los mantras, no al revés. La repetición constante de estos sonidos armoniza otros estímulos, resultando en la retirada de los sentidos del mundo exterior y permitiéndote armonizarte con el mundo interior. El sistema nervioso, normalmente en una carrera frenética por divulgar la información entrante, se queda muy quieto cuando no tiene mensajes que procesar. En esos momentos uno se queda consciente sin pensamientos sobre los que serlo, consciente de más y más energías sutiles alrededor hasta que finalmente, uno se da cuenta de su unión con el Universo. Eso es la liberación, la meta de todos los yogas.

La práctica repetitiva de un mantra se llama *lapa*, uno de los caminos más antiguos y seguros. Es efectivo porque es mecánico, ya que la autoconciencia es un simple asunto de percepción, y la percepción es un proceso mecánico, todo lo que necesitas hacer es un fino ajuste de la maquinaria. El problema consiste en que se necesitan muchas horas diarias durante muchos años para conseguir algún progreso. No hay mucha gente en Occidente con esa paciencia o dedicación. También ocurre que uno debe utilizar el mantra específicamente más adecuado para su personalidad, y solamente un maestro puede ser capaz de decirte cuál es.

El uso de mantras es muy importante en el Kriya-Tantra Yoga, pero, como suele ocurrir, el tantra ha encontrado caminos más rápidos para obtener resultados. Los mantras que utilizamos son universales, por tanto cualquiera puede usarlos eficientemente.

El mantra OM centra los pensamientos y es una buena preparación para la meditación. Produce la relajación y una sensación interior de paz. El mantra DM es útil para entrar en contacto con la mente superior o yo superior. Una de las lla-

ves para su utilización correcta es la pronunciación exacta. Tiene que vibrar adecuadamente o, de lo contrario, no mueve ninguna energía. Existen al menos 150 maneras de recitar el mantra DM, cada una vibrando en un tono diferente, y produciendo un efecto también distinto. En el Kriya tenemos una manera específica y única de pronunciarlo. Los maestros que nos dieron estas frecuencias estaban intentando acelerar el proceso evolutivo. Pronuncia OH sólo brevemente (no el AH-OH que se oye a menudo) y después precipítate en el sonido MMM que se produce con el último resto de respiración. Puedes sentir la vibración en cualquiera de los chakras. El mantra EE es particularmente útil para aquietar la mente. Se debe utilizar un tono agudo con este mantra. Sabrás cuándo lo estás pronunciando bien cuando vibre la médula oblongada (el lugar donde se encuentran la médula espinal y el cerebro) al sonar EE.

Los mantras utilizados en los rituales tántricos e iniciaciones incluyen:

DM NAMA SHIVAYA: una invocación de la energía solar (Shiva)
DM SHIVA HUM: invoca la conciencia de Shiva al prepararse para su unión con Shakti.

DM es el mantra cósmico semilla, el sonido de la iluminación;
HUM es el sonido de poder. Fuerza a la energía a realizarse.

DM MANE PAME HUM: la iluminación hecha manifiesta al entrar lo masculino en lo femenino, la Joya en el Loto. Entona este mantra durante 5-10 minutos, solo o con tu pareja. Os trasladará a un espacio exquisito.

Los mantras se pueden utilizar para curar. Los mantras Bija (Lección 6) tienen una influencia sanadora en cualquier indisposición cerca de su correspondiente chakra.

PARA PRACTICAR LOS MANTRAS, siéntate en una postura meditativa cómoda, ya sea sobre una silla o sobre el suelo. Deja que tu mente se relaje mientras entonas. No fuerces la concentración, simplemente déjala que suceda. Toma una respiración profunda por la nariz. Mientras sueltas la respiración pronuncia el mantra, clara y continuamente, resonando hasta que se agote la respiración. Después, inhala otra vez y repite el mantra. Continúa hasta que sientas los efectos del mantra o hasta que desees parar.

Un secreto a la hora de practicar mantras es disminuir el volumen del tono en cada repetición hasta que seas capaz de interiorizarlo, es decir, oírlo en la mente. El mantra comienza

como una vibración acústica, y a medida que se interioriza genera poder realmente. Cantarlos con el mismo volumen produce menos efecto. Otro secreto, se supone que uno de los Grandes Secretos de Poder, fue revelado muy recientemente por los yoguis de los Himalayas. Cuando se utilice un mantra para activar cierto chakra, pronúncialo interiormente mientras inhalas y en voz alta al exhalar. El mantra silencioso crea una vibración en el cuerpo etérico, el audible atrae el poder de Kundalini para que se haga manifiesta la vibración etérica, liberando el poder del chakra. La meditación no es una repetición interminable del mantra. La meditación sólo se produce cuando liberas el mantra con una mente clara y callada. Intentalo y verás cómo funciona.

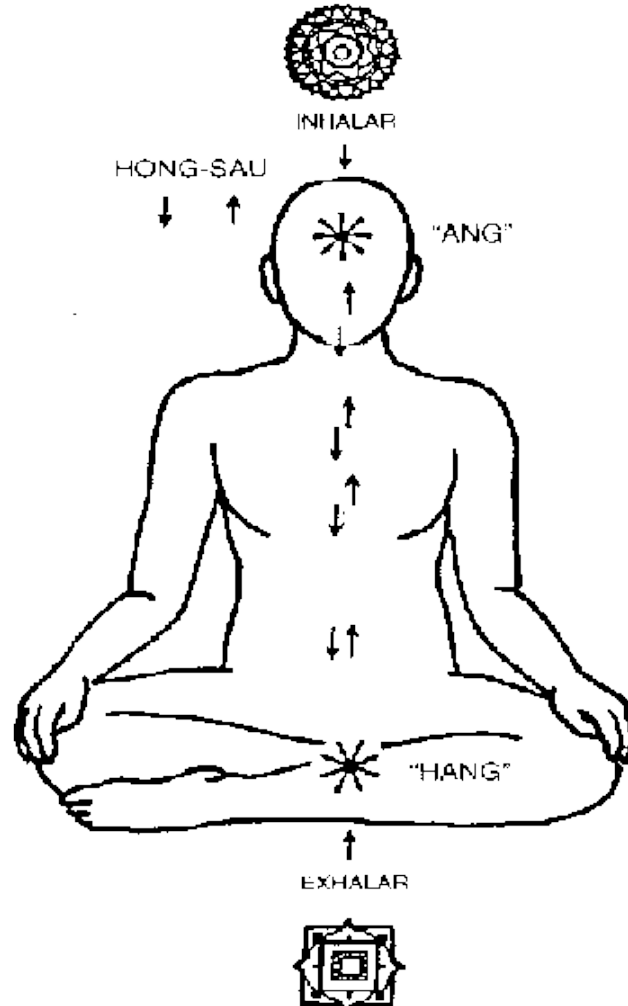
La técnica del KHECHARI MUDRA es otro de los secretos de la utilización de los mantras que otros sistemas omiten decirte. Un mantra te puede trasladar a un estado alterado de conciencia, pero si deseas usar uno en tu vida diaria, *mantén la lengua rozando el techo del paladar*. Enrolla la lengua con la punta hacia atrás todo lo que puedas. Ello establece una conexión que detiene el parloteo en tu mente. El utilizar un mantra te mantendrá sereno, siempre que te acuerdes de contener la energía. El Khechari Mudra activa el músculo del esfínter anal y evita que se disperse y agote la energía, de esta manera la vibración asciende hacia arriba para mantenerte concentrado y energizado. Activando el esfínter anal, el Khechari Mudra ayuda a estimular y despertar la Kundalini Shakti. El doblar la lengua hacia atrás en la garganta está considerado en la tradición hindú como un culto a Ganesh, el dios elefante. La lengua simboliza el pene,

por tanto, en esencia, te estás haciendo el amor a ti mismo. En el paladar hay puntos de presión y glándulas que controlan muchas funciones del cuerpo. La práctica es muy beneficiosa para la salud. El Khechari Mudra crea una presión

en la parte trasera de la garganta que estimula la médula. La médula oblongada es uno de los puntos maestros de la acupuntura (se dice que es por donde entra la Respiración de Dios). La estimulación de este punto produce en todo el cuerpo un aumento de energía. Mientras retiras la lengua sentirás una vibración en la parte trasera del cuello que te producirá una ola de intensa relajación. Es de vital importancia a la hora de abrir el tercer ojo que se establezca el puente psíquico, es decir, una conexión directa desde la médula al centro Ajna. Al tocar la lengua el techo del paladar se completa esa conexión.

En cuanto establezcas esta conexión con la lengua, las secreciones hormonales de la glándula pineal empiezan a gotear a través del sistema para revitalizar tu cuerpo. Cuando perfecciones esta práctica experimentarás el dulce sabor a miel del "Néctar Divino", o del «agua viva». Su sabor es de lo más delicioso y te proporciona un enorme sentimiento de bienestar. La glándula pineal segrega serotonina, que es la precursora de las endorfinas, el opiáceo natural del cuerpo. Utilizado con otras prácticas, el Khechari Mudra puede producir efectos psicodélicos.

El néctar elimina los sentimientos de hambre y sed, y eventualmente quita la necesidad de comer. Ello ha sido utilizado con éxito como sistema para perder peso. Esta práctica permite a los yoguis permanecer en estado de animación suspendida sin comida ni bebida durante largos periodos de tiempo. Si durante el ejercicio saboreas algo amargo, ello puede ser dañino, y debes detener la práctica. En la tradición taoísta, la conexión de la lengua se utiliza para completar la órbita del microcosmos de energía. En la



práctica tántrica se utiliza primariamente para aquietar la mente, de manera que cuando sientas la energía Kundalini moviéndose hacia arriba de la columna tengas un sentido de control. La lengua es como una llave, un mecanismo de control. La liberación de la lengua produce un estado de relajación. La lengua juega un papel crucial en la experiencia tántrica. Cuando hacemos el amor, en el orgasmo usamos un cierto mantra cuando relajamos la lengua y todo el cuerpo se inunda de energía. Esto es parte de la técnica de la respiración Cobra. El efecto del Khechari Mudra aumenta cuando se hace en conjunción con una técnica de respiración denominada respiración Psíquica. Levanta la glotis y respira, se siente como si se estuviera respirando a través de la garganta en vez de por la nariz. Ello produce un suave ronquido, como el sonido de un bebé dormido.

MEDITACIÓN

La verdadera experiencia de la meditación comienza cuando detienes las técnicas y liberas el mantra. La mayoría de las “meditaciones” son realmente formas de autohipnosis que mantienen la mente agitada y activa. Cuando caes en la verdadera meditación, todos los pensamientos cesan. El pensador no existe. Puede que haya imágenes o visiones, pero no palabras ni conceptos; no metas. La armonización con la Mente Universal significa cortar el proceso de pensamiento de los cinco sentidos. Por tanto, no pienses que si estás haciendo la técnica estás meditando. Yo estuve un tiempo bajo la ilusión de que cantar OM-OM era meditar. Posteriormente encontré que sólo después de detener la recitación de OM lo podía oír realmente, entonces estaba meditando. El practicar la respiración Cobra o cualquier otra técnica es simplemente para prepararte para el estado de meditación que es no-pensar; retirada de los sentidos; reposar en el estado de pura conciencia beatífica.

MEDITACIÓN HONG-SAU Mientras tengamos un vehículo físico operando por medio del ego, tendremos pensamiento. Las prácticas meditativas que reclaman detener los pensamientos son engañosas. Sin embargo, existen técnicas para detener los procesos mentales temporalmente, simplemente para darles reposo. Una de estas técnicas es la meditación respiratoria Hong-Sau.

El pranayama Hong-Sau es una poderosa técnica utilizada para aquietar todo el cuerpo. Debido a que esta técnica oxi-

gena el sistema, eliminando el dióxido de carbono, ella consigue descender el nivel de actividad del corazón y los pulmones. Cuando el sistema cardiovascular está totalmente oxigenado, no necesitas respirar. Este estado sin respiración produce el efecto de aquietar los cinco sentidos, permitiendo así que se manifieste un estado superior de conciencia.

El cuerpo ya no necesita la energía proporcionada por la comida y el oxígeno para sobrevivir. El cuerpo puede tomar el sustento directamente del prana que le entra en el cuerpo a través de la médula oblongada. Hong-Sau es el sonito interno que se produce dentro del cuerpo mientras inhalas y exhalas. La respiración contiene al mantra, y eso es la llave que te conducirá a un espacio muy profundo. Coordina el mantra con la respiración y la visualización. Al inhalar, lleva el sonido desde el 3 ojo hacia abajo por la columna hasta el perineo. Mientras exhalas, pronuncia “Sau” mentalmente y asciende la energía hasta el 3 ojo. Ello estimula la glándula pituitaria.

Advierte que esto es lo opuesto de la respiración revertida que has practicado en el Prana Mudra. Allí, la respiración ascendía la energía por la columna. Aquí, la inhalación descende la energía hacia abajo. El mantra Hong-Sau tiene una tendencia a cambiar en la meditación. Algunas veces sonará como “Hong-Sau”, otras como “So Hum”. Puede empezar revertido, de manera que la inhalación se convierte en “sau”, y la exhalación “hong”. Déjala oscilar sencillamente, hasta que alcance el punto de no respirar. Una vez domines la técnica Hong Sau, surgirá un estado en el que no se respira, una muerte sin muerte. La respiración externa se detiene, y comienza la respiración interna. No es lo mismo que retener la respiración. Sencillamente notarás que no has respirado durante dos o tres minutos, y que no sientes la necesidad de hacerlo. Cuando tu respiración se detiene, tus pensamientos también se paran. Ésa es la Respiración de Dios –el estado puro, libre de procesos mentales.

Cuando se detiene la respiración puede manifestarse el estado de samadhi –la cesación de los pensamientos–. Con los sentidos acallados serás capaz de afinarte con las corrientes de sonido cósmico. Cuando comiences a practicar Hong-Sau ya notarás cómo se detienen los pensamientos, y cómo la energía de Kundalini comienza a ascender por la columna. Sentirás a la médula oblongada abrirse a la Respiración de Dios. Este es un estado de conciencia equilibrada –Bindu–, la

zona intermedia entre la vigilia y el sueño.

Después de alguna práctica, la meditación ocurrirá a nivel mental, automáticamente, sin pensar siquiera en «¡Hong-Sau!».

Hong-Sau te proporciona una prueba absoluta de que tú no eres un cuerpo. Puedes experimentar cómo la respiración se detiene y tú sigues siendo consciente. ¿Cuál es esta conciencia que contempla al cuerpo en una forma inanimada? Saber que existes aparte de tu cuerpo te debe eliminar todo miedo a la muerte.

NOTA: El trabajo con el mantra Hong-Sau te hará sentirte desligado de la tierra. Por ello te recomendamos que no practiques Hong Sau por la mañana, sobre todo si luego tienes que conducir porque te impedirá concentrarse diáfano en esta realidad.

OTROS USOS DEL HONG-SAU. La técnica Hong-Sau es una ciencia muy exacta. El mantra ha sido utilizado durante miles de años de muchas formas diversas. Lo puedes utilizar con propósitos espirituales, o a niveles sexuales para controlar el clímax, tal como veremos en la siguiente lección. Esta práctica puede producir incluso capacidades psíquicas. Cuando se detiene la respiración, puedes captar telepáticamente lo que otra persona está pensando. Cuando la respiración está en calma, la mente se siente calma, y se puede recibir impresiones. Si eres receptivo, los símbolos se hacen inteligibles y las lecciones se manifiestan en nuestras vidas. La práctica estimula el sistema nervioso. Limpia los detritos psíquicos que bloquean los nadis, los canales pránicos del cuerpo. Y durante cierto tiempo, todos los samskaras (apegos al pasado) y vasanas (deseos futuros) se eliminan de la mente. Todos los miedos y neurosis surgen para la observación. El ser un testigo desapegado te permite deshacerte de ellos. Y de esta manera se libera la mente de todas sus tensiones, las causantes de las enfermedades físicas y mentales. La respiración mántrica despertará el Sushuma, y el karma se eliminará simbólicamente en la forma de extraños sonidos y fantásticas experiencias que se levantan de tu conciencia más profunda. Una especie de proceso de purga.

La meditación Hong-Sau es particularmente valiosa para la gente que realiza mucho trabajo mental. Si uno pasa demasiado tiempo envuelto en procesos mentales, acaba cayendo en su trampa, perdiendo el equilibrio entre lo físico y lo men-

tal. Así se pierde el contacto con lo psíquico y espiritual. Cuando un estudiante domina la técnica Hong-Sau, aparecen unos ciertos símbolos universales. La Luz Blanca es la 1ª manifestación. También se observa una luz en un lugar muy determinado del centro Ajna, o 3 ojo. La segunda manifestación es ver colores, los cuales denotan el nivel de conciencia en el que estás vibrando. La Luz Blanca es uno de los factores más importantes cuando comienza a moverse a lo largo del cuerpo y después más allá de él para expandirse y abarcarlo todo, de manera que todas las cosas que nos rodean se conviertan en Luz Blanca. La luz se acaba apoderando de ti y te sientes convertido en ella. Esto es el samadhi (si esta descripción te recuerda la del matrimonio tántrico, se debe a que el mismo fenómeno se puede producir por medio de la meditación Hong-Sau).

Existen técnicas para activar esta visión de una manera mecánica, pero la descrita es el método natural. Esto es simplemente para que sepas que hay una Luz Blanca y que puedes recibirla. La Luz Blanca es una mezcla de diversos colores. Cada persona ha de descubrir cuál es su propio centro individual, y ése debe ser su punto de enfoque en la meditación.

La técnica Hong-Sau tiene un factor de seguridad. Cuando uno se va demasiado lejos, él te da la vuelta par devolvete a tu cuerpo. También te garantiza que ninguna entidad penetrará en tu cuerpo mientras estés “fuera”. A todos se nos ha dado cierta cantidad de tiempo para cumplir nuestros deberes kármicos antes de abandonar nuestros cuerpos. Nada puede acabar con tu vida hasta que el tiempo haya concluido. Estás protegido por el cosmos. Por tanto, se puede “morir” meditando para retornar con un nuevo nivel de conciencia. San Pablo dijo “Muerdo todos los días”, y los yoguis hablan de la muerte de esta manera a lo largo de la Historia. Se refieren al orgasmo como una pequeña muerte. Cada noche, cuando nos vamos a dormir, es algo así como si muriéramos, pero sólo para renacer cada mañana.

APEGO Pero solamente mueren nuestros apegos a las cosas, de manera que el espíritu puro pueda fluir. Ello no significa abandonar el objeto, sólo el apego a él, el sentimiento de tener que poseerlo, ya sea dolor o placer. Todas las formas de deseo, ya sean a nivel sutil o denso, se hacen adictivas, y hemos de recordar siempre que no existe la permanencia en

el plano físico. Este es “maya”, es decir, una ilusión creada por el funcionamiento con los cinco sentidos. La cesación de los deseos no significa que tengas que ceder nada. Simplemente observa de dónde llega el deseo, reconócelo por lo que es, y, si es apropiado al momento, disfrútalo. Pero no te cuelgues del deseo o de la esperanza de repetir una experiencia porque nunca volverá a suceder. Cada experiencia es absolutamente única. Una vez se ha dado el salto de deshacerse de los apegos se puede disfrutar cualquier cosa o cualquier persona que quieras en ese momento, sin miedo a perderlo. La lección más dura es la de dejar ir las cosas. Todos en este plano físico, en estos vehículos alquilados, estamos aprendiendo dicha lección.

Mediante la detención temporal de los procesos de pensamiento dejarnos de crear vibraciones mentales en el éter. Estas vibraciones crean una manifestación en el plano físico. Hong Sau es una técnica que detiene los procesos mentales, por tanto deja de crear vibraciones y las consecuencias que siguen. Eventualmente se llega al punto de equilibrio, Bindu, en el que ya no se crea más karma con los deseos y apegos. Nuestros computadores mentales funcionan todo el tiempo. Todos estamos sobrecargados, y todos pensamos acerca de nuestros pensamientos. Ello no es sano. Necesitamos algún tiempo para cerrar nuestro sistema, para dejar que nuestro sistema se repare a sí mismo. Debemos de dejar de pensar los pensamientos y convertirnos en ellos. Para conectar con la Mente Universal debes detener los procesos mentales, tienes que “morir” en este espacio físico. Después, la Mente Universal se manifestará sin parar. El cerrar el sistema permite a tu cuerpo repararse a sí mismo, y a tu mente conectar con su fuente. Cuando el cuerpo y la mente están afinados surge el espíritu automáticamente. Hong-Sau es el medio de transporte que te proporciona la conciencia del Atman, el Alma Universal, vía los cinco sentidos.

