

YOGA Y SEXO

V. Garrison

Ediciones Siglo Veinte

"20 años de práctica ginecológica y psicósomática me permiten afirmar con conocimiento de causa que jamás he leído un texto sobre la unión sexual humana más lúcido, comprensivo y útil."

Dei prólogo del Dr. WILLIAM KROGER

OMAR V. GARRISON

YOGA Y SEXO

EDICIONES SIGLO VEINTE
BUENOS AIRES

Titulo del original inglés
TANTRA: THE YOGA OF SEX

The Julian Press, Inc. Publishers — New York

Traducción de
ZOHAR RAMON DEL CAMPO

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723
© by EDICIONES SIGLO VEINTE — Maza 177 — Buenos Aires
Impreso en la Argentina — Printed in Argentine

Para W. W.

Prólogo

En ejercicio de mi profesión de médico practiqué ginecología y medicina psicosomática durante más de veinte años, durante los cuales me he visto enfrentado con casos de frigidez e impotencia, así como con otros problemas sexuales que afectan a muchos hombres y mujeres que acuden en busca de ayuda. Me creo entonces autorizado para decir, con conocimiento de causa, que jamás había llegado a mis manos un texto que trate sobre la unión sexual de los seres humanos y las relaciones preliminares que culminan en aquélla, en forma tan cariñosa, hermosa y llena de esperanza como *Yoga y Sexo*.

Nuestra época parece haber hecho mayores progresos en la cuestión de mirar de frente a la sexualidad, que los períodos que la precedieran. La obra de Sigmund Freud y sus continuadores ha estimulado el estudio de los tabúes sexuales en forma científica, como así también el de otros aspectos de la vida social que tienden a identificar la vida sexual de los humanos con lo obscuro, degradante y digno de menosprecio; con lo que debe vivirse oculto vergonzosamente en las sombras. El esfuerzo de aquéllos ha dado como resultado un gran adelanto en lo que respecta a la

apreciación más natural y decorosa de la función sexual. A causa de esto, los modernos psiquiatras, médicos, dignatarios de la Iglesia y otros a cuyo cargo está la propagación del saber, han estado propagando un enfoque de las relaciones sexuales saludable, higiénico-científico y libre de sentimientos de vergüenza. Y han ido más lejos aún, al estudiar los distintos métodos físicos para alcanzar el placer en el acto sexual, publicando manuales que disipan la ignorancia biológica y ayudan a los individuos a lograr el placer sexual.

Estos esfuerzos pueden constituir pasos muy importantes en la dirección correcta pero, como bien lo sabemos, la relación sexual es también emocional y muy subjetiva. Hay que sentirla como una corriente vital, como parte del vivir y del ser, antes que como una lección bien aprendida para que un maestro nos califique. Y debemos también tener en cuenta el hecho de que para muchos que se han criado siguiendo tradiciones en las que lo religioso desempeña un papel preponderante, el concepto de una educación sexual racional e higiénica no les resulta aceptable al principio; tienden involuntariamente a retraerse ante esos procedimientos. Aun cuando parezca que aceptan esa nueva libertad y esa enseñanza, cuando tratan de aplicar esta metodología parecen tornarse rígidos y autómatas a causa de alguna aparente incompatibilidad interior, y entonces nace otro tipo de frustración. Para tales personas, así como para muchas otras que pueden no manifestar idénticos síntomas, el conocimiento de que el acto sexual puede ser cariñoso, hermoso y santo (no meramente en el sentido institucional, sino en términos de un universo dinámico y en expansión) es una fuerza inspiradora y liberadora que con-

duce a una mayor sensación de seguridad personal y a hacer de ella una función humana más natural. Y no es extraño que cuando ocurre una transformación sexual como ésta, se experimente un progreso y una liberación similares en otros aspectos de la existencia de una persona.

La ciencia moderna, en su afán de absorber información completa sobre el mundo en que vivimos, y de emplear este conocimiento en el progreso de la humanidad, se ha sentido inclinada a dividir en forma excesiva y separar en sus estudios, tanto a los seres vivos como a las cosas, de su naturaleza y desarrollo. En el terreno del sexo, esto nos ha llevado a una etapa en la que muchos maestros parecen ver al sexo como algo que funciona mecánicamente en un plano puramente racional. Este error se transmite a los alumnos, quienes proceden a realizar su papel sexual en la forma en que se les ha enseñado, pero a pesar de ello llegan a la culminación sin ninguna satisfacción, y con la sensación de haber fracasado.

En *Yoga y Sexo* se percibe la relación sexual del macho y la hembra como parte integral del cumplimiento del plan de vida humano, y como una etapa del desarrollo evolutivo que se dirige hacia el logro de una humanidad más adelantada. El Amor, la Ternura, el Respeto, la Dignidad y lo Sagrado son reconocidos como partes integrantes de la humanidad, tanto como lo son sus atributos físicos más conspicuos. La hembra no vale menos que el macho; no están el uno contra el otro, sino que ambos buscan y logran una unidad que refleja los placeres más profundos, plenos y elevados de la vida. *Y Yoga y Sexo* proporciona el adiestramiento y la disciplina necesarios para prepararse para esta unión, toda vez que, como lo

creen sus maestros, cada paso que se da por ese sendero conduce a la meta, cada paso es igualmente significativo, vital, y se establece de ese modo una continuidad y una integridad.

Los ejercicios respiratorios que se exponen en esta obra forman parte importante de la disciplina, y son increíblemente saludables y provechosos. Si se los practica con regularidad en la forma que se indica, proporcionan descanso y vigor. Ese descanso no es de carácter soporífero, y el lector habrá de descubrir que dispone de verdaderas fuentes de energía, de las que antes no tenía el menor conocimiento. Aquellos que con anterioridad se hayan creído indebidamente pasivos en la relación sexual, habrán de hallar el deseo y la capacidad necesarios para participar activamente en cualquier papel que les toque desempeñar.

Yoga y Sexo se basa en la antigua sabiduría tántrica. El Tantra Yoga es el único de los Yogas que tiene que ver con la sexualidad humana. Una de las más fuertes críticas que hayan hecho contra el Yoga los estudiosos occidentales, ha sido la del énfasis que aquél ha puesto sobre el celibato, y su aparente desprecio del mundo en que vivimos, lo que para el pensamiento y la cultura occidentales representa un rechazo de nuestra forma actual de vivir. El Tantra Yoga considera que el presente tiene un profundo sentido, y que es el único medio que existe para alcanzar un mañana. Este conocimiento, según lo sostienen los historiadores, tuvo su origen en la India, pero ya sea que naciera en la India o que fuera introducido allí por alguna civilización anterior sumamente desarrollada, lo que realmente importa es su carácter verdaderamente científico. Estos antepasados tenían una opinión y una com-

presión del hombre que, cuando se vincula con nuestra civilización occidental y se suma a su enfoque y desarrollo prácticos, puede aumentar nuestro caudal y nuestra capacidad de percepción, y proporcionarnos un propósito y un significado mayores para nuestro vivir. Estos conceptos aportan algo que parece faltarnos angustiosamente, y que buscamos satisfacer con la adquisición de más y más cosas; de poder sobre los demás que no sabemos cómo emplear; y en vez de ello nos proporcionan los medios de aplacar la frustración de no saber quiénes somos. Ofrecen una alegría que reemplaza a la confusión, una esperanza que sustituye a la desesperación.

No puedo concebir que a ninguna persona razonable, inteligente y sensible que lea este trabajo no le resulten provechosos su buen sentido, sus múltiples elementos de valor científico, y la visión de una humanidad más hermosa y llena de significado.

WILLIAM S. KROGER

Los Ángeles, California.

"Cuando uno cae a tierra, tiene que levantarse con la ayuda de la tierra".

Kularnava Tantra

Introducción

Este libro, que habrá de revelarles algunos de los secretos más celosamente guardados de una rama del Yoga que es poco conocida, ha sido escrito con un doble propósito.

El primero de ellos fue presentar por primera vez en un texto de fácil comprensión, la filosofía básica y las disciplinas del Tantra, que es una tradición yóguica compatible con el modo de vida occidental.

El segundo, fue el deseo de colocar en manos de lectores honestos y de mente amplia, un medio de transformar su vida sexual, llevándola del aburrimiento, la discordancia y la sensualidad, a convertirse en un sacramento.

Los antiguos textos hindúes en que se basa la práctica del Tantra Yoga, afirman que estamos viviendo hoy los años finales de una época o *yuga* degradada: la Era de Kali. Declaran que sólo si nos apoderamos del poder inherente a la fuerza del sexo, podremos hallar la energía

creadora que nos permita ascender a la liberación espiritual.

EL SISTEMA ES VALIDO PARA TODOS LOS PUEBLOS

Sostienen además que el *Shastra* (cuerpo de literatura) que enseña esta ciencia mística es aplicable a todos los pueblos del mundo, y no se limita a los hindúes, tibetanos, ni a ningún otro grupo exclusivo.

Reconocen la belleza y la verdad que encierra el pensamiento trascendental de otros sistemas de Yoga; pero declaran con todo realismo que las demandas ascéticas que tales sistemas formulan al aspirante, las despojan totalmente de un carácter práctico, y son verdaderamente peligrosas para el pueblo en conjunto.

En apoyo de esta opinión tenemos el hecho de que durante los últimos cincuenta años, llegaron a Occidente montones de *swamis* y maestros religiosos de la India, quienes han expuesto distintas disciplinas espirituales basadas todas ellas en la renuncia al mundo que nosotros conocemos. Casi sin excepciones, han enseñado que la forma de escapar de nuestra actual existencia degradada hacia una forma del ser superior, reside únicamente en el rechazo de la experiencia sensual, y se logra mediante la práctica de dificultosas austeridades.

Sin embargo, los practicantes de estos sistemas de auto-cultura rara vez han sido adeptos del tipo que propiciaran Shankara y Ramanuja. No han estado nunca ni siquiera cerca de alcanzar los poderes yóguicos que según se dice son el resultado inevitable de tales prácticas.

Estas prácticas incluyen cosas tales como la habilidad

de tornarse "livianos como el algodón y volar por los cielos"; conocer los pensamientos ajenos, hacerse invisibles en medio de una multitud, conocer con precisión el instante en que se habrá de morir, y así sucesivamente.

Cualquier observador imparcial que pese los resultados de esas afirmaciones, llegará a la triste conclusión de que, para nuestra época, esos yogas ofrecen poco más que un interés intelectual o una inspiración negativa.

LOS CUATRO CICLOS

Los textos tántricos, tanto hindúes como budistas, declaran desde un principio que cada yuga, o vasto ciclo de tiempo, afecta con sus particulares influencias no solamente a los seres humanos, sino a todas las cosas, orgánicas o inorgánicas, que se hallan en el universo.

Durante el *satya yuga*, o sea la edad de oro antes de que los poderes espirituales del hombre comenzaran a declinar, estas influencias eran de un orden sumamente elevado. Los hombres, que eran verdaderos gigantes, tanto en el sentido físico como en el espiritual, gozaban de una vida muy prolongada. El Shastra los presenta como veraces, honestos, amables, puros de corazón; totalmente desprovistos de vanidad, codicia, ira y lujuria.

Al igual que en el paraíso cristiano, donde "ni se casaban ni se daban en matrimonio", en la primera época la unión sexual era desconocida. Según nos dicen, los niños nacían por medio de un amante y fervoroso deseo.

En la época siguiente, que fue apenas inferior —*treta yuga*— la procreación se realizaba por contacto. La práctica del yoga "elevado", en la forma en que la prescri-

bían los textos védicos, era todavía conocida, aun cuando se había tornado más difícil. La raza humana era menor en estatura, tanto física como espiritualmente. Además de eso, disminuyó la duración de la vida.

En la tercera era en escala descendente, llamada *dvapara yuga*, los hombres y las mujeres comenzaron a ayuntarse en la forma en que lo hacen en nuestra época. Al mismo tiempo, su estatura física disminuyó a la mitad de lo que había sido en la *satya yuga*. Vivían una décima parte de lo que habían vivido hasta entonces. Sus poderes espirituales declinaron igualmente en forma aguda, al extremo de que no pudieron ya más continuar su *dharma*, o sea que "los hombres ya no pudieron más cumplir sus deseos por medio de las prácticas védicas".

Se les dio una nueva escritura adaptada a sus necesidades; estos textos fueron denominados Puranas.

Con el cumplimiento y la desaparición del tercer ciclo, surgió nuestra propia era, que es la cuarta y la más baja de todas.

UN MANUAL DE LIBERACIÓN SEXUAL

La literatura tántrica describe la nuestra como una época de grandes luchas y tribulaciones; de engaño e infortunio. Las prácticas y los ritos del *satya yuga* han sido echados al abandono desde hace muchísimo tiempo, salvo en los textos, dado que han dejado de ser practicables. Somos demasiado débiles, estamos demasiado sometidos a nuestros sentidos como para emprender las austeridades de la auto-disciplina en la forma en que las preconizan las escrituras védicas prístinas. Nos ha sido dado un manual distinto de liberación: los Tantras.

En el Tantra Mahanirvana se describe a los hombres de nuestra era como "irreprimidos; enloquecidos de orgullo, entregados a la práctica constante de acciones pecaminosas; lujuriosos, glotones, crueles, seres sin corazón, de expresiones groseras, falsos, de vida corta".

El Vishnu Purana, igual que el anterior, describe la vida de nuestra época con asombrosa exactitud. Declara que los hombres sabrán que han entrado en la Época de Kali "cuando la sociedad alcance un nivel en el que la propiedad otorgue categoría, la riqueza sea la única fuente de la virtud, la pasión constituya el único lazo de unión entre marido y mujer, la falsedad sea la madre del triunfo en la vida, el sexo el único medio de hallar el gozo y cuando los ornamentos exteriores se confundan con la religión interior".

Con esto no queremos decir que nosotros, pigmeos de la Época de Kali, no hayamos progresado intelectualmente. Mil millones de años de evolución han dotado al kilo y medio de sustancia gris que tenemos dentro del cráneo, del asombroso poder de transformar el mundo que nos rodea.

Pero esta habilidad para alcanzar los más altos niveles de integración; para encubrir, codificar, condensar, corregir y recordar el número infinito de estímulos que penetran en nuestro sistema reticular, no es un proceso espiritual, salvo en una forma oblicua. No es la elevada vocación a que se refirieron las escrituras védicas.

Por el contrario, los maestros tántricos entienden que es precisamente esta apabullante actividad la que eventualmente habrá de mecanizar, brutalizar y destruir a la raza humana.

LOS ESPONSALES MÍSTICOS DE DIOS Y EL HOMBRE

Teniendo a la vista el actual estado espiritual del hombre, por lo tanto, los primitivos textos tántricos no intentan en modo alguno filosofar al estilo grandilocuente y complicado de muchas de las escuelas hindúes. Más bien que eso, los tratados exponen en forma directa los detalles concretos que se necesitan como guía que nos conduzca hacia la unión armoniosa de las fuerzas opuestas que hay en nuestro interior, o sea hacia los Esponsales Místicos de Dios y el hombre.

El Tantra suministra a cada investigador un manual (adaptado a sus necesidades individuales) para que se lance a la aventura de la exploración y conquista de sí mismo.

Si bien en todas las instancias el propósito es el mismo —la reintegración de las polaridades opuestas dentro del propio cuerpo del discípulo—, las variadas disciplinas que se formulan para alcanzar este fin difieren entre sí dentro de las múltiples tradiciones esotéricas del tantrismo.

Además de esto, hay lo que podríamos llamar tradiciones superiores e inferiores. Los textos en que estas diversas escuelas basan sus enseñanzas son numerosos y con frecuencia recónditos. Muchos se han perdido totalmente. Otros existen aún, pero en forma sumamente fragmentaria, y en ocasiones alterados. Algunos son celosamente ocultados por las sectas que los poseen.

VIDYA GUPTA; UNA DOCTRINA SECRETA

En ciertas formas, todas ellas importantes, el tantrismo es, y debe continuar siéndolo, una doctrina secreta (*vidya gupta*), impartida sólo en forma verbal del *guru* al dis-

cípulo. Aun algunas de las escrituras impresas de que disponemos, resultan inteligibles sólo a aquellos que poseen la clave de su simbolismo y significado interior.

No resulta por lo tanto sorprendente que hasta la fecha sólo hayan aparecido en América exposiciones populares del sistema sólo tangenciales y generalizadas. Y aun éstas, con sólo una o dos destacadas excepciones, se han referido a los aspectos más sensacionalistas y menos comprendidos de la materia. .

Un yogui que ha sido denunciado abiertamente por los hindúes ortodoxos en su propio país y repudiado por ellos en el extranjero, no es probable que encuentre una fácil aceptación en culturas extranjeras.

No obstante, aquellos que han realizado un esfuerzo sincero para sondear los abismos de esta doctrina tan profunda, han encontrado en ella una dinámica espiritual que se adapta mejor a las necesidades del hombre común que cualquiera de las que ofrecen los puristas védicos.

Las disciplinas que se exponen en las páginas que siguen han sido modificadas, en algunos sentidos, para poder satisfacer los requerimientos del estudiante occidental, cuyo ambiente y forma de vida son distintos de los del aspirante hindú o tibetano.

Estos ejercicios y ritos fueron adaptados de las fórmulas tradicionales por un guru bengalí, quien es un próspero hombre de mundo y a la vez un adherente del Tantra Shastra.

Esta obra no constituye en ningún sentido una exposición completa del tantrismo; se ocupa, más bien, de la parte de éste que se conoce como Vamachara.

FUNDAMENTO DE LA FILOSOFÍA TÁNTRICA

Puede resumirse el amplio fundamento subyacente de la filosofía tántrica en la siguiente forma:

El universo, y todo lo que hay dentro de él, están impregnados de una energía o poder secreto, que emana de la Fuente única de todo ser.

Este poder, aunque singular en su esencia, se manifiesta en tres formas, que son: inercia estática, inercia dinámica o energía mental, y como unión armoniosa de estos dos opuestos reactivos.

El universo o macrocosmo a través del cual operan estas modalidades de la función de la fuerza cósmica, tiene su exacto duplicado en la fuerza humana como microcosmo.

El tantrista trata por lo tanto, empleando fórmulas místicas, ritos y símbolos, de identificar los centros correspondientes de su propio cuerpo con los del macrocosmo. Busca en última instancia la unión con Dios Mismo.

La importancia del consorte femenino en las prácticas tántricas arranca del hecho de que, de acuerdo con el Shashtra, toda mujer es una *shakti*; es decir, que corporiza en sí las fuerzas secretas, fundamentales, que controlan el universo.

Incorporándose en forma correcta a esta línea de fuerza que emana del Absoluto supremo, el yogui experimenta la inefable bienaventuranza de la unión divina.

Las escrituras tántricas manifiestan con énfasis que la liberación espiritual sólo puede lograrse por medio de la experiencia. Los estados de conciencia no pueden ser controlados y trascendidos hasta tanto y a menos que se vivan con arrebató y libremente, y en la plenitud de su poder.

La atadura que liga al alma con el *samsara* (formas creadas) es precisamente la dinámica que puede liberarla de sus ataduras.

LA GRAN FUENTE DE LA SABIDURIA ANTIGUA

Este concepto, aun cuando ha sido llevado a su más completa expresión por las distintas escuelas tántricas, no es fruto exclusivo del pensamiento hindú. En realidad, muchos de los preceptos y ritos básicos del tantrismo representan un amplio movimiento prehindú, al cual han hecho su aporte muchas civilizaciones.

En una forma u otra, por ejemplo, la creencia de que por la unión sexual ritual el hombre puede elevar y ennoblecer su vida, se repite en todas las religiones de misterio, tanto del Oriente como del Occidente.

El estudiante de tantrismo descubrirá, a medida que va adelantando, las influencias que han penetrado en las corrientes del pensamiento hindú, provenientes de la gran fuente de la sabiduría antigua; movimientos esotéricos de otras tierras, en los que la mujer encarna el arcano del ser y del devenir.

Hay una extraña concordancia entre los devotos de Ishtar en Babilonia; de Isis en Egipto; de Shing Moo en China; de Afrodita y la Sofía Gnóstica en Grecia; de Diana en Roma; de la terrible Kali en la India.

También en nuestros días, los pensadores perceptivos, tanto en los niveles clericales como en los seculares, han sentido profundamente el poder que reside en la unión de los opuestos. Los "oscuros poderes de la luna" que adora-

ban los antiguos han llegado a afectar la vida moderna en una medida que asombra.

Hace algunos años, Winthrop Sargeant, colaborando en una revista de circulación masiva, observaba que un 90 % de las películas de hoy en día repiten incesantemente la leyenda de la diosa del amor.

Destaca que no hay nada nuevo en esta leyenda que no haya existido en formas más o menos sofisticadas desde épocas remotas.

"Lo que hay de nuevo en esta forma americana del siglo veinte", dice, "es su ubicuidad y el optimismo universal que la reciben como una profunda verdad religiosa.

"La antiquísima diosa sexual ha transformado su *status* de deidad menor del pueblo con una reputación un tanto dudosa, en el de un ídolo semejante a un Moloch abrumadoramente industrializado, al que millones de norteamericanos que en otros sentidos parecen cuerdos, rinden tributo diario".¹

Un destacado clérigo bautista expresa una preocupación análoga por lo que denomina el culto de la muchacha en los Estados Unidos. Escribiendo en "Cristianismo y Crisis", declara:

"Miss América está ubicada en una larga línea de reinas que se remonta hasta Isis, Ceres y Afrodita. Todo lo que hay desde los complicados tabúes sexuales que rodean sus personas hasta los regalos simbólicos que se les hacen en su coronación, indican su antigua genealogía. Pero tenemos la verdadera prueba de ello cuando descubrimos que la función que cumple La Muchacha en nuestra cultura tiene tan-

¹ *Lije Magazine*.



to de carácter «religioso», como la que Cibeles cumplía en la suya".²

La diferencia importante entre las actitudes contemporáneas y las del pasado remoto, está en que hoy no hemos volcado por medio del ritual y la autodisciplina esta fuerza creadora en los canales del desarrollo espiritual positivo.

Mas bien la hemos negado y degradado al identificarla sólo como una "función biológica".

Considerada así, y empleada en forma incorrecta, es la potente copa de la que bebemos la bebida que nos rebaja hacia la pobreza espiritual y la eventual ruina.

La religión tiene que cargar en gran medida con la culpa.

No sólo la religión cristiana, sino todos los credos importantes que han sido abrazados por la humanidad. Todos ellos, reconociendo la fuerza del sexo como la energía vital de la vida misma, han perseguido el logro de un control absoluto sobre las costumbres sexuales de la humanidad. Si no ejercen ese dominio, las religiones establecidas no pueden controlar a los adherentes humanos. De ahí la importancia primordial de los tabúes sexuales en toda teología organizada.

Es bien cierto que fue el cristianismo el que llevó a extremos grotescos la convicción de que sexo y pecado son expresiones sinónimas.

Haciendo pie en las ideas populares de su época y ambiente, más que en el ejemplo del Nazareno, el apóstol Pablo consideró el acto sexual como degradante y pecaminoso.

² Harvey Cox *Cult of The Girl*.

so. El celibato, dijo, era el estado ideal del hombre: "Quisiera que todos los hombres fueran como yo soy".

Al mismo tiempo Pablo se daba cuenta de lo vano que era esperar que todos los seguidores del Nuevo Evangelio se apartaran del matrimonio o practicaran la castidad dentro del estado conyugal; por lo tanto, "por vía de concesión y no de mandato", permitía la unión sexual dentro del matrimonio.

Los primitivos padres de la Iglesia que vinieron después de él fueron menos conciliadores. Orígenes se castró a sí mismo para poder evitar el deseo sexual. Jerónimo consideraba el contacto con mujeres como una forma de corrupción, y el matrimonio como obra de Satanás. Crisóstomo ensalzaba la virginidad como "enormemente superior al matrimonio". Tertuliano se jactaba de que muchos casados convertidos "cancelaban la deuda de su matrimonio; eunucos por propia decisión, deseosos de alcanzar el reino de los cielos".

EL COITO COMO RITO RELIGIOSO

La insistencia sobre la supresión del instinto sexual como factor favorable para las realizaciones espirituales, aparece como una constante letanía a través de las enseñanzas tanto de santos como de teólogos.

Aun en nuestros días la idea del coito como rito religioso, debe impresionar a la mayoría de los lectores como algo que es extraordinario, si no directamente blasfemo.

Sin embargo, el autor alberga la esperanza de que los pensamientos y la metodología que se exponen en los capítulos siguientes conducirán al descubrimiento de que la

unión sexual —con el copartícipe que corresponde, en el momento debido y en un estado mental apropiado— puede abrir el camino hacia una nueva dimensión de la vida.

Después de todo, dicen los tantristas, el universo y todo lo que en él hay, incluyendo al hombre, vinieron a la vida por medio de la unión de las mismas fuerzas generatrices, sólo que en escala cósmica.

Haciéndose eco de este concepto en Occidente, Havelock Ellis manifiesta que cuando los copartícipes del matrimonio enfocan de este modo el misterio conyugal como un sacramento, "están tejiendo sutilmente los hilos invisibles que ligan al marido con la mujer, en forma más veraz y firme que lo que lo hace el sacerdote de cualquier Iglesia.

"Y si al final (lo que puede ocurrir o no), logran la culminación de la unión libre y completa, su juego humano se ha hecho entonces uno con ese juego divino de la creación del que los viejos poetas dijieran que, del polvo de la tierra y a su propia imagen, algún Dios del Caos creó una vez al hombre".³

Si queremos extraer de este libro un provecho máximo, es de vital importancia que asumamos una actitud "correcta". "Correcta", según el significado que aquí le damos, se refiere a aquello que constituye una esperanza y es de carácter afirmativo, opuesto a "incorrecta", que para nosotros significa algo que repele y es negativo. El amor sexual es el amor maduro. En nuestra sociedad puede manifestarse como amor deformado y destructivo, pero eso no se debe al sexo, sino a una actitud falsa hacia lo sexual. Cuando nuestra actitud cambia de una gratificación ver-

³ **Havelock Ellis:** *Essays of Love and Virtue.*

gonzosa a una experiencia gozosa y exquisita, se libera y se amplía todo nuestro sentido de estar vivos y liberados..

Demasiados hombres y mujeres se sienten impulsados a tener contacto sexual con personas que parecen disgustarles, y pueden repetir la experiencia con los mismos copartícipes u otros distintos, encontrando un placer mínimo y una máxima sensación de insuficiencia y fracaso. Si esas personas simplemente invirtieran su actitud básica hacia una acción que deben de completar, la acción misma se cambiaría en una experiencia de gozo sin vergüenza; de realización sin pecado o degradación. Si consideran que el acto sexual no fue originado por la compulsión sino por una libre elección, y que el copartícipe era deseable y digno antes que prenda de un procedimiento repulsivo y vergonzoso, empezarían a conocer de inmediato la experiencia de ser un ser humano vivo en comparación con un títere angustiado.

Es muy posible que el gran poder de transformación radique más en la actitud que *en* ninguna otra cosa. Como lo han dicho los poetas y los sabios, "El amor y la belleza están en los ojos del que los contempla". Si podemos empezar a actuar (cuando las acciones deben realizarse) con la idea de una motivación positiva (buena) más bien que con la de una negación compulsiva (mala), entonces el mal es derrotado en su base misma. No tiene la menor oportunidad de imponerse en ninguna parte, y menos aún en el amor sexual.

El amor sexual es hermoso, pleno y divino cuando nos libramos del pensamiento fanatizado. El amor sexual es una hermosa y esperanzada tentativa de afirmación de la vida. Es la esencia y el propósito real del ser. Encontramos

reflejos de ese amor en los ojos del niño, en las palabras del poeta, en el mundo del artista, en los sueños del maestro. El poder de amar está en el yo del sujeto, y se transmite al objeto. Cualquier amor que parezca ir de un objeto a un sujeto, es sumamente discutible.

A través de los siglos, los estudiosos y los científicos que han estudiado las calamidades que sufre la humanidad han creído que si el hombre supiera cómo prolongar el éxtasis que corona la unión sexual, descubriría una visión mayor de sí mismo y del universo. También evitaría muchos de los fracasos sexuales que durante miles de años han venido limitando su desarrollo y sentido de dignidad personal.

Si el hombre se dedica a un estudio sincero y a la aplicación de los principios sexuales del Tantra Yoga, puede alcanzar la potencia sexual que le permita prolongar el éxtasis que corona la unión sexual durante una hora o más, antes que los breves segundos de que hasta ahora goza. Esto es mucho más que una prolongación: es la expresión de la capacidad natural del hombre, y como consecuencia de ello, la culminación de la unión sexual no trae como resultado el agotamiento o el vacío, sino una relajación y revitalización totales. Ésta es la meta del Tantra Yoga.