Práctica individual

1. KIRANA KRIYAS 7X
2. RESPIRACIÓN COMPLETA 7X
3. NADIA SOGHANA 7X
4. OM-MANTRA EE 3X CADA UNA
5. MEDITACIÓN HONG SAU (10 MINUTOS)

1) Siéntate en una postura meditativa. Realiza el Kechari Mudra, respirando siempre por la nariz. Sigue la respiración

entrando y saliendo. Mientras inhalas, imagínate a la energía de la respiración entrando a través del 3 ojo y viajando hacia abajo por la espina dorsal. Cuando exhales, imagínate a la energía subiendo por la columna, a través de la médula oblongada y saliendo por el 3 ojo, proyéctala hasta seis o siete centímetros.

2) Añade a la visualización el mantra respiratorio, HongSau. Al inhalar, canta mentalmente el mantra “Hong”. Al exhalar, el “Sau” (pronunciado “so”). Cuando entren en tu mente pensamientos y sentimientos, obsérvalos ir y venir como si fueras un observador desapegado. Cuando las cosas surgen del subconsciente como símbolos, memorias o sentimientos, sé de nuevo el observador.

3) Continúa durante 10 ó 15 min., o tanto tiempo como te sientas cómodo. En cierto momento dejarás de sentir la necesidad de respirar.

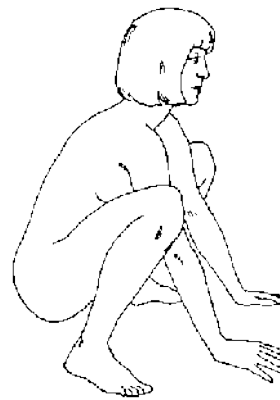
6. ESPERA 15 MINUTOS antes de ducharte. Espera 30 minutos antes de comer.

Práctica en pareja

1. LA PRÁCTICA INDIVIDUAL SE PUEDE REALIZAR SIN PAREJA. Realiza el Kirana Kriya según se ha descrito en la Lección 3, manteniendo el contacto con la mirada. Hacer la meditación Hong-Sau con la espalda contra espalda, sincronizando las respiraciones de ambos, extendiendo la conciencia para que incluya la respiración y el cuerpo de tu pareja.

2. EXPERIMENTA CON EL MANTRA HONG SAU COMO TÉCNICA DE RETRASO MIENTRAS HACES EL AMOR. Cuando sientas que el orgasmo se aproxima, comienza con Hong Sau para relajar tu cuerpo y difuminar la energía. Después, prepárate para un nivel orgásmico más elevado.

1.
du-
da
Es-
por
si
cio



Conciencia

HAZTE CONSCIENTE DEL MURMULLO EN TU CABEZA

rante todo el día. Ocasionalmente un paso hacia atrás y hazte testigo. tarás tentado a juzgarte a ti mismo tanta charla mental, especialmente te comparas con el delicioso silencio de la meditación Hong-Sau. No de-

jes que se manifiesten los juicios. El testigo no está involucrado, no juzga. Esa es la llave.

Has de saber que este interminable monólogo te está manteniendo aislado, es la barrera que te impide experimentar directamente a Dios en todos los momentos de tu vida. Date cuenta que estás creando esa barrera momento a momento. ¿Es eso realmente lo que deseas?

a) Date cuenta hasta qué punto toda esa inútil charla mental está dedicada a la autojustificación. Acerca de lo correcto que tú estuviste y lo mal que lo hizo la otra persona.

b) Observa cómo la cháchara mental se repite una y otra vez como si fuera un disco rayado.

c) Comprende de qué forma todo ello se refiere al pasado y te mantiene en situaciones que ya no existen.

d) Date cuenta de qué manera todo está involucrado con el futuro, anticipando problemas y satisfacciones que probablemente nunca se materializán.

e) Obsérvate a ti mismo repitiendo una y otra vez lo que vas a decirle a alguien (en el futuro) que te trató mal. Todo ello te mantiene fuera del presente.

J) Cuando estás en el presente, tu mente está callada. ¿Con qué frecuencia te sucede?

2. TRAE A LA CONCIENCIA LOS APEGOS QUE TE MANTIENEN ATADO.

Hay una historia de un buscador espiritual que fue a un maestro a preguntarle cómo podía liberarse a sí mismo de sus apegos. El maestro dio un salto y envolvió con sus brazos el tronco de un árbol. Agarrando el árbol, comenzó a lamentarse: “¿Cómo puedo dejar que este árbol se suelte de mí?” El estudiante se marchó, avergonzado pero más sabio.

Imagina que te encuentras en presencia de un maestro radiante que te dice que estás muy cerca de autorrealizarte. Todo lo que te falta es abandonar una cosa. ¿Cuál sería la cosa más difícil de superar?

- Posición social: situación en la comunidad, tu profesión, o tu familia.
- Logros: el sentimiento de haber conseguido algo especial, o necesitar conseguirlo.
- Posesiones: cosas que ahora tienes y sin las que no podrías vivir, acostumbrado a tener y no puedes perder, o que tratas de poseer.
- Resentimientos: no deseas perdonar ni olvidar.

- Sentido de falta de adecuación: sentirte incompetente, que no vales la pena, culpable.

- Prepotencia siempre estás en lo cierto; tienes la última palabra; las cosas se hacen a tu manera.

- Te sientes superior a la gente ordinaria, en una categoría especial.

- Innumerables miedos; esperas lo peor; te sientes la víctima.

Mira en tu corazón y ve de qué juegos estás colgado.

LECCIÓN 9 CÓMO GENERAR Y TRANSMUTAR LA ENERGÍA SEXUAL

En esta lección aprenderás: 1) Energizadores sexuales para relajar y excitar el cuerpo; 2) Topes de energía para controlar el flujo energético; 3) MudraS para generar una energía sexual intensa; 4) La masturbación como técnica tántrica; 5) Técnicas para transmutar la energía con la respiración hacia arriba de la columna, y 6) Cómo transformar la esencia del semen y del fluido ovárico, utilizando el prana para cargar la sangre.

ENERGIZADORES PSICOSEXUALES

Este ejercicio rutinario está diseñado para estimular dramáticamente la energía sexual. Cada movimiento es importante.

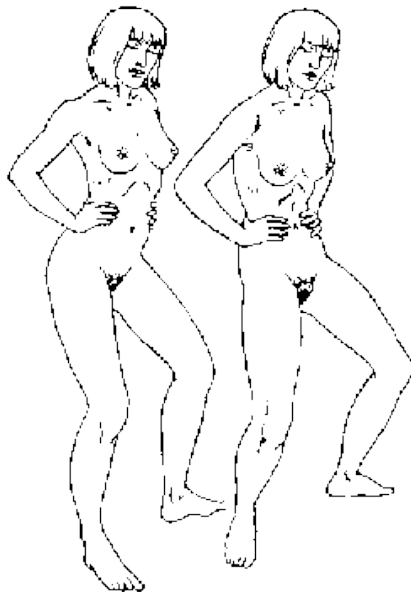
Encuentra alguna música con la que moverte, ya sea una sensual como las utilizadas para la danza del vientre o alguna realmente “caliente”.

FROTAR EL ESTÓMAGO Dedicar todos los días dos minutos a frotarte el estómago en **Círculos**, ello desarrollará una reserva de energía en el plexo solar; tu digestión y la eliminación mejorará y normalizarás el peso. Haz una espiral alrededor del ombligo, pequeños círculos, haciéndolos más grandes, y más grandes, y después, pequeños otra vez. Lo hacia arriba por la derecha, hacia abajo por la izquierda. Jurante un minuto; después alterna el sentido.

SACUDIR. Para relajar las tensiones y hacer a la energía lisonable para la acción, para estimular todos los corredores de energía en los cuerpos físico y etérico, la sacudida de todo el cuerpo es de lo más efectivo. Puedes hacerlo fácilmente. Jurante 15 minutos. Las sacudidas involuntarias son una manifestación de la energía Shakti. Si te dejas ir realmente, la sacudida se apoderará de ti y te sentirás sacudido. La entrega de la energía es un requisito previo para un orgasmo com-

pleto.

GIRO DE HOMBROS Y CABEZA. Con ello arrastrarás pronto un montón de energía hacia el cerebro. Asegúrate de que no hay bloqueos por la tensión en el cuello y hombros.



Arquea la espalda Sacude la pelvis

gira la cabeza despacio dos veces en una dirección y dos en la Dtra. Levanta los hombros y gira hacia delante, repite. Levanta Los hombros y gira hacia atrás, repite.

SACUDIDAS DE LA PELVIS.

Este movimiento es esencial para el acto sexual. Todos los hombres lo hacen, pero al "estilo americano" solamente un minuto o dos. El acto amoroso prolongado requiere más aguante. Ya que no existe ninguna tra actividad que incluya este movimiento (excepto la danza erótica), hay que practicarlo.

a) Asegúrate de que la caja torácica está quieta, de manera

que el movimiento sólo involucre a la pelvis. Observando a un grupo de 100 personas intentando este movimiento, seremos afortunados si encontramos aunque solamente sea uno que sacude la pelvis realmente de forma independiente. Para la mayoría es difícil. Contéplate en el espejo y trata de asegurarte de que no mueves el tórax. Con este movimiento una mujer se puede proporcionar estimulación clitoridiana. Cualquiera mujer que no haga este movimiento mientras hace el amor se está escamoteando a sí misma un montón de placer. Incluso sin pareja, estos movimientos son excitantes.

b) Cuando domines este movimiento, dale una intensidad extra mediante la coordinación con la respiración. Sacude hacia delante mientras exhalas, arqueate hacia atrás al inhalar.

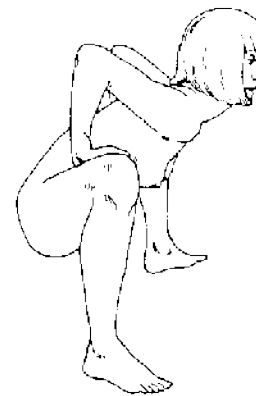
c) El añadir contracciones anales proporciona una sobrecarga de energía. Al sacudir hacia delante, contrae el ano. Al arquearte hacia atrás, relájalo.

d) Añade movimientos de brazos para ampliar la respiración e involucrar el cuerpo entero. Al sacudir hacia delante, lleva

los brazos con fuerza hacia atrás. Trabaja con los brazos en oposición a la pelvis para mantener el equilibrio.

CÍRCULOS PÉLVICOS. Cuando la columna y los músculos pélvicos están más flexibles, los procesos sexuales pueden fluir con más energía. Imagina que estás describiendo un gran círculo con tus genitales. Pon las manos en las caderas como recordatorio de no mover la caja torácica. El hacer estos movimientos durante el acto amoroso, añade variedad e incrementa la estimulación. Cuando los dos amantes se mueven de esta manera (en direcciones opuestas), todas las partes del pene y de la vagina experimentan la estimulación.

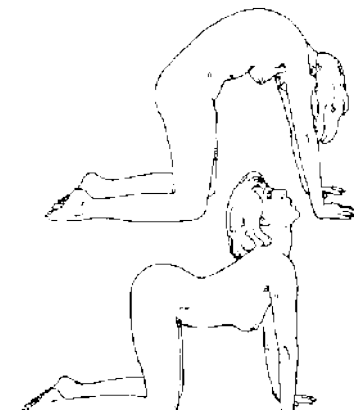
CÍRCULOS EN LOS PEZONES. Utiliza la mano abierta (chakra de la palma) para estimular los pezones mientras mueves las caderas. Es algo excitante y, por lo tanto, genera hormonas.



que fluya más energía hacia los órca los pies a hombros, los brazos Esta es una practicar las

EN CUCLILLAS ESTRECHAS.

Los orientales pasan mucho tiempo de su vida en esta postura. Los occidentales necesitan estirar los rígidos músculos para permitir

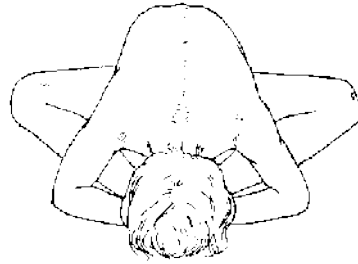


ganos sexuales. Colóla anchura de los ponte en cuclillas con dentro de las piernas. buena posición para contracciones anales, ya que hace la presión en la parte inferior de los canales Ida y Pingala, cerca de la unión con el 1 chakra.

EN CUCLILLAS ANCHAS. Con los pies a doble anchura que los hombros se estira uno mejor. Comienza a sacudir la pelvis en esta posición. Añade las contracciones anales. Sacude y contrae, échate hacia atrás y relájate. Esto es una garantía de recibir una ráfaga de energía al poner la presión en

el sacro, ya que la corriente de energía comienza así a formarse.

ESTIRAMIENTOS DE GATO. Apóyate en las manos y rodillas. Arquea la espalda un gato enfadado y déjate colapsar. Esto estira las glándulas sexuales al tiempo que flexibiliza la dorsal. Este movimiento particularmente beneficioso aquellas mujeres que tienen problemas menstruales.



como
pués
mula
mismo
espina
es par-
para
nen

MARIPOSA. Siéntate con las plantas de los pies tocándose y separa las rodillas para estirar el muslo interno.

CAIDA HACIA DELANTE.

Desde la posición de la mariposa, agarra tus pies y lleva la cabeza hacia abajo, hacia ellos. Esto proporciona un estiramiento a la parte inferior de la columna para permitir que Kundalini ascienda sin impedimentos.

PREPARACIÓN DEL BOMBEO DE ENERGÍA

Aquellos que son novatos en los estudios tántricos puede que no estén en contacto con la parte inferior de sus cuerpos. Por tanto, antes vamos a familiarizarnos con los músculos utilizados en las técnicas que siguen.

Localización de los músculos:

- Estruja tus glúteos (los músculos) juntos, como si trataras de sujetar un lápiz.
- Localiza el ano mentalmente.
- Toca con la lengua el techo del paladar tan atrás como te sea posible y siente cómo responde el ano.
- Contrae el ano, como si estuvieras conteniendo un movimiento intestinal.
- Siente cómo la contracción se extiende hacia los genitales, que probablemente se encogerán. (Todos estos músculos se encogen durante el orgasmo).

Contrae los músculos que detienen el fluir de la orina.

Estás aprendiendo a controlar el centro base donde reside el huevo de Kundalini. La glándula próstata es la glándula Kunda, mencionada en los textos yóguicos clásicos. Todas las referencias antiguas místicas se pueden entender en términos del cuerpo físico.

Para los hombres: localiza con tus dedos la zona entre el ano

y los testículos. Anatómicamente, se denomina el perineo. Esotéricamente es la localización del chakra base. Cuando se presiona ese punto se produce una *bandha*, o tope de energía.

El equivalente femenino de la glándula próstata es una pequeña área o tejido entre tres y seis centímetros dentro de la vagina en la pared frontal. Se trata del famoso punto G, al que nos referimos como Kunda. Uno de los dispositivos utilizados en los templos tántricos de la India para estimular el chakra base consiste en sentarse en una bola de madera del tamaño de una pelota de golf. En el mundo occidental comenzamos de una manera más suave. Dobra una toalla en un volumen muy pequeño. Siéntate en la toalla en cualquier posición cómoda, incluso en una silla. Los hombres se deben sentar de forma que la presión se haga en el punto entre el ano y los testículos. Asegúrate de que los testículos están colgando. Esta presión corta el paso del fluido seminal hacia la vejiga. Al hacer la meditación autoerótica es importante que se detenga este flujo ya que no se puede descargar el fluido.

Para las mujeres: ajusta la toalla de forma que haga presión en el clítoris. Esa es la llave de tu Kundalini. Con esta presión en el Muladara, haz contracciones anales. Observa si puedes apreciar una ligera presión bajando sobre la toalla. Si no es así, ajusta tu cuerpo para que se produzca más presión. La manera clásica de hacer esto es sentándose uno en los talones. Si resulta cómodo, haz la presión de esa manera. Continúa contrayendo y relajando rápidamente. Observa si sientes alguna sensación en los genitales.

El propósito del tantra es afinarnos con nuestro cuerpo de una manera tan sensible que podamos sentir el movimiento de la energía sutil a través de los nadis y meridianos. La zona más sensible de nuestro cuerpo son los genitales. Una vez que estemos afinados con esas sensaciones no necesitamos más ni la toalla ni la pelota de golf. Son simplemente dispositivos de aprendizaje.

BANDHAS: TOPES DE ENERGÍA

El cuerpo humano tiene tres topes naturales que controlan el movimiento de la energía pránica.

Tope de la barbifia: Jalandhara Bandha.

Tope del diafragma: Uddiyana Bandha.

Tope raíz: Moola Bandha.

Cuando se dominan estos tres individualmente se pueden hacer simultáneamente:

Tope triple: Maha Bandha.

Al inhalar traemos prana al cuerpo para almacenarlo en la reserva del Manipura. El prana consiste en cinco diferentes energías. Una de ellas, llamada Apana, se mueve normalmente hacia abajo en el cuerpo y se elimina con la deposición, escapando así de vuelta a la tierra. El tope Raíz bloquea su descarga y revierte su dirección de manera que puedas conservar esta energía y dirigirla otra vez hacia arriba para juntarse con el prana en el plexo solar (Manipura). Es importante mantener el equilibrio entre el prana y el apana. Si el apana se agota, el prana puede bajarse al vacío creado y también se puede perder a través del ano. Cuando se detiene la pérdida de energía con el tope Raíz, el apana se desarrolla en la parte inferior del torso. Esta energía de la tierra asciende para encontrarse con la energía pránica en el plexo solar. Cuando hay presión suficiente, las energías combinadas se precipitan en el centro base y de esta manera comienza a ascender por el Sushumna. La reunión de estas energías dispara un flujo de Kundalini hacia la parte superior de la médula. El tope del diafragma, como una compuerta en un canal, facilita así la ascensión de la energía por el Sushumna. Cebando esta energía aumentada con el tope de la barbilla se crea una presión hidráulica metafísica en la energía del cuerpo; de esta manera, cuando realizas la respiración Cobra, Kundalini es empujada hacia arriba a los centros espirituales, abriendo los chakras uno a uno e impulsándote a niveles superiores de conciencia.

TOPE DE LA BARBILLA

1) Siéntate en una postura fácil, con las rodillas tocando el suelo si es posible, con las palmas de las manos sobre las rodillas. Relájate y cierra los ojos. Mantén la atención en el chakra de la garganta.

2) Inhala profundamente. Retén la respiración y presiona con la barbilla contra el pecho. Endereza los brazos y junta los codos, tirando de los hombros hacia delante y hacia arriba. Mantén todo el tiempo que te sea cómodo.

3) Levanta la cabeza, relaja el cuerpo y exhala (no trates de exhalar antes de relajar el tope de la barbilla o te harás daño).

4) Repite, después que la respiración se haya normalizado,

hasta 10 veces.

Ésta es una valiosa preparación para la meditación ya que desciende el ritmo cardiaco, calma la mente y libera la tensión. También masajea y estimula la tiroides, la cual controla muchas funciones del cuerpo, incluyendo las sexuales. Esta es otra manera de trabajar con el chakra de la garganta si la comunicación es un problema para ti.

Precaución: Cualquier persona con riesgos de ataques al corazón debe abstenerse de realizar esta práctica.

TOPE DEL DIAFRAGMA

1) Siéntate en la postura fácil, las rodillas tocando el suelo si es posible, las palmas en las rodillas. Relájate y cierra los ojos. Mantén la atención en el chakra del plexo solar.

2) *Exhala* profundamente. Mantente sin respirar y presiona la barbilla contra el pecho. Estira los brazos y junta los codos, lleva los hombros hacia arriba y hacia delante.

3) Contrae los músculos abdominales. Mantente todo lo que puedas cómodamente.

4) Relaja los músculos, levanta la cabeza y después inhala.

5) Cuando la respiración se normalice, puedes repetir hasta 10 veces.

Según llevas el diafragma hacia arriba y presionas a los órganos hacia atrás, estás masajeando y tonificando el hígado, páncreas, bazo, riñones, estómago y suprarrenales. Esta estimulación mejora sus rendimientos y realiza maravillas con cualquier disfunción de estos órganos (estreñimiento, indigestión, lombrices, diabetes, etc.). La estimulación de Manipura, la reserva pránica, facilita la distribución de prana a través del cuerpo, particularmente hacia arriba del canal medular.

Precaución: Practica con el estómago vacío. No es un ejercicio para personas con úlceras o embarazadas. Aplica también las advertencias del tope de la barbilla.

TOPE RAÍZ

1) Siéntate en la postura fácil, idealmente con el perineo o clítoris presionando el talón, las manos sobre los muslos. Lleva la atención al centro base.

2) Inhala profundamente. Retén la respiración y presiona la barbilla contra el pecho. Estira los brazos y junta los codos llevando los hombros hacia arriba y hacia delante.

3) Contrae el ano. Presiona hacia abajo y hacia delante hasta que sientas una punzada en la vagina o un tirón en los tes-

tículos. Mantente todo lo que puedas cómodamente.

4) Relaja la contracción y la barbilla, toma un soplo de aire, y exhala. Siente a la energía exual ascendiendo desde el centro base hasta el cerebro (o al corazón o a cualquier parte donde se necesite energía).

La práctica del tope raíz proporciona un masaje diario al sistema urogenital. Se estimula el peristáltico y, por tanto, se elimina el estreñimiento. El ano se fortalece y se eliminan las almorranas. También se masajea las glándulas sexuales, lo cual estimulará una liberación de hormonas vitales. Un objetivo primario del tantra es mantener las glándulas sexuales perfectamente tonificadas ya que son las glándulas maestras que energizan los otros sistemas del cuerpo. Las hormonas sexuales son la esencia de Kundalini y la llave del rejuvenecimiento.

Al contraer el músculo del esfínter anal y bloquear la escapada del Apana, la energía se empieza a desarrollar. Y experimentarás una sensación de cosquilleo muy agradable en los genitales.

EL TOPE TRIPLE

1) Siéntate en una postura fácil en Gyana Mudra (pulgares e índices tocándose). Shiva se sienta con tu ano en el talón izquierdo, Shakti con tu yoni en el talón izquierdo. Coloca la planta de tu pie derecho contra la rodilla izquierda.

2) Inhala, contando siete. Exhala, contando nueve.

3) Mantén la respiración, tira del abdomen hacia arriba y hacia dentro, presiona la barbilla contra el pecho y aprieta el ano. Cuenta hasta 16.

4) Relájate: inhala y exhala muy despacio tres veces.

5) Repite la técnica completa un total de siete veces.

GENERADOR DE ENERGÍA SEXUAL

Una vez hayas dominado los topes de energía estarás preparado para incorporarlos a unas técnicas más complicadas que son la esencia de la práctica tántrica: los mudras Aswini y Vajroli.

ASWINI MUDRA (gesto del caballo). Un antiguo sistema de masaje que consiste en contracciones dinámicas del músculo del esfínter anal que se extiende hasta los genitales. Es una técnica muy poderosa para bombear la energía hacia el Manipura.

1) Siéntate en los talones o sobre una toalla enrollada, o sobre una pelota de tenis, de manera que haya presión sobre

el chakra Muladara (entre los genitales y el ano en los hombres, o sobre el clítoris en las mujeres).

2) Llena los pulmones alrededor de un tercio. Contrae y relaja el ano 20 veces, unas dos por segundo.

3) Continúa inhalando otro tercio. Contrae y relaja el ano otras 20 veces.

4) Inhala el último tercio. Contrae y relaja las últimas 20 veces.

5) Retén la respiración, lleva los hombros hacia delante y presiona la barbilla contra el pecho un momento. Siente cómo se desarrolla el calor y la presión hidráulica.

6) Toma un soplo de aire y exhala para relajar la tensión. Siente una ráfaga de energía por todo el cuerpo. Visualiza la energía subiendo por la columna.

El **VAJROLI MUDRA** (el rayo) estimula los genitales con sangre activada con prana. Se trata de una maravillosa manera de estrechar las paredes de la vagina estiradas por los partos. El tenerla “más ajustada” significa mucha mayor estimulación, y más placer, para los dos amantes durante el acto amoroso. Para muchos hombres, este ejercicio es la solución al problema de la eyaculación precoz. En muchos casos también resuelve la impotencia. La maestría de este ejercicio te permite experimentar orgasmos más largos e intensos. capaz de hacerlo durante 15 minutos podrás tener orgasmos de 15 minutos.

1) Siéntate en una postura cómoda. Palmas hacia arriba sobre los muslos. Cierra los ojos y relájate.

2) Traslada la atención al centro sexual: los hombres a la base del pene; las mujeres debajo del clítoris.

3) Inhala según asciendes la energía por la médula espinal. Traga y retén la respiración en el 3 ojo. Levanta los órganos sexuales contrayendo el músculo que usarías para detener la orina y los inferiores abdominales.

4) Continúa manteniendo la respiración mientras relajas y contraes 10 veces.

5) En la décima relajación, exhala y experimenta a la energía sexual levantándose desde el centro sexual hasta el cerebro (o cualquier parte del cuerpo que necesite energía).

6) Los hombres pueden incluso fortalecer estos músculos añadiendo algún peso. Coloca una toallita sobre el pene y levántala. Después, empápala para que sea más pesada. Los maestros de esta práctica se dice que eran capaces de le-

vantar 70 kilogramos con sus genitales. Pero no lo intentes sin un experto supervisor.

El Vajroli Mudra ejercita los genitales, particularmente los músculos utilizados para detener la orina. El doctor Kegel descubrió el poder de los ejercicios del músculo PC (*pubococcygeus*), que se han convertido en herramienta estándar en Estados Unidos para preparar al parto y superar las disfunciones sexuales. Los maestros tántricos han estado realizando “Kegels” durante miles de años, aunque mucho más efectivos.

El secreto de hacer cualquier proceso más poderoso es coordinarlo con la respiración y el control de la energía etérica. Este mudra afecta intensamente los nadis que suministran a los órganos sexuales energía psíquica. Después de cierta práctica, un hombre puede retener la energía del semen incluso al eyacular. Esa energía se puede utilizar para la salud y el crecimiento espiritual en vez de ser malgastada.

MASTURBACIÓN CREATIVA

La masturbación puede ser una meditación tántrica, una plataforma hacia el despertar espiritual. Puede resultar un proceso de finalidad curativa, una manera de resolver problemas personales y de negocios si desconectamos la mente consciente y dejamos que el subconsciente haga el trabajo. Te permite “entrar” en tu cuerpo y “salir” de tu cabeza.

Debemos aprender a afinarnos con nuestros cuerpos. Desgraciadamente, en esta cultura nuestra aprendemos demasiado deprisa a avergonzarnos de nuestros cuerpos. Aprendemos de nuestros padres, tal como ellos aprendieron de los suyos, que no es bueno tocarse los genitales. Todo el mundo lo hace en cualquier caso, pero con un sentimiento de vergüenza, y de una manera inconsciente y secreta.

Hace tan sólo veinte años las autoridades solían decir todavía que la masturbación provocaba la ceguera y la locura. Eran ignorantes de la energía que la masturbación proporciona si se utiliza adecuadamente. Sin embargo, demasiada eyaculación vacía la reserva de energía. Por eso en el tantra se aconseja no eyacular, o, en el caso de la mujer, no alcanzar el clímax, hasta que se haya transmutado la energía. De acuerdo con las investigaciones, el orgasmo más intenso se produce por la masturbación, ya sea uno solo o una pareja mutuamente (una parte importante de los preparativos sexuales). Mientras se aprende a practicar la técnica de la mas-

turbación creativa se necesita imaginación. Siéntate libre de abandonarte a tantas fantasías como necesites para despertar la energía. Esta energía entra en el sistema nervioso central a quien no le importa de donde llega el estímulo. Por tanto, cualquier cosa que te excite es buena para ti. El grado de excitación es lo que importa, no el método de obtenerla.

El Aswini mudra, contracción del esfínter anal, crea un calor que se puede sentir físicamente. Prácticalo antes de masturbarte para generar incluso más energía.

Mastúrbate hasta un punto cercano al orgasmo. Cuando la energía se encuentre en la cima, concéntrate en la inhalación y dirige la energía hacia arriba por la columna al punto que deseas –al plexo solar si tu reserva de energía está baja, al corazón, al 3 ojo si quisieras involucrarte en espacios espirituales abstractos. Otra técnica es sentarte con tu pareja espalda contra espalda y masturbaros juntos para después ascender la energía por la espina dorsal. Se puede sentir la pulsación de la energía disparándose hacia arriba de la columna con la respiración.

Podemos controlar el movimiento de la energía debido a que reforzamos la visualización con la respiración. Esto es un experimento que puedes intentar un par de veces solamente para ver si puedes manipular la energía. Haz el amor después, porque la energía tiene que ir a algún sitio. Si no la liberas, puede causar problemas en los órganos internos. Algunas escuelas prohíben la liberación del orgasmo. Nosotros no creemos que ello sea sano ni sabio hasta que se domine perfectamente el arte de transmutar la energía.

En la 1 década del siglo XVIII, la Oenida Society practicaba *Karezza*, en ella había mucho juego pero no orgasmo, lo que se suponía magnetizaba el cuerpo. Mientras que los miembros disfrutaban una cálida luminosidad al hacer el amor, muchos descubrieron dentro de las dos semanas siguientes que tenían una inflamación en la zona pélvica. Cuando uno se excita y la sangre no se libera, ésta necesita muchos días para disiparse. Después de practicar la masturbación, asegúrate que la llevas hacia arriba. Este proceso se realiza sin esfuerzo. No hay que intentarlo. Simplemente sé consciente de la energía ascendiendo. Hay un poco de visualización, pero es más un asunto de hacerse consciente de la energía que ya está allí, especialmente si has practicado el Aswini mudra. Tocarse los genitales simplemente añade que te ayuda a sen-

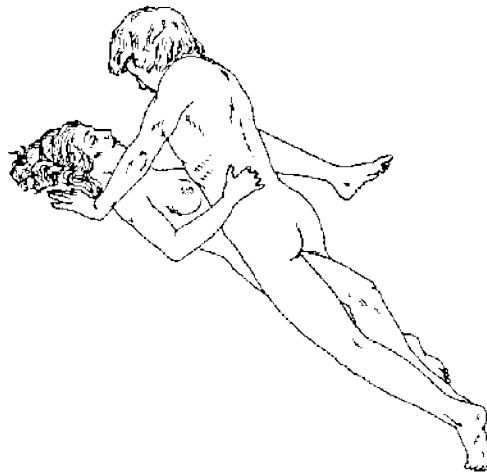
tir la energía. Estás interiorizando la energía exterior que viene de la manipulación manual. En el Vama Marga (camino de mano izquierda en el tantrismo) se enseña a utilizar la energía sexual con una pareja. Una vez que dominas el direccionamiento de la energía de la masturbación, se puede realizar el proceso transmutador con una pareja. Ello trae consigo toda una nueva dimensión de la energía.

TRANSMUTACIÓN DE LA ENERGÍA

La persona normal se queda exhausta después de practicar el sexo, dispuesta a dormir. Muchos utilizan el sexo o la masturbación para dormir por la noche. Eso es el sexo a su nivel animal. Después de aprender a aprovechar esta energía, uno se pone a vibrar y dispone de más energía, hasta el punto de no saber qué hacer con ella. Cuando tú vas, los demás vuelven, preguntándose qué es lo que te hace tan atractivo. ¡Transmutar un orgasmo es una gran manera de disponer de energía por la mañana!

El sexo tántrico es sacar la lujuria del amor. Empieza con lujuria. Empieza donde estás. Cuando se aprende a transmutar esta energía, se acaba teniendo experiencias místicas. El sistema tántrico te permite salir al cosmos y volver para operar también en el plano físico. Se aprende la forma de recircular esta energía en el cuerpo. Aprenderemos a transformar la esencia del semen y de los fluidos ováricos. El brillo interior llega cuando aprendes a contener esa energía, devolviéndola a la corriente sanguínea y cargando la sangre con prana. Las hormonas sexuales son la esencia de la Kundalini. Tendemos a perder energía todos los días de nuestra vida; las mujeres a través de la sangre menstrual y los hombres mediante el semen. Necesitamos dar la vuelta a este flujo. Con técnicas avanzadas, todas estas hormonas y nutrientes del flujo menstrual se pueden retornar al sistema. Existen varias técnicas respiratorias que se pueden experimentar con la Masturbación Creativa y después aplicar al acto amoroso con tu pareja:

1) Concéntrate en la energía de los genitales. Súbela con la respiración al plexo solar, al corazón o al 3 ojo. La energía sexual se amplificará e intensificará independientemente de lo que ocurra



en ese chakra. Si tienes problemas a la hora de hacer ascender la energía hasta el corazón o 3 ojo, pon una gota de saliva en el lugar como punto de referencia. Según se vaya evaporando, la sensación de frescor te ayudará a enfocar la conciencia. La energía seguirá a la conciencia y se esparcirá en una onda cálida sobre el área mientras se abre el corazón o el 3 ojo. Experimentarás una tranquilidad que trasciende la urgencia de la energía sexual en bruto. Ello es todavía energía sexual, pero ha sido transmutada a una esencia más sutil.

2) Sube la energía chakra a chakra, como en Prana Mudra, Lección 6.

3) Utiliza la meditación Hong Sau, transportando la energía sexual sobre el ritmo natural de la respiración. Ello relaja los testículos y, por tanto, retrasa la eyaculación. Si realizas la técnica adecuadamente, la respiración se detendrá automáticamente y entrarás en un estado de Samadhi, la conciencia sin la restricción de un cuerpo físico.

NOTA: No confundir la meditación Hong Sau (en la que la inhalación va desde la frente hasta la base, la exhalación desde la base a la frente) con la *respiración revertida* tal como se practica en Prana Mudra (en la que la inhalación asciende la energía desde la base).

4) La Transmutación de la Respiración 1 combina el pranayama con las bandhas y mantras. Es especialmente efectiva para llevar la energía al cerebro.

5) La Transmutación de la Respiración 2 utiliza diferentes mantras. El efecto es difundir la energía a través del cuerpo.

6) Finalmente, utilizarás la respiración iniciadora Cobra que es mucho más poderosa que cualquiera de las preliminares.

NOTA: Puedes hacer la transmutación más intensa equilibrando 1o Ida y Pingala (Lección 4).

RESPIRACIÓN TRANSMUTADORA 1: PARA CONCENTRAR LA ENERGÍA EN EL CEREBRO

1) Inhala por la nariz mientras contraes el ano.

2) Con la respiración lleva la energía sexual desde los genitales hasta el 3 ojo.

3) Mantén la respiración durante la cuenta de siete.

4) Toma un soplo de aire extra y proyecta la respiración desde el 3 ojo hasta la coronilla de

la cabeza (Bindu).

5) Exhala por la nariz mientras cantas mentalmente OM y relajas el ano.

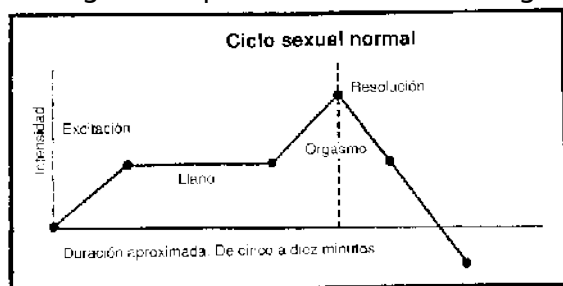
6) Canta OM sólo en la exhalación.

7) Practica este mantra/respiración siete veces o hasta que la energía sexual haya sido transmutada al cerebro para un rejuvenecimiento.

Las sensaciones producidas por la práctica de esta técnica son:

- calor en todo el cuerpo, olas vibratorias dentro y alrededor del cuerpo, cosquilleo en la cabeza, y sensación expansiva en la cabeza al fundirte con el pulso del ORGASMO COSMICO.

La cabeza puede sentirse sobrecalentada al reunirse la energía. Ello significa que te estás sobrecargando a ti mismo. La



vés

Si
la

energía debiera empezar a difundirse a través del cuerpo y sentirse como una brisa tranquila y fresca. sientes como si energía estuviera

congestionada, es que has encontrado un bloqueo. Debes de aprender a localizar la energía y visualizarla como si fuera un rayo láser subiendo por la médula espinal.

Después de transmutar la energía siete veces, puedes tener un orgasmo normal e incluso eyacular sin una pérdida de energía. La esencia queda retenida.

Limitate a ti mismo a siete veces. Ocho es una infinidad, un espacio abstracto. Si realizas la respiración ocho veces, irás a un espacio más abstracto de lo que puedes manejar en los estados iniciales.

RESPIRACIÓN TRASMUTADORA 2: PARA DIFUNDIR ENERGÍA POR EL CUERPO

1) Inhala por la nariz y contrae el ano.

2) Lleva la energía sexual con la respiración desde los genitales hasta el 3 ojo.

3) Piensa el mantra EE-AH-OH mientras exhala y relaja el ano. Este mantra transmuta la energía del semen y de los fluidos vaginales, desvitalizando el semen de manera que

pueda ser eyaculado sin pérdida de energía.

Práctica individual

1. ENERGIZADORES PSICOSEXUALES. Haz todo lo necesario para relajarte. Encuentra todos los días algo de tiempo para hacer un poco de "danza erótica" con tu propio estilo para practicar las sacudidas pélvicas y los círculos. Haz el frotamiento del estómago como 1a cosa por la mañana. Realiza los ejercicios de en cuclillas y de suelo mientras miras la televisión.

2. BANDHAS. Domina los cuatro topes de energía.

3. VAJROLI Y ASWINI MUDRAS. Practica los mudras según lo descrito hasta que sientas que los dominas.

4. MASTURBACIÓN CREATIVA Y TRANSMUTACIÓN. Experimenta con la masturbación y con todas las maneras de transmutar la energía que hemos mencionado.

Práctica en pareja

1. 10 HAZTE EFICIENTE en la práctica individual tal como acabamos de mencionar.

2. TRANSMUTA LA ENERGÍA MIENTRAS HACES EL AMOR. Masturbaos por turnos o estimulaos oralmente uno a otro. Dejad que uno sea totalmente receptivo. Según se aproxima el orgasmo intenta las técnicas que has aprendido.

3. PRÁCTICA DEL ASWINI MUDRA EN LAS POSICIONES SEXUALES que siguen. El principio

es el mismo que para la masturbación. Utiliza el mudra para generar energía, así como cualquier otro tipo de estimulación disfrutes. En la cima gásmica, transmuta energía.

que
or-
la

SHI-

En

hom-

ter-

das y

wini

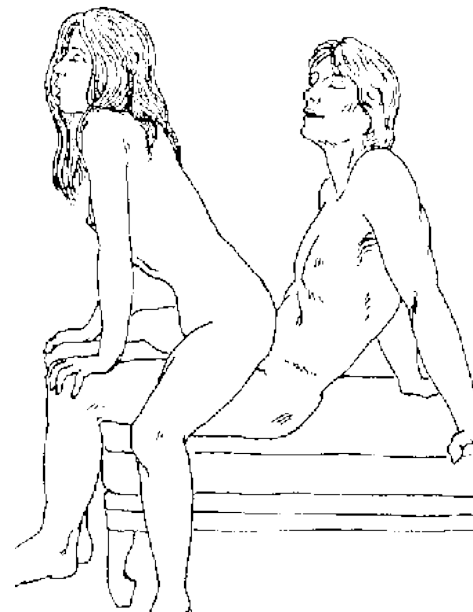
llar

ten-

S

si-

total-



VA DOMINANTE.

En esta posición el hombre es capaz de alcanzar entre las sacudidas la realización del Aswini mudra para desarrollar una energía más intensa.

HAKTI DOMINANTE.

En esta posición el hombre es mentalmente pasivo. Su

pareja está haciendo las contracciones del Aswini mudra (a), y alternativamente dando sacudidas con la pelvis para recibir el máximo de estimulación (b). Realmente, ella le está ordeñando la fuerza vital dentro de ella para hacerla recircular. Cuando ella tiene un orgasmo, él comienza a practicar el Aswini mudra y a traer las secreciones vaginales a la cabeza de su pene para nutrirse. No se trata de una abstracción. Ocurre realmente.

POSICIÓN EQUILIBRADA. Aquí ambos son libres para generar energía usando mudras y moviéndose para estimularse.

Conciencia

1. PERMANECE EXCITADO. El verdadero tántrico mantiene un estado continuo de excitación. Todo el tiempo que se permanece en ese estado, las glándulas sexuales están segregando hormonas, y ellas lo mantienen a uno joven y vital. Te puedes mantener así todo el día practicando el Aswini mudra. Antes de este curso es posible que pensaras que esa excitación demandaba ser satisfecha, lo cual significaba que tenías que entregarte a la caza de una pareja. Ahora debes abandonar esa idea.