Por lo tanto, al guiarse por este libro es necesario que aprenda a atesorar todos y cada uno de los aspectos de la unión sexual: el contacto, los olores, los sonidos, los gustos, los pensamientos, los preliminares, la consumación y la culminación final. Mientras más proceda de ese modo, tanto mayores serán los goces y la satisfacción, tanto suya como de su compañera, y su capacidad para volver a reiniciarlos.

"En el principio, este mundo era solamente el Yo, en forma de persona. Miró a su alrededor; no vio nada más que a sí mismo. Primero de todo gritó: «¡Yo soy!» Y luego se asustó; de ahí que uno se asuste cuando está solo".

Brihad-aranyka U panishad

1

La unión de los opuestos

Al tratar de proporcionar al lector occidental una comprensión clara del tantrismo, nos vemos confrontados de inmediato con un imponente obstáculo semántico: la palabra "sexo".

Ningún símbolo sonoro de nuestro idioma tiene tanta carga emocional como ese. A ninguno se le ha dado un significado más limitado ni más estrecho.

Hasta hace apenas una o dos generaciones, la palabra misma era un tabú en cualquier discusión pública, pues tenía entonces, como hasta hoy mismo tiene, un solo significado dominante: el proceso biológico de procreación. Algo que es necesario, sin duda alguna, pero un tanto vergonzoso.

Para el adepto tántrico (como para el iniciado occidental), el sexo tiene un significado mucho más amplio y más importante.

Para ellos el sexo es la unión cósmica de los opuestos, la energía primordial de la que surgen todas las cosas y todos los seres que hay en el universo.

Los textos sagrados dicen que durante cada ciclo de inacción cósmica (llamado Noche de Brahma) no existe sino el Uno. Se convierte en muchos mediante un acto de su voluntad: "*Aham bahu syam* (Quiero ser muchos)".

"Él, por el poder del yoga, se hizo doble en el acto de la creación; la mitad derecha fue masculina, y la izquierda se llamó *prakriti*, o femenina".¹

EL ACTO DE LA GENERACIÓN

En el ritual tántrico, este primer acto de generación, o "echarse a brillar", se simboliza con un grano de garbanzo de la India. Y sería difícil hallar un símbolo más adecuado. El garbanzo es una semilla que está parcialmente dividida, envuelta en una vaina u hollejo. Un lado de la semilla representa el principio masculino, y el otro lado el femenino.

Al principio la semilla, aunque está partida, es una sola sustancia que está unida en un cuerpo común. Después, al realizarse el acto de la generación, la envoltura que la rodea revienta y se agita una nueva vida, que sale en busca de la luz.

Tal es el proceso bipolar de la creación, que va de la célula más microscópica hasta la mayor de las estrellas.

¹ Brahma Vaivartta Purana.

Los guardianes de la sabiduría antigua declaran que todo lo que hay en la creación está dividido de ese mismo modo en positivo y negativo, masculino y femenino, pasivo y kinético, eléctrico y magnético.

Nuestro propio cuerpo, por ejemplo, es divisible en dos mitades, cada una de las cuales tiene su polaridad propia: músculos, miembros, huesos, órganos de la vista y del oído; todo ello por partes. Hasta el cerebro mismo tiene dos hemisferios. Si bien tenemos un solo corazón, éste está dividido también en parte derecha y parte izquierda. Lo mismo ocurre con otros órganos internos.

Estructuralmente, todo tiene dos mitades, unidas en una línea central.

El lado femenino o negativo es pasivo, pero magnético: atrae hacia sí, absorbe y almacena energía potencial. Pero si se lo pone en debido contacto con el lado positivo o masculino de la naturaleza tiene lugar una reacción: se genera poder.

Ocurre la misma cosa cuando una personalidad preeminente masculina se introduce dentro del "campo" magnético de otra preeminente femenina.

"Cuando esos dos se conocieron —me decía un amigo describiendo la presentación de una pareja que posteriormente constituyó un matrimonio feliz—, casi se veían volar chispas".

No estaba en realidad demasiado equivocado en su caracterización del tipo de descarga que resulta cuando el potencial inerte del *shakti* o hembra, entra en contacto con el dinámico *shiva* o macho.

El hombre y la mujer a quienes nos hemos referido experimentaron el mismo tipo de reacción que hace que "el

mundo gire" sobre su eje, crezcan las cosechas o explote una bomba atómica: reunión de polos separados.

MASCULINO-ELÉCTRICO, FEMENINO-MAGNÉTICO

Cuando se produce esa unión entre masculino-eléctrico y femenino-magnético, la pareja suministra un conducto para la fuerza cósmica, que fluye a través de ellos hacia el plano humano con tremendo poder. Este poder irradiado por ellos polariza la atmósfera circundante.

Aun cuando este fenómeno es conocido desde hace siglos en la India y el Tibet, sólo fue "descubierto" recientemente por un investigador occidental, independientemente de cualquier conocimiento que pudiera tener del tantrismo.

El doctor Rudolph von Urban, médico de California cuya larga práctica ha estado dedicada en su mayor parte a los problemas conyugales y la sexología, dijo que la primera manifestación le fue hecha por un paciente oriental.

El paciente, también médico, le dijo al doctor Von Urban que el curioso incidente había tenido lugar durante la primera semana de su matrimonio con una hermosa muchacha siria. Dijo que él y su esposa yacían juntos en un d'ván, desnudos y en estrecho contacto hacía más o menos una hora, y acariciándose, pero sin consumir la unión. La habitación estaba completamente oscura (condición que está, de paso, totalmente prohibida en el ritual tántrico).

Cuando la pareja se separó y se pusieron de pie, el joven médico quedó asombrado al ver a su esposa rodeada de una corona de luz mística de un color azul verdoso.

Lentamente el marido tendió la mano hacia su esposa. Cuando su mano abierta se encontraba a unos dos centí-

metros de los senos de ella, explotó entre ambos una chispa eléctrica que les produjo dolor.

"Ambos nos echamos para atrás", contaba el médico.

Con este extraño caso como punto de partida, el doctor Von Urban dirigió posteriormente un estudio del fenómeno rigurosamente controlado. Los datos resultantes proporcionaron material para un libro excelente, basado en la "convicción de que las diferencias en potencial bioeléctrico existen en el cuerpo masculino y femenino, y que tiene lugar un intercambio de estos dos tipos de electricidad durante la correcta unión sexual"?

LAS FUERZAS CÓSMICAS

Los textos tántricos no dejan ninguna duda en cuanto a la importancia y los peligros inherentes en una unión como la que se ha descrito. Las poderosas fuerzas cósmicas que constantemente nos rodean, y que buscan expresarse por medio de la polarización, pueden alterar enormemente nuestras vidas.

Debidamente comprendida y empleada, tal unión puede intensificar y expandir el conocimiento, el talento y el poder mental de ambos participantes. El cantante habrá de cantar como nunca lo hiciera antes, el poeta habrá de encontrar una mayor libertad en el mundo de la creación imaginativa, el matemático experimentará menos dificultades para llegar a las soluciones de los problemas más difíciles que le planteen.

He aquí, en realidad, el conocimiento subyacente en todo

² Rudolph von Urban: *Sex Perfection and Marital Happiness*.

procedimiento tántrico. Es el poder básico que atrae o repele a las demás personas. Puede otorgar salud o causar enfermedad. Puede ser empleado para conseguir riqueza, para revelar los misterios del inconsciente. Por último, puede llevar al *sadhaka* (aspirante), hasta la meta final de todo yogui: la perfección espiritual.

PRACTICAS TENEBROSAS DE LOS "HERMANOS DEL SENDERO IZQUIERDO"

En muchas partes del Tibet, los magos tántricos, llamados "hermanos del sendero izquierdo", han desarrollado formas poderosas y temibles de empleo de la energía derivada de la unión sexual; y no siempre para buenos fines.

Se conoce una orden de monjes tibetanos que tiene espías entre el populacho con el propósito de descubrir y atraer hombres jóvenes sexualmente vigorosos. Estas víctimas son llevadas a conventos remotos, donde se los esclaviza y utiliza como fuente de galvanismo psíquico para varias prácticas de orden oculto.

Si hemos de creer el relato de un escritor inglés, las mujeres son también raptadas por los Dugpas —una secta de lamas de Gorro Rojo— con los mismos fines.'

Otra forma aún más peligrosa de vampirismo se practica secretamente en algunos lugares de la India. Se elige para esta técnica a una persona joven y saludable del sexo opuesto. Sabiendo que la energía sexual sublimada se aloja en el líquido medular en una forma conocida como *ojas*, el tantrista del sendero de la izquierda inserta una **aguja**

• Elizabeth Sharpe: *Secrets of the Kaula Cirde.*

hueca en la médula espinal del donante, entre las vértebras y cerca de la base, extrayendo una pequeña cantidad de fluido.

Después, en una operación análoga, extrae de su propia médula espinal una cantidad menor de fluido. Mezcla las dos, y las vuelve a inyectar en su propia espina dorsal.

Es necesario afirmar categóricamente que este procedimiento es sumamente peligroso, y no debe nunca ser puesto en práctica por un lego. Ésta, junto con las demás prácticas detalladas en los párrafos anteriores, son mencionadas solamente para dar una idea al lector del amplio alcance del tantrismo. En un extremo del espectro tenemos los motivos más elevados y los ideales más nobles. En el otro, nos encontramos con la sensualidad negativa, el vampirismo y la magia.

CONDICIONES QUE SON NECESARIAS PARA OBTENER RESULTADOS EXITOSOS Y SEGUROS

Ambos aspectos del Tantra tienen sin embargo una cosa en común. Los dos hacen uso de la misma energía prístina que, como cualquier otra fuerza de la naturaleza, puede ser utilizada en forma buena o mala, cosa que depende del carácter de quien hace uso de ella.

En realidad la mayoría de los textos tántricos explican minuciosamente las condiciones que son necesarias para una práctica segura y exitosa del *sadhana*. Excluyen específicamente a las personas voluptuosas, bebedoras, prostitutas, voraces y lujuriosas.

En el Occidente se define el intercambio sexual como el acto de la copulación, o cuanto mucho, el acto acompa-

ñado del juego amoroso que lo precede, si es que, en realidad, éste existe.

Las escrituras védicas, por su parte, enfocan a todas las relaciones entre personas del sexo opuesto, como distintos grados de coito.

Aun la sola contemplación o imaginación del acto cambian, en cierta medida, la polaridad del pensador, y se considera, por lo tanto, como una variante del acto sexual.

En este sentido las palabras de Jesús parecen expresar una opinión parecida, cuando declara:

"Mas yo os digo, que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón".⁴

OCHO ASPECTOS DEL INTERCAMBIO SEXUAL

Se dice en los textos hindúes que el intercambio sexual tiene ocho aspectos. Se enumeran como sigue: 1) *smarnanam*, o sea dedicarse a pensar en él; 2) *kirtanam*, o discutirlo con otras personas; 3) *keli*, estar acompañado de persona del sexo opuesto; 4) *prekshenam*, o hacer la corte; 5) *guhyabhashanam*, conversación de carácter íntimo con persona del sexo opuesto; 6) *samkalpa*, desear el coito; 7) *adhyavasayam*, firme determinación de ejecutar el acto, y 8) *kriyanishpatti*, copulación física.

Es así como los que creen ser sexualmente castos son, en realidad, sólo sexualmente sutiles. Su conducta difiere de la del libertino no en especie, sino solamente en grado.

Eventualmente, y mal que les pese a los freudianos, habrá de reconocerse un día que la libido, expresada como

⁴ Mateo, 5:28.

deseo sexual, no es lujuria *per se*, sino ansiedad de consumación.

Es destino final del alma alcanzar esa consumación mediante la unión de los polos opuestos dentro del propio cuerpo. Renacida así como la divina andrógina —hija de Shiva y Shakti— el alma habitará entonces solamente los *lokas* (planos de existencia) más elevados.

Se infiere también esa teología de aquella escritura cristiana en la que dice Jesús:

"Porque en la resurrección, ni los hombres tomarán mujeres, ni las mujeres marido; mas son como los ángeles de Dios en el Cielo"

NIVELES DEL SER

Aun en nuestra condición actual, cada uno de nosotros puede actuar como hombre en un nivel del ser, y como mujer en otro.

De acuerdo con el Tantra Shastra, si bien cada uno de nosotros es primordialmente masculino o femenino en el mundo físico, esa polaridad no sigue siendo igual en los otros seis *lokas*, o zonas de existencia.

Si uno es mujer, por ejemplo, es probable que esté orientado hacia el polo masculino en el plano mental, y actúe mentalmente como hombre. La mente de un hombre, por otra parte, tiene generalmente un carácter femenino.

Pero dentro del juego sutil de fuerzas que caracteriza nuestras relaciones invisibles, es el grado de intensidad lo que determina la polaridad, o si se prefiere, el sexo.

En cualquier relación entre hombre y mujer, el copar-

Mateo, 22:30.

típico que exprese las cualidades más fuertes de un plano determinado será masculino en ese plano, sin que importe cuál es su sexo en el cuerpo físico.

Con esto queremos decir, naturalmente, que una mujer puede ser femenina, absorbente, magnética en su relación con un hombre; pero positiva, masculina y dominante en su concordancia con otro. Lo mismo ocurre en cuanto a un hombre en sus relaciones con distintas mujeres.

Tenemos aquí una pista valiosa, que podemos utilizar para el diagnóstico de muchos conflictos y desarmonías que ocurren en matrimonios modernos. Puede también proporcionarnos el medio para comprender y resolver muchas discordancias que se producen dentro de nosotros mismos; pues cada uno de nosotros existe y actúa en más de un plano o nivel de conciencia. Cada uno de estos niveles tiene su polaridad propia, la que depende de la intensidad de nuestro sentimiento en esa dimensión.

La antigua sabiduría del Tantra afirma que los "cuerpos" sutiles del hombre, o modalidades espirituales, se polarizan entre sí en escala descendente. El nivel de conciencia más altamente evolucionado es siempre dominante y masculino en su relación con el que está inmediatamente por debajo de él.

A la inversa, el cuerpo más denso será negativo-femenino en su relación con el más elevado.

Esta línea de autoridad, por así decirlo, o regulación desde arriba, es enormemente importante para la comprensión y práctica del Tantra Yoga, como se pondrá en evidencia más adelante.

"Lo que está aquí, está en cualquier parte. Lo que no está aquí, no está en ninguna parte".

Vishvasara Tantra.

2

Los secretos del control de la respiración

Cualquier persona que esté familiarizada con la práctica del yoga en cualquiera de sus numerosas formas, aun cuando sólo sea superficialmente, sabe que la columna dorsal ocupa un sitio vital en el esquema yóguico de las cosas.

Casi sin excepción ninguna, los libros que se ocupan del tema muestran en detalle al lector, sea por medio de ilustraciones o por una descripción textual, la estructura de la espina dorsal y sus centros ocultos, denominados *chakras*.

Pero más allá de una breve reseña sobre la fisiología espiritual involuntaria y la advertencia de mantener la co-

Una columna recta mientras uno se dedica a los ejercicios respiratorios, muy poco más es lo que se enseña.

Para el *sadhaka* tántrico, por su parte, la espina dorsal tiene una importancia de primer orden. Y es así, porque ésta constituye literalmente el eje central de su ser.

"LA VARA DE MERU"

La doctrina tántrica enseña que la columna vertebral de un hombre se corresponde con un núcleo de piedra hueco colocado en el centro de nuestro planeta, constituyendo el eje de la tierra. La mitología hindú habla de una montaña llamada Meru, la que está situada en algún punto de una zona baja en la región polar del Norte. Se la conoce tradicionalmente como el lugar de residencia de los gigantes de Asura, y patio de recreo de los dioses védicos.

Como se considera que el eje cerebroespinal del hombre es análogo al polo de la tierra, la literatura tántrica lo denomina Monte Meru, o Meru-danda ("la vara de Meru").

Según los *Agamas*, todo hombre es un universo. Cada uno de nuestros cuerpos es un microcosmo, que abarca en sí todas las formas individuales de vida y configuraciones geográficas de la creación, desde la más baja a la más alta.

Al ir aventurándose el hombre a explorar otros planetas y mundos distantes, habrá de encontrar, en esencia, lo mismo que ya hay sobre la tierra y dentro del hombre. Eso es lo que enseñan los Tantras; de ahí lo que declara el Vishvasara Tantra: "Lo que está aquí, está en cualquier parte. Lo que no está aquí, no está en ninguna parte".

Tal concepto habrá de parecer absurdo a aquellos que

están familiarizados sólo con la fisiología y la ciencia occidentales, que se ocupan solamente del cuerpo físico y la materia densa. Pero para el ocultista, acostumbrado a sondear el lado invisible de la naturaleza, no hay nada nuevo en la idea de estas correspondencias. Los filósofos Herméticos y Cabalísticos han declarado hace ya muchísimo tiempo: "Como es arriba, es abajo".

LAS CINCO REGIONES DEL EJE VERTEBRAL

Yendo directamente al punto de interés más inmediato para nosotros, el del cuerpo humano, la literatura tántrica enseña que el eje vertebral está dividido en cinco partes o "regiones".

Elevándose desde la más baja, la coccígea (que se compone de las primeras cuatro vértebras incompletas), las secciones incluyen la región sacra (cinco vértebras), la dorsal o espalda (doce vértebras), y la cervical o cuello (siete vértebras).

Un examen cuidadoso nos mostrará que cada una de estas regiones o zonas muestra distintas características dentro del funcionamiento total del sistema nervioso central.

Es muy importante que el estudiante tenga presente estas divisiones, toda vez que ellas son las zonas del cuerpo físico cuya ubicación corresponde más o menos con los centros vitales de radiación en el cuerpo sutil, del que trataremos en su oportunidad.

Teniendo en cuenta su estructura física, la columna se compone de una serie de treinta y siete vértebras, colocadas una sobre otra, formando un frente óseo.

Además de constituir un apoyo para la cabeza y el tor-

so, la columna forma un canal protector hueco para la médula espinal.

La médula corre hacia abajo desde el cuarto ventrículo cerebral hasta la región coccígea, en donde se afina formando una terminación delgada, parecida a un cabello, que se llama *filum terminale*.

De acuerdo con la naturaleza binaria de todas las estructuras creadas, que ya hemos mencionado, la médula está compuesta de dos mitades simétricas, unidas a lo largo de una línea central. En esta instancia la línea de unión es en realidad un conducto minúsculo, llamado *canalis centralis*, o canal central.

Este diminuto canal central tiene un interés primordial para el *sadhaka* tántrico, pues es a través de este pasaje por donde él hace que se eleve, desde la base de la médula hasta la cabeza, la fuerza mística durmiente llamada *kundalini*. Ésta, al ir subiendo, vitaliza seis centros de poder a lo largo de su invisible recorrido hacia el cerebro.

El léxico hindú da a ese canal el nombre de *shushumna*. Algunos escritos tántricos también mencionan otros dos canales de energía psíquica, aun menores, desconocidos por la anatomía occidental, a los que denominan *vajrini* y *chitrini*.

El *vajrini* es el mayor de los dos, y contiene dentro de sus paredes al *chitrini*; de este último se dice que es "delicado como una tela de araña".

Estos dos tubitos son perceptibles sólo para la visión psíquica.

En realidad, toda la anatomía oculta, como lo dicen los *Agamas*, es invisible para los procedimientos rutinarios de disección. No cabe duda que debido a eso, y a que las

estructuras astrales desaparecen del cuerpo físico denso en el momento de la muerte, que la ciencia occidental niega su existencia.

"LA PUERTA DE BRAHMA"

Los tantristas se refieren a menudo a una abertura que se encuentra en el extremo inferior del canal *chitrini*, al que llaman la Puerta de Brahma, porque a través de ella tiene que pasar la corriente psíquica que habrá de dar al yogui la conciencia cósmica.

Por fuera del canal *shushumna* y a sus lados derecho e izquierdo, respectivamente, hay otros dos conductos importantes, llamados *pingala* e *ida*.

Corren en espiral hacia arriba alrededor del *shushumna*, formando "nudos" en los puntos en que cortan la médula.

El pasaje *pingala* arranca del testículo izquierdo del macho (ovario izquierdo de la hembra), y termina en la fosa nasal derecha. El *ida* se origina en el testículo derecho (o el mismo ovario en su caso), y termina en la fosa nasal izquierda.

En un punto que se halla entre las cejas, las dos "arterias" místicas se unen con el *shushumna*, formando en ese sitio un "nudo" triple, conocido como Tercer Ojo.

Para el tantrista nuestro cuerpo denso y los cuerpos psíquicos que lo interpretan, reciben la energía constante de distintas corrientes de energía vital, que determina la función y el estado de salud de nuestro ser psíquico.

Esta energía prístina, conocida como *prana*, funciona libremente a través del *ida*, *pingala* y *shushumna*.

CORRIENTE RESPIRATORIA ALTERNADA

Consideremos primeramente la acción de respirar. Aun cuando en ninguna parte lo dice la literatura occidental sobre medicina, el aliento no fluye en forma igual a través de ambas fosas nasales, salvo en muy breves intervalos durante el día.

En vez de eso, sale normalmente de la fosa nasal izquierda por un período de unos veinticuatro minutos, y luego se traslada a la fosa nasal derecha por un período igual de tiempo.

Los dos conductos astrales —*pingala e ida*— transportan energía cósmica a las fosas nasales.

La corriente que fluye de la fosa nasal derecha es masculina, eléctrica, caliente, y presenta a la visión psíquica un color rojo vivo. Por ser una polarización del principio solar de la creación, los yoguis la llaman comúnmente "respiración solar".

El aire vital que fluye a través del *ida y la* fosa nasal izquierda es femenino, magnético, frío y de un color blanco pálido para la visión astral. Por pertenecer *al* principio lunar de la creación se lo conoce como "respiración lunar". Es el que nutre al cuerpo físico.

Cuando la corriente respiratoria corre simultáneamente a través de ambas fosas nasales, se dice que las fuerzas combinadas del sol, la luna y el fuego penetran en el canal *shushumna*.

Es entonces cuando el yogui logra los poderes psíquicos, consigue que el tiempo se detenga, y posee el conocimiento de lo que habrá de suceder en el futuro.

Pero para los que no están versados en el yoga, el breve

intervalo en que el aliento fluye igualmente por ambas fosas nasales es sumamente peligroso.

Es durante este intervalo cuando se producen accidentes y la muerte, y es posible experimentar pérdidas y fracasos.

Entre los tantristas, tanto de la India como del Tibet, se considera peligroso dejar un lugar por donde fluyan la respiración lunar y solar.

No es raro ver que los que no pueden cambiar el flujo respiratorio a voluntad recurran a uno u otro de los medios físicos de cambiar esa corriente, por lo común hacia la fosa nasal izquierda.

Me dijo una vez un Kaul que cualquier maldición pronunciada durante el lapso en que el *prana* se movía dentro del canal *shushumna*, producía casi seguramente su efecto. Creía que era este terrible poder el que empleaban las brujas de la Edad Media para producir enfermedades e infortunios en sus víctimas.

En passant, es interesante notar que varios textos teosóficos y occidentales afirman que el Caduceo, o vara alada de Mercurio, es una representación diagramática del eje cerebroespinal invisible. La vara misma, por supuesto, representa la espina dorsal. Las dos serpientes que rodean la vara están identificadas con los canales derecho e izquierdo, *pingala e ida*.

La pequeña esfera que se encuentra en el extremo de la vara representa la glándula pineal; y las "alas de Mercurio" son llamas que surgen cuando el ardiente *kundalini*, o corriente psíquica, se eleva por dentro del canal espinal para ponerse en contacto con el centro final de poder (el *sahasrara*).

RESPIRACIÓN SOLAR Y LUNAR

Pero volvamos a considerar una vez más el flujo respiratorio alternado. Los doctores del tantrismo hindú han expuesto muy detalladamente la significación, tanto de la posición que adopta el flujo respiratorio a través de las fosas nasales, como de la distancia a que llega la exhalación que sale de aquéllas.

Se debe aceptar como regla general que la respiración lunar (por la fosa nasal izquierda) afecta el sistema nervioso simpático. Representa el influjo de Shakti o principio materno, y como tal, regula las funciones corporales y a la vez las nutre. Es también la fuente del deseo, de los sueños, de la sabiduría, de las fantasías, y de todos los "oscuros poderes lunares" de la mujer.

La respiración solar (por la fosa nasal derecha) alimenta y sustenta el sistema vasomotor. Es la fuente productora de la acción, la violencia, el calor corporal, la lujuria y todas las acciones viriles del guerrero.

La respiración *shushumna* (por ambas fosas nasales simultáneamente), controla el destino, la muerte y el tiempo del hombre.

Muchos yoguis afirman haber prolongado la duración de su vida tomando *prana* (la energía cósmica, primordial, que se halla tras la respiración) a través del canal *shushumna*, llevándola al centro vital que se halla en el cerebro, y sosteniéndola allí.

La clase de respiración que fluye de los padres durante el acto sexual, llega hasta a determinar el sexo del hijo, si es que tiene lugar la concepción.

Recíprocamente, si el aliento del hombre fluye a través

del *ida* y el de la mujer a través del *pingala*, el hijo será mujer.

Si, por otra parte, la respiración de ambos progenitores se produce a través del mismo conducto (sea el *ida* o el *pingala*), el hijo tendrá predisposición a la homosexualidad.

Además de determinar simplemente si la corriente respiratoria fluye a través de la fosa nasal izquierda o de la derecha, el *sadhaka* tántrico trata también de verificar cuál de los cinco elementos —agua, aire, fuego, tierra o éter— dirige la respiración en un momento determinado.

Esto se consigue aprendiendo a apreciar la forma exacta en que la respiración está pasando por la fosa nasal.

Cuando el paso se produce precisamente por el centro de la fosa nasal, por ejemplo, se trata de un "aliento de tierra".

Cuando pasa a través de la porción periférica de la fosa nasal, tanto al entrar como al salir, es una "respiración de agua".

Si la respiración, cuando se inhala o exhala vigorosamente, toca la pared superior dentro de la fosa nasal, actúa con el elemento fuego.

Se trata de una "respiración de aire" cuando la corriente baja por el costado izquierdo de la pared nasal.

Si la corriente toca la pared derecha de la fosa nasal, es una "respiración de éter".

Las acciones, los pensamientos, las decisiones que se tomen, etcétera, durante el período en que la respiración se encuentra dentro de un ciclo del elemento tierra, tendrán resultados positivos o afortunados.

Durante los ciclos de éter y aire, por su parte, las ac-

ciones y las ideas terminan en pérdida, destrucción y muerte.

El quinto elemento en la respiración trae también infortunio, temor, cambios, fiebres, derrotas.

Los yoguis versados en el tantrismo, dicen que si se le pregunta a un vidente sobre el éxito futuro en alguna empresa cuando la corriente respiratoria está en el elemento tierra, se producirá un resultado positivo o afortunado. Por el contrario, si prevalece una "respiración de fuego" o una "respiración de aire" en el momento de la averiguación, lo que corresponde es una contestación negativa, y puede predecirse casi con toda seguridad un fracaso.

La opinión tántrica sostiene también que cada respiración elemental tiene su propia tasa vibratoria o color característicos; su propia forma y su propia distancia de proyección fuera de las fosas nasales.

La respiración de tierra es amarilla y cuadrada, y se extiende a siete centímetros y medio de distancia de los orificios nasales.

La respiración de agua es blanca y circular, y se proyecta hasta a treinta centímetros de la nariz.

La respiración de fuego es roja y triangular, y su trayectoria tiene un largo de diez centímetros.

La respiración de aire es verde y tiene la forma de una línea oblicua; se proyecta hasta una distancia de veinte centímetros.

No se sabe nada en definitiva del *akasha* o respiración de éter. Algunas autoridades en tantrismo creen que no tiene ningún color o forma en especial. Es el aire vital cósmico que constituye el ritmo del universo que todo lo impregna.

La doctrina Shakta ortodoxa afirma que el *ida* o el *pingala* fluyen más poderosamente en ciertos días de la semana. El *ida* es más fuerte los miércoles, jueves, viernes y domingos; y es especialmente pujante en los días en que brilla la luna.

El *pingala* o fosa nasal derecha, es más potente los lunes, martes y sábados; y esto ocurre especialmente durante la mitad oscura del ciclo lunar.

La gran importancia que se asigna al curso de la corriente respiratoria en la determinación del resultado exitoso de determinadas actividades, está basada sobre un postulado yóguico fundamental, que es el de que la corriente de aire en el cuerpo denso está ligada con una corriente correspondiente de *prana* o energía psíquica en el cuerpo astral, o sutil. Las dos funcionan más o menos en forma paralela, y pueden influirse mutuamente.