Deja que sea un hábito a lo largo del día el conservar la energía apana con el tope raíz. Ocasionalmente relaja el músculo del esfínter mediante el bombeo de energía. Aprende a disfrutar ese estado de ligera excitación. Si se hace demasiado intenso, utiliza alguna de las técnicas para transmutar la energía. Nadie sabrá que te estás estimulando a ti mismo, sin embargo, sí notarán ciertamente que hay algo fascinante en ti, una vibración, un carisma.

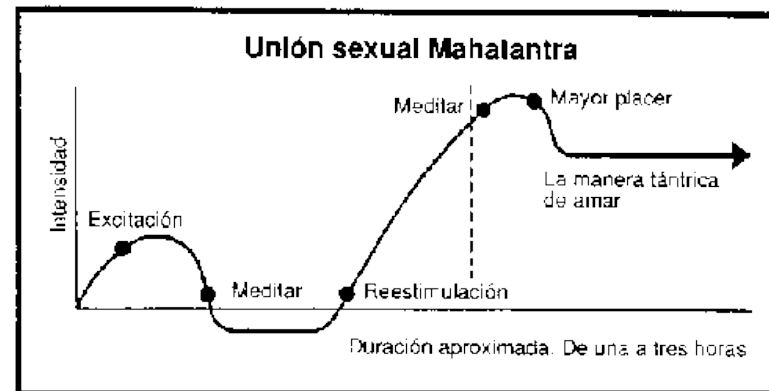
2. NOTA CÓMO DETIENES LA ENERGÍA. Si te das cuenta que tu energía sexual hacia tu pareja ha disminuido, debes analizar la posibilidad de que te estés bloqueando con alguna queja. La ira es el más poderoso medio para quedarse frío. Mantener retraída la energía sexual para castigar a nuestra pareja es otro juego contraproducente practicado por la mayoría de nosotros en alguna ocasión. Analiza qué clase de negatividad hacia tu pareja (o hacia el sexo opuesto en general) se manifiesta en tu monólogo interno. Hazte consciente de este enojo y de su efecto paralizador en tu sexualidad. El miedo es otra manera de bloquear la energía sexual. Todos nosotros fuimos programados en una edad temprana por nuestros bien intencionados padres y sacerdotes acerca

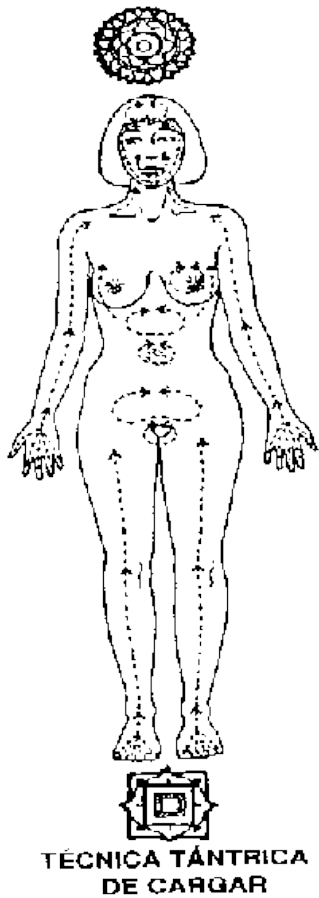
de los peligros de la actividad sexual. Al estimular los dos los chakras todos tus miedos saldrán a la superficie. Como siempre, 'simplemente sé consciente de ellos, experimentálos como testigo y déjalos marchar. No evites las situaciones que despiertan los miedos. Salta sobre ellas.

LECCIÓN 10 ESTIMULACIÓN Y RETRASO

Hasta aquí, este curso te ha proporcionado los antecedentes y las bases del aspecto yóguico del Tantra-Kriya Yoga. Pero has de entender que

la parte sexual del tantra es una mínima parte de él. Por las cartas que recibimos se revelan las expectativas que el tantra genera, ser mejores amantes, más populares, más seguros en sí mismos, más capaces de controlar a la pareja y otros motivos todavía más ajenos a estos estudios. Las últimas lecciones de este curso están dedicadas a la práctica sexual, pero en un contexto espiritual. El estudiante serio está buscando una experiencia más profunda de su naturaleza divina y para ello utiliza la energía sexual como medio que le impulse en su búsqueda. Aquellos que estén simplemente buscando la forma de tener más y mejores orgasmos pueden encontrar otros libros dedicados a ello. Cuando uno esté cansado de ese nivel de experiencia y desee algo más profundo, entonces es el momento de estudiar tantrismo.





TÉCNICA TÁNTRICA
DE CARGAR

EL SEXO NORMAL ha sido descrito por prominentes investigadores de acuerdo con la caída y ascenso de la intensidad. Puede ser contemplado en cuatro etapas. Comienza con la excitación en los prolegómenos, después llega a un llano, se levanta repentinamente en el clímax orgásmico y luego desciende agudamente en la resolución. Todo esto le puede suceder a un hombre rápidamente, entre 5 y 10 minutos de principio a fin.

Una mujer necesita más tiempo

para despertarse sexualmente, permanece más tiempo en la zona llana, su orgasmo dura más y la resolución no cae en picado como en el hombre. Está dispuesta a continuar el proceso mucho antes y es capaz de tener varios orgasmos.

Muchas mujeres no alcanzan el orgasmo regularmente, a menudo debido a que sus parejas no se toman el tiempo necesario para satisfacerlas. El desencanto que ello genera ha mantenido los negocios de muchos terapeutas y revistas durante muchos años ya que las mujeres han seguido buscando las formas de experimentar una mayor satisfacción. Mientras nuestra cultura estuvo dominada por los varones, muy pocas mujeres experimentaban una sexualidad completa. Las mujeres han comenzado a demandar sus derechos en los últimos años, por tanto estos asuntos han recibido una gran atención e investigación.

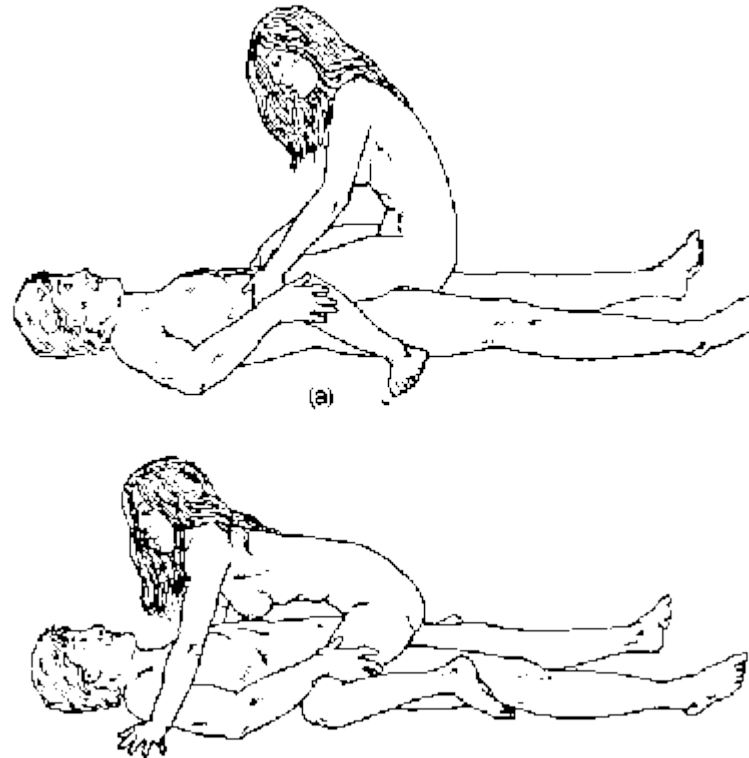
Es importante entender que la experiencia sexual es neurologicamente diferente en el hombre y en la mujer. El orgas-

mo involucra una serie de neuronas diferentes, con localizaciones distintas en el cerebro. Para el hombre sin ninguna preparación el sexo, es un proceso orientado a una meta. El siente la excitación sexual y la urgente necesidad de liberar

la tensión lo antes posible. Se trata de una respuesta refleja, como la respuesta de la rodilla a un golpe dado en el lugar exacto. Fisiológicamente, el proceso es idéntico al que se produce en los mamíferos inferiores. El hombre es esclavo de estas tensiones y ellas rigen su vida. Por esta razón han declarado la guerra a la sexualidad muchas órdenes monásticas, por pensar que solamente la abstinencia total es la manera de tratar con las tensiones sexuales.

El orgasmo es un problema para el hombre. El necesita sentir que tiene el control. Ha invertido mucho en su ego para alcanzar el orgas-

mo. Está preocupado por su "actuación" y se crea demasiada tensión a sí mismo, y a menudo la impotencia. Solamente obtiene un orgasmo, que puede ser intenso, aunque no siempre. Está muy localizado en los genitales y sólo dura un momento. Ello le deja exhausto, vacío y dispuesto para dormir. Las técnicas tántricas se desarrollaron lamente para los hombres, que siempre han luchado con su sexualidad sin saber cómo utilizarla en un contexto espiritual. El hombre ha de aprender a trascender su donación genética. La mujer tiene ventajas. Ella ya es tántrica. Su orgasmo ocurre en una zona del cerebro que controla el movimiento y el tacto. Sus orgasmos son más profundos y más largos, y se pueden repetir una y otra vez. No tiene la atención tan fija durante el sexo y se permite el lujo de abrirse a estados alterados de conciencia, a experiencias fuera del cuerpo, a retiradas de



los sentidos, a sentimientos de unión mística con su pareja, al samadhi. Todas las metas por las cuales los yoguis dedicaron sus vidas a practicar sus técnicas están al alcance de la mujer a través del sexo, y debido a su naturaleza fisiológica. El hombre siempre se ha resentido y ha temido a la mujer por su superioridad sexual. En muchas culturas la ha mantenido sometida por su fuerza física de forma que nunca tuviese la oportunidad de experimentar su potencial. El tantra, más que mantenerla reprimidas sugiere que el hombre aprenda de ella. Lo que ella tiene por naturaleza, él tiene que obtenerlo con la práctica. El hombre tiene que aprender a saborear la energía sexual, retrasar su desahogo, entregarse a ello y dejar que le impulse a estados superiores de conciencia.

El **SEXO TÁNTRICO** sigue unos modelos diferentes al “sexo normal”, una aproximación diferente. El proceso es muy lento y relajante. Uno debe reservar una hora sin interrupciones, incluso mejor dos o tres. Muchos protestarán por no disponer de tanto tiempo, aunque luego se pasen una media de seis horas al día viendo la televisión como hacen los estadounidenses. Si ello es lo que deseas, encontrarás el tiempo.

No existe una meta sexual en la mente, ningún ego involucrado con el éxito o fracaso del proceso. Las técnicas que utilizamos desarrollan una tremenda cantidad de energía sexual, pero esa energía se controla y esparce por el cuerpo de una manera tal que expande la conciencia. No se trata de sexo normal. Es sexo trascendente desarrollado en un nivel elevado. Es una forma de meditación dinámica rotando la conciencia a través del cuerpo de una manera sistemática.

Los maestros han dicho que si puedes permanecer totalmente consciente durante el sexo, puedes permanecer consciente en cualquier situación. Virtualmente, todos tenemos un compartimiento en la psique para la conducta sexual. Es un acto secreto, algo que te avergonzaría enormemente si te “cogieran” haciéndolo. Estamos programados para avergonzarnos de nuestra sexualidad y en respuesta tuvimos que crear un *álter ego*, alguien ligeramente aparte de nosotros, eso es sexual. Reintegrar esa parte exiliada a la conciencia es un paso gigante hacia delante.

La actitud de los amantes tántricos entre uno y otro es de veneración. Miran más allá de los condicionamientos mundanos

y de la posición del ego. No hay nada que probar, no expectativas. Cada uno ve al otro como la encarnación del Hombre Universal o del Principio Femenino. Ambos entienden que sólo abriéndose a ese principio, perdiendo la identidad en la unión, pueden encontrar un lugar donde no hay hombre ni mujer, sólo energía pura.

El **DESPERTAR SEXUAL** es diferente en el hombre y en la mujer. Ella toma la energía Shakti de la tierra. Su 1a sensación de excitación es de calor expandiéndose por sus genitales y el deseo de estar cerca. Esa energía es la que dispara el deseo en el hombre. Shiva trae su energía desde los cielos, dirigida por el magnetismo de Shakti. Por tanto, el hombre siente lo la excitación en su cerebro con una imagen de su diosa de amor. Esa imagen se transfiere después a los genitales según se va sintiendo excitado. Con la práctica tántrica, la energía no se mal-gasta. El aprenderá a trasladarla a su centro más elevado de manera que penetre en el Sahasrara, el estado de iluminación.

El estado de **EXCITACIÓN** en el tantrismo es prolongado, permitiendo a la mujer que disponga de un tiempo amplio para activar su energía. Los juegos preparatorios pueden durar una hora antes de que se produzca el 1 pico orgásmico, una hora de suaves caricias y besos. Ya has aprendido en el Masaje Erótico cómo estimular ambos cuerpos de una forma sistemática de manera que se genere una sensibilidad tan intensa que cada célula tiemble de excitación. El debe abrir despacio los pétalos del loto de ella para que cuando entre, cuando alcance su corazón, ello le transforme en una joya preciosa.

Cuando funcione la estimulación, veréis cambios en vuestros cuerpos que indican la excitación. Shakti observará cómo sus pezones se han puesto duros y que llega la humedad –el Rocío de la Inmortalidad procedente de su vagina–. Shiva tendrá una erección. Y ambos sentiréis contracciones en los genitales.

Según avanza la excitación, los músculos alrededor del ano se contraen, el pene se agranda, lo mismo que el clítoris y la vulva, que se pone roja con la congestión de sangre. Tanto Shiva como Shakti sentirán una ráfaga de hormonas generando calor en los cuerpos. También se puede producir una manifestación de Kundalini Shaicti en la forma de calor y sacudidas descontroladas.

Durante la fase de excitación se produce un proceso de nutrición debido a la producción de hormonas. El cuerpo se inunda con estos elixires de juventud, el verdadero secreto del rejuvenecimiento. Cuanto más estimulación, más hormonas se segregan.

El sexo oral juega un papel importante en la tradición tántrica. La boca y la lengua pueden producir mucha mayor estimulación que las manos. Incluso la penetración no produce una sensación tan fuerte como la práctica oral. En los aprendizajes tántricos más avanzados se discuten estas técnicas con mayor detalle.

ORGASMO. Cuando la energía se aproxima al orgasmos detente y transmútala. Los terapeutas occidentales te dirían que retrases el orgasmo pensando sobre el mercado de valores o algo parecido. ¡Pero qué dañino sería retirarte de tu pareja en ese momento en el que ambos estáis totalmente dirigidos hacia llegar juntos! Mucho mejor es concentrarse enteramente en la energía presentes trabajar con ella, disfrutarla. Existen muchas técnicas para retrasar el orgasmos la más avanzada consiste en la respiración Cobra, que transmuta esa intensa energía y la traslada a los chakras superiores. Cuando descienda el nivel energético, estimulaos uno a otro. Muchas técnicas de estimulación, particularmente emparejadas con los topes de energía, pueden mantener tu nivel de excitación indefinidamente.

El siguiente pico orgásmico será más elevado que el 1o ya que se ha dejado desarrollar la energía. En ese mismo momento, según alcanzas el punto de no retomo, una vez más retrásalo y medita. Se necesita alguna práctica y una gran cantidad de conciencia para ser uno capaz de detenerse antes de que el orgasmo quede fuera de control. Pero cada vez que se es capaz de retrasarlo y meditar, se llega a un llano más elevado. Esta onda tántrica se puede extender durante horas. Y puedes acceder a un estado de mayor placer en el cerebro.

En ese tiempo, el hombre puede tener varios “orgasmos internos” sin eyaculación, sin perder energía. Los yoguis aseguran que debes cesar en la actividad sexual si quieres alcanzar la iluminación debido a que se pierde energía en cada eyaculación. Los maestros tántricos dicen que si se controla la relación sexual y la eyaculación, entonces no se pierde energía, no se agota la fuerza vital.

El semen se activa por medio de una energía sutil denominada “ojas” (que significa, poder o fuerza). En el orgasmo interior, un hombre saca energía del esperma. Su eyaculación está así desvitalizada, ya no es capaz de fertilizar un óvulo, pero su cuerpo está entero y energizado.

A la mujer se la anima a tener todos los orgasmos que pueda antes que su pareja. Ello es importante porque la “eyaculación” que se produce en su orgasmo contiene una hormona rica en energía que él puede absorber a través del pene, o que puede ingerir si la está estimulando oralmente. Esta hormona es de mucha importancia para el hombre. Es el papel de él estimularla a ella suficientemente para que alcance ese punto orgásmico.

El sexo prolongado genera fuerza y aguante. Debes mantenerte en buenas condiciones físicas para mantener la excitación. El también debe mantener el control para retrasar el orgasmo. Esto se consigue mediante el control de la respiración y la dedicación a conseguir un mayor campo de resultados mediante la práctica tántrica.

Cuando la mujer alcanza su clímax se entrega totalmente y siente la energía de Kundalini explotando a través de todo su cuerpo, precipitándose por su médula espinal, abriendo los chakras al pasar por ellos. Esto dura seis segundos en una mujer sin preparación tántrica. Pero utilizando el proceso de transmutación puede mantener la explosión todo el tiempo que desee. Es parecido a un surfista subiéndose a la ola en vez de dejarse sumergir y barrer por ella. Cuando se domina el tantra, tanto el hombre como la mujer pueden tener muchos orgasmos bastante más intensos de lo que uno pudo haber soñado como posible, cargando todo el sistema nervioso y estremeciendo el cuerpo entero. En ese momento los egos se disuelven y los amantes se sienten incorporados a la Unidad Esencial Universal.

RESOLUCIÓN. Cuando se termina, el sistema nervioso se siente totalmente relajado, y se nota el rejuvenecimiento experimentado. Estaréis abiertos a experiencias extrasensoriales y energías sanadoras. Serás capaz de proyectar amor y gratitud a tu pareja.

Durante el orgasmo las polaridades cambian. La mujer se hace más masculina, más verbal, más deseosa de comunicación. El hombre siente en ese momento su energía femenina al máximo. Puede que él se sienta incómodo con esa energía

tan poco familiar y desee escaparse de ella. Pero el hombre debe estar deseoso de permitir que esa energía femenina sea expresada.

Inmediatamente después del orgasmo nos encontramos en el estado más vulnerable, muy sugestionables. Cualquier comentario hecho en ese momento puede tener efectos muy duraderos. El criticismo en ese momento puede resultar devastador. Las expresiones de amor pueden transformar. En ese instante simplemente se necesita yacer juntos abrazados, estar cerca proyectando amor uno al otro no verbalmente. Este momento puede ser tan importante como el mismo acto amoroso. Os coloca en un perfecto afinamiento psíquico. Sin embargo, muchos hombres se sienten vulnerables y no quieren permanecer presentes en esa situación. Cogen un cigarrillo para sofocar la energía, y a continuación se escapan rápidos con el sueño, haciendo que ella se sienta utilizada, abandonada y enfadada. Este momento es precioso para solidificar la relación. Muy pocas personas están satisfechas sexualmente. Muchas tienen un profundo sentimiento de que algo se está perdiendo. Comunicación e intimidad profunda es lo que necesitan, pero deben tener el coraje para estar dispuestas a que ello ocurra.

ESTIMULACIÓN La excitación se despierta de tres maneras: 1) fantaseando o imaginando pasadas o futuras experiencias; 2) experiencias sensoriales de lo que se ve, oye, huele o toca, y 3) estimulación física directa por el tacto.

La IMAGINACIÓN es la fantasía llevada a un extremo lujoso. Recuerda que el sistema nervioso central no puede distinguir entre experiencias reales y otras intensamente imaginadas, y además no le importa de dónde viene la estimulación. Imaginar es especialmente valioso para la mujer para preparar su cuerpo al encuentro sexual, empezar con la cabeza para que no haya un puente tan grande entre su despertar sexual y el de su pareja. También es una manera de generar orgasmos más intensos y duraderos. Los hombres normalmente fantasean sin ninguna incitación.

Recuerda una experiencia sexual anterior particularmente satisfactoria. Recrea en tu mente lo que estaba ocurriendo en todos los sentidos. Escucha la música de fondo y el sonido de su voz, huele el incienso quemándose en la chimenea, y el perfume que utilizaba, saborea el vino que tomasteis juntos y el sabor de su cuerpo mientras chupabas y lamías cada es-

quina del mismo, ve la imagen de su cuerpo perfilada por las velas, siente el contacto de sus dedos recorriendo tu cabello, de sus labios en tus pechos, y finalmente su lingam llenándote, explotando dentro de ti, llevándote al éxtasis.