LAS ACTIVIDADES HUMANAS QUE HAY QUE EMPRENDER

La literatura Shakta enumera con algún detalle la clase de actividades humanas que hay que emprender durante la respiración solar y la lunar, respectivamente.

Las listas incluyen un número casi interminable de acciones e ideas, pero las que se dan a continuación constituyen una buena muestra.

Mientras que fluye la respiración a través del *pingado* (fosa nasal derecha) hay que dedicarse a lo siguiente:

En lo general, a todas las acciones que comprenden esfuerzo físico, pasión, fuerza, crimen o combate.

La seducción de mujeres (si uno es hombre). Abrazar, acariciar, contacto sexual.

Todas las formas de deportes activos, tales como la natación, la caza, equitación y así sucesivamente.

Castigar a otros, o causarles dolor.

Vender cualquier cosa.

Apoderarse de cualquier cosa, en forma clandestina o robándola.

Entrar en contiendas o discusiones de cualquier clase.

Jugar y estafar.

Usar armas en forma correcta, exacta y segura.

Participar de comidas y bebidas.

Darse un bario.

Exorcizar fantasmas o practicar cualquier arte oculto.

Cuando la corriente respiratoria se produce a través del *ida*, o fosa nasal izquierda, es el momento propicio para llevar a cabo lo siguiente:

En lo general, todas las actividades de naturaleza tranquila, amable y formal. '

Practicar cualquiera de las artes: pintar, cantar, escribir, componer y así sucesivamente.

Comprar cualquier cosa.

Estudiar música y danzas.

Comenzar un curso de estudios sobre cualquier tema.

Concurrir a la iglesia, o incorporarse a los servicios del culto.

Estudiar ciencias.

Plantar, o sembrar semillas.

Ganarse la vida.

Dedicarse a cualquier transacción comercial.

Preparar comida con cualquier propósito.

Participar de ceremonias nupciales.

Viajar de un lugar a otro, especialmente si se trata de viajes largos.

Visitar amigos o parientes.

Hablar con personas autorizadas sobre cualquier tema. Entrar en alguna casa, especialmente ajena.

El canon tántrico menciona también una cantidad de situaciones que se producen deliberadamente por medio del control yóguico de la respiración.

Se dice, por ejemplo, que un hombre, si está en respiración solar, y atrae a su fosa nasal derecha el aliento de la fosa nasal izquierda de una mujer, ésta le dará un amor y devoción duraderos. Esto es particularmente verídico si el intercambio respiratorio se produce durante un abrazo apretado o contacto sexual.

Un hombre tiene que tratar de ganarse el favor de la mujer en instantes en que la corriente respiratoria se traslada de la fosa nasal derecha a la izquierda. Para la mujer, por supuesto, lo que corresponde es lo opuesto.

Dado que la forma en que la energía vital (que está detrás del aliento) determina de este modo el curso de nuestras vidas, es importante saber cómo hay que cambiar la corriente respiratoria en la forma que se desea.

CÓMO CONTROLAR EL "FLUJO RESPIRATORIO"

Hay *sadhakas* adelantados que pueden cambiar la corriente respiratoria por un simple acto de voluntad. Se han elaborado, sin embargo, varias técnicas para la consecución del mismo fin en favor de aquellos que no pueden hacerlo.

Quizá el método más fácil para el estudiante occidental

consista en echarse sobre el lado opuesto de aquel por el que se desea que fluya el aliento. De este modo, si se desea que el aliento fluya a través de la fosa nasal derecha, hay que acostarse sobre el lado izquierdo, y viceversa. Pronto se podrá percibir el momento exacto en que tiene lugar el cambio de una fosa nasal a la otra. Normalmente no lleva más de dos o tres minutos. Si uno está resfriado o tiene una congestión nasal por alguna otra causa, puede ser necesario esperar un poco más.

Una forma de acelerar el cambio cuando se practica este método, es la de apoyarse sobre el codo sosteniendo la cabeza en el hueco de la mano, con el pulgar firmemente apoyado debajo del oído, y los dedos apretados contra la frente.

Una presión ejercida en y alrededor de la axila del lado opuesto a aquel en que se desea la corriente respiratoria también provocará el cambio. Para evitar atraer la atención de los demás cuando se emplea este método en presencia de otras personas, se puede echar el brazo por sobre el respaldo de una silla. En la India y en partes del Tibet es común ver yoguis equipados con cortos palos en forma de T (llamados *hangsa danda*), sobre los cuales se apoyan con ese fin.

Otro medio de corregir o cambiar el flujo respiratorio es el de sentarse sobre el piso y levantar la rodilla izquierda o la derecha, según se desee, hasta la axila, apoyándose sobre ella con todo el peso del cuerpo.

Hay aun otro procedimiento que no requiere ninguna habilidad fuera de la común por parte del estudiante de *shakti*, y que consiste en masajear el tobillo y dedo grande

del pie, también del lado opuesto a aquel por el que se desea hacer fluir la respiración.

Aparte de la utilización del dedo gordo del pie como medio de cambiar el flujo respiratorio, se les enseña a los aspirantes tántricos a masajear este dedo (de los dos pies) con regularidad. Se les dice que hay un nervio que termina en ese dedo, y que es el que regula todos los cambios y ritmos cíclicos en todo el cuerpo.

Una forma final, y completamente evidente, de hacer que la respiración fluya a través de una fosa nasal determinada, es la de tapar la opuesta. Para lograrlo basta con hacer una pelotita de algodón insertándola en la fosa nasal.

Si el *sadhaka* no lo altera voluntariamente, la corriente respiratoria seguirá alternándose, cambiando de una fosa nasal a la otra.

No obstante eso, la mayoría de los *gurus* aconsejan muy particularmente a sus estudiantes que practiquen el *swara sadhana*, es decir, que hagan fluir la respiración únicamente a través de la fosa nasal izquierda desde el amanecer hasta el crepúsculo; y por la fosa nasal derecha desde el anochecer hasta el amanecer. Insisten en que la aplicación

fiel de este procedimiento mantendrá apartadas las enfermedades, prolongará la vida del yogui, y le dará sabiduría.

Después de experimentar un poco las técnicas descritas, pronto será usted capaz de controlar la corriente respiratoria, dirigiéndola por la fosa nasal derecha o por la izquierda, según lo desee.

Es bueno dedicarse de inmediato a este ejercicio sencillo y fácil. El dominio de la corriente respiratoria (es decir, de los aires pránicos) constituye una de las constantes operativas en todas las prácticas tántricas que siguen.

"La conciencia del hombre no tiene límites fijos".

Shakti and Shakta, de Avalon

3

Ruedas de éxtasis

En esta época nuestra de temores, ansiedades y materialismo, la doctrina del Tantra nos recuerda una verdad des, de hace mucho olvidada:

Estamos en contacto directo, continuo, con un orden de existencia mucho más elevado que el de la Tierra.

En las profundidades de nuestro ser, recibimos guía de la mente de Dios; estamos en comunión con los santos; transitamos por los antiquísimos senderos del misterio que está más allá del tiempo y del espacio, hacia la estrella más remota.

Entidades ocultas a la vista, tanto buenas como malas, monstruosas y de rara belleza las otras, nos rodean por todas partes, penetran en nosotros y viven dentro del cuerpo denso al que nosotros identificamos con nuestro propio ser.

Los preceptores tántricos, al igual que todos los místicos de todos los países y de todas las épocas, no sólo perciben la existencia de estos seres, sino que también buscan alcanzar la visión interior espiritual por medio de ellos si vienen de mundos superiores; o de darles órdenes si provienen de los mundos inferiores.

Para el estudiante occidental, sumergido como lo está en las tradiciones del conocimiento empírico, tal creencia puede parecerle una presunción metafísica, o cuanto mucho una experiencia completamente subjetiva, válida solamente para la persona que pasa por ella.

Si tales formas de adquirir conocimientos son reales, ¿en dónde se encuentra el mecanismo que las hace posibles? (Pues en nuestros tiempos hasta se cree que la función del cerebro es la de un servo-mecanismo, o un computador altamente sofisticado.)

SU CUERPO CAUSAL Y SU CUERPO SUTIL

Los tantristas contestan con toda sencillez que hay mucho más dentro del ser humano que lo que está a la vista, o que puede ser medido y analizado utilizando procedimientos de laboratorio.

Podrían agregar que en realidad sólo hay a la vista una tercera parte de nosotros; el resto es invisible.

Ésta es sencillamente una forma distinta de decir que, además del cuerpo denso físico compuesto de materia densa, tenemos otros dos cuerpos.

Éstos se conocen por distintos nombres, siendo los más comunes los de cuerpo causal y cuerpo sutil.

De acuerdo con la doctrina Shakta, el cuerpo es el más

duradero de los tres. Fue la conciencia original luminosa de la cual surgieron los cuerpos sutil y físico. Es, por así decirlo, la envoltura o vaina inmediata del alma (*livatrna*) que dura hasta nuestra liberación final de nuestra ronda de muertes y renacimientos.

Los yoguis dicen que durante los estados de sueño sin ensueños, el cuerpo causal proporciona un punto de intercambio directo de energía psíquica entre los dos cuerpos inferiores y la esfera cósmica.

El cuerpo sutil ha sido identificado con lo que se llama mente inconsciente o subconsciente. Las funciones involuntarias del cuerpo físico, incluyendo el palpitarse del corazón, la respiración, la digestión, las excreciones y la secreción endocrina, son controlados por el cuerpo sutil, que funciona en forma continua. Carece de voluntad, y responde a las sugerencias y las órdenes, provengan de donde provengan: palabras, sonidos, olores, colores, tamaño, y así sucesivamente.

Las corrientes psíquicas que pasan de un cuerpo a otro lo hacen por medio de conductos invisibles llamados *nadis*, tejidos en toda la estructura del cuerpo sutil "como los hilos de una telaraña". De ahí el nombre de Tantra, que significa "tejido".

Debe quedar claramente entendido que si bien estos conductos diminutos tienen algunas veces cursos paralelos con los nervios y las venas del cuerpo físico, no se los debe confundir con ninguno de éstos.

Son más bien vehículos etéricos cuya función es la de llevar corrientes de energía polarizada a todo el cuerpo denso, lo mismo que al cuerpo sutil. Por formar parte de la anatomía espiritual, son invisibles a la vista física.

Existe un gran número de estos *nadis* de distintos tamaños, que se dispersan por todo el cuerpo. Las opiniones de las autoridades en cuanto al número exacto de ellos se encuentran divididas. Algunos dicen que hay 350.000; otros, 200.000, y hay otros que lo estiman en 80.000. La opinión de la mayoría, sin embargo, concuerda en que 72.000 es la cifra exacta.

Todos los *nadis* tienen su punto de origen en un importante centro del cuerpo sutil, que se denomina el *kanda*. Los textos lo describen como un bulbo de forma ovoide, cubierto de una membrana. El *kanda* está ubicado en el cuerpo físico como un punto que se encuentra a una distancia media entre el ano y los genitales. Los textos dicen que está a unos nueve dedos por sobre los órganos de reproducción, y a unos doce por sobre el ano. '

Las corrientes vitales que estos canales conducen para la nutrición del cuerpo, son proyectadas en el organismo físico por centros focales llamados *chakras*.

En sánscrito la palabra *chakra* significa rueda o disco.. Dado que los centros sutiles aparecen a la vista psíquica como vórtices redondos y vibratorios, es fácil ver por qué se empleó la palabra "rueda" para describirlos.

Muchos escritos se refieren también a ellos como lotos, porque en ciertos momentos se parecen a esa flor, con un determinado número de "pétalos".

Los *chakras* son seis, cada uno con sus colores y número de "rayos" o "pétalos" individuales. Cada rayo vibra a la velocidad de uno de los cincuenta sonidos raíz de la creación, representados en la literatura por una letra correlativa del alfabeto sánscrito.

Al igual que los *nadis* o venas místicas, los *chakras* for-

man parte de nuestra anatomía invisible. Están, sin embargo, vinculados con el sistema endocrino del cuerpo denso. Por esta razón, y también porque existe una influencia mutua entre los cuerpos visibles e invisibles, una cantidad de textos sobre yoga han identificado erróneamente los ganglios sutiles (*chakras*) con las glándulas físicas. Por ejemplo, un médico hindú se refirió recientemente a los centros como "mecanismos neurohormonales".¹

Es cierto que las corrientes de la fuerza de la vida o aires vitales, como se las llama en ocasiones, fluyen más vigorosamente cuando los órganos físicos y las estructuras etéricas que las interpenetran funcionan ambas armoniosamente.

La corriente de energía vitalizante que viene de la esfera cósmica puede ser enormemente debilitada y reducida por las enfermedades o abusos del cuerpo físico.

Por ejemplo: la respiración incorrecta o irregular, el aire impuro, el uso excesivo del alcohol, y así sucesivamente, puedan dar como resultado serias perturbaciones dentro de nuestros cuerpos sutiles. Estas perturbaciones, a su vez, se reflejan en el cuerpo físico, en lo que la medicina conoce hoy en día como enfermedad psicósomática.

SIETE CENTROS VITALES DE RADIACIÓN

Contemplemos más de cerca estos centros vitales de radiación; pues sin un conocimiento por lo menos elemental de ellos, y de cómo hay que estimular su actividad, la práctica del yoga no es otra cosa que un mero ejercicio intelectual.

¹ Rammurti Mishra, *Fundamentals of Yoga*.

MULADHARA

La primera y más baja de las ruedas o centros se llama *muladhara*. Está situada en la base de la columna vertebral, a una distancia media entre el orificio anal y los órganos genitales. Emanan de él cuatro pétalos rojos (*nadis*).

En el centro del *chakra* hay un cuadrado amarillo, que es el elemento tierra. Dentro del cuadrado aparece un triángulo invertido que encierra esa misteriosa energía psíquica llamada *kundalini*. Esta energía es llamada con frecuencia "poder de la serpiente", porque cuando está inmóvil yace enrollada alrededor de la base de la columna vertebral. Los textos tántricos describen a *kundalini* como "luminosa como el relámpago, brillando en el hueco de este loto como una cadena de luces brillantes".

La energía del *muladhara* es la fuerza eléctrica de la creación. Es el poder cohesivo de la materia, llamado cola de pegar atómica de la ciencia. Gobierna en el hombre el sentido del olfato, y estimula nuestro conocimiento del habla.

De acuerdo con la doctrina tántrica, la meditación sobre este centro conduce al dominio del deseo, la energía, la envidia, la ira y la pasión. Son etéricamente lo que las gonadas son en el cuerpo físico.

SVADISTHANA

Siguiendo hacia arriba a lo largo del canal vertebral central (*shushumna*), el segundo centro de radiación es el que llamamos *svadisthana*.

Situado en la raíz de los órganos genitales, emanan de

él seis *nadis* de color bermellón. Los textos señalan una media luna blanca relacionada místicamente con el elemento agua en el centro del *chakra*.

En el hombre este centro gobierna el sentido del gusto, y controla la función de los riñones y la región abdominal inferior del cuerpo físico, incluyendo las piernas.

Por medio de la meditación sobre este centro el yogui adquiere los "poderes oscuros de la luna", entre ellos la capacidad de ver entidades de los mundos astrales y ponerse en comunicación con ella.

En la India y el Tibet, se dice que una persona que esté a punto de viajar por agua o se vea amenazada por inundaciones, tiene que tratar de dominar la situación estimulando este centro.

Es análogo a las glándulas adrenales, y ejerce influencia sobre ellas.

MANIPURA

Continuando nuestra ascensión del Monte Meru, o columna vertebral, el centro de fuerza con que nos encontramos a continuación es el *manipura*.

Se lo conoce comúnmente como "loto del ombligo", porque está situado en la región lumbar, opuesto al ombligo.

Su velocidad de vibración lo hace aparecer a la visión clarividente como el "color de las nubes cargadas de lluvia". De acuerdo con una descripción que da el Satchakra Nirupana, se ve en el centro de él un triángulo color rojo anaranjado brillante, a cada uno de cuyos tres lados hay una cruz *svástica*. Emanan de él diez *nadis*. Está relacionado con el elemento fuego.

Las corrientes psíquicas del *manipura* se proyectan en los órganos internos del cuerpo físico en la región epigástrica, controlando de ese modo el estómago, el hígado, los intestinos, y así sucesivamente.

Este centro está también vinculado con el flujo menstrual en las mujeres, e influye sobre el sentido de la vista en ambos sexos.

Personas versadas en el Tantra dicen que el *chakra manipura* tiene una gran importancia en la práctica de la magia y la alquimia. El conocimiento y dominio del plexo libra al yogui de toda enfermedad, hace que se cumplan los deseos secretos, y lo habilitan para penetrar en la conciencia más profunda de otras mentes.

Estimulando este *chakra*, los que caminan sobre el fuego en la India son capaces de pisar con toda impunidad brasas ardientes.

Hay un texto, el Gheranda Samhita, que llega todavía más lejos. Afirma decididamente que el *sadhaka* que sabe cómo penetrar en la "semilla del fuego" que se halla en el pericarpio de este loto, puede ser arrojado en el centro de una rugiente hoguera (como el trío bíblico de Meshach, Sadrach y Abednego que fue arrojado en un ardiente horno), y "permanecer vivo sin ningún temor de morir".

También se emplea este centro en la búsqueda de la ubicación de un tesoro escondido.

Su punto focal en el cuerpo físico es el páncreas.

Cada uno de nosotros almacena en el plexo solar una reserva asombrosa de poder psíquico, y tendremos ocasión de hacer uso de una parte del mismo en uno de los ejercicios que se explicarán más adelante.

ANAHATA

El cuarto centro de fuerza es el *anahata*, situado en el pecho. Se le llama con frecuencia el loto del corazón, porque está situado en el corazón y la región cardíaca del cuerpo físico. De color rojo profundo, doce conductos místicos emanan de él.

En medio del *anahata* hay dos triángulos que se cortan (los que la Kabala conoce como Sello de Salomón, y que simbolizan el macro y microcosmo). Dentro de estos triángulos se encuentra el centro de nuestro ser individual, la llama misma de lo divino, que brilla "como la constante llama puntiaguda de una lámpara".

Meditar sobre este centro equivale a practicar el yoga en una de sus formas más elevadas, pues dentro de él habrá de oírse el Shabda Brahma, la sílaba primordial, mística, OM, que es el sonido combinado del universo, el tono de toda la creación. Existen muchas variedades de este sonido, siendo las más comunes los siguientes: el sonido de un enjambre de abejas; una caída de agua; un zumbido parecido al de los cables telefónicos; el rugido del mar; el tintineo de una campanilla; el susurro que producen diminutas cadenas de plata; las notas de una flauta; un silbido alto y agudo; el redoble del tambor; el trueno distante.

El *anahata* corporiza el elemento aire. Gobierna el sentido del tacto, el pene, el sistema circulatorio y el sistema locomotor.

Algunos yoguis que se han concentrado sobre este centro en sus prácticas hacen afirmaciones extravagantes sobre la adquisición de poderes paranormales. Estos poderes inclu-

yen el de oír y ver a grandes distancias; hacerse invisible; la precognición, y hasta la habilidad de penetrar en el cuerpo de otra persona y dominarlo.

Destaco aquí especialmente que la adquisición de tales poderes, si es que en realidad *es* posible, está completamente fuera del alcance de los ejercicios que se incluyen en esta obra.

La mayoría de los aspirantes habrán de sentirse ampliamente recompensados si los resultados prometidos por los *A gamas* más prácticos llegan a producirse. Éstos declaran sencillamente que el practicante de la doctrina tántrica será el amado de Lakshmi: es decir, que la fortuna material habrá de sonreírle.

"Su palabra inspirada fluye como una corriente de agua".¹

Será atractivo para el sexo opuesto, y eventualmente habrá de ser el receptor del amor cósmico. "Habiendo disfrutado en este mundo de lo mejor del placer, va al final a la morada de la Liberación".³

El *anahata* influye sobre el funcionamiento de la glándula timo en el cuerpo denso.

VISHUDDHA

Ascendiendo por el canal sutil dentro de la columna vertebral, el punto siguiente en que se ponen en contacto el mundo invisible y el visible es el *vishuddha*, o centro de "Gran Pureza".

Como el nombre lo sugiere, este plexo está vinculado

² Satchakra Nuripana, en la traducción de Woodroffe.

³ Kalikarana: Comentario.

con un orden del ser elevadamente evolucionado. Es la puerta de entrada al plano de la sabiduría eterna.

Su ubicación se encuentra en la base de la garganta. Cuenta con dieciséis "rayos" sutiles de un color púrpura humo, que se disemina a través de las regiones laríngea y faríngea, en el punto de unión de la columna vertebral y la médula oblongata.

La opinión tántrica afirma que el centro de *vishuddha* brilla intensamente cuando el yogui está espiritualmente adelantado.

Se describe el *chakram* como la "región del éter, circular y blanco como la luna llena".⁴

Controla el sentido del oído, la piel, la boca y la respiración.

"Quienquiera se concentre sobre este centro se hace sabio en el conocimiento sagrado, príncipe entre los yoguis".⁵

El órgano exotérico relacionado con el *vishuddha* es la glándula tiroide.

AJNA

El *ajna* está situado entre las cejas, en el sitio polarizado como "tercer ojo". Es conocido como el centro del comando.

Es "hermosamente blanco, como la luna de invierno", y tiene dos canales sutiles o "rayos", que emanan de él. Haciendo un diagrama, el centro, con sus dos *nadis* en forma alada en el extremo de la vara de Meru, sugiere el cayado de Mercurio, que puede ser un símbolo de la misma verdad esotérica.

⁴ Satchakra Nirupana, véase 28-29.

⁵ Shiva Samhita, véase 5.

El centro del comando es, con toda propiedad, el asiento de las facultades mentales del hombre. Constituye la morada de la conciencia individual, pero también el lugar de encuentro con lo divino, pues en este centro el aspirante puede oír la voz de su *guru* espiritual y ser iniciado en el conocimiento secreto del Tantra.

La meditación sobre el *ajna* da como resultado que el *sadhaka* sea librado de las consecuencias de las acciones ejecutadas en encarnaciones anteriores.

"El yogui que medita sobre este centro en el momento de su muerte, cuando el aliento está abandonando el cuerpo, lo disuelve y se hace uno con el Ser Supremo".⁶

En el cuerpo físico la glándula pituitaria es correlativa del *ajna*.

SAHASRARA

Por arriba del *ajna* se encuentra el "loto de mil pétalos" llamado *sahasrara*, en el que se unen las tres principales arterias del cuerpo sutil.

Aquí el aspirante tántrico alcanza la meta final: la unión de las polaridades opuestas, el matrimonio de Shiva y Shakti; masculino y femenino; eléctrico y magnético; solar y lunar.

Dado que este plexo final y muy aumentado está por encima y más allá del plano terrestre, la mayoría de los autores tántricos no lo designan en absoluto como un *chakra*, sino que lo consideran como un punto focal trascendental, por donde el alma entra y sale del cuerpo físico en los momentos del nacimiento y de la muerte.

o Shiva Samhita, véase 5.

El lugar del cuerpo físico más próximo al *sahasrara* es la parte superior de la cabeza, donde una zona ligeramente deprimida corresponde a la región polar de nuestro globo terráqueo.

Como lo sugiriéramos anteriormente, la línea de autoridad o regulación de nuestros cuerpos, corre hacia abajo, desde lo superior o más sutil hacia lo inferior y más denso. Por consiguiente, el *sahasrara* controla los seis centros que se hallan debajo de él.

En distintos individuos, la zona de expansión del centro difiere. En las personas que no se encuentran muy adelantadas, los rayos vibratorios son pálidos y están condensados en la parte superior de la cabeza. En los más elevadamente desarrollados, los colores prismáticos de los "pétalos" cubren la cabeza como un gorro de joyas deslumbrantes.

La meditación sobre este centro hace que el yogui adquiera extraños poderes y domine a dos enemigos mellizos: el tiempo y la muerte.

4

El verdadero comienzo

El estudiante serio preguntará a esta altura:

¿Hay un programa o un orden prescrito en la práctica tántrica? Si así fuera: ¿cuál es el primer paso?

La contestación a esa pregunta es que hay un procedimiento definido que debe llevarse a la práctica.

Pero antes de considerar en detalle los ejercicios preliminares de la *disciplina arcani*, volvamos a examinar por un instante la teoría subyacente del shaktismo.

Lo que la distingue de inmediato de las otras formas del yoga es que mientras otras escuelas enseñan técnicas que apuntan a la negación de sí mismo y a la extinción de la experiencia sensual, el Tantra nos urge a comprometernos con la vida en la forma *más* completa que sea posible.

Como escribiera Sir John Woodroffe, refiriéndose al *sadhaka*: "alcanza la liberación, comiendo los dulces frutos del mundo".¹

¹ Sir John Woodroffe: *Principios el Tantra*.

No debe confundirse sin embargo esta doctrina con el hedonismo.

"AQUEL QUE SE DA CUENTA DE LA REALIDAD DEL CUERPO,
PUEDE LLEGAR ENTONCES A CONOCER LA
REALIDAD DEL UNIVERSO"

El tantrismo es un curso de acción que se dirige a una meta. El fin que se tiene en vista, como se dijera antes, es la unión de dos corrientes polares de fuerza vital; reintegración ésta que produce la iluminación espiritual.

Viva la vida y vívala más plenamente, es la admonición del canon Shakta. Sumérgase en el ser con una conciencia agudizada.

El mundo es en realidad una boda. En cada acto de todos los días, uno es alternativamente el novio o la novia. Puede ser el fuerte o el débil, el eléctrico o el magnético, el que ama o el amado.

Y estos matrimonios, de estas uniones fecundantes, producen la renovación de la vida. Por el acto de la procreación —sea física, mental o espiritual— uno renace en cierto grado.

El hombre nació para cambiar; sólo en esa forma puede desarrollarse y obtener la libertad.

En resumen: a un hombre armonizado con su alma, cada renacimiento lo ubica en un mundo nuevo de pensamiento y sentimiento; un mundo de mayor realidad, de mayor obediencia al ser.

Esto es así porque el tantrismo sostiene que el mundo no es una ilusión, sino una cosa real. La experiencia real de la carne es la extensión del propósito del alma. Sólo en

nuestros sentimientos más profundos, sólo en el amor, se registra la divina fuerza creadora; no en el intelecto.

La verdad, por lo tanto, no puede ser enseñada; sólo puede ser vivida.

Es la forma que el hombre tiene de enseñar. Es el modo en que Dios da la experiencia. Las enseñanzas no son otra cosa que la sustancia de las experiencias, de los pensamientos de otros hombres, cristalizados en creencias o credos permanentes. No son sino la tradición hecha ley.

Ése es el significado de aquel pasaje del Ratnasara que declara que "el que se da cuenta de la realidad del cuerpo puede llegar a conocer la realidad del universo".

Por esa razón, la práctica del Tantra Yoga comienza con el cuerpo y sus funciones. Ése es el verdadero principio.

El primer objetivo es el de limpiar los principales *nadis* o canales astrales descritos anteriormente, de modo que las corrientes psíquicas puedan unirse y fluir por ellos desde el cuerpo sutil al cuerpo físico.

Se logra la limpieza por la regulación de la respiración, técnica que se conoce con el nombre de *pranayama*. Como el propio término lo implica, el procedimiento apunta realmente al control del *prana*. Este hecho exige una explicación más...¿Qué es el *prana*?

Esencialmente, el *prana* no es otra cosa que la energía cósmica. Es la suma total de toda la fuerza prístina del universo, ya sea que se halle en estado inerte, de transición o dinámico.

Es el poder tremendo que libera el átomo cuando se fisiona o se funde. Es la realidad invisible, siempre presente que *h*íy detrás de todo movimiento, todo pensamiento, *volición*, acción.

Para los organismos biológicos, con inclusión del hombre, la función densa material más importante del *prana* es la respiración; pues en el acto de respirar, de acuerdo con los Shastras, absorbemos no sólo oxígeno, sino también la fuerza básica de la vida: el *prana*.

Cuando cesa la respiración, la polaridad del cuerpo experimenta un cambio radical: las fuerzas eléctricas, positivas, del cuerpo, en forma de ácidos, inundan a las alcalinas, negativas, de la sangre. El mecanismo del cuerpo se torna estático, dejando de funcionar. El organismo antes viviente deja de respirar y muere.

Se deduce de esto que los tantristas, al igual que todos los yoguis, atribuyen una importancia considerable a la regulación de la respiración.

Controlen la respiración —dicen— y podrán limpiar los pasajes sutiles del cuerpo etérico y dirigir las corrientes de la vida a través de ellos. En el cuerpo denso, se purifica y vitaliza el sistema nervioso central. Se acelera la digestión. Todos los cinco sentidos son estimulados. La mente vaga e inquieta se tranquiliza. El vivir, en todas sus variadas formas, pierde sus "trazos borrosos" y se hace más diáfano y real. La experiencia asume repentinamente, por así decirlo, un enfoque más agudo.