Después toma el recuerdo y expáñelo. Añade todos los detalles que pudieron haber pasado, que tú deseabas que ocurrieran. Obsérvalo estimulándote en todas las maneras que siempre imaginaste. Percíbete a ti misma en posturas sexuales que nunca habías hecho antes, en lugares y situaciones que no te habías atrevido anteriormente. Contéplate a ti misma disfrutando orgasmo tras orgasmo. Estás limitada exclusivamente por tu poder de visualización. Hay que recordar otra vez que, efectivamente, lo que puedes visualizar lo puedes manifestar. Cuanto más clara sea tu imagen de ello, cuanto más vibrante y real, más capaz serás de hacerla realidad.

Lo mejor es desarrollar tu imaginación con *anticipación* a la cita con tu amante. Aunque la imaginación es una poderosa herramienta y una buena preparación, todavía estás tratando con recuerdos pasados y placeres futuros anticipados. La meta de cualquier meditación es traerte al presente.

Las EXPERIENCIAS SENSORIALES del momento te acercan al estado meditativo. Muchos caminos espirituales enseñan la negación de los sentidos. El tantra busca explorar todas las sensaciones, llevando cada una a su más exquisito nivel, no apegándose a la sensación, sino haciendo de ella una meditación, concentrándose en la sensación del momento CON TOTAL CONCIENCIA como si nada más existiera. Esta concentración te trae al eterno ahora, la verdadera y única meditación. Mientras haya una curiosidad sin explorar en tu mente, los pensamientos continuarán saltando alrededor. Solamente cuando hayas explorado completamente el mundo de la sensación estarás capacitado para abandonarlo, y así experimentar la quietud de la meditación.

Recuerda que cada chakra está asociado con un sentido, con uno de los 12 nervios craneales que rodean la glándula pineal. Estimular un sentido es estimular un chakra.

Nuestra conciencia del mundo nos viene principalmente a través del sentido de la VISTA. Es muy importante preparar un lugar para hacer el amor que sea cálido, interesante, conducente de la energía sexual. Selecciona colores vivos. Los rojos son particularmente estimulantes, mientras que los

azules te llevan a espacios más abstractos. Siempre haz el amor con luz, luz ligera quizás, pero nunca a oscuras. Si te sientes incómodo o demasiado autoconsciente con la luz, es una señal segura de que has fragmentado tu naturaleza sexual y sólo la dejas funcionar en el anonimato. En ese caso, te es esencial permanecer con la incomodidad y la vergüenza, de la misma manera objetiva y desapegada con la que has aprendido a mirar todas tus rarezas según salen a la superficie de la conciencia.

El sentido del OLFATO está fuertemente enraizado en nuestra naturaleza primaria. Está relacionado con el 1 chakra, los vestigios residuales de nuestra naturaleza animal. Es un poderoso ímpetu para despertar la energía sexual. Los perfumes que recuerdan las secreciones sexuales son los disparadores más poderosos. Con los monos se ha realizado una investigación maravillosa. Se amputaron los órganos sexuales de varias monas de manera que no quedara señal de secreciones hormonales. Colocadas en una jaula con otros monos, ellas fueron ignoradas. Después se frotó a estas monas con secreciones sexuales de otras sanas. Los machos se pusieron frenéticos, compitiendo entre ellos por su atención y el placer de su compañía. No deseches tu naturaleza animal. Es parte de ti. Ríndele honores y utilízala en tu provecho.

Ya que la energía del 1 chakra está orientada hacia el estímulo-respuesta, está muy sujeta a los condicionantes. Una cierta fragancia de incienso durante una hermosa meditación puede condicionarte, de manera que la próxima vez que hueles ese incienso entres en meditación profunda. Es importante crear el mismo ambiente para aprovechar este factor de tu naturaleza. Si fumas, probablemente no has olido nada durante años y estás en desventaja en esto.

El sentido del GUSTO está relacionado con el segundo chakra. El gusto depende del olor, de la misma manera que el segundo chakra depende del 1o. Si estás acostumbrado a mirar la televisión, o leer, o charlar mientras comes, probablemente no has saboreado nada durante mucho tiempo. El vivir conscientemente incluye todas las actividades de la vida. Permite que la comida que compartes con tus seres queridos sea saboreada con total conciencia. Mientras os saboreáis uno a otro, deja que toda tu atención se concentre en ello.

El sentido del OIDO te puede llevar a espacios maravillosos. Ya hemos hablado del poder del mantra. Muchos otros soni-

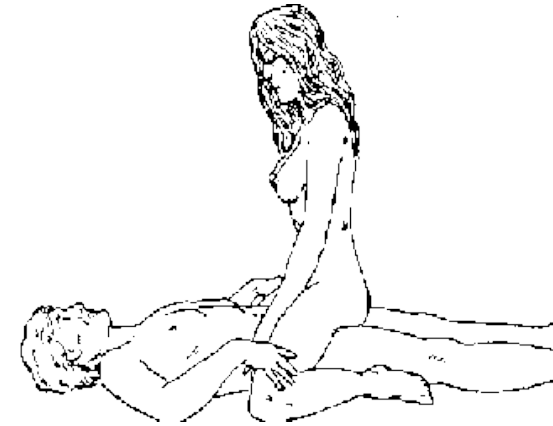
dos pueden evocar una gran variedad de estados emocionales. Puede ser que el escuchar tambores primitivos te despierte una energía que normalmente no sale a la superficie. Cierta música puede impactarte en el corazón y abrirte tu centro emocional. Alguna música sublime puede trasladarte al cosmos.

Los hombres son normalmente más visuales en su orientación, las mujeres más auriculares. Cuando te afinas al medio que no es tu experiencia normal, ello puede llevarte a los espacios más imprevistos. Hemos visto ingenieros, totalmente llenos de energía masculina del hemisferio derecho, fascinados por la música clásica debido a que sólo bajo su influencia podían abrirse a su naturaleza femenina. La música era su llave para meditar.

La ESTIMULACIÓN FÍSICA se aprovecha del sentido del TACTO, y de ella provienen las más exquisitas experiencias posibles. Si no disfrutas particularmente al ser tocado, ello puede ser debido a un legado inconsciente de la infancia, cuando deseabas desesperadamente que te tocaran y no lo conseguiste. Niños institucionalizados, a pesar de recibir la alimentación adecuada y los cuidados, pronto se marchitan y mueren. Es esencial para la supervivencia humana. Lo necesitas y lo deseas. Si niegas esa necesidad, es simplemente para protegerte de recordar ese dolor primario. Una vez más, si estás practicando los ejercicios de este curso, todo esto saldrá a la superficie. Tú debes ser el testigo de esa dolorosa verdad.

Podríamos dedicar fácilmente todo un libro a las muchas maneras en que las parejas pueden estimularse y darse placer, y a la resistencia que tiene la gente a la intimidad y a darse y recibir placer. Existen muchos libros disponibles y asumimos que el lector tiene alguna formación.

Lo que podemos añadir a este amplio material de técnicas para despertar la sexualidad es el aspecto metafísico, para entender lo que ocurre en los cuerpos de energía. Estás



aprendiendo la alquimia de la transmutación de la energía, una vez levantada, para su uso en el desarrollo del espíritu y el rejuvenecimiento del cuerpo.

Vamos a revisar los puntos ya mencionados acerca de la estimulación:

- 1) Tómate todo el tiempo. Dedica al menos media hora a la estimulación y otra media al acto sexual.
- 2) Despierta todo el cuerpo antes de tocar las zonas primarias (ver Masaje Erótico).
- 3) Mantén el equilibrio entre dar y recibir estimulación, incluso si prefieres alguna de las dos actitudes. Estimularse uno a otro simultáneamente tiene ventaja sobre los turnos debido a que ambos permanecéis excitados y podéis tirar uno de otro a mayores alturas para equilibrar vuestros estados de excitación. Cuando Shakti se excita, Shiva es accionado automáticamente por el magnetismo de sus energías.
- 4) Concéntrate en las zonas erógenas primarias (labios, pechos, genitales) cuando os acercáis al clímax. Después, cambia a las zonas secundarias y retrasa o haz las técnicas de transmutación de energía para difundirla por el cuerpo hasta que todo él llegue a su cima.

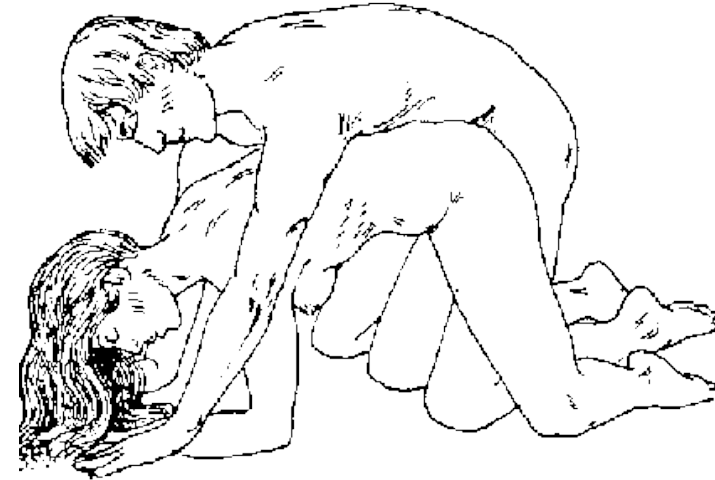
LABIOS Y LENGUA Existe un circuito de nervios sutiles corriendo desde los labios a través del paladar duro y que baja por el frente del cuerpo hasta los genitales. Otro canal sube por la columna.

Hay una "llave" puntual en el paladar duro que completa el circuito.

Utilizando ese canal frontal, el labio superior de la mujer está directamente conectado a su clítoris, y el labio inferior del hombre a su pene. Si la pareja se besa de manera que ella chupe y mordiquee el labio inferior del hombre mientras él hace lo mismo con el labio superior de ella, se despertará una gran cantidad de energía sexual, particularmente si están haciendo el Vajroli mudra y respirando profundamente. No obstante, cualquier forma de beso es estimulante. Cualquiera de los dos puede cerrar el circuito tocando con su propia lengua el techo del paladar (como en el Kechari mudra). Incluso más poderoso es una lengua tocando el paladar del otro de manera que sus circuitos se fundan. Una mujer puede excitar a su hombre en gran medida "dándole su lengua". Si ella toca un punto especial en el paladar de él que es el que completa el circuito, la energía se precipitará a sus geni-

tales.

PECHOS Chupar los pechos de una mujer es, para cualquiera de ellas, una estimulación suficiente para provocarle el orgasmo. Los pezones están conectados con el caduceo Ida y Pingala. Esos dos canales se cruzan en el chakra sexual, por tanto, la conexión es muy directa y muy fuerte. Si un hombre se tumba quieto y chupa, como si fuera un niño, durante un periodo prolongado de 10 a 20 minutos, ello se convierte en un maravilloso regalo para su compañera y para sí mismo.



Un hombre puede sentirse incómodo con los pechos. Si sus experiencias infantiles cuando era amantado fueron desagradables,

esta posterior "alimentación" puede traer todo a la superficie. Si su madre se resentía a se negaba a darle el pecho, así fue alimentado con biberón por alguien que no estaba relacionado con él, se le ha negado esa profunda nutrición del alma. Y todavía podría seguir siendo doloroso. Si haces con desgana el chupar de los pechos, sé testigo de ello. Evitar aquel dolor evitando los pechos de tu amante es engañar a ambos y privaros de una de las experiencias más ricas del acto amoroso.

Muchos hombres nunca han desarrollado sensibilidad en sus pezones. Pero según vayas permitiendo que se manifieste tu energía femenina, encontrarás que te dan más placer. Si tu corazón está celosamente guardado, la estimulación de los pechos te puede resultar irritante. Y según se abra tu corazón, la estimulación será más placentera. Una mujer puede prestar tanta atención a los pechos de su pareja como la que él presta a los suyos.

GENITALES Mencionaremos otra vez que existen muchos li-

bros que describen todas las maneras posibles de acariciar y chupar los genitales. Nosotros asumimos que el lector tiene conocimiento de la anatomía genital y de la estimulación. Física y metafísicamente hay correspondencias entre los genitales del hombre y de la mujer.

El clítoris es un vestigio de pene y responde similarmente. Ambos se ponen erectos durante la excitación, ambos disfrutan las caricias, ser chupados y mordisqueados, y ambos se ponen muy sensibles antes y después del orgasmo, tanto que casi prefieren no ser tocados en el intervalo. El orgasmo clitoridiano recuerda el orgasmo normal masculino porque también es breve, localizado y no lleva al éxtasis.

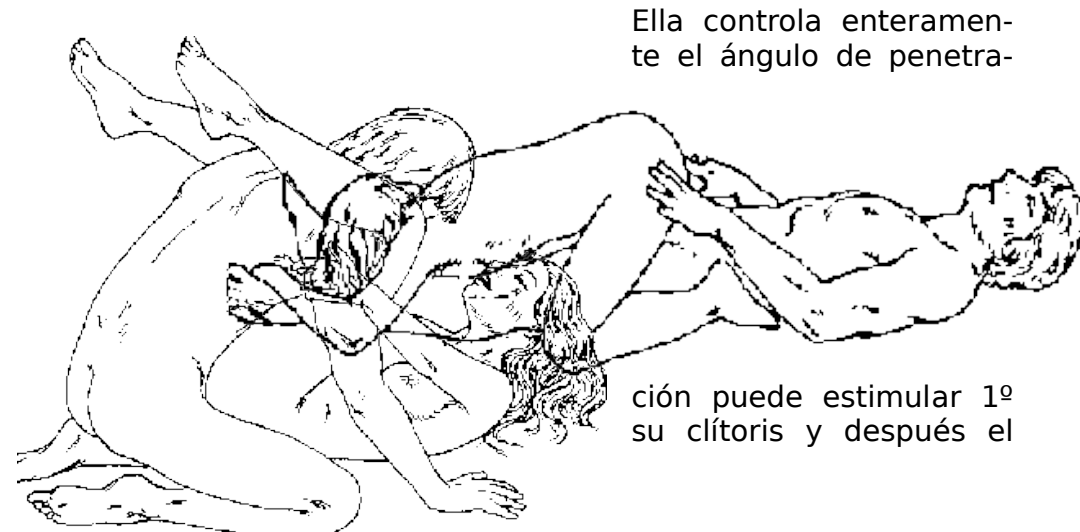
Según hemos dicho, la glándula próstata masculina tiene su contrapartida femenina en el famoso punto G. En los textos antiguos se le llama glándula Kunda, donde se supone que reside Kundalini. Con todo el debido respeto al doctor Grafenberg por presentar el punto G a la atención pública, nos referiremos a él como Kunda.

Tanto la próstata como el Kunda se desarrollan del mismo tejido embrional. Ambos encuentran molesto ser presionados antes de la excitación. (Produce la necesidad de orinar). Cuando el cuerpo se aproxima al orgasmo, ambos responden al tacto con exquisitas sensaciones que lo prolongan e intensifican. En el clímax, ambos liberan copiosos fluidos de composición química similar. En el caso del hombre, este fluido es el vehículo para transportar el semen, si no tenemos suficiente habilidad para retenerlo. En el caso de la mujer es un delicioso néctar, apreciado por el Conocedor erótico. Sólo en los últimos tiempos ha salido a la luz el hecho de que la mujer también eyacula, aunque la sociedad no lo acepte de muy buena gana.

El punto que hemos diseñado como chakra base, en el perineo, es el punto exterior más cercano a la glándula próstata en el hombre. Desde luego, al Kunda de una mujer se puede acceder directamente a través de la vagina. El acariciar ese punto en tu excitada pareja tiene tres efectos: 1) produce sensaciones muy placenteras; 2) retrasa el climax, de manera que la energía se desarrolle a un nivel alto (Suponemos que tu pareja está realizando el Aswini mudra), y 3) Cuando liberas el punto y tomáis la Respiración Transmutadora, la energía explota y empuja a Kundalini hacia arriba de la mé-

dula. Este punto puede ser Utilizado para la estimulación, retraso y transmutación. Cuando el orgasmo de un hombre se desarrolla de esta manera es lo mismo que un orgasmo femenino, capaz de producir múltiples y prolongados orgasmos, experiencias místicas y conciencia trascendente. Una razón por la cual las prácticas homosexuales son tan seductoras se debe a que la penetración anal crea una estimulación directa de la próstata, produciendo esta nueva dimensión del orgasmo. Pero la misma experiencia es posible en la relación heterosexual mediante la estimulación manual del punto del chakra base. Muchas mujeres no han descubierto la diferencia entre orgasmo clitoridiano y orgasmo Kundalini. Una vez descubierta la diferencia, nunca te quedarás satisfecha con menos. Después de alguna prácticas podrás alcanzar el estado orgásmico con muy poca estimulación física. Localizar el punto tú sola es un poco difícil, pero posible. Para ello, tú o tu pareja, debéis introducir el dedo en la vagina y explorar la pared frontal en una zona de 2,5-7 centímetros hacia arriba. Existe alguna variación en su localización. Búscalo cuando estés excitada, porque si no la sensación no será particularmente placentera.

Una vez descubierta el punto Kunda, se puede experimentar con diferentes posiciones sexuales que permitan su estimulación. Debes encontrar tu método teniendo en cuenta la diferente variación del ángulo de penetración, talla y forma de los genitales, etc. Utiliza otras posiciones, o la estimulación manual u oral para despertar el clítoris, después utiliza una posición para conectar el Kunda. Las tres siguientes posturas funcionan bien.



Ella controla enteramente el ángulo de penetra-

ción puede estimular 1º su clítoris y después el

Kunda. La mujer puede ajustar el ángulo de penetración para estimular el Kunda. Una almohada debajo de las caderas ayuda bastante.

El hombre puede alternar las sacudidas poco profundas (para estimular el clítoris) con otras más penetrantes para alcanzar el Kunda.

TESTÍCULOS Un estrujamiento suave y circular de los testículos los estimula para producir más esperma (cuya energía puedes reciclar). El contacto le causa extraordinario placer al hombre, y la energía adicional le produce un orgasmo más intenso. Su pareja le puede realizar la estimulación manual u oralmente.

ANO Después de los genitales, el ano es la zona erógena más sensible. En el masaje erótico estaba definido como zona terciaria, lo que indica que es placentero después de la estimulación de las zonas secundaria y primaria.

No recomendamos que se introduzca nada en el ano –ni dedos ni aparatos–. El tejido es muy delicado y no diseñado para soportar objetos extraños. La precaución es especialmente importante contando con la presente epidemia de sida. Utiliza la almohadilla o el dedo medio para masajear el ano. Acarícialo alrededor, presiona y suelta mientras tu pareja realiza el Aswini mudra. El “masaje” sirve tanto para estimular como para asistir a tu pareja a contener la energía. Puedes hacer esto en cualquier momento del acto amoroso.

CUERPO TOTAL No te concentres tanto en los genitales que olvides el resto del cuerpo. Continúa involucrado con labios, pechos y zonas secundarias.

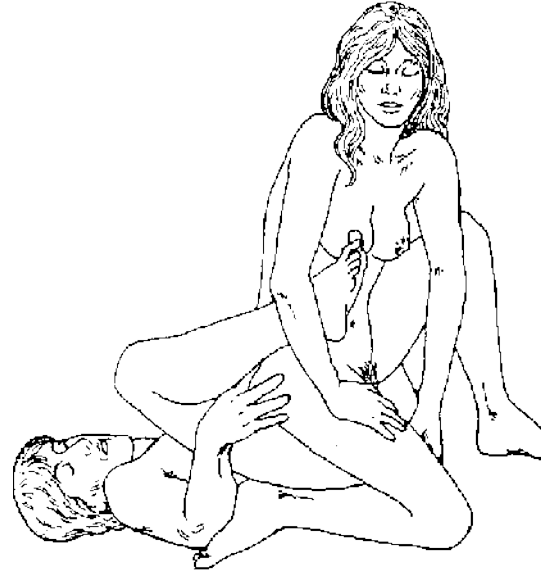
SEGÚN SE APROXIMA EL ORGASMO PUEDES ELEGIR: 1) RETRASARLO, 2) TRANSMUTAR, o 3) ENTREGARTE. Puede que desees retrasar el clímax varias veces para desarrollar una mayor carga energética. Cuando sientas finalmente que la energía tiene una gran intensidad pero que puedes controlarla, es el momento de transmutarla. Antes de entregarte al orgasmo debes intentar siete respiraciones Cobra (o respiración transmutadora). Continúa estimulando el Kunda para que el orgasmo sea más largo y más intenso.

TÉCNICAS DE RETRASO

TÉCNICAS DE RETRASO PARA MUJERES

1) Relaja cualquier tensión que puedas tener en el cuerpo. (Tensión-relajación, Lección 1.)

2) Respira muy profunda y lentamente para difundir la ener-



gía desarrollada por el cuerpo. (Respiración Completa, Lección 2.)

3) Practica la meditación Hing Sau. (Lección 8.)

4) Detén la estimulación directa hasta que la energía haya disminuido un poco. Ten alguna señal para que tu pareja sepa trasladarse a una zona erógena menos sensible.

5) Deja de hacer los mudras Vajroli y Aswini (Lección 9). Debes realizar los mudras la mayor parte del tiempo, ex-

cepto cuando estés retrasando o transmutando.

6) Aplica el tope raíz y mantenlo. Cuando la dejes, la energía explotará.

TÉCNICAS DE RETRASO PARA HOMBRES Cualquiera de las técnicas dadas para mujeres puede ser utilizada por los hombres al comienzo de la excitación, pero no son suficientemente fuertes para detener el orgasmo masculino que ha alcanzado la cima del clímax.

1. MOVIMIENTO DE OJOS. Toda energía se mueve en la dirección de las agujas del reloj. Cuando alternas la dirección moviendo los ojos al revés, se dispersa la energía.

a) Toma una respiración profunda y mantenla durante la cuenta de 16.

b) Haz el Kechari mudra.

c) Gira los ojos en dirección contraria a las agujas del reloj tres veces.

d) Tensa el músculo del ano.

e) Exhala y relaja el ano.

f) Repite tres veces y continúa con el acto amoroso. Una vez tengas el control, reanuda las contracciones anales. Con la utilización de esta técnica un hombre puede continuar la relación sexual durante dos o tres horas, o más. La mujer puede usar esta técnica, pero es algo más extrema de lo que ella necesita normalmente.

2. CONTROL DEL TOPE TÁNTRICO DEL CHAKRA BASE PARA RETRASAR:

- Toma tres respiraciones lentas y profundas.
- Respirando naturalmente, utiliza el dedo índice y el medio para presionar en el punto del chakra base. Si tu pareja está en la posición correcta, lo puede hacer por ti.
- Relaja la presión, toma una respiración profunda y haz el Khechari mudra hasta que tengas el control.

PARA PROLONGAR EL ORGASMO alterna las presiones del punto del chakra base.

PARA PRODUCIR UNA OLEADA DE KUNDALINI, mantén la presión sobre el chakra base y sujeta el tope raíz. Relaja ambos simultáneamente en la cima del orgasmo mientras tomas la respiración Cobra (o transmutadora).

3. TIRAR DE LOS TESTÍCULOS PARA RETRASAR.

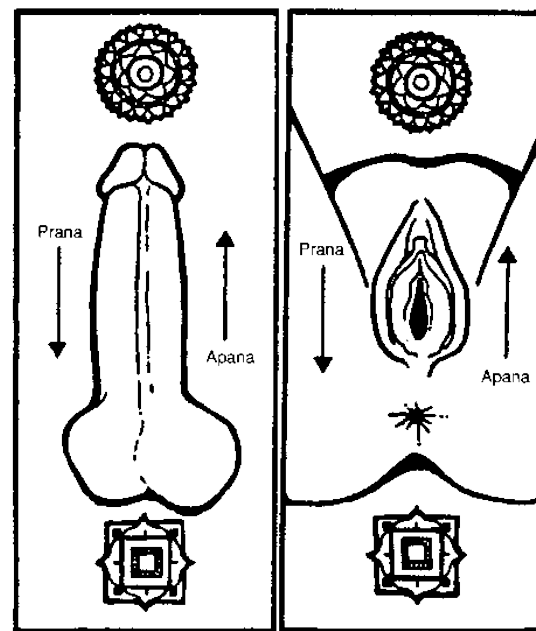
Cuando un hombre se acerca al orgasmo, el saco escrotal se levanta y aprieta contra el cuerpo. Agarra suavemente el escroto y sepáralo para retrasar el clímax.

PARA TRANSMUTAR. Puedes hacer el tirón de los testículos mientras transmutas la energía con respiración y mantra.

PARA TENER EL ORGASMO INTERNO. Puedes utilizar el tirón de los testículos para intensificar el orgasmo interior. Presiona el punto en la base del pene mientras tiras de los testículos.

PARA ENTREGARTE. Si eliges tener un orgasmo normal, puedes prolongarlo mediante tirones y relajamientos alternativos del escroto. Nosotros orientamos a los métodos que conservan la energía, pero siempre tienes la oportunidad de "bajarte". En cualquiera de los procesos recién mencionados, la mujer puede manipular los testículos con la guía de su pareja.

ORGASMO INTERNO En el Mahatantra, el gran Tantra, se va más allá del orgasmo físico, al orgasmo interior, en el que no se produce ninguna eyacuación exterior. Se siente igual que un orgasmo normal, localizado en los genitales, pero es más intenso y placentero. Al no perderse el semen, puedes mantener la erección y tener varios de estos orgasmos, uno después de otro. La esencia vital del semen, más su valor nutritivo: son reabsorbidos por los cuerpos etérico y físico, respectivamente. Tu pareja puede acariciarte el pene con una mano, y con la otra estrujarte suavemente los testículos.



Esto los estimula a producir más esperma. La estimulación del pene atrae la energía solar para vitalizar el esperma.

Cuando estés al borde del clímax, ella puede presionar un punto en la base del pene (alrededor de cinco centímetros en la frente del chakra base). Esto bloquea el flujo de semen al conducto seminal. También puede presionar el punto del chakra base para detener el orgasmo físico. En ese

momento puedes empezar a dar sacudidas y sentirte llevado a la explosión cósmica del Orgasmo Interno.

NOTA: Esto se diferencia de la transmutación en que la explosión de energía está localizada y es intensa, más que difundida por el cuerpo. La energía difundida tiene su propia intensidad, pero a un nivel más sutil, y puede ser más apreciada en un estado meditativo.

Incluimos las dos siguientes técnicas como ejemplos de prácticas actuales recomendadas por autoridades competentes que *no* resultan demasiado adecuadas para tus deseos.

PENSAR ACERCA DE OTRA COSA. Este método, muy apreciado actualmente, tal como ya hemos mencionado con anterioridad, deja a la mujer sintiéndose abandonada. Ella sabe ciertamente cuándo su pareja se aleja por sus pensamientos ajenos a la situación. La 1a regla del tantra es estar presente, permanecer consciente! Esta es una técnica inaceptable.

LA TÉCNICA DE APRETAR. Cuando el orgasmo es inminente, el hombre aprieta la punta del pene para retrasar el orgasmo. Si está intentando prolongar el orgasmo, alterna el apretar con el relajar. Esta práctica, muy conocida, es incómoda, ineficaz y potencialmente peligrosa. NO RECOMENDADA.

Esta técnica permite que el semen entre por la uretra. Si por alguna razón no se eyacula, el semen volverá hacia atrás a la vejiga, donde puede provocar una infección de la misma. Una vez que el semen está en el pene debe ser liberado. La razón de usar las técnicas que recomendamos es para evitar no llegar tan lejos.

UN GUIÓN: Se habían perdido explorando sus cuerpos mutuamente, tocando y saboreando. El se había aproximado a ella muy lentamente, mordisqueando sus orejas, su cuello, esquivando los pechos reverentemente, acariciando la parte interior de los muslos, pero apenas rozando sus genitales. Después de algún tiempo, las zonas evitadas reclamaban la atención, solicitando ser tocadas, y eso es lo que él hizo.

Parecía que podían comunicarse con la mente, hasta tal punto se habían afinado. Lo que empezó como una atracción lujuriosa se había transformado en una comunión mutua. El se había sentido atraído por la belleza de ella, pero ahora estaba viendo una belleza más profunda que le llevaba a una actitud de reverencia. Ella podía sentir la transformación, y sabía que él estaba consciente de la diosa dentro de ella. Por tanto, ya no había necesidad de guardar aquella energía. Ella sintió que su conexión con la tierra se hacía más fuerte, y aprovechó su fuerza vital mientras sus músculos anales latían en contracciones. Los labios de su vagina se abrieron, arrebolados e hinchados cuando la tierra llenó su matriz de energía vital. Ella sintió un cosquilleo en su monte de Venus. Incapaz de esperar más, él penetró en ella.

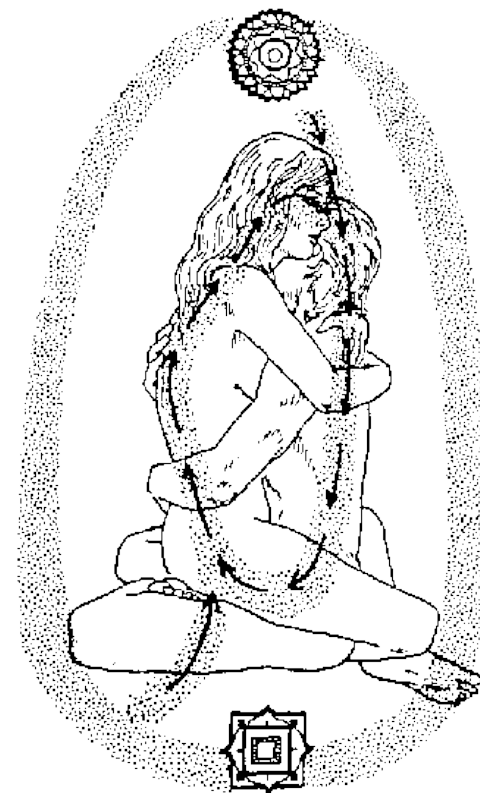
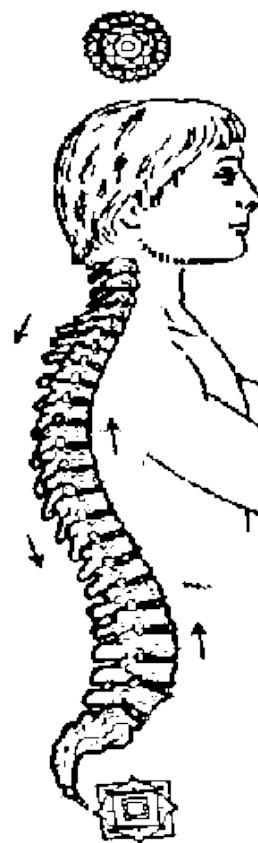
El poder de la excitación inspiraba temor. Mientras él contemplaba a aquel increíble ser, se sintió extremadamente ligero y una ráfaga de energía llenó su pene. El pensó que todo iba a explotar, pero todavía era muy pronto. El momento tenía que ser prolongado. Había estado contrayendo el ano rítmicamente, y la energía se había desarrollado a niveles inimaginables. El sabía qué hacer. Llevando su lengua hacia su garganta y respirando profundamente, hizo girar sus ojos varias veces para dispersar la intensidad de la energía. Después de esto estuvo dispuesto para continuar. Momentos más tarde, ella siente una tremenda intensidad que pronto la llevará a la onda orgásmica. Ella ofrece su lengua a la voluntariosa boca de él, que siente otra vez una oleada de energía precipitándose en sus genitales. Se mueven muy despacio, con mucha ternura.

Al comenzar ella su orgasmo, también hace respiraciones profundas una y otra vez, lo que expande la onda orgásmica por todo el cuerpo. Sus músculos anales y su vagina se contraen, lo que le produce a él fantásticas sensaciones. Una vez más, él necesita ejercer el autocontrol. Sólo lleva unos segundos tocar el punto de salvaguarda. Esta vez era una cima más alta.

Hay poco movimiento en el clímax de la mujer, ni sacudidas ni gemidos. La mayoría de los movimientos se refieren a las contracciones internas. Ella le atrae todavía más, y su energía comienza a dispararse a través de él.

El apenas se mueve, deseando no perderse nada del sutil festín que ella le ofrece. La mujer está chupando el labio inferior del hombre, y él su labio superior mientras sus cuerpos de energía se funden. Ella ha terminado con la meditación y se

entrega a las oleadas de energía orgásmica, tan intensas y a la vez tan relajadas. Mientras ella se abre más y más, las dimensiones de la energía se expanden y él es llevado al gran vacío donde nada es y todo es al mismo tiempo. El es consciente de que ella está tocando un punto bajo su pene, y, aunque acaba de tener un intenso orgasmo, su erección es



todavía fuerte y se llena de energía.

Ella descansa ahora por un instante, aunque en ningún caso signifique que ha terminado. El se tumba de espaldas, mientras ella lo monta. El se mueve lenta y suavemente, justo lo suficiente para mantener la erección, introduciéndose más profundo en su vagina, produciendo más placer en su clítoris. Ella comienza a moverse arriba y abajo, experimentando con el ángulo de penetración que le proporcione la mayor estimulación, 1o en el clítoris y después en el mágico Kunda. Ambos continúan haciendo las contracciones anales. El siente sus apretones rítmicos masajeando su palpitante miembro. Este juego dinámico le está llevando a otra dimensión.

El no puede soportarlo más. Deja de moverse, igual que ella. El respira profundamente y siente que la energía cubre su cuerpo con la respiración. Comienza a cantar mentalmente OM OM OM. Un sonido de campanas llena su cabeza, parejo a la intensidad de la inminente explosión de sus genitales. Y después ambas concentraciones de energía se hacen una mientras el cuerpo del hombre se llena de más y más alas de luz.

Cuando todo ha descendido, él mira a su diosa que lo ha transportado a tales inexploradas dimensiones. La energía de ella ha sido el propulsor que lo ha conducido al Vacío, en el que se sintió tan profundamente en casa. Sorprendido y agradecido de ser parte de algo mucho más grande que la vida, se abrazan uno al otro para sentir que el momento nunca tendrá fin.

Práctica individual Aunque esta lección ha considerado las técnicas para parejas, todas ellas se pueden incluir en tu meditación autoerótica. De hecho, es más fácil alcanzar el dominio de las técnicas uno solo, sin pareja. Practica estimulándote a ti mismo, retrasando y extendiendo el orgasmo.

Práctica en pareja Toda la lección es una práctica en pareja.

Conciencia

1. MIRA HACIA ATRÁS A TU HISTORIAL SEXUAL.

Escribe con detalle los modelos que has establecido cuando deseas tener sexo –el lugar, la pareja, las posiciones, el tiempo–. Es importante hacerse consciente de lo que se ha convertido en un hábito. Para escribirlo, debes enfocarlo de una manera muy clara. Ahora mismo es probable que sea bastante nebuloso, ya que es posible que nuestras naturalezas se-

xuales han sido forzadas para realizar sus actividades ligeramente carentes de conciencia.

2. ESCRIBE TU PROPIA VERSIÓN DE UN “GUIÓN”.

Pretende que estás escribiendo para una revista erótica, decidido a presentar una sesión tántrica en vez de ofrecer el estereotipado tema de tales revistas.

La cuestión no es ser un gran escritor. Se trata de hacer que visualices *muy claramente* cómo funciona el amor tántrico. Si no lo puedes imaginar en tu cabeza, probablemente tampoco puedes realizarlo. Cualquier cosa que se puede visualizar se puede manifestar.

LECCIÓN 11 POSICIONES Y CIRCUITOS CIRCUITO

SOLAR-LUNAR INDIVIDUAL En cada cuerpo humano hay un circuito potencial para equilibrar las energías solar y lunar. Sin aprendizaje, el circuito no suele estar completado y la energía se mantiene desequilibrada (excesivamente lunar o solar).

Hemos visto a la energía solar en el Pingala, el canal al lado derecho de la médula. También es cierto que la energía solar desciende por la parte trasera de la médula (la dirección del flujo del fluido cerebroespinal). Hemos visto a la energía lunar en el Ida, el canal sutil al lado izquierdo de la médula. También es cierto que la energía lunar asciende por la parte delantera de la misma (también con el fluido espinal). La lengua levantada en el Kechari mudra es la llave que completa este drcuito, partiendo de la base de que el cuerpo/mente está suficientemente purificado para trasportar la energía. El rotar esta energía a través del circuito es la esencia del Tantra Kriya Yoga y de otras técnicas espirituales avanzadas.

CIRCUITOS GENITALES SOLAR Y LUNAR Los circuitos de energía en los genitales representan simbólica y funcionalmente las corrientes de todo el cuerpo

LOS TESTÍCULOS representan a Ida y Pingala, los canales lunar y solar. Cuando los testículos son convenientemente estimulados, Ida y Pingala fluyen equilibrados.

LOS LABIOS DE LA VULVA también representan a Ida y Pingala. Se derivan de los mismos tejidos embriónicos que el escroto.

EL PENE es mencionado en los textos clásicos como Muradanda, el báculo de la vida en honor de la fuerza vital generadora que expresa. Representa al canal Sushumna. Si un hombre aplica el tope raíz y desarrolla la energía bajo cierta presión, cuando eyacula, el pene se convierte en el conductor de una ráfaga de energía Kundalini.

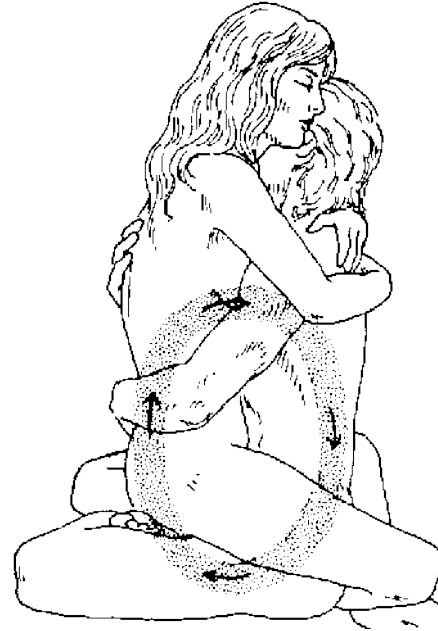
De manera muy parecida, con la presión desarrollada, Kundalini puede precipitarse por la columna. La eyacuación es como un ensayo de lo que la experiencia de Kundalini ofrece, ya que las sensaciones son muy similares. Naturalmente también es una trampa. Por sensaciones tan placenteras, los seres humanos están dispuestos a pagar un enorme coste en energía. El orgasmo vacía las reservas de energía Kundalini y niega la posibilidad de esa experiencia. Sin el tantrismo, el hombre tendría que hacer la difícil elección de renunciar al placer inmediato del orgasmo y trabajar pensando en la experiencia Kundalini. Con el tantra, tal elección no es necesaria. Puede conservar la energía y tener también el placer del orgasmo.

Existen 5 tipos de energía pránica, uno para cada elemento. La energía de la tierra, Apana, está controlada por el 1 chakra. Por él entra en el cuerpo y sale la energía de la tierra. La punta del pene es un punto de entrada de la energía solar, como el de la corona de la cabeza. Sentado al sol, puedes

atraer la energía del sol a través de la punta del pene con visualizaciones y respiración, y dirigirla a los testículos, en donde electrifica el esperma.

Según comienza a moverse la energía en el pene, éste se notará caliente en la punta (sol) o en la base (tierra). Realizando el tope raíz, para evitar que escape el Apana, crea presión. Al masturbarte y practicar la técnica respiratoria, puedes sentir la energía circulando hacia arriba y hacia abajo del cordón del pene entre polos. Este es tu circuito vital de Kundalini.

EL CLÍTORIS sirve para la misma



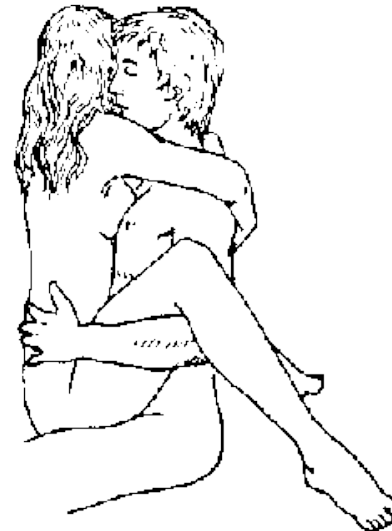
función que el pene, con su punta como cabeza solar. El 1 chakra también sirve como punto de entrada de la energía de la tierra. El punto en el perineo, equivalente al del 1 chakra del hombre, es el punto *externo* más cercano a su 1 chakra, pero, según hemos descubierto, el punto auténtico se encuentra a varios centímetros en el interior, y se puede alcanzar directamente por la vagina. Por eso, la mujer, al practicar con el tope raíz, debe involucrar los músculos vaginales igual que los anales.