En la India y el Tibet, existen casi tantos métodos distintos para controlar la respiración como *gurus* hay. Cada maestro ha desarrollado por lo general su propia modificación de una de las muchas técnicas clásicas que describe la literatura.

Sin embargo, todos los métodos, de cualquier clase que sean, se interesan por las tres fases del proceso respiratorio: inhalación, contención del aliento y exhalación.

Estos tres "momentos" del ciclo respiratorio deben ser armonizados estableciendo entre ellos la relación correcta.

La mayor parte de la gente respira irregularmente. Esta respiración es afectada, por el estado de la salud, el trabajo, el vicio de fumar, el alcohol, la tensión nerviosa, y así sucesivamente.

Tal arritmia produce una mente vaga, estados de ánimo depresivos, vitalidad rebajada; en realidad, la clase de trabajo defectuoso que puede esperarse de cualquier mecanismo que necesita ser puesto a tono.

EL PULSO Y EL RITMO DE LA NATURALEZA

Cada vez que observamos la naturaleza, advertimos un pulso y un ritmo definidos. Las estrellas y los planetas en sus cursos, las estaciones del año, las migraciones de las aves y los peces, cada uno de ellos tiene su propio ciclo predeterminado. Sin ese orden y ese ritmo, la creación terminaría en el caos.

El hombre tiene también sus ciclos, no sólo como tiempos de vida (infancia, juventud, edad mediana y años otoñales), sino también ciclos biológicos. Estos últimos comprenden la energía física, el poder de concentración, la intuición y la memoria.

Hace algunos años un médico alemán, el doctor William Fliess, empezó a preguntarse por qué habría de aparecer súbitamente la fiebre en un paciente, y desaparecer también repentinamente. Inició un estudio intenso de historias clínicas en las que aparecía este fenómeno. Gradualmente fue llegando a la conclusión de que estos abruptos comienzos y desapariciones se producían en ciclos previsibles.

En realidad, mayores investigaciones le permitieron determinar el tipo y la duración de los ciclos biológicos básicos del hombre. Llegó a la conclusión de que hay tres clases distintas de ritmo. Uno de ellos, dijo, es un ciclo masculino de veintitrés días de duración, que controla la energía, la agresividad, el espíritu de aventura, el instinto combativo, la fuerza física y la confianza.

Otra periodicidad, de carácter femenino, y que dura veintiocho días, controla la intuición, los sentimientos, los estados de ánimo, la habilidad creadora, la expresión artística y el sentido social.

Un tercer ciclo de treinta y tres días, que el doctor Fliess denominó el ritmo intelectual, tiene facultades pertenecientes a los dos sexos: la lógica, la memoria, la ambición, la viveza mental y la concentración.

El investigador alemán dio el nombre de biorritmo a estos ciclos, pero los estudiantes de Tantra encontrarán en la premisa general y la descripción de los ciclos una reafirmación de lo que dicen los *A gamas*.

Las cualidades del ciclo masculino, por ejemplo, son precisamente las del *pingala* o respiración solar. Las facultades femeninas son las del *ida* o respiración lunar. Y el ciclo intelectual presenta un estrecho paralelismo con el flujo de *shushumna* yóguico a través del canal vertebral central.

Al informar sobre la obra del doctor Fliess y sus colaboradores en la investigación, otro escritor declara:

"La sustancia del problema radica en la bisexualidad del hombre. El ciclo celular, o sea la descarga y período regenerativo de la célula, está determinado por la acción recíproca de las sustancias masculinas y femeninas. Todo

el mundo está familiarizado ya con una manifestación de este complejo proceso intrínseco: la disminución y el aumento de la vitalidad"?

En el aprendizaje del control de la respiración, el primer requisito es determinar el pulso rítmico de cada uno en su relación con las pulsaciones de la tierra.

La correspondencia entre la inhalación, la exhalación y la retención del aliento varía de persona a persona, y entre distintos estados de conciencia dentro de la misma persona.

El hombre corriente respira normalmente quince veces por minuto, o sea 21.600 veces durante cada período de veinticuatro horas.

Apresurando o disminuyendo esa velocidad respiratoria, tienen lugar importantes cambios, tanto físicos como mentales.

Una respiración rápida y superficial se relaciona con la excitación, la ira, la lujuria, el alcohol, y así sucesivamente. Los yoguis dicen que la respiración rápida en forma continuada produce en cierta medida una anestesia, debido al hecho de que el ego se ve obligado a salir parcialmente fuera del cuerpo denso metiéndose en la envoltura sutil (llamada *kosha*).

Una respiración rápida prolongada (veinte a treinta veces por minuto), también produce palpitaciones y vértigo. Más de un médico activo ha sido despertado a altas horas de la noche por un paciente que había despertado luego de haber respirado rápidamente durante el sueño, e imaginaba que era víctima de un ataque al corazón.

En tales casos se hace necesaria por parte del médico

² Hans J. Wernli: *Biorhythm*.

una gran persuasión y paciencia para tranquilizar al paciente y explicarle que los golpes del corazón fueron producidos por la hiperventilación y no por un ataque cardíaco.

CONTROL DEL PENSAMIENTO

Los tantristas establecen la conexión telepática con cualquier persona cuyos pensamientos desean controlar, tomando nota de la velocidad respiratoria de esa persona. El número de respiraciones por minuto se hace claramente evidente en la elevación y retracción del pecho de la persona, al contraerse y expandirse su diafragma.

El yogui empieza por respirar a la misma velocidad de la persona a la que desea alcanzar. En un tiempo muy breve establece una comunicación con la conciencia interior del otro, y puede dirigirlo mentalmente.

Una vez "armonizados", el yogui puede acelerar o disminuir la respiración de la otra persona, induciendo cualquier estado o velocidad vibratorios de conciencia que desee.

"HERMANOS DE LAS SOMBRAS"

De pasada destacaremos que el conocimiento de esta técnica puede resultar una peligrosa cuchilla de doble filo. La persona cuyo ciclo respiratorio es cambiado, puede ser conducida a los ritmos más lentos y profundos de la armonía universal y los pensamientos superiores. Pero por otra parte puede ser arrastrada hacia abajo, a un estado de inquietud, euforia nerviosa y excitación sexual.

Entre aquellos tantristas que se llaman "hermanos de

las sombras", se utiliza a veces este insidioso secreto para lograr fines inmorales.

SIETE CICLOS DISTINTOS DE RESPIRACIÓN

Volvamos ahora al problema de determinar nuestro propio ciclo respiratorio.

Desgraciadamente no existe ninguna norma hecha a dedo para lograrlo. La determinación tiene que ser realizada en forma empírica.

Después de experimentar un poco, el estudiante tiene que ser capaz de hallar el ritmo y la postura que le resulten más cómodos.

La tradición tántrica secreta enseña que hay siete respiraciones diferentes, así como hay siete colores o rayos luminosos de luz en el espectro, siete días en la semana, siete planos de existencia, y así en todo.

De acuerdo con esto, existen siete técnicas respiratorias para que practique el estudiante en las etapas preparatorias de su *sadhana*.

Cada ejercicio se practica por un período de tiempo establecido antes de que el aspirante se dedique a la disciplina siguiente. En la India, donde el andar de la vida es más lento que en el Occidente, el estudiante practica a intervalos más frecuentes y durante un lapso más largo que el que resulta práctico al *Sadhaka* occidental.

Mientras más paciencia y dedicación ponga en práctica el estudiante para determinar el fundamento de su yoga, más satisfactorios habrán de ser los resultados.

Cuando el estudiante occidental practica, no es necesario que torture sus miembros asumiendo *asanas* difíciles,

proyectadas originariamente para personas de una cultura distinta; gente que permanece sentada con las piernas cruzadas la mayor parte de sus vidas.

Con toda seguridad algunos occidentales encuentran que las posturas descritas en libros de Hatha Yoga les resultan naturales. Para esta afortunada aunque pequeña minoría, los distintos *asanas* yóguicos pueden ser puestos en práctica con provecho, y sin desistir de las más importantes fases del *sadhana* tántrico.

Para otros, sólo es necesario asumir una postura que les resulte cómoda y que mantenga recta la columna vertebral, colocando el pecho, el cuello y la cabeza en línea recta.

Esto puede lograrse sentándose en una silla firme, en la actitud que presentan las esculturas de los antiguos dioses de Egipto.

En esta instancia los talones deben ser colocados a una distancia de unos siete centímetros *entre* sí, y los pies en un ángulo en forma de V.

Cuando le sea posible, el estudiante deberá mirar en una determinada dirección, que depende principalmente del momento en que se dedica a la práctica: si es en horas de la mañana, mirará al este; a mediodía, al sur; por la noche, al oeste, y a medianoche, al norte.

PRIMERA DISCIPLINA

Después de adoptar una postura cómoda, según se describe precedentemente, trate de relajarse por un momento, y vaciar la mente de los afanes y trivialidades fastidiosas del día.

Luego exhale todo el aire que pueda haber en *sus* pul-

mones, contrayendo los músculos abdominales para obligar a salir cualquier residuo de aire que su habitual respiración superficial permite que permanezca en los pulmones.

Vuelva a llenar los pulmones, introduciendo el aire muy lentamente, mientras cuenta hasta siete. En ese momento, deténgase contando hasta uno, y luego exhale lentamente contando hasta siete.

Repita este ciclo de 7:1:7 por lo menos doce veces para limpiar los pasajes nasales, y haciendo así que sea de más fácil realización el próximo paso en la metodología tántrica.

Una vez que la respiración está fluyendo en forma fácil y rítmica, inhale profundamente (por ambas fosas nasales), y retenga la respiración en la boca. Empújela contra las mejillas, haciendo que éstas se hinchen. Mantenga la respiración en esta forma tanto como le sea posible sin que la resulte incómodo; luego expulse el aliento rápida y explosivamente por la boca.

Durante el tiempo que traga el aire repita mentalmente la sílaba OM, e imagine que el aliento que se introduce en su cuerpo lleva consigo una corriente de fuerza vital cósmica o *prana*, que es lo que en realidad sucede.

Además, piense en esta corriente vital, imaginando que circula a través de los *nadis* o canales psíquicos de su cuerpo sutil y se introduce en su forma densa, proyectando energía en todas las células de su cuerpo.

La segunda respiración, que sólo hay que aprender después de dominar completamente la primera, se realiza en la forma siguiente:

Salga solo a dar un paseo, preferiblemente a campo

abierto o por un parque, montañas, desierto, bosques, o a lo largo de la orilla del mar; en cualquier lugar en que el aire sea fresco y no esté viciado por los desechos industriales.

Al ir caminando, completamente relajado, inhale por ambas fosas nasales contando hasta siete, como en el ejercicio anterior. Pero esta vez, en lugar de retener el aire contando uno, reténgalo contando hasta dos. Luego exhale contando hasta siete una vez más, por la boca. Deje que el aire quede afuera, es decir, mantenga los pulmones vacíos por la cuenta de dos.

Repita este ciclo respiratorio doce veces. Después de practicarlo dos veces por día durante tres, aumente gradualmente la relación de 7:2:7:2 a 10:5:10:5; es decir: inhale a través de las fosas nasales contando hasta diez; retenga el aliento contando hasta cinco; exhale contando hasta diez, y luego deje el aliento afuera contando hasta cinco.

La tercera respiración es llamada algunas veces por los maestros tantristas la "cuchara de medir", debido a la forma en que se inhala el aire. Se realiza este ejercicio como sigue:

Con los labios ligeramente separados, como si estuviera por pronunciar la sílaba "uu", inhale por la boca siete aspiraciones cortas. Luego trague. Expulse el aire por ambas fosas nasales contando hasta siete. Repita el ciclo veinticuatro veces por la mañana y otras tantas por la noche durante una semana.

En la India se conoce al cuarto aliento del hombre como la "Respiración del León", y se ejecuta en la forma que sigue:

Inhale por ambas fosas nasales contando hasta cuatro,
○ hasta que los pulmones estén llenos a medias. Después, reteniendo el aliento, curve hacia atrás la lengua apoyándola contra el paladar y emita un sonido profundo, como un gruñido: "iGrrrrr!"

La quinta respiración es necesario hacerla al aire libre
○ cerca de una ventana abierta.. Frunza los- labios (puede. también silbar los primeros compases de una canción conocida y alegre) ; después, manteniendo los labios fruncidos y como a punto de silbar, inhale lentamente por la **boca** contando hasta siete. Deténgase contantando hasta uno y luego expulse suavemente el aire por la boca contando hasta siete.

Repita el ciclo seis veces. Practique este ejercicio **por** la mañana y a mediodía.

La sexta respiración se llama Respiración **de la Serpiente**, y se ejecuta en la siguiente forma:

Manteniendo la lengua entre los labios y ligeramente sobresalida, inhale por la boca haciendo un sonido sibilante. Cuando estén llenos los pulmones retenga el aliento tanto como le resulte cómodo; luego exhale lenta y uniformemente por ambas fosas nasales. Repita este *pranayama* cinco veces por la mañana, y otras tantas a mediodía y por la noche.

Después de practicar este ejercicio durante dos semanas, pase a la respiración séptima y final. Primero expulse completamente el aire contrayendo los músculos abdominales para obligar la salida del aire residual de los pulmones.

Presione la fosa nasal derecha con el pulgar de la misma mano, e inhale lentamente por la fosa nasal izquierda. No llene demasiado los pulmones. Cuando estén llenos has-

ta un punto que no le resulte incómodo, apriete también la fosa izquierda.

(En la India los yoguis practican un método para el cierre de ambas fosas nasales en el *pranayama*. Los dedos índice y mayor se doblan hacia la palma de la mano, y los dos restantes se colocan sobre la fosa nasal izquierda, mientras se utiliza el pulgar para tapar la fosa derecha. No obstante eso, usted puede utilizar el dedo que le resulte más cómodo).

Cuando haya llenado los pulmones y tapado ambas fosas nasales, retenga el aire dentro de los pulmones tanto como le sea posible hacerlo sin sentirse molesto. Cuando empiece a practicar por primera vez, el período de retención no habrá de ser largo, sino que irá aumentando a medida que usted siga practicando, hasta que descubra por sí mismo el *kumbhak* (intervalo de retención) que corresponde a su ritmo pránico individual.

Cuando comience a sentirse molesto, o experimente una sensación de sofocación, libere la fosa nasal derecha, y

manteniendo tapada la izquierda expulse lentamente el aire.

Estas tres fases —inhalación (llamada *purak*), retención (*kumbhak*), y exhalación (*rechak*)— constituyen un ciclo completo de control de la respiración.

Repita el ciclo cinco veces en cada sesión durante los primeros días de práctica; luego vaya aumentando gradualmente la cantidad hasta llegar a doce.

Este *pranayama* puede ser practicado sin inconvenientes varias veces por día si uno tiene la fortuna de contar con el tiempo y la soledad necesarios. De otro modo, bastará con que lo haga una vez por día (por la mañana o por la tarde).

Sentirá después de cada sesión los resultados de su prác-

tica. Las pulsaciones electromagnéticas que fluyen a través de todo su cuerpo, habrán de tranquilizar y fortalecer su mente, relajarán los músculos y purificarán la corriente sanguínea.

Estos ejercicios constituyen el primer paso en la metodología tántrica para el aspirante occidental. Practíquelos por un período mínimo de seis semanas antes de emprender la práctica de ejercicios más adelantados.

"Las formas, los colores, las densidades,
los olores; ¿qué es lo que hay en mí que se
relaciona con ellos?"

Walt Whitman: *Leaves of Grass*

5

El significado secreto del color

El color, que ha transformado el ambiente del hombre y ha jugado un papel poderoso aunque secreto en su vida interior, sigue siendo una de las fuerzas menos comprendidas en el mundo actual.

Pues los colores no son sino las distintas longitudes de onda de la luz. Y la luz es el alfa y omega misterioso de la existencia del hombre.

En el pasado remoto, las civilizaciones primitivas no emplearon el color en la forma en que lo hacemos hoy, por sus valores estéticos. En el antiguo Egipto, Caldea, India y China, el color estaba asociado con los ritos religiosos y con la medicina.

"Si cavamos hondo en las ruinas de la antigüedad, nos encontramos con cúmulos de pruebas de que la belleza inspiradora del color tenía su origen en el misticismo, en una especie de aplicación funcional del matiz para interpretar la vida y el mundo, y no en la estética".¹

INFLUENCIA DEL COLOR SOBRE LA ACTIVIDAD SEXUAL

En algunas de las primitivas escuelas de la India y de Persia, los neófitos pasaban años explorando la naturaleza profunda y los efectos de un color cualquiera.

Ahora, después de miles de años, el hombre está comenzando a adquirir una leve comprensión de lo que el color significa para su vida y su personalidad.

Los investigadores más originales e independientes en medicina, física, psicología, botánica y ciencias afines han dirigido experimentos que han puesto en descubierto "nuevas" realidades (conocidas y utilizadas por los tantristas durante siglos).

Los científicos descubrieron, por ejemplo, que el color influye en forma destacada sobre la actividad sexual. Advirtieron que la luz violeta aumenta la actividad de las glándulas sexuales femeninas. La luz roja estimula los órganos reproductores masculinos.

Del mismo modo, se aprendió que bajo la luz roja la tensión muscular aumenta de 23 unidades que es lo normal, a 42. Bajo la luz anaranjada, la tensión aumenta más, hasta 35 unidades. La luz amarilla producía 30 unidades, la verde 29, y la azul 24.

¹ Birren, Faber: *The Story of Color*.

El efecto del color sobre la mente humana era igualmente pronunciado. Los estudiantes bañados por una brillante luz roja mostraban mayor habilidad para la resolución de problemas matemáticos, que la que mostraban cuando estaban expuestos a la luz común.

Un "puente suicida" que desde hacía mucho estaba pintado en negro, fue cambiado a un verde brillante. Los saltos mortales se redujeron de inmediato en un tercio.

Mayores pruebas han demostrado que sometida a una fuerte luz roja, una persona exagera el peso de los objetos. Recíprocamente, bajo la influencia de una luz verde, los objetos parecen tener menor peso que bajo la iluminación corriente.

Se ha notado también la deformación del sentido del tiempo bajo una luz coloreada. El rojo y el amarillo hacen que parezca que el tiempo transcurre más lentamente que lo común. El verde y el azul tienen un efecto contrario: el tiempo parece acelerarse.

Al explorar los efectos del color, los científicos han notado que el grado en que cualquier matiz influye sobre una persona está determinado en parte por su cualidad, intensidad y predominio; por la duración del tiempo en que la persona se expone a él; por la edad, sexo y raza del individuo expuesto.

Aun en esta época espacial, sin embargo, los científicos no conocen nada todavía de las vastas mareas de color cósmico que inundan diariamente la tierra durante períodos determinados, influyendo sobre toda vida que se encuentra en este planeta.

Sólo los místicos y los yoguis tienen noticias de este conocimiento y hacen uso de él.

Al prepararse para el ritual secreto del *maithuna* o sea la unión sexual, que forma el punto focal del *sadhana* tántrico y lo distingue de las otras formas del yoga, el estudiante utiliza el color en la etapa purificadora de su trabajo.

Los adeptos del Kaula también lo utilizan de otras y más poderosas maneras, por supuesto. Pero su importancia primordial para el principiante reside en la purificación de los *nadis*, y en que les proporciona nuevas energías.

Como lo destacáramos anteriormente, hay siete centros mayores de fuerza psíquica en el cuerpo sutil del hombre, llamados *chakras*. Además de ello, cada uno de estos focos tiene un color dominante característico.

Estos colores principales se corrompen con los siete rayos de luz visibles que comprenden el espectro, es decir: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo y violeta.

Dado que los *chakras* constituyen parte del cuerpo etérico, los colores no son precisamente los del espectro solar visible para nosotros, sino que el parecido es lo bastante cercano como para utilizarlo con fines descriptivos.

Se sabe bien en física que todos estos siete colores son simplemente diferentes longitudes de ondas de luz pura. Los objetos coloreados deben sus matices individuales al hecho de que absorben de la luz blanca ciertas longitudes de onda, mientras reflejan o vuelven a difundir otras.

Por ejemplo: en el caso de un objeto tal como una pelota roja, ésta es roja porque absorbe toda la luz que cae sobre ella, excepto el rayo rojo.

Del mismo modo, dentro del cuerpo sutil cada *chakra* absorbe ciertas corrientes de energía solar vital, y vuelve a difundir otras.

El Tantra enseña que la luz solar pura que lo penetra todo, es en realidad la emanación primordial del ser divino. Es la energía radiante liberada en el primer "brillo" de Shiva al comienzo de la creación. Todas las criaturas vivientes, desde el más alto *Rishi* hasta el microorganismo más bajo, existen sólo en tanto que esta energía de Shiva (como *prana*) impregne sus formas.

En el hombre es esta energía que todo lo penetra la que del mismo modo vitaliza y une los cuerpos denso y sutil, fluyendo libremente del uno al otro.

La respiración es la manifestación física del *prana* en los animales. La respiración incluye también tanto el principio masculino como el femenino. La inspiración o atracción hacia adentro del aliento es de polaridad negativa, y femenina. La exhalación es positiva y masculina.

Como veremos después cuando consideremos el significado y efecto del sonido, la acción de respirar en sí misma es vista por los hindúes como una plegaria o *mararam* inaudible, aun cuando se la pronuncie involuntariamente. Se **le llama el *ajapa mantra***.

El Shastra afirma que al introducirse en el cuerpo **la** corriente divina o respiración solar cuando respiramos, ésta produce el sonido "sah". Cuando exhalamos, esa vibración forma la sílaba "hang".

De ahí la frecuente referencia que los textos hindúes hacen de "Hangsa", que tiene el significado de "supremo *mantra*, aliento de Dios". Fue en realidad este aliento el que Dios insufló en Adán en la historia bíblica de la creación.

De acuerdo con el Tantra, la estrella ardiente que ahora conocemos como Sol, oculta en realidad a nuestra vista física el verdadero sol espiritual, o Dios. Y a causa de que

buscan el Ser divino detrás del sol, muchos hindúes en la India miran fijamente la deslumbrante esfera hasta que se les queman los ojos. Los tantristas consideran esta forma de búsqueda de la realidad como un *sadhana* dañoso y desviado.

Es este respeto por el sol espiritual como "la luz y vida de todas las cosas creadas" el que inspiró la más antigua e importante de todas las plegarias hindúes: el Gayatri.

Hoy en día, al igual que en siglos pasados, los hindúes piadosos saludan el amanecer con la siguiente plegaria mística:

"Meditamos sobre la inenarrable brillantez de ese sol resplandeciente. Quiera él dirigir nuestro entendimiento".

Para una persona que sólo tenga un conocimiento superficial del hinduismo, tal plegaria podrá parecerle una simple forma de adoración del sol, reliquia *de* alguna religión primitiva del pasado. ¿Cómo, se preguntarán, puede la radiación solar dirigir nuestro entendimiento?

La respuesta, de acuerdo con lo que dice el shaktismo, es que el hombre recibe del sol ciertas clases de energía que afectan tanto su mente como su cuerpo.

La ciencia ha identificado en la luz solar dentro de la atmósfera de la tierra partículas diminutas que están cargadas con una fuerza tremenda. Se las llama algunas veces glóbulos de vitalidad.

Casi todos hemos pasado por la experiencia de mirar hacia lo lejos en un día de sol brillante, y observar diminutas notas de luz intensamente brillantes, que se proyectan en todas direcciones. Éstos son los glóbulos de vitalidad. Están cargados con una fuerza que los yoguis llaman *prana*.

Absorbiendo estas partículas de la luz solar, no sólo renovamos el vigor de nuestros cuerpos físicos, sino el de nuestro cuerpo sutil al mismo tiempo.

Se ha sugerido que el agotamiento de los glóbulos de vitalidad durante una sucesión de días nublados puede ser responsable en parte de la disminución de la vitalidad de quienes viven en climas mas duros durante los meses de invierno.'

Es bien sabido que los ancianos y convalecientes conocen la importancia que tiene el exponerse a los rayos calientes y curadores del sol brillante.

La forma exacta en que los simples rayos de luz penetran o afectan el cuerpo, es todavía materia de investigación para la ciencia. Una teoría es la de que cuando se recibe la sensación de color por medio de los ojos, se estimula la glándula pituitaria, la que segrega ciertas hormonas. Éstas pasan directamente a la corriente sanguínea y afectan de ese modo el cuerpo.

Algunas investigaciones llevadas a cabo han demostrado en forma indiscutible, por su parte, que la reacción física al color sólo puede tener lugar cuando la visión está completamente eliminada.

Una explicación que se ha adelantado como causa de este fenómeno afirma que la superficie del cuerpo posee un sentido de radiación. Se cree que la piel incorpora algún tipo de células relacionadas con el sistema nervioso. Estas células perciben la energía radiante, incluyendo las distintas frecuencias de la luz.

Hay otra opinión que sostiene que los rayos de color,

² C. V. Leadbeater° *The Chakras*.

al golpear sobre la superficie del cuerpo, establecen dentro de él vibraciones correspondientes.

Aquellos que están familiarizados con los principios del Tantra dicen que la luz penetra en el cuerpo a través de los seis *chakras* o plexos del doble etérico, que se describe en otra parte de esta obra.

Está particularmente interesado en este proceso el *svadisthana chakra*, ubicado en la zona de los órganos generadores. El glóbulo de vitalidad es atraído hacia el epicentro de este *chakra*, en donde se separan sus siete átomos y se difunden en siete corrientes, cada una de un color diferente.

Seis de estos colores se irradian hacia afuera a lo largo de los seis *nadis* o rayos del plexo, mientras que el séptimo es absorbido hacia adentro del centro mismo.

Es así como la absorción rojo-rosada del sol se difunde a través de todo el cuerpo, estimulando el sistema nervioso y vitalizando al organismo entero.

El rayo anaranjado se dirige hacia el *chakra* raíz que está en la base de la columna vertebral; allí estimula las glándulas sexuales y da energía al cuerpo etérico.

El rayo amarillo se vuelca *en* la región abdominal del cuerpo, y se polariza en el *chakra manipura*. Estimula las glándulas adrenales, el páncreas y el hígado.

El rayo verde se dirige hacia el centro *anahata*, afectando la región del corazón, o plexo cardíaco. Da equilibrio y armonía al cuerpo.

La corriente de energía azul surge hacia arriba en dirección a la garganta. Es refrescante, etérea y espiritual, e influye sobre la glándula tiroidea.

El rayo índigo inunda la zona del *chakra* que está entre

las cejas. Afecta la glándula pineal, y se relaciona con las facultades paranormales, tales como la telepatía y la clarividencia.

Finalmente, el rayo violeta que proviene de la refracción del glóbulo de vitalidad se dirige al centro de fuerza coronal o *sahasrara*, justo encima de la coronilla, en la cabeza. Su influencia sobre el cuerpo denso se expresa por medio de la glándula pituitaria.

Al llegar aquí, es importante recordar que toda la energía vital de que se ha tratado en los párrafos precedentes no tiene sino una sola fuente: el sol.

Para el tantrista esto quiere decir que todas las distintas frecuencias de luz que hemos estado considerando, pertenecen al principio de Shiva. Y dado que la aspiración de toda práctica Shakta es el matrimonio de las dos corrientes polares, Shiva y Shakti, el tantrista trata de unir la energía del sol 'con la que proviene de otra fuente.

Kundalini, el poder de Shakti, no deriva directamente de la atmósfera, como sucede con la energía solar. Proviene más bien de "la matriz de Shakti", que se encuentra en las profundidades de la Tierra; del corazón mismo de nuestro planeta, en donde ruge un infierno cuyas temperaturas **rivalizan** con las del mismo sol.

Pero los *Agarras* señalan que esta fuerza prístina que viene de abajo es una cosa completamente distinta del tipo de energía que irradia del sol.

El *prana* solar es poder dinámico, que se difunde por todo el cuerpo, vitalizando todas las células, hasta la más microscópica.

Kundalini, o "fuego de la serpiente", por otra parte, es normalmente estática; está soldada, por así decirlo, en la

base de la columna vertebral. Una vez liberada y puesta en movimiento, tiene que ser controlada, pues puede arrasar con la mente, el cuerpo y el espíritu.

La aspiración del tantrista es dirigir la fuerza centrípeta del Shakti hacia arriba, en dirección de los centros superiores, para que allí se consume la unión con la energía centrífuga de Shiva.

ADVERTENCIAS

Pero la literatura está llena de advertencias para el no iniciado en el sentido de que si no se la controla en forma debida, la Kundalini irritada puede precipitarse hacia abajo, produciendo la unión con un orden inferior de la creación.

Los apetitos carnales se ven así enormemente intensificados; se estimulan del mismo modo las ambiciones mundanales, junto con la voluntad de satisfacerlas cueste lo que cueste. La lujuria, la ira, la avaricia, el catálogo completo de las bajas pasiones, se poseionan del mando.

Cuando surge la ardiente corriente de Shakti, sin embargo, y es conducida hacia arriba por el yogui, adquiere importancia al ir ascendiendo por el canal central de la columna vertebral, atravesando un *chakra* tras otro hasta que llega al más elevado de todos.

Entonces se produce una polarización de los dos, Shiva y Shakti.

"Al unirse fluye el néctar (*amrita*) que, en una corriente de ambrosía, corre del *Brahma-rudra al muladhara*, invadiendo el microcosmo. Es entonces cuando el *sadhaka*, olvidado de todo lo que pertenece a este mundo, se sumerge en una bienaventuranza inefable. Un poder y un gozo

aumentados y refrescantes, son el resultado de cada visita al pozo de la vida".⁸

Sin embargo, nuestro interés inmediato está en el *prana*, la emanación del sol de siete rayos. Uno de los objetivos de la disciplina tántrica es conseguir una mayor absorción de la energía de los glóbulos de vitalidad a través de los *chakras*. Se la obtiene mediante el *pranayama* cromático, o respiración de color.

El procedimiento es completamente sencillo. Su eficiencia depende en cierta medida de la intensidad con que el estudiante pueda visualizar los distintos colores, extrayéndolos de la radiación universal y haciendo que inunden las distintas zonas del cuerpo.

SEGUNDA DISCIPLINA

Si es posible, practíquese este ejercicio entre las horas que van desde las 9.30 hasta el mediodía.

Debe ser practicado ante una ventana abierta y preferiblemente a pleno sol.

Sentado en una postura cómoda, como la que se detalla en la primera disciplina, mire hacia el este. Cierre los ojos, y por unos instantes trate de sentir la luminosa energía radiante que se vuelca sobre usted como una marea que da vida. Dése cuenta de que los siete rayos de color que llenan el espacio también penetran en los centros psíquicos de su cuerpo etéreo, e impregnan todas las células y todos los tejidos de su cuerpo físico.

Luego aflójese, dejando que toda su estructura física quede blanda.

⁸ Arthur Avalon: *The Serpent Power*.

Después de un instante, siéntese derecho y exhale todo el aire de los pulmones, obligándolo a salir por la retracción del abdomen.

Inhale lentamente contando hasta siete, y expandiendo el abdomen. Retenga el aliento mientras cuenta de uno a siete, deseando y visualizando al mismo tiempo fuertemente el color rojo. Imagine que éste fluye sobre la parte inferior del estómago y los órganos genitales; luego figúrese mentalmente que cubre la parte posterior de la cabeza.

Exhale contando hasta siete. Deténgase por un segundo. Luego repita el ciclo respiratorio, visualizando el rojo como antes. Ejecute el *pranayama* rojo tres veces.

Después, al inhalar para el cuarto ciclo, imagine que el color amarillo inunda la zona superior del pecho y la cabeza. Mantenga la presencia del amarillo durante tres ciclos respiratorios, como lo hizo con el rojo.

Haga la misma cosa con el azul, visualizando ese color como un esplendor fresco, curativo, en la región de la garganta, plexo solar y parte superior de la cabeza. Le proporcionará serenidad y equilibrio.

Finalmente, luego de la pausa *de* un segundo entre una respiración y otra, repita el *pranayama*, llenando mentalmente los pies, las piernas, los brazos y la cara con un esplendor blanco.

Esta disciplina tiene que ser practicada doce veces antes de dedicarse a la que le sigue.

El Shastra recuerda repetidamente al estudiante que una atención paciente hacia los detalles de estas disciplinas primarias y básicas, habrá de dar la medida de su éxito en las posteriores empresas.

"Se obtiene la unión de la mente, escuchando el sonido interior".

Hatha Yoga Pradipika

6

El poder oculto del sonido

Residimos no sólo en un océano de luz, sino también de sonido.

Vastas mareas de esta energía vibratoria, que los tantristas llaman *nadam*, fluyen alrededor de todas las cosas y a través de ellas, sean vivientes o no, visibles o invisibles.

El Shastra enseña que aún antes de que hubiera luz en el alba de la creación, la primera manifestación de Dios fue *shabda*, un sonido o palabra.

En la escritura cristiana se expresa la misma opinión. Juan, el discípulo amado, escribió:

"En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios".¹

¹ Juan, Id.

LA DIVINA MADRE QUE CANTA LA SINFONÍA DEL UNIVERSO

Es así como el fiat creador de Dios, el *shabda* o vibración sonora, está en todas partes. Se manifiesta en un millón de formas diferentes, desde la "música de las esferas" hasta en toda la cacofonía de la sociedad del hombre. Los tantristas dicen que es la Divina Madre quien canta la sinfonía del universo, "cuyo principio es la creación, y cuya conclusión es la disolución".

En el industrializado Occidente, los sonidos omnipresentes que invaden nuestros oídos parecen menos la voz de Dios que el infernal barullo del demonio. La mayoría de nosotros nos pasamos la vida en medio de un vasto pandemio de sonidos groseros, que son enormemente perjudiciales tanto para la salud como para la paz espiritual, como la ciencia lo ha demostrado.

Experimentos realizados en el curso de varias campañas eliminadoras de los ruidos en nuestras grandes ciudades, han revelado que la constante repetición de ruidos estridentes y penetrantes producen en realidad daños permanentes al sistema nervioso y a los distintos órganos del cuerpo que se ven afectados por ellos.

Las úlceras de estómago, la hipertensión, las enfermedades degenerativas de las arterias y el agotamiento nervioso son sólo unas pocas de las enfermedades comunes que la ciencia atribuye ahora en parte a nuestro ambiente ruidoso.

Los que habitamos en grandes ciudades, estamos expuestos durante todo el día al alboroto del tráfico, sirenas, chillidos de neumáticos, altoparlantes que trompetean a través de aparatos de radio y televisión cercanos, aviones que vuelan sobre nuestras cabezas, y demás cosas como éstas.

Los investigadores nos dicen que las vibraciones respectivas provenientes de esas fuentes, nos alcanzan en forma de ondas que se transmiten por el aire, y que nuestros cerebros se hallan constantemente ocupados disponiéndolas e identificándolas, aun cuando no tengamos un conocimiento consciente de ello.

Afirman que los residentes urbanos no tienen hoy en día ni una remota idea de lo que significa la palabra quietud.

Por ejemplo, los ruidos comunes de la calle y los ruidos que les hacen fondo durante un día cualquiera en cualquier ciudad, suman generalmente 40 ó 50 decibeles.

Compárese un día como éste con otro igual en el campo, donde el suave rumor de las hojas sólo suma 10 decibeles.

Lo que verdaderamente implica un ambiente ruidoso, puede hacerse comprensible al lector si considera el hecho de que una bocina de automóvil, a la que él está expuesto durante la mayor parte de sus horas de vigilia, produce un nivel medio de ruido de 90 decibeles (a unos tres o cinco metros de distancia de la fuente productora del ruido).

Las pruebas han demostrado claramente que un ruido de 90 decibeles hace aumentar al doble la cantidad de sangre que bombea el corazón.

Y pese a ello, las investigaciones han demostrado que en las grandes ciudades los ruidos del tráfico aumentan de año en año. Después de dirigir unos estudios sobre el terreno, un ingeniero de sonidos declaró que:

"Una persona parada en la esquina de la Calle 42 y Quinta Avenida en la ciudad de Nueva York, donde en

cialidad es la propulsión de chorro y los motores de aviación, observó:

"Podemos imaginar las consecuencias que tendría si se permitiera a un Hustler (bombardero grande de chorro) que rugiera a través del país a velocidad supersónica y a baja altura. Un sendero de destrucción de 350 metros de ancho marcaría la ruta recorrida. Ráfagas de fuerza huracanada harían añicos casas, vehículos, embarcaciones; pasaría corno terrorífica guadaña por campos, quintas y bosques; sembraría destrucción por dondequiera que pasara. Imagínese qué pasaría si se utilizara semejante arma sobre una carretera repleta".³

Un hombre de ciencia californiano, el doctor Leo Baranski, dijo recientemente que la idea de destruir un objeto intensificando su frecuencia podía llevar a la elaboración de armas nacidas de satélites, armonizadas con las frecuencias del hormigón y el acero, que desintegrarían ciudades.

Colocándose del lado biopositivo o constructivo, el doctor Baranski cree que los experimentos que se están realizando ahora pueden llegar a duplicar la duración de la vida humana. Esto se lograría, dijo, utilizando una frecuencia resonante para estimular una zona del tamaño de un dedo ubicada en la punta de la médula espinal.

Se encuentra en este punto un órgano conocido con el nombre de mitocondria medular, que produce una sustancia denominada tripofosfato-adenosino (ATP) que se suelta por todo el cuerpo. Las moléculas de esta sustancia tienen una habilidad peculiar para absorber los fotones (los

³ Heinz Gartmann: *Man Unlntited*.

fusos. Es el eco de este sonido confuso lo que sale por conducto de la garganta del niño.'

Alguien más ha escrito que la misma obstrucción o "profanación" ocurre también en el instante de morir. "Al comienzo del *lapa* (respiración) el devoto es afectado por la suciedad del nacimiento, y al final del *lapa* por la suciedad de la muerte".⁶

Las palabras —o más precisamente las letras individuales que las componen— no son otra cosa que el misterioso *kundalini*, al que se ha dado forma articulada en el hablar, o simbólica en la escritura.

Igual que la energía suprema de Brahma, puesta de manifiesto en el discurso, el idioma tiene para el tantrista una significación maravillosa y a la vez aterradorante.

Cada letra del alfabeto es un *mantram*, o sea una vibración sonora de una frecuencia determinada, que produce su propia forma en el éter. Había en la India antigua *rishis* o grandes videntes, que afirmaban que podían ver las formas que de ese modo se producían, en el *akasha* (éter del espacio).

Asimismo, enseñaban que, toda vez que estas formas sonoras o dobles etéricos de objetos universales eran impercederos, las palabras también lo eran.

En un estudio moderno sobre la forma cómo los sonidos pueden producir formas o estructuras definidas, los experimentadores han hecho uso de una invención técnica llamada eidófono. Una mezcla plástica, parecida a una pasta, fue extendida sobre la superficie de un diafragma. Cuando se pronunciaron palabras debajo de ella, se vio que

⁶ *Prapanyaca-sara*.⁶
Kularnava Tantra.

nuncia en la forma prescrita, de transmitir ese significado".⁷

Los lenguajes no-védicos posteriores son considerados como simples conversiones o permutas del sánscrito sustantivo.

Pocas autoridades modernas en lingüística concuerdan con esta opinión, aún cuando algunos eruditos notables han indicado que debe haber en ellas algo de verdad.

Sir William Jones, uno de los primeros occidentales que hizo un estudio crítico completo del sánscrito, escribió lo siguiente:

"El idioma sánscrito, cualquiera sea su antigüedad, es de una estructura maravillosa; más perfecta que el griego, más copiosa que el latín, y más exquisitamente refinada que cualquiera de ellos; teniendo sin embargo con ellos una afinidad más fuerte, tanto en las raíces de los verbos como en las formas de la gramática, que la que pudiera haberse producido por casualidad; tan fuerte, por cierto, que ningún filólogo podría examinarlos a los tres sin creer que han surgido de la misma fuente común, la que quizá no existe ya más".⁸

Sea como sea, el ritual tántrico se atiene estrictamente al *Matrika-shakti* original o cincuenta letras sánscritas, de la A a la Ksa, por ser la manifestación primaria de *kundalini*, "la semilla de todas las cosas que se mueven o no se mueven"⁵⁵.

Las letras se llaman *varnas*, que quiere decir colores, porque cada una de ellas tiene su propio matiz vibratorio.

⁷ Tantra Tattva.

⁸ Sir William Jones: *Works*, Vol. II.

⁹ Kamadhenu Tantra.

del corazón, es la más grande de todas las palabras de poder.

Los ancianos videntes declaran que OM es representativa del aspecto más elevado de Dios; cuando el aspirante la pronuncia en debida forma, se comprende gradualmente su significado secreto, y su resultado es la liberación.

Continuando su ascenso por el canal central, la energía vibratoria de Shiva es cambiada a un estado denso. Y es en esta forma como emerge de la garganta en forma de sonido articulado.

Ese sonido puede modularse en cualquier forma: por la palabra, en forma silenciosa, por un grito, un gruñido, un gemido, etcétera. Cualquiera sea la forma en que se exprese, es la suprema conciencia de Dios, manifestada en forma de sonido.

Algunas escuelas de shaktismo afirman que la cualidad de este sonido en el hombre —es decir, en la palabra—indica la etapa a que ha llegado en su desarrollo espiritual o en la condición de su vida.

Se dice que una de las primeras señales de que la práctica yóguica empieza a dar frutos, es una voz fuerte y agradable. Existe la teoría de que a medida que el *sadhaka* se va purificando por medio de la práctica, la energía sonora que existe en su interior se va pareciendo cada vez más a la armonía creadora de Mantra-shakti, o sonido divino.

Si se aprende a escuchar la voz interior, el "sonido no provocado" es en sí mismo un acto de creación. Conforma una de las disciplinas tántricas más importantes; pues, dejando de lado todos los pensamientos y todas las luchas, meditando solamente sobre el sonido, su mente se funde

bor, el yogui debe continuar prestando atención a los más sutiles".

En la India y el Tibet se enseñan distintos métodos de escuchar el sonido interior, pero los que se exponen a continuación son probablemente los más convenientes para el estudiante occidental.

TERCERA DISCIPLINA

El Shastra prescribe para la práctica de esta disciplina, las horas posteriores a la medianoche.

El *sadhaka* se retira primeramente a un lugar relativamente tranquilo, donde los sonidos del exterior no lo distraigan cuando empieza a concentrarse sobre el sonido interior.

Sentado en una posición cómoda y mirando hacia el este o el norte, tranquiliza la mente por medio del *japa mantra*, es decir, inspirando y expirando rítmicamente, mientras repite mentalmente la sagrada sílaba OM. La inhalación debe hacerse contando hasta siete; retener hasta uno; exhalar contando hasta siete; inhalar, etcétera.

La sílaba mística se repite mentalmente ciento ocho veces en esta forma. Para mantener la cuenta de las respiraciones, el Tantra yoguini recomienda el uso de un rosario de ciento ocho abalorios. Estos últimos pueden ser *rudrakshas* (semilla de una planta que se emplea en los ritos de Shiva), o perlas, cristales, oro, plata, coral; o conchillas.

Después de tranquilizar sus pensamientos el *sadhaka* mirará fijamente, sin pestañear, a un punto determinado (la llamita de una vela, por ejemplo) colocado al mismo nivel de los ojos, y a una distancia de un metro y medio

"El Sello de Almizcle; pues deja que
suspiren aquellos que suspiran por la
bienaventuranza".

El Corán

7

La fragancia del ser

Desde el polvo de la tierra hasta el espíritu del hombre que la habita, nada hay en la creación que esté completamente desprovisto de olor.

Cada uno de nosotros exuda su propio perfume individual, que los perros, los místicos y las personas comunes dotadas de un agudo sentido del olfato pueden reconocer instantáneamente.

La clase y la intensidad del olor que nos rodea depende de una cantidad de factores: el estado de la salud, los cosméticos, el adelanto espiritual, y hasta nuestros modos de pensar.

La literatura, tanto la oriental como la occidental, contiene muchas referencias al "olor de santidad". Hay un dicho en la India, abundantemente citado, que dice: "La

EL MEDIO MÁS ANTIGUO DE INFLUIR SOBRE LOS DOS INSTINTOS MÁS PROFUNDOS DEL HOMBRE

El olor constituye tal vez la forma más antigua que se conoce para influir sobre los dos instintos más profundos del hombre: el sexo y la religión. Y utilizando, a su vez, estos dos impulsos primarios, ha determinado el destino de imperios y gobiernos, y la suerte del rey tanto como la del hombre común.

Conocedores del poder secreto de los perfumes, los sacerdotes y los brujos de antiguas civilizaciones elaboraron ungüentos de un poder tal, que la fragancia que de ellos emanaba ha perdurado por miles de años. Cántaros y vasijas sellados de alabastro y ónix, encontrados en las tumbas de faraones egipcios y abiertos recientemente, han hecho sentir el embriagante aroma del nardo y el bálsamo.

Los estudiosos están de acuerdo en que los religiosos fueron quizá los primeros en hacer uso de los olores agradables. El incienso y los holocaustos como parte de los ritos religiosos se remontan a épocas remotas. Los egipcios, caldeos, hebreos, griegos y romanos, todos ellos creían que el humo de sustancias gomosas y especias olorosas que ascendía al cielo desde sus altares, habrían de deleitar a los dioses.

De ahí nace el nombre de perfume, que deriva del latín *per fumum*, que significa "por" o "mediante humos".

LA VINCULACIÓN ESTRECHA QUE EXISTE ENTRE LA PASIÓN SEXUAL Y LA RELIGIOSA

Los sacerdotes de aquellas antiguas culturas sabían bien que las sustancias aromáticas que se empleaban en las ce-

En junio de 1953, a más de 3.500 años de la época de Moisés, Isabel II fue ungida con los óleos sagrados, al ascender al trono de Inglaterra.

La fórmula del aceite que se utiliza en esas ocasiones es un secreto celosamente guardado. No obstante, en los días de la coronación de la reina, en un artículo que se publicó en la revista profesional británica *Pharmaceutical Journal*, se daban algunos de los componentes del mencionado aceite, a saber: aceites esenciales extraídos de la flor del naranjo; de rosas, canela, jazmín y sésamo; junto con benzoína, almizcle, algalia y ámbar gris.

Según el editor del *Journal*, "el aceite tiene una fragancia rica y peculiar; cuando está recién elaborado su color es ámbar, pero el tiempo oscurece ese color, y el perfume se vuelve suave y precioso".

Aparte de los templos y los palacios, los perfumes han sido utilizados por siglos también con fines profanos en todos los países del mundo.

El uso más común, naturalmente, ha sido perfumar el cuerpo y las vestimentas. Esto se hace ostensiblemente por razones estéticas. Sin embargo, en la realidad los motivos subyacentes han sido el estímulo y la seducción sexual.

Este hecho no se presenta en parte alguna con más claridad que en los relatos históricos sobre las grandes cortesanas y seductoras. Jezabel, Mesalina, Dalila, Thais, Friné, Cleopatra, la emperatriz Josefina; toda la literatura, la sagrada tanto como la profana, está repleta de historias de mujeres cuyo extraño poder sobre los hombres derivaba en gran medida del mágico arte de la perfumería.

Plutarco nos cuenta cómo utilizaba Cleopatra el perfume para seducir a Antonio y para "despertar y encender

que estaban menos dotados en ese sentido. Como consecuencia de ello, dejaba un número mayor de descendientes, los que a su vez estaban sujetos al mismo principio de selección natural, desarrollando ellos y sus descendientes glándulas que eran cada vez más potentes.

Hoy en día, un simple grano de almizcle puede perfumar varios millones de pies cúbicos sin que se advierta en él ninguna reducción notable de tamaño.

A medida que se fue divulgando el conocimiento del almizcle y sus propiedades afrodisíacas, aumentaron las demandas del producto, especialmente entre reyes, rajas, sibaritas y cortesanos.

Fue el perfume favorito de la emperatriz Josefina, quien siempre llevaba consigo un pañuelo bordado impregnado de él. Se dice que lo usaba en cantidades tan considerables para excitar la pasión de Napoleón, que las paredes de sus apartamentos siguieron exudando la fragancia del perfume durante muchos años.

Los historiadores nos hacen saber igualmente que Enrique IV de Francia fija la fecha en que se enamoró de Gabrielle d'Estrees en el momento en que ésta le entregó su pañuelo saturado de almizcle para que se enjugara la transpiración de la frente durante un baile en un salón donde hacía mucho calor.

Los biólogos y los que estudian el comportamiento humano han adelantado la teoría de que en tiempos remotos el perfume constituía el primordial factor de atracción entre los sexos. Creen que con posterioridad aparecieron otras relaciones más delicadas. Con el desarrollo de estas atracciones más sofisticadas, el perfume pasó a un segundo plano.

la verbena, parecido al del limón, incitaba a los hombres a la ebriedad.

En la India, el incienso y las esencias fragantes figuran aún hoy en todos los ritos de adoración hindúes. El olor del *dhoop* y la *dhoona* flotan diariamente dentro de todas las capillas y templos.

Pero la mayoría de los tantristas emplean los perfumes en forma más personal y conducente. Su fin principal es estimular el *muladhara* o *chakra* raíz, en el que la energía del *kundalini* yace enroscada. Este centro sutil está vinculado en forma directa con el sentido del olfato, y ciertos aromas influyen sobre él con facilidad.

De acuerdo con ello, los tantristas (en especial los *vama-charis*) emplean determinados aceites esenciales en la forma prescrita por sus *gurus* individuales.

Por lo general los aceites que se utilizan en estos ritos son uno o más de los siguientes: almizcle, jazmín (*champak*), pachulí, nardo, sándalo y azafrán.

Los miembros de algunas de las sectas más oscuras de los Maulas, frotan con perfumes varios distintas partes del cuerpo de sus *mudras* (copartícipes del rito sexual). Se usa jazmín para las manos, pachulí para las mejillas y los senos, nardo para el cabello, almizcle para el *mons veneris*, sándalo para los muslos y azafrán para los pies.

La mayoría de los Shaktas siguen sin embargo un procedimiento más sencillo, como veremos en el capítulo dedicado al ritual secreto, es decir, el rito ultrínimo del tantrismo, que culmina con el *maithuna* o sea la unión sexual ceremonial.

El almizcle y el pachulí (o los perfumes que los cuentan como ingredientes más dominantes) son los perfumes

"¡Oh, amante de Kula!, el goce se transforma en yoga completo en el Kuladharmā; las acciones malas se convierten en buenas acciones, y el mundo se constituye entonces en asiento de la liberación".

Kulārnavā Tantra

8

Las cinco cosas verdaderas

Los opositores del Tantra —de los que hay muchos—, casi siempre basan sus acusaciones únicamente sobre el hecho de que el sistema incluye la embriaguez ritual y los ritos sexuales.

Las censuras de esta clase no son cosa nueva, si es que hemos de creer en los relatos que aparecen hasta en la literatura antigua.

Por ejemplo, de acuerdo con el Tantra Chinachara-sara, el gran sabio indio, Vashistha, hijo de Brahma, recibió instrucciones de buscar a Vishnu en el cuerpo de Buda, y ser iniciado por él.

De acuerdo con eso Vashistha llegó a Mahachina (probablemente Tibet), tierra que según lo que narran los tex-

fuerza dinámica de la energía Shakti), como "la energía especial vinculada con los ritos sexuales y los poderes mágicos; la peor forma de magia negra o hechicería".¹

Un discípulo suyo de los últimos tiempos, Guy de Purucker, siguió su ejemplo. En su *Occult Glossary*, caracteriza los Tantras como "atavismos que vienen de ramas raciales atlánticas originariamente prostituidas o degeneradas".

Admite que "existe una cierta cantidad de pensamiento profundamente filosófico y místico a través de las obras tántricas más importantes, pero el culto tántrico es en muchos casos altamente licencioso e inmoral".

Es cierto que algunos de los ritos Kaula más extremos (especialmente en la forma en que se los practica en Assam y en ciertas partes del Tibet), tienen que resultar chocantes para el estudiante occidental.

También la liturgia de muchas de las escuelas tántricas tibetanas tiene una nota que suena como un tanto fantasmagórica y espantosa para los oídos occidentales; y esto es particularmente cierto en lo que se refiere a las ceremonias en que intervienen deidades en sus aspectos destructivos o aterrorizantes.

INVOCACIÓN A ZHING-SKYONG

Típica de lo que decimos es la invocación a Zhing-Skyong, custodio tibetano de los cementerios, y que figura en un escrito del monje Tikshanti publicado en la Lama-sería de Krashi Lungpo:

"Al sur de Bodhgaya (en la India) se encuentra el gran cementerio de Silba'i Tshal. En este lugar supremo uno

¹ Helena Blavatsky: *Theosophical Glossary*.

tismo; principio que precede y rige lo que se llama quinto *tattva* o *coito* místico.

Ese requisito previo se llama *adhikara*, que significa competencia o aptitud para practicar el rito secreto. El Shakta es explícito en su afirmación de que cada aspirante puede emprender sólo aquella etapa de la iniciación para la que se halla preparado. Prohíbe expresamente al *pashu*, o persona de apetitos predominantemente carnales, que se dedique al *lata-sadhana*, disciplina que requiere intercambio sexual.

Casi sin excepción ninguna las escrituras tántricas, tanto hindúes como tibetanas, especifican en detalle las condiciones que debe reunir el postulante: físicas, sociales y morales.

Es así como el Gautamiya Tantra declara que el discípulo debe "tener buenos padres, buenos propósitos y poseer un físico fuerte y una mente sana. Tiene que haber dominado las pasiones, la indolencia, el conocimiento ilusorio y la ira".

El Gandharva Tantra afirma asimismo que la persona que busca este tipo de iniciación "debe ser inteligente, tiene que haber controlado sus sentidos, abstenerse de producir daño a todos los seres, hacer siempre el bien a todos, ser puro, creyente . . ."

Quedan específicamente rechazados (por ejemplo, en el Kularnava Tantra, Cap. 13), "los glotones, lascivos, desvergonzados, avarientos, ignorantes, hipócritas, voluptuosos y ebrios".

Tanto el Matsya-Shukta Tantra como el Maharudrayamala contienen disposiciones similares a éstas, a las que añaden al haragán y el falta de religión.

"Durante el año pasado, o más aún —me dijo—, he estado trabajando para proporcionar la luz del Shastra a cada *shishya* (discípulo); y así fue como hace menos de quince días organicé un *chakra* (círculo ritual con mujeres) para el *diksha* (iniciación) final.

"Le puedo decir que todo anduvo bien hasta el *maithuna*. Como usted sabrá, lo necesario para esta práctica es el *jitendriya*, control de los sentidos, y especialmente el control de la semilla o semen. No se permite la eyaculación por ningún motivo.

"Pero uno de los muchachos, un Pashu infectado con la mancha de la era de Kali, no contuvo su *bindu* como le había enseñado. En lugar de eso está gastando su semilla, como un cualquiera desprovisto de todo *dharma*. ¡Shiva! ¡Shiva!, todavía pasa algo peor. Les dice a los demás del círculo: «Esto es muy agradable; hagámoslo».

"¿Hay necesidad de decir más? Todos ellos eyaculaban dando gritos como los jugadores en un partido de polo o una *gymkhana*. De este modo el fruto de su largo *sadhana* se perdió totalmente. Todavía está perdido. Ahora tendrán que encontrar algún otro sendero de liberación".

Pocas dudas existen de que los rituales concretos, incluidos aquellos que requerían la intervención del vino y las mujeres en la forma en que los exponen las escrituras tántricas, debían ser tomados al pie de la letra. Es cosa cierta que el declarado propósito del Tantra era proporcionar a los enanos espirituales de la era de Kali un medio manuable para sublimar sus tendencias animales.

Pero el rechazo del ascetismo, por parte del tantrismo y de la jerarquía clerical, como así también del sistema de castas, hizo que fuera objeto de fuertes ataques, por parte

bailaban con lascivo abandono, otras chillaban y gritaban de gozo; algunas de entre las gloriosas mujeres se reían, y otras bebían del mejor *asava*".

Estaba prescrita la abstinencia para los brahmines o clérigos, como sucede hoy entre la mayoría de las denominaciones protestantes cristianas.

Pero con el transcurso del tiempo la prohibición que originariamente regía sólo para los brahmines, fue extendida a toda la sociedad hindú. La bebida y la alimentación carnívora a que se refiere la literatura, llegó a ser interpretada en forma más bien simbólica que literal.

(Lo mismo sucede en Occidente; pese al hecho indiscutible de que desde su primer milagro hasta la Última Cena, Jesucristo aprobó el vino y lo bebía, la mayoría de las sectas protestantes celebran la Santa Comunión con jugo de uva sin fermentar. Traducen la palabra "vino" de los Evangelios como "fruto de la viña").

Bajo la implacable presión de los ataques conservadores, muchas escuelas Shakta comenzaron a ofrecer interpretaciones nuevas y más aceptables de sus escrituras.

En esa forma, el tantrismo llegó eventualmente a abarcar tres definidas teorías sobre la práctica. La opinión reaccionaria describió las tres teorías como correspondientes a los tres estados védicos de existencia: *sattva*, *rajah* y *Lamas*.