PAREJA SOLAR-CIRCUITO LUNAR Cuando una pareja se une conscientemente, mueven

su energía simultáneamente. Sus esfuerzos cooperadores son mucho más recompensadores que el esfuerzo individual. Dos mentes unificadas en un solo pensamiento crean una poderosa fuerza. Sus fuerzas y debilidades se equilibran. Ella puede atraer fácilmente energía magnética a la base. Ese magnetismo dirige la energía eléctrica del hombre desde su cabeza hacia abajo. El equilibrar los aspectos masculino y femenino les permite mover la energía compensadamente.

Todos estamos encerrados en un huevo áurico, un campo de energías con polos positivo y negativo. Cuando conectas con

tu amante, estableces un círculo completo de energía en la pareja como ocurre con el cosmos. Una vez que el circuito se conecta, hará vibrar cada chakra en resonancia con su propia Frecuencia. Diferentes posiciones generan diferentes movimientos de energía. En muchos textos tántricos y en el arte erótico aparecen posiciones sexuales que la mayoría de los occi-

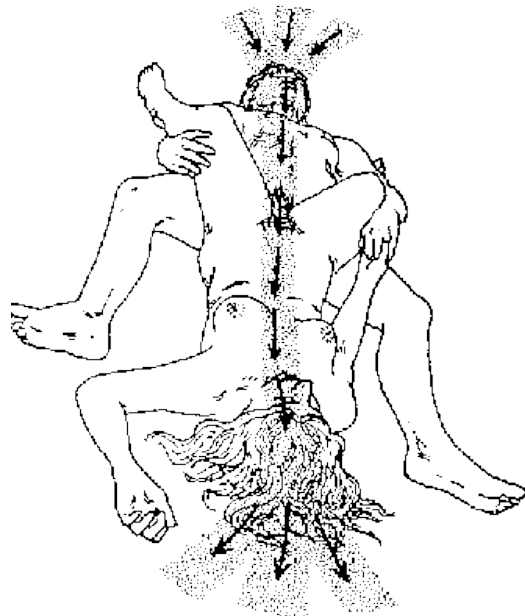


dentales no pueden realizar probablemente. Tal como hemos mencionado, los indostánicos están acostumbrados a sentarse en cuclillas y, por tanto, la posición del loto les sale fácilmente. Una vida entera sentándonos en sillas ha hecho que esa posición nos resulte imposible. Pero no os desaniméis por ello. Si no estáis cómodos en la posición clásica Yab-Yum, las dos variaciones que mencionamos son igualmente efectivas. En el amor tántrico, la única consideración es que se mantenga la espalda relativamente recta. Así, cuando tomes la respiración Cobra, la energía puede viajar hacia arriba sin obstrucciones. De esta manera aprenderás a crear un circuito cósmico entre ti y tu pareja.

EL CIRCUITO CORAZÓN-GENITALES Además de la polaridad solar-lunar, hay otra polarización esencial en el acto amoroso. Se trata del circuito corazón-genitales. Los pechos son el polo positivo de la mujer. Desde ellos trasmite ella la esencia de su feminidad, la expresión de su diosa interior. Igual que sus pechos proporcionan alimento al niño, la energía de sus pezones nutre a su pareja. Una vez que la mujer aprende a dirigir conscientemente la energía a sus pechos, su compañero, si tiene sensibilidad, puede llegar a sentir el calor exquisito de su energía mientras lo inunda.

Sin embargo, el hombre mantiene su corazón precavido. El espacio del corazón le parece peligroso. Prefiere evitar el corazón y experimentar su sexualidad solamente en la cabeza y en los genitales. Ahí yace el secreto de la batalla entre sexos. La mujer se empeña en involucrar al hombre en el nivel del corazón, y el hombre trata de evitarlo con todos los trucos posibles.

Hasta que no es aceptada completamente, una mujer no se siente satisfecha. Por tanto, ella debe, paciente y lenta-



mente, coaccionar al hombre para que abra su corazón. Ella puede dibujar círculos en su pecho (estimulando el chakra del corazón). También puede estimular los pezones de él (aunque puede que él no lo disfrute si su resistencia es grande). Ella puede volcar su amor en el pecho de él cada vez que se abrazan. Eventualmente conseguirá ablandar su coraza.

Las sociedades de todos los tiempos y lugares han perdonado siempre al hombre que se entregaba al sexo sin amor, entendiéndose que ésa es su naturaleza. Sin embargo, las sociedades han sido siempre intolerantes con las mujeres que se entregaban al sexo por otros motivos que el amor. Instintivamente comprendemos que los esfuerzos de la mujer para atraer el amor ha sido algo esencial para la evolución de nuestras especies.

Cuando ella abandona su tarea se siente una intranquilidad colectiva. Ha sido dado a la mujer enseñar al hombre a amar. Y así debe ser. Para hacerse receptivo, el hombre tiene que entregarse a su energía femenina, debe cambiar su polaridad y hacerse más femenino. Esto es tremendo para muchos hombres. Han sido entrenados cuidadosamente para ser masculinos y desdeñar cualquier cosa algo ambigua. En tantra hay que olvidarse de la mentalidad del "macho". El hombre ha de llegar a apreciar, incluso venerar, los principios femeninos, y desear experimentar el mundo desde esa perspectiva. Cuando el hombre, finalmente, recibe en su corazón, esa energía se dirige inmediatamente a su pene y le hace sentirse excitado. Hay una conexión directa entre el chakra del corazón y el centro sexual. Cuando el hombre se somete a la energía femenina durante un periodo prolongado de tiempo, sufre una transformación. Su sexualidad toma una nueva dimensión.



El pene es el polo positivo del hombre. Desde él da la energía que es la esencia de su masculinidad. El hombre está deseoso de dar esa energía, en cualquier sitio y en cualquier momento posible, pero una vez más el problema está en la recepción. La mujer ha sido condicionada a temer el embarazo, a encontrar poco atractivo el órgano masculino, a resentirse por ser utilizada para su satisfacción. Puede que la mujer no se haya dado cuenta del poder que él representa. Una actitud de reverencia es exactamente lo que desea el hombre y lo que se mantiene esperando. Todas las películas pornográficas (calculadas para satisfacer las necesidades frustradas del hombre) retratan mujeres que adoran y reverencian el pene de sus parejas. ¿Cuántas mujeres hacen eso en la vida real?

Cuando la mujer recibe esa energía con gratitud, su corazón se abre incluso más y la energía fluye de sus pechos más libremente. Una vez que el circuito se pone en funcionamiento, dos amantes se pueden llevar mutuamente a una profunda satisfacción.

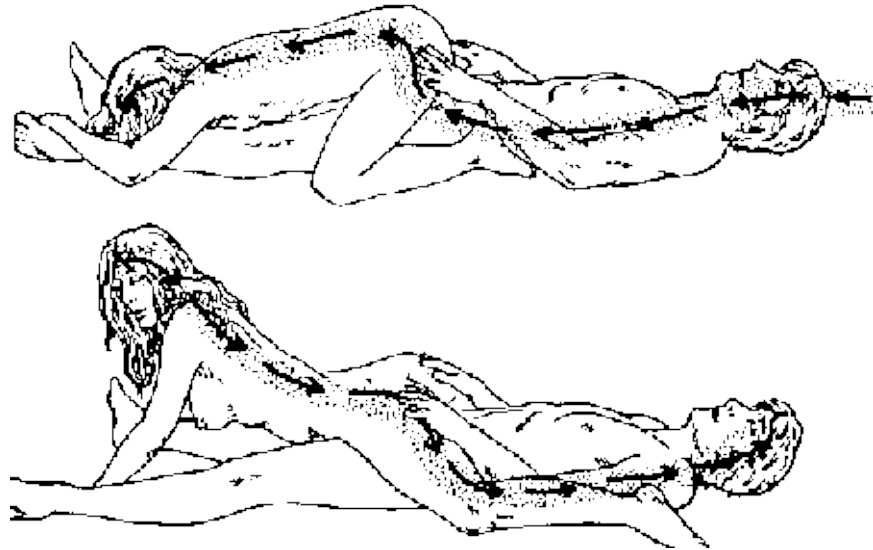
Es el Destino Esencial de la mujer convertirse en la Madre Divina. Desde que una niña es pequeña, abrazando a su muñeca se prepara para ser madre. La ceremonia matrimonial en la India incluye una esperanza, que la mujer se convierta en "madre" para su marido según vayan envejeciendo. ¿Cuántos hombres mayores se refieren a sus mujeres como "madre"?

El deseo más profundo del hombre es reentrar en la Matriz Cósmica, el objeto de culto y adoración entre los tántricos. El acto sexual, para él, refleja su deseo de retomar al confort de ese estado de gracia. Para que tanto el hombre como la mujer se sientan realizados, él debe abrir su corazón y recibir alimento de ella. La mujer debe convertirse en el gran Yoni que se abre como una flor de loto para recibirlo.

COMENZANDO EL CIRCUITO DEL CORAZÓN Ya que es difícil para el hombre recibir a través del corazón, este ejercicio es una deliciosa manera de hacerse receptivo.

Estimulaos el uno al otro de manera que sea posible la penetración. Dejad que sea la mujer quien haga los movimientos y se coloque de forma que el astil solar del pene frote sobre su Kunda, que es donde recibe la energía. El debe tomar el pezón de ella y chuparlo. Ello estimulará más energía y hará

que ella la sienta desarrollarse en sus genitales al aplicar el tope raíz. El puede poner su mano izquierda (la mano receptora) sobre el otro pezón de manera que nada se malgaste. Ella debe hacer ascender esa energía con la respiración hasta el corazón.



Al exhalar, ha de proyectar la energía a través de sus pezones. Si él es sensible, sentirá una deliciosa oleada de energía. Al no

ser la boca un lugar guardado, y ya que su 1 instinto fue mamar para alimentarse, él puede recibir de esta manera. En cierto momento, la energía se hará tan intensa que la mujer deseará llevarla hasta arriba, hasta el 3 ojo, varias veces antes de experimentar el orgasmo. Esta es una sencilla manera de alcanzar un orgasmo muy largo y maravilloso.

CIRCUITO AVANZADO DEL CORAZÓN

- 1) Sentaos en la posición Yab-Yum, unidos, con los pechos estrechamente juntos y envueltos con los respectivos brazos.
- 2) Estableced la conexión psíquica 1o en los genitales, después en el corazón, observando los chakras como discos dorados, luego extended la luz para incluir el disco dorado de la pareja.
- 3) Estableced un flujo de energía. Al exhalar, la mujer proyecta energía desde el corazón. Simultáneamente, el hombre debe inhalar, recibiendo la energía de ella.
- 4) Al exhalar, el hombre proyecta energía desde su pene. Simultáneamente, la mujer debe inhalar para recibir la energía.
- 5) Continudad durante cinco minutos. Dejad que vuestros seres se llenen de gratitud, sabiendo que hay algo que recibe

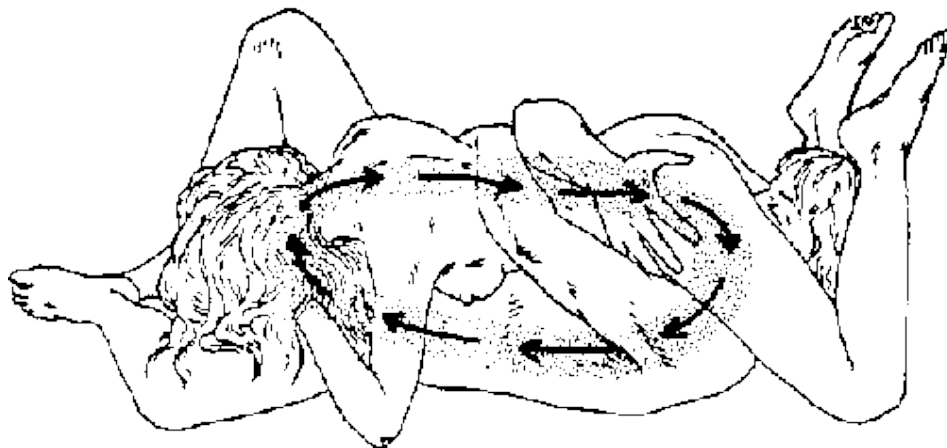
realmente lo que estáis dando.

El sentimiento de gratitud es realmente la llave que abre el chakra del corazón. La palabra para el estado de gracia viene de la palabra latina “gratis”, que significa “gracias”. Cuanto más profunda sea tu gratitud hacia tu pareja o hacia el Universo, más se abrirá tu corazón y mayor será la conexión. Es posible experimentar el orgasmo en el chakra del corazón. La sensación física es muy parecida a la de un intenso orgasmo de cuerpo entero, aunque centrado en el corazón. Mientras que el tono emocional de un orgasmo normal es placer, el tono del orgasmo del corazón es abrumador, de un júbilo incontenible. Existen técnicas avanzadas para hacer que esto ocurra. Nuestras experiencias de ello se han producido espontáneamente

TUMBADOS DE ESPALDAS En esta posición se abren los canales de ambos cuerpos. Al tumbarte de esta manera, creas un sentimiento muy relajante. Es una posición de baja energía y no hay sacudidas ni movimientos. El hombre puede que no mantenga la erección, pero no importa. La energía se dispersa a través del complejo mente/cuerpo, no solamente en los genitales. Este circuito es rejuvenecedor.

Ambos deben realizar las contracciones anales. La energía de Shiva es atraída mediante el magnetismo de Shakti. Ella recibe la energía de él y la deja correr por su propio cuerpo para retornar después al Universo.

MUDRA DE ORACIÓN Al exhalar, ella baja la cabeza para permitir que la sangre se reúna en el cerebro. Cuando ella se levante para la respiración Cobra (o respiración transmutadora), la energía de la cabeza inundará su cuerpo. Las contracciones anales que está realizando con la inspiración lo estimulan a él, y, cuando las relaja, la energía se transfiere al



hombre.

El papel de él es pasivo. Debe colocar un dedo en el ano de su pareja para que no haya ninguna pérdida de energía. El hombre ejecuta el Aswini mudra y recibe la energía de la tierra que ella libera para él. Cuando la energía desarrolla suficiente presión, él la puede hacer ascender con la respiración Cobra (o respiración transmutadora).

CIRCUITO 6-9 El estar mutuamente involucrados en la estimulación oral-genital crea un circuito que detiene la urgencia procreativa. El es capaz de beber el rocío de la inmortalidad según lo manifieste ella. La polaridad de la mujer cambia en este circuito. Ella recibe en la boca y da de sus genitales. En esta posición, o girados sobre un lado, ambos tienen acceso total a los genitales para estimularse manual u oralmente.

Práctica individual

1. EXPERIMENTA CON EL CIRCUITO GENITAL, visualizando la energía mientras se mueve atrás y adelante en los genitales. Esta es, desde luego, una experiencia mucho más viva si se realiza con la respiración Cobra. Sí no has recibido la iniciación todavía, puedes practicar con el circuito mentalmente.

2. ESTE CIRCUITO INDIVIDUAL ES REALMENTE LA MEDITACIÓN HONG SUA. Observa la correlación mientras trabajas con estos dos procesos.

Práctica en pareja

Practica el Circuito del Corazón (Iniciación y Avanzado), Mudra de Oración, Yacer de Espaldas y el Circuito 6-9. Siente las mentes unificándose para dirigir el movimiento de la energía. Después, relájate y experimentalo moviéndote.

Conciencia

HAZTE CONSCIENTE DE LOS CIRCUITOS QUE EXISTEN entre ti y la gente dentro de tu vida. Armonízate a esos intercambios de energía clarívidentemente.

Alguien que te excita: Date cuenta de esa dependencia energética en el nivel del chakra sexual. Alguien que te domina, o a quien tú dominas: Observa un cordón uniéndolos en el 3 chakra. Alguien a quien realmente amas: Observa la corriente de energía que fluye de un corazón a otro. Alguien con quien tienes fuertes conexiones mentales: Siente los centros entre las cejas unidos cuando estáis

teniendo una discusión fascinante.

LECCIÓN 12 EL SAGRADO RITUAL DEL MAITHUNA

El ritual sagrado del Maithuna ha existido en alguna forma en todas las culturas avanzadas, variando de cultura en cultura de acuerdo con las tradiciones. Es uno de los rituales más sagrados entre los que se pueden compartir con otro ser en este plano. Si el ritual tiene éxito, es posible alcanzar la iluminación en una sola práctica. Es uno de los métodos más efectivos para llegar al final del camino.

Ya se te han dado todas las herramientas que necesitas para purificar y fortalecer los cuerpos físico y pránico. Si habéis hecho las preparaciones y estáis dispuestos, este ritual puede transformar vuestra conciencia.

Muchos occidentales no conocen el significado simbólico del anillo de bodas. El dedo anular simboliza el lingam, el anillo el yoni. Poniendo el anillo dentro del dedo se unifica Shiva y Shakti como uno. Muchas ceremonias matrimoniales hablan de hacerse "una carne". En este ritual se puede empezar por la unión de los cuerpos físicos, después se conectan plenamente los etéricos, luego ambos participantes se convierten en una sola mente, más adelante no hay mente y, finalmente, se alcanza la Mente Universal.

En la experiencia mística sabemos que todos somos uno, una sola gota del océano cósmico. Solamente nuestro "ego" nos mantiene sintiéndonos separados. El ego, el sentido del "yo" aparte del "tú", es la barrera real para experimentar el amor plenamente. Cuanto más sólido es el ego, más difícil es unificarlo. Estamos muy apegados a nuestro aislamiento. Nos encanta compararnos con otras personas, juzgar y criticar a otros, manipular y competir, culpar a los demás de nuestros problemas. Todos estos juegos han de ser sacrificados para alcanzar la experiencia mística, porque en la unión no hay nadie. El ego debe ser sacrificado para que puedas renacer a un nivel de conciencia más elevado. El amor sólo brota del vacío, en donde no hay "yo" ni "tú".

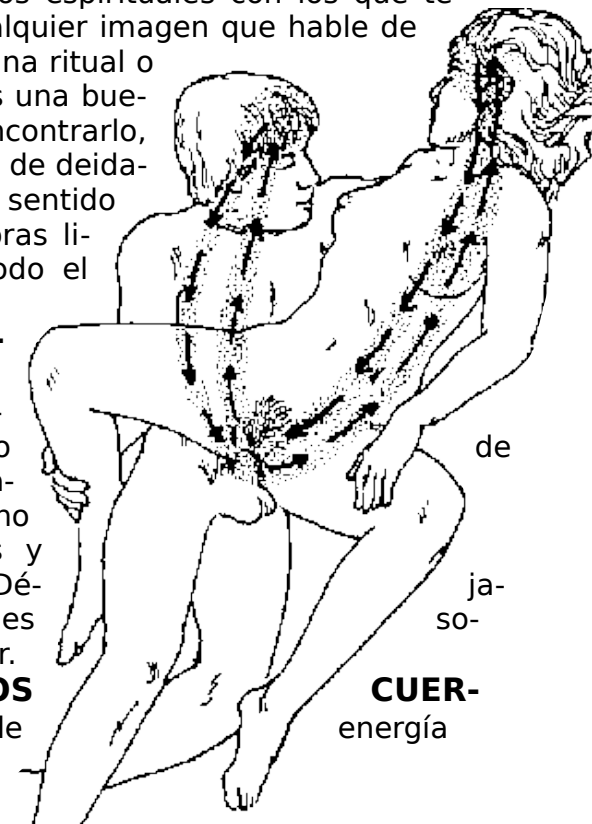
EL ANDRÓGINO ES LA META PRINCIPAL DEL TANTRA. Has aprendido técnicas para equilibrar las energías masculina y femenina dentro de tu cuerpo/mente (cuando Ida y Pingala están en perfecto equilibrio, Kundalini se precipita hacia arriba por el Sushumna). Cuando te unes en la relación sexual con tu pareja, creáis un circuito de energía en el que las polaridades se equilibran. La energía de las mujeres suele ser lu-

nar y magnética. Atraen hacia ellas los impulsos eléctricos solares del hombre. Cuando ambos se unen conscientemente haciendo el amor, las polaridades cambian. Ella ya no es una mujer típica, y él tampoco es un hombre normal. Según él se hace más pasivo, ella más agresiva. Normalmente, en el tantrismo, el hombre se mueve poco. Es la Shakti femenina quien genera la energía. Juntos alcanzan un equilibrio perfecto. En ese momento se produce una transformación en los sistemas nerviosos de ambos. Sus mentes se calman, la estructura del ego desaparece momentáneamente, y se disuelven uno en otro y en el cosmos.