De ese modo, la escuela que proclamaba estar a nivel *sánvico*, o cualidad superior, empleaba más bien símbolos que verdaderos elementos en su práctica del ritual Shakta. Lo que se llamaba Cinco M's o Cinco Cosas Verdaderas, afirmaban, no debían ser tomados literalmente.

En lugar de eso, el vino (*madya*) se convirtió simplemente en un término que simboliza "el embriagante cono-

do gradualmente los sentidos. "Puede conseguirse fácilmente la perfección satisfaciendo todos los deseos".^a

Pero siempre se formula al *sadhaka* tántrico la advertencia de que, aun cuando fácil, su camino está erizado de muchos peligros. Su método es tan "riesgoso como manipular una víbora". No es aconsejable aventurarse en el sendero del shaktismo sin adecuada preparación y asesoramiento.

Tal asesoramiento, o instrucción privada, no está fácilmente al alcance de la mano, aun en la India y el Tibet. Es de conocimiento común en ambos países hoy en día que por cada mil hombres y mujeres que se proclaman a sí mismos como *gurus*, tal vez se pueda encontrar un iniciador genuino.

El aspirante tántrico tiene que buscar en un *guru* condiciones especiales. A diferencia del *chela* que intenta seguir un sendero de austeridades, y busca por lo tanto obtener su iniciación de un renunciante, al tántrico se le urge a que elija a una persona casada —hombre o mujer— como preceptor. Las razones para ello son evidentes: el *grihi* o jefe de familia está aún en el mundo y pertenece a él; y éste es el "asiento de la liberación" para el discípulo tantrista.

INTENSIFICACIÓN DE LOS SENTIDOS

El yogui tradicional que, al menos nominalmente, ha renunciado al mundo y práctica técnicas dirigidas a la extinción del deseo, difícilmente será buen candidato para enseñar una metodología cuyo objetivo es la intensificación

^a Guhya•samaj Tantra.

frutos de las realizaciones en nacimientos anteriores no se pierden. No importa en qué lugar de la tierra el Jiva (alma) tome otro cuerpo; todo lo que necesita saber para su *sadhana* le será revelado en una forma u otra. Este conocimiento puede venir de un sueño, un libro, una intuición repentina.

"En el Kularnava Tantra llega a decírsenos que el Shiva Supremo adopta la forma humana y vaga secretamente por el mundo a fin de ayudar a los *shishyas* (aspirantes).

"Es cierto que gran parte del Shastra tántrico debe permanecer velado u oculto para el discípulo occidental a causa del *sandha-bhasa*. *Sandha-bhasa* quiere decir «palabra secreta», llamándosele también «lenguaje intencional». Esto quiere decir que las palabras de las escrituras tienen significados ocultos, los que son distintos de aquellos que se expresan literalmente.

"Sólo un guru que sabe cómo destruir el lenguaje en un plano de conciencia y volverlo a crear en otro, puede impartir la esencia más profunda, y abrir con ello el portal de la buena fortuna para el *sadhaka*.

"Aun así, ¿quién se atrevería a decir que Paramashiva no está presente en Occidente? Guptasadhana Tantra declara: «El universo entero es gurumaya». En el Occidente ustedes tienen su propio *sandha-bhasa*, un lenguaje secreto de símbolos y fórmulas. Con él, sus hombres de ciencia han dejado en libertad a una potente forma de Shakti. Pero para nosotros, desgraciadamente, aparece como el aspecto destructivo o *bhairava* de la naturaleza. Estos *gurus* de la ciencia han penetrado en el *muladhara* cósmico que yace en la raíz de la creación, y han liberado a la peligrosa ser-

"El arte del amor es el arte del hombre pobre, la *única* vía hacia el éxtasis que les queda a aquellos a quienes faltan todas las demás aptitudes".

Walter Kaufman

El ritual secreto

El Panchatattva, o ritual secreto, tomado en la forma en que se lo practica en el Tibet y la India, incluye algunas características que no son fácilmente adaptables a la vida de Occidente.

Se presenta, para empezar, la cuestión del shakti, o co-partícipe en la ceremonia sexual. En Occidente, tanto la ley como los usos sociales exigen que el consorte sexual del discípulo sea su propia esposa. Si ésta no quiere o no puede realizar el rito, sólo le quedan a él las alternativas de emplear sustitutos simbólicos o buscar una unión ilícita.

La mayoría de los *gurus* orientales eligen con sumo cuidado el *nutdra* o copartícipe necesario para la disciplina, basándose la elección en ciertas cualidades que se cree son esenciales para realizar con éxito el *sadhana*.

con los esponsales de Shiva, quedan estrictamente prohibidas fuera del *sadhaka*.

LA UNIÓN DIVINA

Para poder comprender este punto de vista, el lector debe recordar que durante el *maithuna* o unión sacramental, los tantristas creen que los partícipes de ésta forman por el momento una pareja divina. A través de ellos fluye la energía cósmica, creadora del universo. La *mudra* ya no es más una mujer; es Parashakti en persona. Del mismo modo el hombre ya no es más sencillamente un hombre, sino que encarna a Shiva.

A menos que tenga lugar esta transformación espiritual, Shastra advierte que la unión es un acto secular, y **por** lo tanto carnal y pecaminoso.

Por otra parte, cuando se realiza una unión mística de Shiva con Shakti, el *sadhaka* bebe la ambrosiaca bebida *soma*, y adquiere por ello "los oscuros poderes lunares de Shakti".

Para que el *sadhaka* tenga éxito se exige, por lo tanto, la participación inteligente de ambos partícipes. Aquí en el Occidente, donde el *guru* tiene que ser necesariamente "el Señor Shiva Mismo", la instrucción de una consorte ritual que no esté familiarizada con el rito, queda limitada a la literatura.

RITUAL SECRETO ADAPTADO A LOS REQUERIMIENTOS OCCIDENTALES

El ritual secreto que se da a continuación está adaptado a los requerimientos occidentales por un guru tántrico de

CUARTA DISCIPLINA

Las dos primeras cosas que hay que tener en cuenta en la ejecución de esta disciplina, son la hora y el lugar.

En lo que respecta a las horas determinadas, se da preferencia al período que va de las 7 de la tarde hasta la medianoche, aun cuando puede ejecutarse el *sadhana* en cualquier momento que resulte conveniente.

La tradición hindú estricta reconoce solamente *un* día en cada mes en el que la ejecución del coito ritual es *ritu*, o adecuado. Este es el quinto día después de la terminación del período menstrual de la shakti. En algunas partes del Tibet o de la China no se guarda esta rigidez.

Todo el rito tiene que ser realizado a media luz, pero nunca en la oscuridad total. La mejor iluminación es la de una lámpara que produzca una tonalidad violeta profunda. En el momento del verdadero *maithuna* esta lámpara debe ser colocada en una posición tal, que permita que sus rayos caigan directamente sobre la región del *muladhara* de la *shakti* (partícipe femenina).

La habitación donde se va a realizar el *sadhana* tiene que ser limpia, aseada y bien ventilada. La temperatura tiene que estar a un nivel que permita que los partícipes rituales puedan permanecer cómodamente desnudos durante gran parte del proceso.

Un florero con flores brillantes, especialmente un ramo de hibiscos color escarlata o de rosas rojas, añadirá un motivo alegre, pero no es fundamental para la ejecución del ritual.

Los *kula-dravya* (artículos empleados en el *sadhana*) se llevan a la habitación en el momento en que el rito va

William James, en sus *Varieties of Religious Experience* destaca que: "La influencia que el alcohol tiene sobre la humanidad, se debe a su poder de estimular las facultades místicas de la naturaleza humana, generalmente aplastadas por los hechos fríos y las secas críticas de las horas de sobriedad... Lo lleva de la fría periferia de las cosas a la radiante sustancia... Lo une por un momento con la verdad".

Pero así como las escrituras tántricas advierten contra los excesos, James también observa:

"Uno de los más profundos misterios y tragedias de la vida lo es el hecho de que los bocados y destellos de algo que en forma inmediata nos parece excelente, se nos conceda a muchos de nosotros sólo en las transitorias ocasiones anticipadas de lo que, en su totalidad, es tan degradante y ponzoñoso".

La carne, segundo de los *tattvas*, que estimula el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de la mente, representa el elemento aire. También representa toda la vida animal sobre la tierra.

El pescado, relacionado simbólicamente con el elemento agua, representa los poderes genésicos del cuerpo y el flujo del *prana* a través de los tres *nadis* principales. El *sadhaka* se identifica a sí mismo por su intermedio, con las formas acuáticas de la vida.

El cereal tostado nos une con toda vida vegetal, y por su intermedio con todas aquellas corrientes geodésicas que se extraen del suelo para nutrir la vida terrestre. El cereal corporiza, por así decirlo, el elemento tierra.

Del mismo modo, como lo hemos explicado anteriormente en esta obra, las semillas de cardamomo ilustran la es-

fases del *sadhana*. Se ha demostrado por medio de experimentos que estas corrientes alcanzan su máxima intensidad en la zona genital del cuerpo humano.

Después de salir del baño, la *shakti* se unta abundantemente con su perfume favorito (en mayor cantidad que la que usa para andar por la calle), siempre que sea uno de los mejores perfumes franceses, la mayoría de los cuales incluyen en su composición almizcle o algalia.

Después se viste con un *negligée* de seda delgada, de nylon o de hilo fino. La opinión tántrica ortodoxa sostiene que esta vestimenta tiene que ser de color rojo, o de un matiz aproximado al de hibisco o rosa de China, flor simbólica del tantrismo.

El *sadhaka* se coloca una túnica o *robe* de cualquier material, por ejemplo, hilo o seda, siempre que no sea conductor de corriente. Puede ser de cualquier diseño o color.

Si ambos participantes rituales han practicado las disciplinas preliminares (en la forma expuesta antes en esta obra) entran juntos en la cámara donde se ejecutará el *sadhana*, y proceden ambos a ejecutar el primer paso del ritual secreto, el *yoni mudra*.

Si la *shakti* no ha practicado el adiestramiento preliminar, el *shishya* masculino se introduce solo en la habitación y llama a su *mudra* después de haber terminado con la disciplina inicial, que es la que sigue:

Después de encender las velas se sienta en la postura de práctica que le resulte más conveniente para la meditación. Después de expulsar de sus pulmones el aire residual, empareja la respiración y la pone bajo control por medio del *pranayama* (inhala contando hasta siete; sostiene contando uno; exhala hasta siete; y repite esto doce veces).

derecha, aproxima bien el vino al *ida*, o fosa nasal izquierda, y aspira el aroma del líquido.

Apartando la cabeza de la botella, exhala por el *pingala* o fosa nasal derecha. Esta acción de olor se repite tres veces; y se realiza con el fin de purificar los tres *nadis*, o canales sutiles de energía psíquica.

Después de eso entona el siguiente mantra: "Devata bhava siddhaye".

Los dos pequeños vasos o copas se llenan de vino hasta sus dos terceras partes. Una pasa a la *shakti*, y los partícipes del rito levantan sus vasos al unísono y beben el contenido.

Inmediatamente el *sadhaka* vuelve a llenarlos, también hasta dos tercios de su capacidad. Luego, cada uno de los dos toma un pedazo pequeño de la carne que hay en el plato, sosteniéndolo entre los dedos pulgar y mayor de la mano derecha.

Luego repiten mentalmente las palabras: Shiva, Shakti, Sadha-Shiva, Ishvara, Vidya, Kala.

Advirtiendo que están en presencia del Devi, reflexionan: "Yo purifico mi cuerpo denso con *atora-tattva*". Cada uno de ellos ingiere después un pedacito de carne.

A ésta le sigue el vino, sosteniendo la copa o el vaso con el pulgar y dedo mayor de la mano izquierda.

El *sadhaka* vuelve a llenar con vino los vasos.

Ahora se toma una porción de pescado en la misma forma que se hizo con la carne. Mientras lo sostienen, los partícipes recitan mentalmente el Mulamantra: "Deva bhava siddhaye", y beben el vino.

Después que el *sadhaka* ha vuelto a llenar los vasos, se repite el mismo *karana*, utilizando el grano tostado o el

Se enciende la lámpara violeta y se coloca en debida posición para que su luz caiga sobre el cuerpo desnudo de la *shakti*.

Contemplándola ahora como una encarnación de la Devi de Zafiro, el *sadhaka* la mira con admiración y respeto, como quien reflexiona sobre los misterios de la creación y el insondable secreto del ser; pues ella es "extremadamente sutil, la que despierta el conocimiento puro, la corporización de toda bienaventuranza".

También la contempla el *sadhaka* como la "inmaculada morada del tesoro de la belleza, el protoplasma brillante, la engendradora de todo lo que es, que inescrutablemente se transforma, muere y vuelve a nacer".

Leemos en el Lalita Vistara que ella es aquella "cuya delgada cintura, doblada bajo el peso de la fruta madura de sus senos, se hincha en enjoyadas caderas, cargada con la promesa de infinitas maternidades".

A menos que el *sadhaka* pueda imaginar de esta manera a la *shakti*, se le aconseja no proseguir con el *sadhana*; pues de acuerdo con casi toda la opinión tántrica, si no la considera en esa forma el *maithuna* que sigue es una acción carnal y secular, en nada distinta del intercambio sexual común.

Después de observar en esa forma a la *shakti*, el *sadhaka* se coloca la mano sobre el corazón y recita el mantra: "Shiva hum So' hum", que quiere decir: "Yo soy Shiva, yo soy Ella". De ese modo se identifica con la unión cósmica de Shiva-Shakti.

Luego proyecta en el cuerpo de su *shakti* la vida de la Devi, por un rito al que los textos tántricos denominan *nyasa*. La palabra deriva de una raíz sánscrita que significa

"colocar", y el *modus operandi* consiste en colocar las yemas de los dedos sobre ciertas partes del cuerpo de la *shakti*, pronunciando el mantra adecuado. El propósito de esta práctica es despertar fuerzas vitales que existen en estado latente en estas regiones del cuerpo denso.

Utilizando el índice y el dedo mayor de su mano derecha, el *sadhaka* toca ligera e intencionadamente la zona del corazón de la *shakti*, la coronilla, tres ojos (es decir: el centro de la frente y los dos párpados), el hueso de la garganta, los lóbulos de las orejas izquierda y derecha, la parte superior de los brazos (izquierdo y derecho), el ombligo, los muslos, las rodillas, los pies y el *yoni*.

Mientras ejecuta estos movimientos recita el siguiente mantra, mentalmente o en voz alta:

"Hling.. . kling.. . kandarpa... svaha".

El *sadhaka* se despoja en seguida de su propia *robe*, y los dos se echan juntos sobre la cama, la *shakti* a la izquierda del *sadhaka*. Ella se acuesta bien apoyada sobre la espalda, y él sobre su costado izquierdo, mirándola de frente.

En el caso de que el flujo respiratorio del *sadhaka* no se produzca ya a través del *pingala* o lado derecho, pronto correrá por ese canal, después de estar él acostado un rato sobre su costado izquierdo.

Cuando percibe claramente que la respiración corre por el *pingala*, ya está listo para asumir la posición de *maithuna*, que se realiza en la siguiente forma:

La *shakti* levanta las dos piernas doblando las rodillas y recogéndolas sobre el pecho. El *sadhaka* aparta entonces la parte superior de su cuerpo del de ella, y pone su *lingam* en estrecho contacto con el *yoni* de ella; entonces ella baja

bizcocho. Se vuelven a vaciar y llenar los vasos una vez más.

Al llegar aquí, se ingiere una porción de cada uno de los *shuddhi* (carne, pescado y bizcocho), seguido de vino.

"Luego, que cada uno de ellos tome su propia copa y medite sobre el *kula-kundalini* en función de conciencia divina en el cuerpo, y que se extiende desde el *chakra* raíz hasta la punta de la lengua ..."

Los adoradores vuelven a vaciar sus vasos, que están esta vez llenos de agua; ésta se utiliza para enjuagar a fondo la boca.

Del *shuddhi-parra* (plato o fuente que contiene la comida ritual), el *sadhaka* toma un cardamomo y lo entrega a su *shakti*, quien lo recibe en la palma de la mano izquierda, y después toma otro para sí. Ambos partícipes abren la vaina o cascarita exterior. Contemplando el grano doble que hay adentro —dos mitades que forman una unidad dentro de la vaina envolvente— recuerdan que toda la creación es asimismo una unidad, que se nos presenta como una dualidad cuando se la ve a través de los velos de *prakriti*. Reflexionan que esta dualidad constituye una polaridad, y que la misma polaridad se halla presente dentro de ellos mismos.

Luego toman los cardamomos y los mastican para endulzar el aliento.

Después de eso, los partícipes dejan la mesa y se dirigen hacia un diván o cama, donde habrá de llevarse a cabo el *maithuna*.

La *shakti* se desnuda (salvo algunas joyas que quiere conservar puestas), y se sienta derecha al borde de la cama o diván. El *sadhaka* queda de pie delante de ella.

Al inhalar para comenzar el decimotercer ciclo respiratorio, retiene el aliento contando hasta siete antes de exhalar. Durante el período de retención, enfoca su conciencia fuertemente sobre el centro *muladhara*, situado entre el ano y la raíz de los órganos genitales.

Mientras retiene el aliento estimula este centro contrayendo los músculos del esfínter del ano. Mientras tanto, visualiza la unión creadora que tiene lugar entre Shiva y Shakti, o sea, entre la conciencia cósmica (*purusha*) y la energía cósmica (*prakriti*). Mientras tiene lugar esta unión, imagina una corriente vital que fluye hacia arriba a través del canal central (*shushumna*) de la columna vertebral y que llega a la parte superior de la cabeza.

Este ciclo de retención se repite doce veces. Después llama a la *mudra* y el rito sigue adelante con la participación de ambos.

La *shakti* se sienta a la izquierda del *sadhaka* en la mesa del altar.

Cuando ambos partícipes están sentados, y después de un momento de silencio, el *sadhaka* realiza la ceremonia conocida como *panchikarana*, que es la siguiente:

Con el dedo índice de la mano derecha tapa la botellita de vino, exclamando: "¡Phat!"

Después, mientras pronuncia la sílaba semilla, "Hung", hace un gesto como si cubriera la botella. Hecho esto, vuelve a sentarse y contempla por un momento el vino con mirada fija, sin pestañear; tras lo cual, uniendo el pulgar y el anular de la mano izquierda, gesticula hacia la botella diciendo "namah".

Finalmente, destapando la botella, la toma con la mano izquierda. Cerrando su fosa nasal derecha con la mano

estructura doble de la creación física, envuelta en su vaina (*kosha*) o velo. Los místicos de todos los credos han afirmado esta dualidad de todos los aspectos de la vida, señalándola como la fuente de toda actividad creadora.

Finalmente, el quinto *tattva* o unión sexual, es el éter, substrato básico que respalda a toda la creación; raíz misma del mundo visible.

Es así como la pareja *maithuna*, si persevera en su abrazo, llega a sentir y conocer la bienaventuranza suprema que impregna el proceso de la creación. Hasta las escrituras no tántricas de la India perciben la naturaleza sacramental del acto. De ahí aquel pasaje que aparece en el célebre Brihadaranyaka Upanishad y que Edward Carpenter —ignorante de su significado interior— llamó "obsceno":

"Su parte inferior es el altar del sacrificio; sus cabellos la hierba del sacrificio, su piel la estampa del *soma*. Los dos labios de la vulva son el fuego que hay en el medio. Por cierto, tan grande como es el mundo de aquel que ejecuta el sacrificio Vajapeya, es el mundo de aquel que, sabiéndolo, practica el intercambio sexual; aprovecha las buenas acciones de la mujer en su beneficio; pero aquel que, sin saber esto, practica el acto sexual, hace *que* las mujeres aprovechen para sí sus buenas acciones".¹

Se ordena a los partícipes del *sadhana* que, antes de éste, se bañen cuidadosamente, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Además de toda consideración puramente estética, el baile es *de rigueur* en el ritual tántrico, porque las corrientes bioeléctricas deben fluir libremente entre la pareja durante el contacto corporal necesario en las últimas

¹ Brihad•aranyaka Upanishad, en la traducción de Radhakrishna, VI, 4:3.

a tener comienzo; y las sobras se sacan de allí inmediatamente después que se termina.

Estos artículos son:

Una bandeja de plata o plato de porcelana sobre el cual se habrán colocado pequeñas porciones de carne recién cocinada; pescado; bizcochos de cereales (de cualquier marca) o arroz cocido; varias semillas de cardamomo enteras.

Dos vasos de vidrio, y un vaso con agua para beber, a la que se agrega unas cuantas gotas de agua de rosas.

Una jarrita con vino de cualquier clase: dulce o seco.

En lugar de vino, los estudiantes occidentales pueden usar coñac, whisky o licores; pero éstos deben ser consumidos en cantidades pequeñas.

Dos vasos o copas pequeñas para licor.

Dos velas en sus candelabros.

Esencia de almizcle o pachulí.

Estos materiales e instrumentos tienen que ser dispuestos en forma estéticamente agradable, así como se tiende una mesa para banquete usando un mantel de hilo limpio.

Cada artículo de este alegre festín tiene para el *sadhaka* un significado simbólico. De acuerdo con el Shastra ellos, junto con el *rnaitihuna*, representan al universo entero (*ja-gat-brahmanda*).

El vino, según lo dice el Mahanirvana Tantra, representa el elemento fuego. Significa *prakriti*, o energía creadora cósmica, que proporciona al hombre alegría y despeja sus dolores.

En este sentido los psicólogos han advertido desde hace tiempo el efecto que tiene la ingestión de vino en cantidades moderadas, como medio para abrir la entrada a la mente inconsciente.

Bengala quien, además de exponer el Shastra, es un próspero abogado de Calcuta. Para conservar su incógnito lo llamaremos Pandit Ramkishore Chatterjee, aun cuando no es éste su verdadero nombre.

"Algunos de los más elaborados refinamientos del *sadhana* —explica-- que aquí se consideran virtualmente indispensables, han sido omitidos o abreviados para los *shishyas* que no son hindúes.

"Por ejemplo, sería sumamente impracticable para un estudiante de América, construir un *mandala* (ideograma místico) con pasta de bermellón o de madera de sándalo, como lo hacemos en la India. Tampoco le sería provechoso hacerlo sin ser capaz de penetrar en él, por así decirlo, y enfrentarse con las fuerzas del inconsciente que lo estarían esperando allí.

"Los distintos mantras que se dan en la iniciación cuando el *guru* está presente, también han sido omitidos. No pueden ser debidamente aprendidos o recitados de un libro.

"Me doy clara cuenta —continuó--, que muchas personas versadas en Kuladharmā, habrán de sostener que el *sadhana* sin estos elementos no puede dar fruto. Debo insistir en que puede, y que lo da. Ellos no son otra cosa que instrumentos y símbolos, y su poder deriva de la mente. La mente, por lo tanto, puede surtirse de otras fuentes y por otros medios.

"Durante los últimos doce años he iniciado a cinco no hindúes: tres americanos y dos europeos. En cada uno de los casos se modificó el *diksha* (iniciación) de forma que pudiera adaptarse a sus necesidades personales y a sus características nacionales; y en cada uno de los casos, el yoga tuvo éxito".

En la mayoría de los casos la esposa del discípulo resulta ser satisfactoria, y entonces se la instruye en el ritual, de acuerdo con los métodos individuales del *guru*.

Algunas veces, sin embargo, cuando un discípulo no tiene esposa, o cuando ella no es competente para las técnicas, el guru puede elegir una *parakiya* (alguna otra mujer), o una *sadharani* (mujer común, o a quien se le paga por sus servicios).

En los dos últimos casos, la *mudra* queda ritualmente casada con el discípulo a los solos fines del rito. Esta boda ritual se conoce con el nombre de boda de Shiva. Puede quedar terminada al finalizar el *sadhana*, o también puede ser consagrada como una unión espiritual para toda la vida.

Esta última práctica nos recuerda el "ágape", o amor espiritual, que fue una institución importante en el cristianismo primitivo. Tertuliano sancionó esas uniones para hombres que ansiaban la compañía de mujeres. Con el fin de no someter la debilidad de la carne a una prueba demasiado severa, aconsejaba a los partidarios masculinos que eligieran como consortes a "las menos peligrosas entre las mujeres; viudas hermoseedas por la fe, dotadas de pobreza, y selladas por la edad".

Es sabido que los monjes y las monjas de la Iglesia primitiva contrajeron esponsales espirituales de esta clase. En algunos casos, la pareja se retiraba a la soledad del desierto, las montañas o los bosques, donde el hombre dedicaba toda su vida a la meditación y la plegaria, cuidaba y —según se dice— amaba castamente a su colaboradora platónica.

En el caso del tantrismo, las relaciones sexuales con la *mudra* con quien el discípulo ha sido casado de acuerdo

piente enroscada que ahora, incontrolada, se lanza sobre nosotros.

"¿Quién habrá de salvarnos ahora de esta destrucción de Durga?"

"Tal vez el *kalpa* actual se esté aproximando a su fin; quizá suene la hora de la disolución final, cuando todos habrán de regresar a la insondable matriz de Shakti".

del deseo. Es así que el Ganesha Vimarshini afirma claramente:

"La iniciación por un asceta, por el padre, por uno que vive en el bosque, o la que se toma de un renunciante, no le hace bien al discípulo".

El Yogui Tantra también dice que no debe tomarse la iniciación del propio padre de uno.

Afirma, además, que un estudiante no debe ser iniciado por su abuelo paterno, un hermano, o uno que sea menor que él.

¿Pero cómo se las arreglarán en el Occidente, donde no existen *gurus* tántricos, sean buenos o malos?

Un guru bengalí, a quien debo la forma occidentalizada de *sadhana* que se expone en la presente obra, me dijo:

"En el Gautamiya Tantra se dice: «Todos los seres bípedos de este mundo, del brahmín al más bajo, son competentes para la Kulachara», es decir, para la iniciación tántrica.

"Esto incluye claramente tanto a la gente de su país como a la del mío. Muchos dirán a esta altura: «¿Pero cómo puede haber iniciación cuando no hay ningún *guru* que la dé?»

"Para éstos tengo la siguiente respuesta: El *guru* supremo es, después de todo, Dios. Es sólo Dios, actuando en y a través de la -conciencia y el cuerpo del *guru* humano, quien transmite al discípulo el divino shakti. Ése es el significado del pasaje de Kamakhya Tantra que dice: ¡El *guru* es el Mismo Shiva! Del mismo modo se expresa en Rudrayamala: «Shiva solo es *guru*».

"El Shastra también ha aclarado perfectamente que los

cimiento de Dios". La carne (*mamsha*) significa realmente la lengua (ma) utilizada para hablar en forma apropiada (*amsha*). El pescado (*matsya*) representa las dos corrientes vitales que actúan en los canales *ida* y *pingala*, a cada lado de la columna vertebral. Cuando las escrituras se refieren a la unión sexual (*maithuna*) indican con ello la meditación sobre el acto prístino de la creación. Algunos textos han cambiado, en realidad, la palabra *maithuna* (coito) por *samhita* (unión), para indicar la unión con Brahma.

Aquellos que abrazaron el segundo *sadhana*, llamado rajásico, utilizaron sustitutos materiales para las cinco cosas verdaderas. En vez de vino beben jugo de cocos; el jengibre reemplaza a la carne; el rábano, o una planta llamada *paniphala*, reemplaza al pescado. Dos flores, una de ellas parecida al falo masculino y la otra al *yoni* de la mujer, sustituyen al *maithuna*, o sea la verdadera unión sexual.

Las escuelas Kaula, por supuesto, insisten en que se haga una interpretación literal de los textos. Afirman que el *sadhana* en sus formas simbólicas y sustitutivas no rinde fruto.

Destacan que el principio de las disciplinas tántricas en conjunto no indica que haya que abstenerse de los sentidos, sino llegar a dominarlos por medio de la experiencia.

Las técnicas *sáttvicas* y *rajásicas*, sostienen, eran convenientes en épocas anteriores y más elevadas, pero los aspirantes de los días actuales no pueden practicarlas. Vuelven a hacer hincapié en que existe una diferencia básica entre el tantrismo y el yoga del ascetismo. El sendero del Tantra desarrolla al máximo el sentimiento, en vez de ir rechazando

de los dirigentes religiosos conservadores, especialmente en la India.

Explotando la difundida desaprobación popular contra la alimentación carnívora, la bebida y la libertad sexual, los enemigos de los ritos tántricos concentraron su asalto sobre estos tres *tativas*.

Al igual que lo hiciera el sabio Vashishtha antes que ellos, gritaron: "¡Estas son prácticas contrarias a los Vedas!"

En realidad, en los primitivos tiempos védicos, los viriles indo-arios responsables de la civilización india en su nivel más elevado, eran comedores de carne y bebedores de vino.

La famosa epopeya hindú, el Ramayana, dedica considerable espacio a las francachelas eróticas y dipsómanas de su héroe, el piadoso brahmín, Rama. Tanto él como sus compañeros eran muy afectos a la bebida, particularmente un mejunje alcohólico llamado *sura* (Ram. II, 91:1), tan rotundamente condenado en los escritos de posteriores abjurantes.

En uno de los picnics en el bosque (Ram. I, 224:14), la escena que se describe muy difícilmente podrá alegrar el corazón de un anacoreta:

"Y todos se alegraron conforme a sus deseos. Y las mujeres de anchas caderas, y de seductores senos reventones y adorables ojos, se paseaban con ademanes torpes y vacilantes de borrachas. Algunas de las más hermosas, pertenecientes a Krishna y Arjuna, se divertían en el bosque, otras en el agua y algunas en las casas, de acuerdo con los dictados de su placer.

"Draupadi y Subhadra, ambos excitados por la bebida, echaban sobre las mujeres vestimentas y adornos. Algunas

Es en realidad cosa notable que todas las escuelas tántricas hagan de la creencia en Dios un *sine qua non* de su doctrina; cosa que no ocurre con otros sistemas de yoga, algunos de los cuales son abiertamente ateos.

En un aspecto puramente físico, los textos dicen que el aspirante no debe ser deforme, inválido, débil, ciego, sordo, sucio, enfermo o paralítico.

El *maithuna* o unión conyugal, entonces, se practica sólo después de un período apropiado de preparación y prueba de competencia. El *guru* oriental instruye y pone a prueba al neófito durante un tiempo determinado (generalmente un año) antes de iniciarlo verdaderamente. Si demuestra estar incapacitado para las técnicas Kaula, se lo adiestra en otras disciplinas.

Algunas veces los estudiantes (especialmente los más jóvenes) triunfan en todas las pruebas excepto en la final: la del *maithuna*. En este sentido, recuerdo un incidente un tanto divertido que ocurrió durante mi residencia en la India.

Había llegado a enterarme de que un cierto *guru* tántrico en la ciudad de Brindaban estaba dirigiendo una especie de escuela nocturna para varios muchachos que aspiraban a ser iniciados por el ritual Vira; es decir, por el Pancha-tattva, que incluye la unión sexual.

Provisto de una larga carta de presentación de mi propio *guru*, viajé a Brindaban con la idea de entrevistarme allí con el *guru*, y poder tal vez concurrir a alguna de sus clases. Quería ver hasta qué punto las disciplinas tántricas se prestaban a la instrucción de grupos.

¡Caramba!, cuando llegué, la "escuela" había sido cerrada; y con cierta tristeza el *guru* me contó por qué.

puede oír las voces poderosas de los *gShin Rje* (demonios), el aullido mágicamente poderoso del *ma mo*, el chapoteo de un mar de sangre, el chisporroteo de las lámparas alimentadas con grasa humana. Es visible también el humo que en espirales se eleva de la ardiente ofrenda maligna. Suena el golpeteo de los *bdud* machos (figuras feroces) que están bailando al son del tambor; y el remolinear de las *bdud* hembras, que se turnan para bailar dentro de un círculo; el sonido de las trompetas hechas de fémures, el rugido de los animales salvajes. Es visible el rápido llamear de los grandes relámpagos quemantes; y se puede oír el rugido feroz del trueno y el choque de los grandes meteoros amarillos. La risa horrible de la multitud de *bdud* y *yakshas* hace que tiemblen los cimientos mismos de la tierra".²

Para el lector *nb* iniciado en el *sandha-bhasa* o lenguaje secreto del tantrismo, una descripción como ésta habrá de parecerle algo así como una breve aunque aterradoramente mirada al infierno.

Cualquiera sea el caso, evaluar todo el pensamiento tántrico y sus prácticas de acuerdo con sus sectas más extremas, es lo mismo que juzgar a todo el cristianismo por los *dukhobors* o flagelantes.

APTITUD FISICA, SOCIAL, MENTAL Y MORAL PARA PRACTICAR EL RITUAL SECRETO

Los críticos que condenan al tantrismo por el empleo que hace de la fuerza sexual como una constante subyacente, ignoran, o quieren ignorar un principio básico del shak-

² Traducción de Nebesky-Wojkowitz.

tos estaba habitada por millares de hermosas mujeres jóvenes, a "cuyos corazones alegraba el vino". Agrega que "el movimiento de sus caderas hacía tintinear las campanillas que colgaban de sus fajas".

A Vashishtha le sorprende y enfurece encontrar a Buda en medio de esta orgía erótica, "con los ojos semicerrados por el vino".

—¡Estas prácticas son contrarias a los Vedas! —grita—. ;Yo no las acepto!

Pero una voz que viene del espacio le dice:

—Si quieres ganar rápidamente mi gracia, ésta es la forma en que debes proceder.

Se cuenta una historia parecida en la que figura el célebre *guru*, Padma Sambhava, que fue quien introdujo el budismo en Tibet.

Uno de los amigos de Padma lo visitó en su retiro del cementerio, donde lo encontró viviendo con una discípula llamada Mandarava.

—¡Lindo ejemplo el que estás dando! —le dijo a Padma—. ¡Dejas a tu esposa legítima Bhasadhara en tu palacio en el país de Uрга; y esto es completamente vergonzoso!

Sigue diciendo el relato que Padma pensó para sí: "Teniendo en cuenta que este tipo ignora el significado interior del Mahayana y las prácticas yogas pertenecientes a los tres canales psíquicos principales, tengo que perdonarlo".

En los tiempos modernos, preceptores aun tan ilustrados como lo fue Madame Blavatsky, no llegaron a comprender el significado verdadero y los métodos del tantrismo. Como consecuencia de ello, definió el Durga o Kali (la

más comúnmente usados en el Panchatattva, o rito de las "cinco cosas verdaderas".

Nunca se emplean en estos ritos perfumes sintéticos. En la India y el Tibet, por supuesto, la esencia o extracto simple se encuentra siempre a mano en el *gundhi* local, o en la tienda de cualquier vendedor de perfumes. Tratándose del almizcle, éste siempre se vende muy diluido, como debe ser. Se ha aludido ya a la pequeñísima cantidad de almizcle que se necesita para perfumar toda una habitación; además, en su forma pura es enormemente caro, ya que cuesta unos **80.000** dólares el kilo.

Hace algunos años el doctor Wallace Carrothers, químico investigador de Du Pont, sintetizó el almizcle en un producto denominado astrotona. Éste, tanto como cualquier otro producto sintético, no son aceptables para los ritos tántricos, como ya lo hemos destacado.

En los países de Occidente, el extracto de almizcle y el aceite de pachulí pueden adquirirse de las firmas que proveen a los fabricantes de perfumes.

Es conveniente también tener presente que la principal razón que existe para el empleo de los perfumes en el *sadhaka* tántrico, es la estimulación del *chakra* raíz. El hecho de que los perfumes así empleados son afrodisíacos, simplemente sirve para destacar que la libido sexual y la energía del Shakti, son una sola y única cosa.

Pero nos dicen también que dentro del organismo humano, y a gran profundidad, se produce una respuesta atávica al mismo perfume animal que atrae a la hembra del ciervo.

Aun los perfumes florales se relacionan con lo que los tantristas llaman el juego Shiva-Shakti de la naturaleza. Las glándulas aceitosas de las flores cumplen la misión de llevar a cabo la fecundación. Durante el proceso de fertilización se consume una gran cantidad de aceite esencial. Una vez que se ha cumplido el acto genésico, las esencias fragantes que sobran se resumen en el tallo y son difundidas en otros órganos de la planta.

Los horticultores que cultivan flores para uso de los perfumistas lo saben, y cuidan de levantar su cosecha justo antes de que se produzca la fertilización. En esta forma cosechan los capullos en el momento en que se encuentran más cargados de aceites esenciales.

Hay otros perfumes que provocan reacciones que nada tienen que ver con las de carácter sexual, por supuesto. Éstas sin embargo, se deben en gran medida a asociaciones anteriores, y son de carácter un tanto subjetivo. La emoción que un determinado olor estimula en una persona, no es siempre igual a la que produce en otra.

Sin embargo, se ha intentado hacer algunas generalizaciones. Se dice así que el perfume de la magnolia puede despertar el instinto combativo. Se cree que el del clavo de especia provoca sospechas y chismes. Se ha dicho que el de la bergamota produce un estado de ánimo preocupado o meditativo, y que el del ámbar gris favorece el arte de la poesía. Y, por alguna razón que no alcanzamos a comprender, los escritores antiguos creían que el perfume de

hasta llegar a la furia, pasiones que hasta ese momento estaban quietas y sólo en estado latente en su naturaleza".

Sigue describiendo luego cómo su famosa barca de dorada popa, con velas color púrpura desplegadas y remos de plata, vino navegando por el río Cindas para encontrarse con Antonio por vez primera. La gente agolpada a lo largo de la costa estaba envuelta en nubes de perfume que el viento llevaba desde su barca mientras ésta se deslizaba por el río.

En su *Antonio y Cleopatra*, dice Shakespeare refiriéndose a la Reina del Nilo: "Se perfumaba tanto, que los vientos enfermaban de amor".

LOS INGREDIENTES DE LOS PERFUMES EN SU RELACIÓN CON LAS FUNCIONES SEXUALES DE LOS ANIMALES Y LAS PLANTAS

No tenemos por qué sorprendernos de que el sentido del olfato pueda utilizarse para excitar deseos naturales profundamente arraigados, si consideramos que los ingredientes esenciales que entran en la composición de los perfumes están relacionados con la función sexual de los animales o las plantas.

Por ejemplo, el almizcle, perfume animal cuya popularidad data de los primeros albores de la civilización, se obtiene de una glándula que utiliza el ciervo macho con fines de seducción sexual.

Afirma Darwin que la glándula y su secreción representan un factor poderoso en la selección natural. Desde hace innumerables épocas, el ciervo macho que exudaba mayor olor a almizcle atraía más hembras que aquellos

remonias religiosas no sólo agradaban a los dioses sino que también afectaban el estado mental de los fieles. Refiriéndose a este hecho observaba recientemente un escritor moderno:

"Esta disposición mental (fervor religioso) es debida en ()Tan medida a la inhalación de los elementos de terebin- tinato volatilizados que entran en la constitución del in- cienso, y que producen un efecto que, aunque oscuro, es perceptiblemente estimulante sobre el centro que gobierna la erección; *si el efecto fuera más fuerte, se presentarían claras emociones eróticas acompañadas de erección*; pero en la forma en que actúan sólo producen emociones reli- giosamente devocionales, sosteniendo, sin embargo, la estrecha relación que existe entre nuestras pasiones sexuales y religiosas".¹ (El subrayado es mío).

En la escritura hebrea es Dios mismo quien ordena a Moisés "erigir un altar para quemar sobre él incienso". Después de disponer las dimensiones exactas y los materia- les a usarse en la construcción del altar, Jehová le ordena que haga que Aarón queme sobre él incienso todas las no- ches al encender las lámparas. ". .. Quemará en sahumario; rito perpetuo delante de Jehová por vuestras edades"?

Dios entregó también a Moisés la fórmula del aceite sa- grado para ungir a Aarón al consagrarlo, a él y sus hijos, al sacerdocio.

Este empleo del aceite de unción perfumado fue extendido posteriormente a los ritos en que se investía a los monarcas del "derecho divino de los reyes", durante la ceremonia de coronación.

¹ O. A. Wall: *Sex and Sex Forship*.

² Éxodo, 30:8.

fragancia de una flor viaja con el viento, pero el olor de santidad viaja contra el viento".

Del mismo modo, los cristianos primitivos han registrado los olores específicos que correspondieron a distintos santos. Es así como se dice que San Francisco de Asís olía a limón; San Cayetano a capullos de naranja; Santa Catalina a violetas; Santa Rosa a la flor del mismo nombre; Santa Teresa a jazmín y raíz de lirio; y San Lydwine a canela.

Una vida descarriada exhala también su propio mal olor, así como una vida santa exhala perfume. El famoso detective francés, Vidocq, dijo en cierta ocasión:

"Colóqueme en una multitud de mil personas, y nada más que con el sentido del olfato señalaré a todos los violadores de la ley moral".

Sostenía que cada especialidad de la profesión criminal tiene su propio olor, y que él había aprendido a identificar cada uno de ellos.

Sin embargo, los misterios de los perfumes, que fueron investigados tan a fondo por los antiguos, han sido en su mayor parte abandonados en manos de los químicos y fabricantes de cosméticos comerciales en los países occidentales.

La investigación científica, así como las bellas artes, nos han proporcionado un considerable volumen de conocimientos relativos a nuestras facultades auditivas, táctiles, visuales y gustatorias; sólo el sentido del olfato ha quedado sin examinar.

Esto resulta un tanto sorprendente, si consideramos el papel tan importante que el arte de la perfumería ha jugado en la historia de la humanidad.

o dos. Mientras mira sin pestañear ese punto, tratará decididamente de captar el sonido interior con su oído derecho.

Para lograr una concentración más intensa puede cerrar los ojos después de mirar fijamente al punto en cuestión durante uno o dos minutos.

Aun cuando los primeros tres o cuatro intentos no rindan resultados satisfactorios, se indica al *sadhaka* que persista en su práctica durante una semana por lo menos.

Al final de ese período, si siente la necesidad de obtener resultados más concretos, puede intentar el método conocido como *yoni mudra*, que se ejecuta del siguiente modo:

Sentado en una postura derecha, apoye los codos sobre una almohada o almohadón colocado delante suyo sobre una mesa o un escritorio. Apoye los pulgares suavemente sobre el trago (pequeñas aletas) de los oídos, cerrándolos así a los sonidos exteriores. Cierre los ojos apretándolos con los índices. Apriete los labios entre los dos dedos restantes. Luego respire lentamente y con suavidad por la nariz. Mientras tanto, concentre la atención únicamente sobre los sonidos que habrán de escucharse dentro de los oídos tapados.

Después de un poco de práctica el estudiante descubrirá que su mente se va absorbiendo cada vez más en **los** sonidos, de modo que se olvida del cuerpo, los sentidos y los pensamientos. Se pierde en ese vasto mar de sonido que vibra a través de todo el universo. Las dos corrientes polares de creación —masculina y femenina, Shiva y Shakti— se unirán en la ultérrima armonía del ser.

Es el eco de los anhelos del hombre, que resuena hasta en el reino de la vida eterna.

con el sonido",^{1º} yendo finalmente más allá y penetrando en el éter de conciencia pura.

Los *gurus* tántricos difieren, de acuerdo con las respectivas escuelas a que pertenecen, en cuanto a la cantidad de formas en que el aspirante debe percibir el sonido interior; algunos dicen que son siete, otros diez.

Estos sonidos han sido comparados con los del océano, el trueno, una caída de agua, el tintineo de diminutas cadenas de plata, un enjambre de abejas, el susurro de las hojas, un tambor gigantesco, un silbido agudo, una campana, una flauta, el zumbido de un alambre o un instrumento de cuerdas.

No hay ningún orden establecido en cuanto a las distintas formas en que el sonido interior puede presentarse al yogui. Las autoridades en la materia dicen que dependen del adelanto del individuo, es decir, si ha practicado el yoga en vidas anteriores, y así sucesivamente.

Sin embargo, la mayoría de los adeptos concuerdan en que los primeros sonidos que se perciben son más plenos e intensos, tales como el rugido del océano, el del trueno, o un tambor de sonido grave. Al ir adelantando el *sadhaka* en su práctica los sonidos se vuelven musicales: campanas, un instrumento de cuerdas, una flauta. Finalmente, al refinarse la afinación interior, el yogui percibe directamente las graduaciones sutiles del sonido cósmico; algo así como el tintineo de campanillas, un laúd, una abeja.

"Así es como se escuchan los numerosos sonidos, que se van haciendo más y más delicados. Aun cuando se escuchan los sonidos más fuertes, tales como el de un gran tam-

Algunas son rojas, otras de un azul eléctrico brillante, algunas blancas, y así sucesivamente.

Naturalmente, como lo dijieran los *gurus* de la antigüedad, hay que considerarlas como la expresión exterior o grosera del aspecto más sutil del sonido, que es la conciencia misma. Por esta razón, las escrituras tántricas se refieren al sonido escrito y no escrito.

En cuanto al aspecto no escrito o sutil del sonido se dice de él que fluye dentro del cuerpo en forma de corriente de energía vital, debido a los movimientos del *prana*, al inhalar y exhalar en la respiración. Es por ese motivo que, como dijimos anteriormente, la respiración misma es llamada *ajapa mantra* o plegaria no recitada.

Aun cuando el sonido se expresa exteriormente por los órganos vocales, no se genera allí, de acuerdo con el shaktismo. En lugar de eso, aparece primero en la abertura del *muladhara* o *chakra* raíz, donde hace un sonido débil, como un murmullo, algo así como el zumbido de un enjambre de abejas. Dice el Satchakra Tattva: "Es ella, cuyo constante murmullo y zumbido suena como el de un enjambre de negras abejas, embriagadas con un trago de miel".

Esta condición extremadamente sutil del sonido, que los textos hindúes llaman *para*, pasa desapercibida para la persona común. Su energía se mueve en sentido ascendente dentro del *nadi* central de la columna, hasta el *chakra anahata* en la región del corazón. Allí, dice el Vishvasara Tantra, se produce "el sonido no provocado".

"Es aquí donde la Sílabas de Obediencia —OM— se manifiesta, aquí donde el yo viviente se yergue como una lámpara en lugar sin viento".

OM, la sílaba sagrada que existe en este lugar silencioso

los sonidos vocales habían creado hermosas formas florales: árboles, flores y frondas.

Se han hecho experimentos similares con sonidos musicales, tanto en cuanto a su forma como a su color.

Los sabios de la antigüedad elaboraron un vocabulario extenso de palabras secretas de poder, formadas con sílabas sánscritas. La más ampliamente conocida, más poderosa y básica de éstas es, por supuesto, la sílaba mística OM.

Patanjali, el gran Pandit hindú que codificó los sistemas de yoga dos siglos antes de Cristo, afirmó que la repetición de OM invoca a Isvara, el Dios supremo.

De acuerdo con los textos tántricos, la forma sonora de OM abarca toda la creación. Está en todas partes, en todas las cosas, manifestadas o no manifestadas. Entonada apropiadamente, produce la armonía y el equilibrio del cuerpo y de la mente.

De paso, resulta interesante notar que la tradición india considera válido para la elaboración del *mantra* solamente al idioma védico original. La literatura sagrada afirma que el cosmos entero fue el producto de cincuenta *bija mantas* 'o sonidos semillas.

Dichos sonidos fueron revelados a los primeros *rishis* durante estados espirituales profundos, y salieron de la propia mente de Dios.

El proceso de evolución produjo de sus matrices sutiles centros etéricos de fuerza, a cuyo alrededor giran moléculas y átomos que forman una materia densa y visible.

Por ello se dice: "Las letras en particular y las cantidades de letras que Dios ha dispuesto, tienen que transmitir un significado particular, y son capaces, cuando se las pro-

glóbulos de vitalidad a que nos hemos referido) del sol, y almacenarlos en la comida.

Utilizando la frecuencia sonora adecuada, concentrada en este punto, el doctor Baranski cree que las moléculas de ATP debieran de liberar mayores cantidades de energía libre que la que ahora liberan.

"La liberación controlada de la energía de ATP, con breves explosiones de radiación, podrían significar una fuerza increíble de la mente y el cuerpo para hacer frente a las situaciones imprevistas", dijo.

La literatura tántrica contiene muchos pasajes que, en una terminología distinta, exponen teorías completamente análogas a las del doctor Baranski.

Uno de los textos dice: "El sonido manifestado de Dios (*Shabdabrahman*) existe en todas las cosas en forma de conciencia. Este sonido, cuya substancia es la conciencia, es lo que existe en los cuerpos de los seres vivos en forma de *kundalini*; y luego aparece en forma de letras en la prosa, la poesía y así sucesivamente, siendo llevado por la corriente psíquica a la garganta, los dientes y otros lugares".⁴

Los maestros hindúes de la antigüedad sostienen que los balbuceos de un niño que está aprendiendo a hablar no se deben a una imitación imperfecta de las palabras que oye, sino a una obstrucción del *nadi* principal o canal sutil que va del *chakra* raíz a la garganta.

Cuando debido a la obstrucción del pasaje vocal el niño pronuncia sonidos confusos, es el *kula-kundalini* el que, jugando en la apertura del *muladhara* y enroscado alrededor del *shushumna* pronuncia repetidamente sonidos con-

⁴ *The Sharadatilaka*.

horas comerciales el nivel de ruido fluctúa entre 60 y 75 decibeles, está en esos momentos tan mal en cuanto al sentido auditivo, como una persona que oye defectuosamente y cuyo tope de alcance medio de frecuencia es de 45 a 60 decibeles por sobre lo normal. Ha perdido de un 25 a un 35 por ciento de poder auditivo normal'

Es evidente, sin embargo, que esta forma de vivir es perfectamente aceptable para el habitante de la ciudad, quien desconoce los destrozos que se hacen en su persona. Tan acostumbrado está, en realidad, al fondo ensordecedor de su vida, que los sonidos suaves y de bajos decibeles del campo, le resultan dolorosos y lo aterrorizan.

Un neoyorquino que fue al campo "buscando un poco de descanso y quietud", se apresuró a regresar a la rugiente metrópoli. Se quejaba amargamente de que lo hacían despertar temprano por la mañana "esos malditos pájaros que chillaban en el repecho de la ventana".

En nuestros días, el terrorífico poder destructor del sonido se extiende sin embargo mucho más allá del simple ruido de trasfondo de nuestras ciudades.

Los residentes en zonas vecinas a los aeropuertos militares han tenido algunos indicios del formidable poder del sonido.

Los bombarderos de chorro, en las zambullidas supersónicas a baja altura, producen olas expansivas que se asemejan a las explosiones de las bombas. Además producen daños visibles en forma de vidrios hechos añicos y fuentes destrozadas.

El doctor Heinz Gartmann, científico alemán cuya espe-

² John Mills: *A Fugue in Cycles and Bels*.

las piernas, y él coloca su pierna derecha entre las de ella. Si se ejecuta en forma correcta, esta maniobra pone los órganos sexuales de los partícipes rituales en estrecho contacto, que puede prolongarse durante un período de tiempo sin sentir tensiones ni incomodidad.

Echados en forma completamente relajada, el *sadhaka* aparta con suavidad los labios del *yoni* y le introduce parcialmente su *lingam*. No es necesaria ni deseable una penetración profunda en la vagina; pero es importante que se produzca un íntimo contacto entre el *lingam* y la membrana húmeda interior del *yoni*.

El *sadhaka* y su consorte yacen ahora completamente inmóviles y relajados por un período de treinta y dos minutos. Durante este intervalo los copartícipes visualizan el flujo de corrientes pránicas entre ellos, siendo la más fuerte la que se produce en el punto de contacto entre los órganos sexuales. Tal concentración no es tensa ni forzada, sino que se la ejecuta en forma desapegada, casi soñolienta.

Gradualmente cada uno de los copartícipes se irá dando cuenta de que se va produciendo una marea creciente de sensación agradable, que crece en intensidad a medida que la energía psíquica se abre camino a través de los órganos reproductores y los *chakras*.

Según el Pandit Chatterjee, tiene lugar entre los estudiantes occidentales que practican el *sadhana* una culminación repentina de sensación en algún momento entre el minuto vigesimooctavo y trigésimosegundo de la práctica. Esta excitación abrupta, que no se asemeja a nada que se haya experimentado antes, trae como resultado una contracción orgásmica e involuntaria de toda la musculatura del cuerpo.

Sigue una disminución de la tensión que se percibe claramente al invertirse la dirección de las corrientes pránicas, que ahora fluyen más hacia adentro que hacia afuera, penetrando en los *nadis* del cuerpo sutil y dando energía a todo el organismo.

Esta inenarrable experiencia se llama *samarasa* en los textos tántricos; es decir, se trata de un estado que es nirvánico. Es por eso que el *maithuna* ocupa un lugar de tanta importancia en las disciplinas tántricas. Por medio de esta inversión, este reflujo de corrientes pránicas, tiene lugar la reabsorción del cosmos. El tiempo y la eternidad se hacen uno, Shiva y Shakti se esposan dentro del propio ser del *sadhaka*, y él llega a conocer la totalización que precedió la creación del universo.

A menos que se produzca esta penetración de energía conjuntamente con el estado arrebatado que se acaba de describir, el *sadhana* ha fracasado, y habrá que volver a repetirlo en una fecha posterior.

Al instruir al *sadhaka*, los *gurus* tántricos ponen gran énfasis sobre las precauciones que hay que tomar para impedir que se produzca la eyaculación. Una regla tan rígida y difícil exige evidentemente gran control de sí mismo y un adiestramiento previo por parte del participante masculino del *sadhana*. Al mismo tiempo coloca al *sadhana* tántrico fuera del alcance del libertino, el voluptuoso y el simple curioso.

Si el *sadhaka* siente durante el *maithuna* que la eyaculación es inminente, se le indica que la impida conteniendo la respiración, y echando hacia atrás al mismo tiempo la lengua tanto como pueda contra el paladar.

En la India y el Tibet los yoguis alargan gradualmente

sus lenguas mediante ciertas prácticas hasta que pueden invertirlas, echándolas luego para atrás hasta el espacio hueco que hay debajo de la epiglotis.

Es suficiente sin embargo para el estudiante occidental curvar simplemente la lengua hacia atrás tanto como le sea posible, suspender la respiración y contraer los músculos anales como si estuviera practicando la disciplina que precede al *maithuna*.

Es importante tener presente que el objetivo principal es la contención temporaria y simultánea de la respiración, el pensamiento y el semen. Declara el Goraksha Samhita:

"En tanto que la respiración está en movimiento, el semen se mueve también. Cuando la respiración deja de moverse, el semen queda igualmente en reposo".

Si ocurre una emisión involuntaria, entonces también termina el *sadhana*, ya que no habrá de producir provecho. Al mismo tiempo los *gurus* dicen a los estudiantes que si la eyacuación no es intencional, eso no debe desalentarlos para intentar futuras prácticas del rito.

Si el *sadhaka* tiene éxito en dominar el impulso de permitir el orgasmo convencional, continúa manteniendo su posición de *maithuna* durante varios minutos después del estado de *samarasa*. Este lapso puede extenderse gradualmente a dos o tres horas, si la pareja mutuamente lo desea.

El ritual puede quedar completado en cualquiera de estas dos formas.

1) El *sadhaka* se retira y "retorna una vez más a la taberna"; es decir, repite la técnica de *yoni mudra* con que inició el *sadhana*.

2) Completamente aflojados el cuerpo y la mente, y calmado con el arrobamiento de la verdadera unión, el estado

de *samarasa* de la pareja se convierte en un sueño normal. Ambos despiertan después profundamente refrescados, y son más armoniosas sus relaciones diarias.

El Pandit Chatterjee recordó dos ocasiones en las que las alianzas conyugales, destrozadas por conflictos emocionales, fueron restituidas a la armonía y amor mutuo por la práctica del *maithuna* tántrico.

Debe hacerse hincapié en que el *sadhana* que se acaba de describir es una disciplina y un rito yóguico. No se relaciona en ninguna forma con el intercambio sexual convencional. Como ritual tántrico se lo ejecuta adecuadamente sólo una vez durante un mes lunar, que es el día de *shakti* o sea el quinto día después de haber cesado la menstruación.

Pero aun así, algunos de sus caracteres pueden adaptarse provechosamente al intercambio común, si la pareja lo quiere.

Por ejemplo, en el acto secular puede observarse el período de inmovilidad, seguido por un verdadero orgasmo.

No cabe duda de que muchas esposas en Occidente, donde una unión breve y a veces sumamente brusca las deja tensas e insatisfechas, verían con buenos ojos un enfoque más circunspecto de la unión sexual.

La necesidad de una mayor concentración y conocimiento mental durante el coito es otra práctica tántrica que podría adoptarse con resultados beneficiosos en Occidente. Debe notarse que esto implica no sólo la percepción de las sensaciones físicas, sino también sentimientos de amor, devoción y ternura hacia nuestro copartícipe en el acto.

El doctor Wilhelm Reich, incansable investigador en biología y ciencias naturales, observó que los individuos bien

adaptados jamás hablan o ríen durante el acto sexual, a menos que sea con palabras de ternura. Señala que tanto conversar como reírse indican una seria falta de capacidad de sumisión, pues esta última exige una absorción indivisa d31 individuo en las sensaciones del *samarasa*.