PREPARA EL TEMPLO, un espacio especial reservado exclusivamente para el ritual. Cuando se medita en el mismo sitio durante algún periodo de tiempo, se produce un campo de energía. Después de unos cuantos rituales, simplemente por estar allí, se produce el fluir de los jugos. Utiliza siempre el mismo incienso, sólo sándalo, almizcle o pachulí. Pon una luz suave, roja, ámbar o violeta. El lugar ha de ser bien ventilado y a una temperatura confortable. Cuenta con dos cojines. Levanta un altar con dos velas rojas, un recipiente con rosas, pinturas de maestros espirituales con los que te sientes en conexión, o cualquier imagen que hable de algo espiritual. Una campana ritual o un cuenco de percusión es una buena adición si puedes encontrarlo, también figuras o estatuas de deidades simbólicas si tienen sentido para ti. Reserva varias horas libres de interrupciones, todo el día si es posible.

PREPARA UNA COMIDA RITUAL. En una bandeja atractiva coloca trozos de carne del tamaño un bocado, pescado y galletas, una botella de vino con dos vasos pequeños y semillas de cardamomo. Délo cerca de los almohadones sobre los que os vais a sentar.

PREPARAD VUESTROS POS para la oleada de



de
ja-
so-
CUER-
energía

porque puede ser abrumadora. Suponemos que ya habéis practicado Kirana Kriyas, Pranayama, Bandhas, Mudras, meditaciones Yantra/Mantra, Hong Sau y la respiración transmutadora durante varios meses. En este día vais a practicar una *sadhana* especialmente deliberada.

Tomar un baño caliente para limpiar vuestros cuerpos. Podeis bañaros juntos si la bañera es suficientemente grande. Si tenéis acceso a una bañera de agua caliente cerca de una piscina de agua fría, ello produce una poderosa carga de energía. Sumergíos en la bañera caliente y después corred inmediatamente a la piscina de agua fría. ¡Cuando os acerquéis uno a otro, las chispas saltarán realmente! Tomaos tiempo para daros un masaje de cuerpo entero. Utilizad perfumes, reservando uno especial para el ritual Maithuna que despertará la pasión en los siguientes rituales. El hombre debe utilizar almizcle, las mujeres pachulí, ya que son las fragancias más eróticas, lo más parecido a las secreciones sexuales. Vestíos con fibras naturales. Las sintéticas estorban al flujo de energía. La mujer debe utilizar un vestido del color del hibisco, la flor simbólica del tantra. Los amantes, en el arte tántrico, llevan numerosas joyas. Esto sirve para dos propósitos. 1o, vestirse con atuendos reales inspira una actitud de veneración, te separa de tus papeles sociales cotidianos. Segundo, la vibración de los metales puros y piedras se pueden usar para aumentar las energías. La energía solar llega por el oro puro. La energía lunar está asociada con la plata. Cuando se mezclan ambas, se produce un equilibrio de energías. El cobre representa la tierra. Los tres metales juntos producen triángulos de energía. En la forma de brazaletes, ayudan a activar las cinco energías pránicas dentro del cuerpo. La mujer debe llevar un anillo en el dedo pequeño del pie, o en el meñique, porque están conectados directamente con el clítoris.

EL RITUAL DE LA ARENA es un método tradicional que tienen en la India para crear una barrera protectora alrededor del templo ritual. Entonando el mantra OM SHIVA HUM, Shiva esparce un anillo de arena alrededor para sellar la zona, para contener las energías y guardarse de otras extrañas. Si te parece más cómodo establecer una pared de luz blanca, ello tiene la misma utilidad. Debéis sentir que es un espacio seguro, porque en el ritual del Maithuna estás completamente abierto a tu karma. Según comiencen a moverse

los circuitos, ambas psiques se abrirán simultáneamente. Cuando él haya terminado los preparativos, se sienta en meditación, esperando que entre Shakti.

SHIVA Y SHAKTI. Ella debe entrar muy despacio y majestuosamente. Al encontrarse los ojos, debéis reconocer la divinidad del otro. A lo largo del ritual, ambos se han de contemplar como las encarnaciones de los principios Shiva y Shakti que residen dentro de ellos. Debéis dejar de lado cualquier conflicto mundano que haya en vuestra relación. No estáis pasando el tiempo con la personalidad temporal de tu pareja, sino con su esencia divina. Para que puedas reconocer esto en tu pareja debes ser capaz de reconocerlo en ti mismo también.

COMIDA RITUAL. Cada cosa en este sacramento tiene un significado simbólico. Todas juntas representan el Universo. Este ritual servía como terapia de choque para los hindúes porque eran requeridos a participar en cinco cosas prohibidas: comer carne, pescado, granos afrodisíacos, vino y unión sexual. La carne representa el mundo animal del que descendemos. 1o él le da a ella un pedazo de carne, colocándolo en su boca según entona el mantra “Pat”. Se trata de una técnica para difundir su energía en la carne, y en el cuerpo de ella. Ella coloca otro pedazo de carne en la boca de él, con el mismo mantra. Después toman un sorbo de vino –símbolo de la sangre de la vida–. Participando en este ritual de “sangre” estáis uniendo dos sistemas nerviosos. Tomado con moderación, el vino afloja las inhibiciones y eleva la conciencia.

El pescado es símbolo de la energía sexual dentro de nuestros cuerpos, el elemento agua. Ambos se ofrecen un pedazo, entonando el mantra, y comparten otra vez un sorbo de vino. Cada escalón es seguido de una meditación. Tenéis que ser conscientes de lo que estáis haciendo. Al ingerir las sustancias, llenad la conciencia con el sabor de ellas, de manera que cada pedazo os sepa a divinidad. El tantra funciona a través de los cinco sentidos. Cada sentido produce una elevación explícita si se usa conscientemente.

El grano simboliza la tierra. Ambos debéis comer, sorber y meditar. Después se abre una semilla de cardamomo. Las dos mitades simbolizan las partes masculina y femenina del ser total. También endulza la respiración y la eleva naturalmente.

TRANSFERENCIA DE ENERGÍA TÁNTRICA Shiva proyecta su energía dentro de Shakti, y a continuación ella proyecta la suya dentro de él para alcanzar el equilibrio. Ambos han de utilizar las palabras de poder para invocar a la conciencia de Shiva y hacerla manifiesta.

1) Sentaos en una postura cómoda: desnudos, con las rodillas tocándose.

2) Visualizar un círculo dorado de luz del tamaño del dedo gordo e índice juntos. Colocad dentro un punto brillante rojo (Bindu).

En los siguientes pasos, para ayudar a la concentración, perfumaos cada parte del cuerpo con una gota de perfume según entonáis el mantra. Shiva (el hombre) debe perfumar lo, luego Shakti (la mujer).

3) Toca el 3 ojo y proyecta la imagen del círculo a tu pareja mientras cantas mentalmente OM-SHIVA-HUM.

4) Toca el lóbulo de la oreja derecha. Canta OM-SHIVAHUM (para activar Ida).

5) Toca el lóbulo de la oreja izquierda. Entona OM-SHIVAFIUM (para activar Pingala).

6) Toca el pezón izquierdo. Entona OM-SHIVA-HUM.

7) Toca el pezón derecho. Canta OM-SHIVA-HUM.

8) Toca el ombligo. Entona OM-SI-IIVA-HUM.

9) Toca el clítoris (o el pene). Entona OM-SHIVA-HUM. Honra el divino Yoni o el Shiva Lingam.

Cuando terminéis, tumbaos juntos (Shakti encima) y sentid cómo os conecta la energía uno a otro.

JUEGOS PRELIMINARES Ahora es el momento de entregaos a los juegos preliminares. Tocad, besad, chupad, estimulaos de cualquier manera que os haga disfrutar. Seguid así durante media o una hora, o hasta que estéis excitados. No os permitáis llegar al clímax. Dejad simplemente que la energía se desarrolle y transmutadla por todo el cuerpo.

NADABRAHMA

1) Enciende cuatro velas pequeñas y algo de incienso, almizcle, pachulí o sándalo. Utilizad solamente estas fragancias en esta técnica.

2) Sentaos uno enfrente de otro, desnudos, con las manos cruzadas sosteniendo las de tu pareja.

3) Cubriós completamente con una sábana.

4) Cerrad los ojos y susurrad hummm durante 10 minutos. Después de un minuto o dos, unificad el susurro y la respira-

ción.

5) Al susurrar, sentiréis unificarse vuestras energías.

6) Después de unos diez minutos, ya estaréis preparados para empezar la Unión Sagrada en la posición clásica Yab-Yum. El introduce suave y profundamente su Lingam dentro de ella, y su Yoni palpita como bienvenida. Cread un ritmo de sacudidas muy lento.

7) Continúad hasta que estéis muy cerca del clímax y realizad el Beso Tántrico para sincronizar ambos hemisferios cerebrales de manera que os hagáis uno en esencia.

EL BESO TÁNTRICO

EL BESO TÁNTRICO es una postura en la que dos personas descansan sus frentes juntas para realizar una meditación mutua. El beso se puede realizar de pie, reclinados, o sentados en la posición Yab-Yum (miembros entrelazados). Al tocarse las frentes humedecidas se sincronizan las ondas cerebrales. Al abrazarse y sentirse uno a otro se sincronizan los latidos del corazón. La sincronización de las ondas cerebrales y de los latidos del corazón tiene una correlación positiva con las experiencias de percepción sensorial extendida (PSE). El humedecer las frentes produce una mejor conductividad.

El beso psicoespiritual beneficia a la salud. Utilizando la fotografía Kirlian, Thelma Ros ha mostrado cómo dos personas, sintiendo emociones cálidas y positivas, producen emanaciones entre uno y otro y llegan a fundirse en un solo modelo. Así como nuestro nacimiento físico depende de dos semillas, cuando dos personas ponen sus cabezas juntas se produce un nacimiento psicoespiritual. Los beneficios para la salud vienen de la relajación y de la gozosa seguridad que subconscientemente persuade al cuerpo de que la vida es algo que vale la pena.

Practicar el gozo diariamente promueve la autopurificación y la longevidad. También se mejora la calidad de vida debido a que el gozo es contagioso y conduce a un trabajo social productivo. Otro beneficio importante consiste en que el repetir la práctica produce una comunicación telepática. Se necesita paciencia, ya que lleva algún tiempo entender el lenguaje del otro.

EL BESO TÁNTRICO Y LA EVOLUCIÓN HUMANA.

El beso psicosexual trasciende las leyes genéticas aleatorias de la procreación y permite a los padres diseñar un evolucionado y sano ser Hu-mano (Hu = mente de luz). El Beso Tán-

trico practicado repetidamente antes de la concepción permite a las gónadas preparar semillas armoniosas. Después de la relación sexual, el Beso Tántrico puede, psicoquinéticamente, fijar la raza del esperma, de manera que el óvulo sea fertilizado por el más compatible. Después de la concepción, el Beso Tántrico facilita el mejor desarrollo embrionario.

Mediante la concentración mutua sobre las características deseadas, podemos crear un ser humano superior. La genética psicokinética de amor es más segura y más direccional que las actuales técnicas de recombinación del ADN. Si se practicara extensamente en la sociedad, el Beso Tántrico haría decrecer la incidencia de nacimientos defectuosos y conduciría a una gente más feliz, más sana y más longeva.

EL BESO TÁNTRICO

- 1) Sentados en la posición *Yab-Yum*, en unión, haced el *Kechari mudra*, inhalando profundamente a través de la boca.
- 2) Haced el tope de la barbilla, suavemente para cerrar la energía en el interior, y juntad las frentes. Concentrad la atención en el 3 ojo.
- 3) Contraed el ano tres veces.
- 4) Recostaos, tomad un sopio de aire hacia el *Ajna*.
- 5) Exhalad, entonando *EE-AH-OH* según baja la energía.

El Beso Tántrico produce una experiencia psíquica, una luz azul o blanca. Al exhalar se siente un brote de energía moviéndose hacia abajo de la médula. Se trata de una técnica para equilibrar las energías solar y lunar de una mahera que neutralice las polaridades, para permitir la fusión con la Unidad Universal Esencial.

MAITHUNA TANTRA

Armonizados entre sí a niveles más sutiles que nunca, nuestra Pareja Sagrada está ahora dispuesta para comenzar el proceso final.

Shakti yace de espaldas y Shiva está tumbado a su lado, ella a su izquierda.

Ella coloca su pierna izquierda entre las piernas de él, y la derecha sobre la cadera del hombre en una postura cómoda de tijeras.

Él introduce su *Lingam* en el *Yoni*.

No hay más movimiento físico, sólo meditación. Las respiraciones alcanzan su propio ritmo.

Los dos visualizan un disco de luz enmarcando ambos genitales.

Con sus dos mentes funcionando como una comienzan la respiración *Cobra*.

Al exhalar profundamente, Shiva imagina estar empujando la energía de luz desde su centro sexual, y a través del cuerpo de Shakti, hasta la corona de la cabeza.

*Al mismo tiempo, Shakti inhala profundamente, imaginando que está tirando de la energía hacia arriba desde su centro sexual hasta el *chakra* de la corona.*

*Shiva inhala, tirando de la energía para que vuelva del *chakra* de la corona de su compañera, y a través del centro sexual de ella, a su centro sexual y después hasta su *chakra* de la corona.*

Shakti exhala e imagina a la energía fluyendo de la corona de su cabeza a través de ambos centros sexuales y subiendo hasta la corona de él.

Uno inhala y el otro exhala mientras la energía fluye de uno a otro. Después de mover así la energía durante varios minutos, ambos dejan de imaginar y se armonizan con el sentimiento de sus cuerpos. Ambos entran en estado meditativo durante 30-35 minutos.

En ese momento, si la energía circula libremente, se produce una transformación en los sistemas nerviosos al recorrer las olas de placer estático sus cuerpos.

Hay una luz cegadora de conciencia más allá del tiempo cuando la energía de Shakti se infunde en la conciencia de Shiva, en el eterno ahora, más allá de los sentidos y de la mente, absorbidos en la Verdad infinita que sobrepasa todo entendimiento, donde ya no hay amantes, sólo amor.

CONCLUSIÓN

En este curso has aprendido algunos de los “secretos” básicos del Tantra-Kriya Yoga acerca de los centros de energía de nuestros cuerpos y de las energías que existen dentro y fuera y que están disponibles para nuestro uso. Ahora cuentas con conocimiento suficiente para aplicar este sistema en tu vida diaria.

Mediante el uso de las técnicas del Tantra-Kriya Yoga, tú también puedes desarrollar poderes sanadores, habilidades psíquicas y otros fenómenos que los yoguis reclaman poseer. La única limitación es el nivel de compromiso con la práctica.

En la Orden de Saraswati honramos a Saraswati, la diosa del aprendizaje, de las artes, la música y la prosperidad. Enseñamos técnicas que desarrollan una creatividad que nunca

habías pensado posible. La transmutación de energía sexual con la respiración Cobra estimula los lóbulos frontales del cerebro en los que comienza la creatividad. Nuestros alumnos se encuentran de repente escribiendo música o poesía, ansiosos de pintar y de emprender nuevas empresas.

La ganancia esencial que se obtiene con estas técnicas es la habilidad de fluir con la corriente universal de vida, relajarse ante la adversidad para manejar los desafíos de la vida con calma y entereza y adquirir un entendimiento interno de las leyes de la existencia. Después, no solamente puedes armonizarte con los misterios de la vida, sino zambullirte en ellos y convertirte en una parte funcional del todo de una manera consciente, en vez de sentirte sacudido por los vaivenes de la vida.

Puedes ser tu propio vidente, tu propio sanador, tu propio consejero psicológico. Donde sólo has encontrado antes decepciones o dolores emocionales en tus relaciones, ahora puedes desarrollar realmente la capacidad de “vivir y dejar vivir”, y entender dónde pueden cuadrar los demás en el esquema de las cosas para permitir que sean de la manera que son.

Cuando se es capaz de fluir con la vida, ésta también fluye con nosotros. El éxito llega mucho más fácilmente; los fallos ya no son tan devastadores como solían ser y se presentan mucho menos frecuentemente porque ahora uno tiene las herramientas que permiten ver más claramente dónde están los escollos de la vida –y por dónde aparecerá el Arco Iris.

GLOSARIO

Pronunciación sánscrita: a = ah, e = eh, i = i, o = oh, u = u, la h, generalmente, no se pronuncia, excepto en “sh”

AGNI: el dios del fuego del panteón hindú.

AJNA: el sexto chakra, conocido como 3 ojo.

ANAHATA: el cuarto chakra, localizado en el corazón, centro de la devoción.

APANA: el aspecto escretorio de los cinco pranas.

ASANA: postura física del Hatha Yoga.

ATMAN: la esencia de la perfección escondida en todas las criaturas.

BANDHA: un tope muscular.

BIJI: semilla o sonido raíz.

BINDU: un estado de equilibrio consciente; el chakra de la luna; el punto en la corona de la cabeza por donde entra y

sale el alma; el centro del dibujo Yantra; una gota de semen. CHAKRA: literalmente, rueda. Son los centros vitales astrales, no físicos, del cuerpo localizados en posiciones correspondientes a las glándulas endocrinas del cuerpo a lo largo de la columna.

GURU: disipador de la ignorancia. Un maestro.

GYANA MUDRA: símbolo de la sabiduría. Posición de las manos con las puntas de los dedos índices tocando la base (o la punta) del dedo pulgar.

HAMSA: el cisne, un símbolo de liberación espiritual. HONG SAU: “Yo soy él”.

HATHA: silabas sánscritas: “ha”, significando sol, “tha”, luna, unidas. Símbolo del alma y del cuerpo de un ser humano.

IDA: la mano izquierda o el polo negativo de los tres nadis principales que corren paralelos a lo largo del Sushuman, dentro de la médula espinal y opuesto a Pingala.

JALANDHARA BANDHA: el tope de la barbilla.

KHECHARI MUDRA: postura en la que la lengua se curva hacia atrás para bloquear las aberturas del canal nasal, faringe y tráquea. -

KRIYA: proceso interno de limpieza; acción.

KUNDALINI: Energía cósmica que activa la conciencia.

LINGAM: órgano sexual masculino.

MAHA: grande.

MAITHUNA: unión sexual.

MANIPURA: el 3 chakra, localizado en el plexo solar. Este centro representa poder.

MANTRA: una palabra utilizada por su efecto vibratorio en el ser humano.

MAYA: ilusión.

MEDULA OBLONGADA: el área del cuerpo en la parte alta del cuello donde la médula se junta con el cerebro.

MUDRA: posición que toman los dedos o las extremidades, se utiliza para activar o conectar las corrientes eléctricas del cuerpo.

MULADHARA: el 1 chakra, localizado en la base de la columna. Este centro representa la urgencia por sobrevivir.

NADIS: canales astrales que corresponden a los nervios del cuerpo.

NIRVANA: extinción de la voluntad individual.

PINGALA: la mano derecha o el polo positivo de los tres nadis principales.

PRANA: energía vital del Universo absorbida por el cuerpo del aire y las comidas naturales. La fuerza vital del ser humano.

PRANAYAMA: ejercido yóguico para controlar la energía.

SAHASRARA: el séptimo chakra, localizado en la coronilla de la cabeza. Es el loto de los mil pétalos, símbolo de la conciencia cósmica.

SHAMADI: estado profundo de meditación.

SAMARASA: Estado de superconciencia. También llamado Conciencia Cósmica.

SAMSKARA: una impresión mental profunda producida por las experiencias pasadas.

SHAKTI: aspecto femenino de la Kundalini, energía cinética.

SHIVA: el aspecto masculino de la Kundalini, energía estática.

SIDDHI: poderes paranormales.

SUSHUMNA: polo central de los nadis principales; el bolo de la iluminación. Corresponde al cordón medular dentro de la columna vertebral.

SUTRA: un libro de sentencias cortas.

SVADHISTHANA: el segundo chakra, localizado en el área genital. Es el centro de la excitación y de la energía sexual.

UDDIYANA BANDHA: tope abdominal.

VAJROLI BANDHA: un tope involucrado en la tensión de los genitales.

VASANA: hábitos, deseos y tendencias.

VISUDDHI: el quinto chakra, localizado en la garganta. Representa creatividad y comunicación.

YANTRA: una representación visual de frecuencias vibratorias.

YOGA: el yugo de la unión.

YONI: órgano sexual femenino.

YUGA: edad o época. Ahora estamos en el Kali Yuga.