El doctor Reich afirmó en forma inequívoca que los hombres para quienes esa sumisión equivale a ser "femeninos", están siempre emocionalmente perturbados.

Como ya lo dijéramos antes, el ritual secreto del tantrismo tiene aspiraciones más elevadas, sin embargo, que las de mejorar las relaciones sexuales entre el marido y la mujer.

Según el Tantra los inapreciables dones del *maithuna* son la sabiduría y el *maksha* (liberación de las ataduras materiales).

Las enseñanzas antiguas nos recuerdan una y otra vez que por medio de este ritual el *rivatma*, o yo individual, trasciende el tiempo y la muerte, para participar del ser inmortal **del** *Paratma*, o yo divino.

De este modo la mente del *sadhaka* ya no queda más confinada dentro d3 los límites de la lógica y la razón consciente. Flotando libremente, por así decirlo, se entrega a los extraños impulsos y conocimiento intuitivo que le llegan de lo desconocido.

Penetra en la trastienda secreta de la naturaleza, el mundo del artista y el santo. Es como el cisne que describe el poeta Rilke, el que, después de caminar desmañadamente sobre la tierra, penetra en el agua que "se apoya suavemente contra su pecho, y que tan delicadamente se abre detrás suyo en una estela de olitas.. . mientras que él, infinitamente silencioso, dueño de sí mismo y con gran seriedad,

se siente satisfecho de recorrer serenamente su majestuoso camino".

En nuestros días, en que la facultad racional del hombre que ha transformado nuestras vidas ha proporcionado también los medios inmediatos para destruirla, existe la urgente necesidad de realizar este viaje del alma.

Los críticos racionalistas podrán rechazar tal proyección mística como una forma de escapismo; ¿pero tiene una opinión como ésta algún fundamento real, más allá del deseo del racionalista de considerar toda experiencia supralógica como simples datos clínicos?

¿No debiéramos más bien preguntarnos si la realidad que se experimenta por medio del *maithuna* tántrico no es preferible a ese concepto cuyo significado ultrerrimo se resume en términos tales como "matanza en masa", "nivel aceptable de riesgo", y "habilidad para dar el primer golpe"?

Es seguro que el *sadhana* tántrico se mueve hacia un plano de existencia más satisfactorio; un plano en que haya más amor, y en un sentido definitivo, más estabilidad.

"Traspasada a la distancia por la espina del *sanyama*, la virgen da su perfume, el que, al igual que la luz de la luna, *calma a* los que han sido quemados por *la* llama de triple lengua del dolor".

Fragmento de un Tcuura perdido

10

El abrazo sutil

Se jactan comúnmente los tantristas de ciertas sectas Kaula de que gozan del deseado fruto del *maithuna* sin tener ningún contacto físico con la mujer.

Recíprocamente, una iniciada femenina puede efectuar la misma unión sutil con un joven viril, como lo hemos visto en el caso de la secta de Ka'a de monjes tibetanos, y utilizan la energía derivada de la misma con fines de curación y para la realización de ritos mágicos.

Las varias disciplinas que se conocen para alcanzar este fin difieren según las distintas sectas que las practican, pero todas ellas se basan sobre el principio de la dualidad bioeléctrica que es común a la mayoría de los Tantras.

Como ya lo hemos explicado en el capítulo referente al

sonido, todos los seres que respiran emiten un mantra involuntario —"hang-sah, hang-sah"— producido por el aliento que entra y sale. Conocido como *ajapa-mantra*, se coordina con el pulso cósmico, la respiración de Dios, que es una de las formas de definirlo.

EL RITMO DIVINO

Las funciones vitales de los organismos vivos siguen este modelo pránico, manifestándose rítmicamente por medio de la expansión y la contracción.

Hasta la ameba unicelular presenta esta pulsación en el movimiento de los vacuolos.

En las formas de vida superiores, incluyendo al hombre, el ritmo divino se produce constantemente a través de los distintos órganos, suministrándoles la dinámica que los hace funcionar.

El corazón tiene su dístole y su diástole; los intestinos su movimiento alternado llamado peristalsis; los músculos, tanto los estriados como los lisos, tienen movimientos contractivos y de serpiente, respectivamente.

Existen procesos eléctricos que gobiernan todos estos ritmos del cuerpo, y que la ciencia occidental conoce con el nombre de "pacificadores".

Los tantristas, por supuesto, consideran toda bioelectricidad como aspectos de Shakti, la energía prístina. Afirman que las polaridades opuestas generan un movimiento constante tanto en el cuerpo sutil como en el físico, al pasar la energía de los centros de potencial superior a los de potencial inferior.

En la época de la pubertad, y durante varios años des-

pués de ella, se produce una excitación natural del poder serpentino, o *kundalini*. Aun cuando vitaliza todos los *chakras* del cuerpo sutil, se concentra más poderosamente en los órganos genitales, desde donde se descarga en cierta medida en el aura de la persona joven.

FENÓMENOS DE "POLTERGEIST"

Es interesante destacar que los investigadores occidentales están empezando a sospechar lo que los tantristas han venido enseñando durante siglos: que la energía psicosexual que se genera en esta forma produce resultados alarmantes en el mundo físico.

Una de las primeras fuentes de información de que disponen nuestros investigadores es la de los fenómenos de "poltergeist".

Los "poltergeist" son los "fantasmas ruidosos" que según se supone son responsables de distintas clases de perturbaciones inexplicables. Éstos incluyen fuertes golpes y ruidos aterradoros; levitación misteriosa de cosas que vuelan a través del aire o se mueven dentro de una habitación; y la repentina aparición de un intenso calor en las paredes y la armazón de las camas.

Llama la atención que los "poltergeist" o "espíritus barulleros" nunca han quedado limitados dentro de una localidad o una época determinada. Mas bien son conocidos en todas las regiones de nuestro globo, tanto salvajes como civilizadas. Casos debidamente registrados de esta extraña conducta se remontan al año 856 a. C.

Después de siglos de observación y estudio de las calamidades causadas por los "poltergeist", todos los investiga-

dores han estado de acuerdo en que un factor parece estar siempre presente en la escena de los enigmáticos acontecimientos.

Los desconcertantes incidentes ocurren en la vecindad inmediata de mujeres jóvenes, o en casos menos frecuentes, de muchachos que se acercan a la pubertad.

Harry Price, el notable investigador de los fenómenos psíquicos, observó que en un 95 de casos de "poltergeist" estudiados por él, una mujer joven estaba estrechamente vinculada con las extrañas perturbaciones. En el restante 5 7o algún muchacho joven parecía tener alguna relación con éstas.

Destaca además el hecho de que la pubertad, la adolescencia y la excitación sexual o trauma, marcan con mucha frecuencia la iniciación o la terminación de los fenómenos "poltergeist".

Price menciona un caso en que los acontecimientos paranormales asociados con una mujer joven, desaparecieron de la noche a la mañana con su primera menstruación.

También llama la atención sobre el hecho de que durante los experimentos llevados a cabo en Viena, un sujeto que tenía la habilidad de hacer mover los objetos a la distancia (poder que se conoce como psicokinesis), desplegaba una mayor energía cuando una simpática mujer joven actuaba como control.

Del punto de vista tántrico, los efectos incendiarios de la actividad "poltergeist" son también altamente significativos en la identificación de la fuente de energía que está operando. El principal atributo de *kundalini* es el calor.

Un caso típico de fenómenos de calor "poltergeist" fue informado por la abadía de Cidevelle, en Francia. Entre

los curiosos incidentes, se producían fuertes retumbos y golpes en las paredes de una habitación. Alguna persona evidentemente conocedora en asuntos relativos a lo oculto, sugirió al cura que se clavarán clavos de hierro en las paredes, y cuando lo hicieron, surgieron de los agujeros humo y llamas. Estos extraordinarios acontecimientos cesaron cuando dos muchachos, de doce y catorce años, que ocupaban el cuarto, abandonaron la abadía.

El reverendo L. A. Foyster, que residía en el célebre Rectorado de Borley, en Essex, edificio conocido como "la casa más embrujada de Inglaterra", informó sobre un caso análogo, de producción de calor intenso conjuntamente con otros fenómenos "poltergeist".

El rector anotaba en su Diario que un día, mientras atendía a unos visitantes, se produjo un incendio misterioso en un dormitorio que no se usaba. Cuando penetró en la habitación descubrió que una porción de una de las paredes estaba incandescente, y que brillaba como una ascua.

Ésta y otras perturbaciones de aspectos sobrenaturales obligaron finalmente al clérigo y su familia a evacuar la rectoría, la que fue posteriormente ocupada por Price y una cantidad de colaboradores, que deseaban estudiar los fenómenos de cerca.

En 1938 se recibió un mensaje por medio de escritura automática, manifestando que la embrujada rectoría sería destruida por el fuego.

Un año después, se cumplió la profecía; quedó destruida hasta los cimientos misteriosamente una medianoche por un incendio. Los espectadores que presenciaron el hecho insistían en que habían visto fantasmas entre las llamas.

Cuando en el año 1945 se limpiaron completamente las

ruinas carbonizadas, los obreros encontraron en uno de los sótanos huesos humanos, que fueron reconocidos como pertenecientes a una mujer joven.

Los tantristas dicen que las circunstancias y la naturaleza de tales fenómenos relacionados con "poltergeist", indican claramente que la energía que se pone de manifiesto en ellos, es de origen sexual.

Una cantidad de investigadores contemporáneos de Occidente se inclinan a estar de acuerdo con esta opinión. Uno de ellos, el doctor Hereward Carrington, después de estudiar muchos acontecimientos de ese tipo, adelantó la opinión de que la libido es ciertamente el dínamo que proporciona energía para los fenómenos.

En un libro suyo titulado *The Story of Psychic Science*, destaca que la clase peculiar de energía presenciada en esos acontecimientos, parece irradiar del cuerpo del agente humano justo en el momento en que el vigor sexual está llegando a su madurez.

"Parecería —escribe— como si estas energías, en lugar de tomar su curso normal, se volcaran en alguna forma hacia otros canales en esos momentos, y se proyectaran más allá de los límites del cuerpo, produciendo las manifestaciones en cuestión".

El doctor John Layard, psicólogo de la escuela de Jung, ve en las perturbaciones de los "poltergeist" indicios de un profundo conflicto sin solución dentro de la personalidad del agente humano que es responsable de aquéllas. Enuncia el principio en términos de polaridad, y su declaración suena igual que si estuviera haciendo citas de uno de los Tantras.

Dice que existen *a priori* en tal personalidad situaciones

de tensión extrema, "en las que los dos polos de la personalidad están tratando de unirse, pero no pueden".

Si bien la adolescencia es la época clásica para el despliegue extraordinario de energía psicosexual, la misma energía se descarga a veces en el éter que circunda a los adultos durante la excitación sexual.

Por ejemplo, el esposo de una sensitiva austríaca informaba que al llegar a la culminación del abrazo sexual con su esposa, los pequeños adornos que se encontraban sobre una repisa se movían misteriosamente.

En el traspaso de tal energía de una persona a otra, la corriente de radiación se dirige hacia la más débil de las dos; se comporta así en la misma forma que una energía eléctrica.

En lo que respecta a esta última, es bien conocido el hecho de que si un cuerpo sumamente cargado se conecta con otro de menor potencial, la corriente fluye del más fuerte al más débil, hasta que se produce una igualación entre las dos cargas.

En realidad se ha sostenido en todo el mundo durante mucho tiempo la teoría de que una persona de edad avanzada que viva en prolongado e íntimo contacto con la juventud, extrae aparentemente vitalidad y salud de la persona o personas más jóvenes. Esto es tanto más cierto si la persona joven es del sexo opuesto y goza de un estado de salud radiante.

Fue sin duda el conocimiento de esto lo que movió a los partidarios del doliente rey David en la antigüedad a buscar en todo el reino una joven que pudiera ayudar a restablecerle sus decadentes fuerzas físicas.

"Como el rey David era viejo y entrado en años, cubrían-

le de vestidos, mas no se calentaba —relata la escritura—. Dijéronle por tanto sus siervos: Busquen a mi señor el Rey una moza virgen, para que esté delante del Rey, y lo abrigue, y duerma a su lado, y calentará a mi señor el Rey.

"Y buscaron una moza hermosa por todos los confines de Israel, y hallaron a Abisag, la Sunamita, y trajéronla al Rey".¹

Después, con la aparición de los Trovadores en la Europa medieval, la misma técnica tántrica vuelve a hacer su aparición.

Uno de los aspectos del movimiento de los Trovadores en las cortes feudales que ha sido investigado con menos inteligencia, es el origen tántrico de sus disciplinas secretas.

La relación entre el verdadero Trovador y el objeto de su amor (por lo general la esposa de un señor feudal, pero a veces una doncella) era mayor que la que existe entre una simple madrina y un poeta.

Los Trovadores daban a su relación un nombre especial: la llamaban *donnoi*. Un examen cuidadoso de sus célebres canciones de amor pondrá rápidamente en claro la naturaleza exacta de la relación denominada con esa palabra.

Algunos hablan de una cierta manera de contemplar a la amada, a fin de despertar fuerzas latentes en el amante. Otros refieren cómo desnudaban a su señora, contemplaban arrobados su cuerpo desnudo, hacían pases sobre él, y pasaban horas con su cuerpo desnudo apretado contra el propio.

Pero no se hace referencia en ningún lugar a ninguna

a I. de Reyes, I, 1:3.

clase de orgasmo definido, ni al intercambio en el sentido convencional de la palabra.

Por el contrario, declaraban que "nada sabe del *donnoi* quien quiere poseer carnalmente a su señora".

Guillermo de Poitiers, uno de los primeros Trovadores, destaca en forma inequívoca la naturaleza tántrica del *donnoi*, cuando dice:

"Quiero retener a mi señora a fin de refrescar mi corazón y renovar mi cuerpo tan bien que no pueda envejecer. Vivirá cien años quien llegue a poseer la dicha de su amor".

Siglos antes, un agradecido romano llamado Hermipo, había levantado un monumento de mármol a la misma fórmula. Decía la inscripción:

"Levanta éste (el monumento) a Esculapio y Sanitas, L Claudio Hermipo, quien vivió 115 años y cinco días por la transpiración de una joven virgen, causando gran asombro a todos los médicos. Que la posteridad tenga vidas similares en la misma forma".

Entre paréntesis, debe tenerse en cuenta que en su empleo clásico (como en los textos bíblicos e hindúes), la palabra "virgen" no tenía exactamente el mismo significado que el que se le da hoy en la mayoría de los países.

Se refería a cualquier muchacha soltera que hubiera pasado la edad de la pubertad, generalmente una que gozara de la vitalidad y rebotante belleza que da la buena salud.

El término usado por los antiguos al referirse a una muchacha que no hubiera tenido nunca un contacto sexual era más explícito: *virgo intacta*.

Debemos referirnos también en el contexto de esta obra a otro grupo medieval que aparentemente sostenía ciertas

opiniones que eran incuestionablemente de origen tántrico: el del rey Arturo y sus caballeros.

De Rougemont, en su obra *Love in the Western World*, citando a Rene Nelli, referente a la magia erótica en el Grial, dice:

"Esta magia erótica fue inspirada primero de todo por la creencia de que el cuerpo femenino manifestaba por simple acción de presencia ciertos poderes sobrenaturales, los mismos que se atribuían al Grial (el Grial rejuvenecía a aquellos que lo contemplaban)".

El análisis que hace Nelli no pone en claro el importante hecho de que el cuerpo femenino a que se refiere el texto era el de una hermosa virgen joven, la *kumari* de los tratados tántricos.

La persecución llevada a cabo por la Iglesia extirpó eventualmente sectas como las de los Trovadores, Cátaros y amantes místicos de la Edad Media, pero la antigua creencia de que podía encontrarse en la virginidad un elixir de vida, persistió en Occidente, como siempre había ocurrido en Oriente.

En el siglo xviii, la esposa de un médico francés dirigía un próspero establecimiento en París, que ofrecía el rejuvenecimiento a los ancianos, y un renovado vigor a los jóvenes impotentes. La técnica empleada era un estrecho contacto con vírgenes.

Restif de la Bretonne, historiador de la vida sexual en el París de su época, describe con cierto detalle el procedimiento.

Dice que las muchachas reclutadas con estos propósitos tenían que gozar de radiante salud, y estar en el primer brote de la doncelléz. El París urbano estaba aparente-

mente incapacitado para proveer consortes que pudieran reunir estos requisitos, de modo que muchas de ellas fueron reclutadas en las regiones rurales de Francia.

La naturaleza tántrica de la práctica, pese a su bajo carácter moral y su puesta en escena, es evidente a la vista del procedimiento empleado. Cada muchacha era cuidadosamente inspeccionada para ver si tenía defectos ocultos, a lo cual seguía un período de adiestramiento dirigido por madame Janus, como se llamaba la gobernanta del extraño lupanar. Tenían que tener el peso normal, ser bien formadas, de aspecto y disposición agradable, y caminar con el paso felino de un leopardo.

Las muchachas —que eran cuarenta— se sometían a una dieta que, según se creía, aumentaría enormemente su vitalidad y produciría en ellas una carga completa de potencial eléctrico. Seguían un régimen estricto de ejercicios físicos diarios, supervisados personalmente por madame Janus.

Como en el caso del *maithuna* tántrico, tanto el cliente masculino como las dos copartícipes vírgenes destinadas a servirle se daban baños perfumados, seguidos por una fuerte fríega para aumentar la circulación y producir bioelectricidad en el cuerpo.

Luego el hombre se retiraba para pasar la noche acostado entre las dos muchachas, una rubia y la otra morena.

Los tres dormían sobre el costado derecho; la morena se apretaba estrechamente contra la espalda del hombre, y éste, a su vez, estaba en estrecho contacto con la espalda desnuda de la rubia.

Este curso de "tratamiento" continuaba todas las noches por poco más de tres semanas. Cada par de vírgenes era

reemplazada por otro par de vírgenes frescas después de ocho días de servicio continuado.

Madame Janus afirmaba que los poderes restauradores de una muchacha quedaban agotados más o menos en un año si se la utilizaba todas las noches, sin períodos de descanso. Por otra parte, si se tomaba intervalos de dos semanas para descansar y revitalizarse, podía ser eficiente como rejuvenecedora por tres años.

MAHATMA GANDHI Y LAS VIRGENES CONSORTES

Se sabe en nuestros días que el difunto Mahatma Gandhi dormía algunas veces castamente con mujeres jóvenes. Los ingleses creían que lo hacía con el fin de demostrar su dominio sobre la tentación, pero los tantristas dicen que él veía en las emanaciones sutiles de las vírgenes una valiosa fuente de energía durante sus largos y debilitantes ayunos, a los que se sometía en el curso de sus luchas con el Rajá británico.

Según las enseñanzas tántricas, durante un contacto nocturno del tipo descrito, se produce una polarización que, aun cuando no tenga el carácter penetrante, pleno, de la unión ritual, no deja de ser por ello una especie sutil de *maithuna*.

Mucho más potente es, por supuesto, la disciplina efectuada a distancia y sin contacto corporal de ninguna especie. Un tratado de la época que se encuentra en poder de una secta Kaula en Bengala dice cómo se realiza.

Se indica al *sadhaka*, para empezar, que encuentre una *nayika* o virgen consorte conveniente para la práctica. Puede tratarse de una extraña encontrada por casualidad, quien

no advierte que se está ejecutando el *sadhana*; o puede ser también una doméstica, una discípula o una muchacha a quien se le paga por sus servicios.

Pero venga de donde venga, tiene que cumplir con ciertos requisitos en cuanto a su apariencia y condición física.

Por lo general estos requisitos son los mismos que los prescritos para la participante del ritual secreto. Es decir: tiene que tener buena salud, poseer un cuerpo que no tenga defectos físicos, senos bien desarrollados (lo que es *sine qua non* entre todos los hindúes), un *mons veneris* prominente y cabello abundante y brillante.

En la práctica, se efectúa el *sadhana* frecuentemente como una invasión que no ha sido autorizada. Sin atraer la atención, el practicante se coloca dentro del alcance aúrico de la muchacha, es decir, a una distancia de dos metros o menos.

Asegurándose de pasar inadvertido, tanto por la muchacha como por otras personas, el practicante realiza entonces el sanyama, o *chakra* sexual de la consorte.

Sanyama significa atraer la mente sobre un punto y enfocarla sobre un objeto, una imagen mental o una idea. El procedimiento comprende tres pasos.

Primero, retirando la atención de los objetos de los sentidos, el yogui visualiza con fuerza el centro *muladhara*, situado a media distancia entre el ano y los órganos genitales. Puede concebirsele como un triángulo, dentro del cual hay una llama brillante, roja y torcida.

Durante varios minutos su mente descansa únicamente sobre esta imagen, sin vacilar y sin extenderse o "despararmarse" sobre ideas o líneas de pensamiento que se relacionen con ella.

Se logra ese enfoque sobre un punto, no queriéndolo (o se impondrá la ley del esfuerzo inverso y el resultado será completamente contrario al que se desea), sino por la imaginación. En un estado de ánimo calmo, tranquilo, casi diríamos desapegado, el practicante vuelca su atención totalmente sobre el *chakra*, como si lo tuviera ante sus ojos.

Una vez establecido un cierto grado de concentración total, el yogui, indiferente a todo menos a su visión del triángulo y su lengua de llama, permite una vez más que sus pensamientos se muevan; sólo que esta vez lo hacen alrededor de la imagen que han tenido enfocada.

El efecto puede ser comparado con la detención de una película cinematográfica durante la proyección. Toda acción se detiene; una sola imagen queda congelada sobre la pantalla, para ser estudiada en detalle durante tanto tiempo como se desee.

Luego se reanuda el movimiento y sigue la corriente de continuidad visual. Vemos no sólo el objeto o la escena que estaba fijada en el encuadre inmóvil, sino aspectos relacionados con él, sean de armadura o de detalle.

Así sucede con el *sadhaka*, quien permite ahora que se reanude la continuidad de pensamientos. Descubre que en lugar de la promiscua serie de ideas que fluyen habitualmente a través de la mente consciente cuando se le da rienda suelta, emerge una estructura asociada y significativa de percepciones mentales.

Al revés de lo que sucede con las fantasías comunes, su pensamiento actual está cargado de emoción. No sólo visualiza el objetivo de su *sanyama*; también lo *siente* fuertemente. Se convierte en un ensueño diáfano del sueño yoga.

A esta altura, según el texto, experimenta un arroba-

miento. Es decir que olvida su propia identidad, perdiéndose en el contacto intuitivo con el *muladhara chakra* que tiene ante sí.

Después de un intervalo de unidad mística, que puede durar un instante o una hora, vuelve otra vez a la conciencia cognoscitiva.

Fijándose entonces en el ritmo respiratorio de la muchacha, según lo indica la subida y bajada del pecho de ésta, comienza a respirar al unísono. Mientras lo hace, estimula la descarga eléctrica de su propio *muladhara* contrayendo los músculos del esfínter anal.

Si está bien "prendido" puede ahora acelerar la velocidad vibratoria de su *shakti*, respirando más rápidamente.

Con una vibración más rápida establecida de ese modo, tanto en el *sadhaka* como en la *sadharani*, el yogui visualiza una corriente invisible pero poderosa que corre del centro *muladhara* de la persona más joven al de él. Mientras contrae rítmicamente el esfínter anal repite mentalmente el mantra: "Hang-sah; hang-sah".

El éxito del *sadhaka* está marcado por el aumento de la temperatura corporal, especialmente en la región de los órganos genitales. La sensación de calor que empieza a emanar del *muladhara* es esencialmente actividad de *kundalini*, y se relaciona con el *turno*, o calor psíquico de que tratan en forma extensa los textos tibetanos.

Para los lectores, que han heredado la filosofía materialista y racionalista propia de su civilización, un procedimiento tal como el que se acaba de describir puede aparecer como fantástico, o ingenuamente imaginativo.

Tendrían que tener en cuenta, sin embargo, que el Tantra se basa firmemente sobre la premisa de que se está

produciendo constantemente un intercambio de energía psíquica entre persona y persona, planeta y planeta, universo y universo.

Sostiene además el Shastra que el *sanyama*, o la práctica combinada de concentración, meditación y arrobamiento, puede excitar fuerzas latentes dentro del cuerpo propio o del de otra persona.

Empleando la misma técnica estas fuerzas pueden ser dirigidas de un punto a otro, en cualquier parte del universo.

La razón es la siguiente: la mente y la materia no son sino dos grados distintos de polaridades del mismo poder supremo; la una sutil, la otra densa.

Al tantrista le parece natural que la una pueda actuar sobre la otra.

"¿Cuánto dura la juventud?
Tanto como seamos amados".

Libro de Oro de Diana

11

El manantial de la juventud

Los estudiantes occidentales preguntan invariablemente: ¿Puede la práctica del *sadhana* tántrico ayudarme a permanecer joven? ¿Qué clase de dieta prescribe el Shastra? ¿Existen disciplinas que puedan ser utilizadas para curar las enfermedades?

Tales averiguaciones reflejan la dominante preocupación por el cuerpo físico que ha llegado a ser una característica sobresaliente de la civilización occidental.

En ningún momento o lugar de la historia se han prodigado tantos cuidados y atenciones a la forma carnal. Jamás ha sido antes la juventud *per se* de tan suprema importancia para toda una población, como para que ésta invirtiera enormes sumas de tiempo y de dinero en un intento desesperado por permanecer joven.

Se ha estimado fidedignamente que un ochenta por ciento de todos los hombres y mujeres contemporáneos del mundo occidental no tienen en la vida una aspiración más elevada que la de vivir cómodos y seguros, y ser admirados.

Gracias a los tremendos adelantos de la tecnología y la medicina este ideal ha sido alcanzado en gran medida. Sólo desde hace muy pocos años cuelga monstruosamente de nuestro cielo azul la amenaza de la extinción nuclear.

Hasta la religión misma de los occidentales, el cristianismo, se ha unido al coro popular que desea por un paraíso terrestre. Dejando de lado la tajante declaración de su Fundador: —"Mi reino no es de este mundo"—, la mayor parte de las denominaciones dedican hoy su tiempo, dinero y energías a la materialización del "evangelio social", es decir, a los problemas de la existencia terrena y los medios de mejorarla para todos los hombres.

La opinión tántrica, por su parte, si bien reconoce la importancia que tiene la vida terrena como lugar apropiado para la experiencia del alma, insiste sobre la supremacía del espíritu.

EL TANTRA, FUENTE DE LA JUVENTUD

Se prodiga al cuerpo denso minuciosa atención y cuidados no como fin en sí mismo, sino sólo porque es el instrumento del alma que debe utilizarse para alcanzar el *Moksha*, o liberación.

Los tantristas declaran que su *sadhana*, más que los demás sistemas de yoga, confiere juventud al aspirante a causa de su interés en el *muladhara*, o *chakra* sexual. Como fuera explicado anteriormente, el Tantra considera a este

centro sutil como estación de control de las funciones orgánicas y celulares, que a su turno influyen sobre el proceso de envejecimiento del cuerpo.

Apoyan este punto de vista las investigaciones que llevan a cabo los hombres de ciencia occidentales en busca de una fuente de juventud, por razones materiales.

Por ejemplo, el doctor Eugen Steinach, fisiólogo vienés, famoso por sus trabajos precursores en materia de rejuvenecimiento humano, advirtió que la senilidad está vinculada directamente con la sexualidad.

Dijo que el sexo constituye la clave más evidente del proceso de envejecimiento, toda vez que las glándulas sexuales son lo que él llamó "raíz de la vida".

Observó que, así como las glándulas sexuales producen la madurez física y psíquica, causan y preservan el período de florecimiento humano por períodos más cortos o más prolongados —lo que depende del individuo— también su función es responsable de la decadencia del cuerpo y la disminución de su vitalidad, tanto física como mental.

Siendo esto cierto, se deduce de ahí que en el *chakra* del sexo disponemos de los medios para no sólo aumentar nuestras disponibilidades de energía durante los años jóvenes, sino también de un instrumento para su renovación en el período de la vejez.

La juventud, tanto en la apariencia como en el comportamiento de la mayoría de los norteamericanos —tan llamativa para las personas de otros países— es atribuible no tanto a los cosméticos mejorados y la mejor nutrición, como a la constante estimulación del centro sexual debida a la propaganda, la literatura, las películas cinematográficas, la televisión y otras cosas semejantes.

La mayor parte de las fórmulas rejuvenecedoras elaboradas por los grupos metafísicos fracasan lamentablemente en los Estados Unidos por dos motivos.

En primer lugar, estimulan a sus partidarios para que supriman la función sexual o le nieguen expresión plena. Al proceder de ese modo, también detienen la corriente de vida de las hormonas, que es la única que puede asegurar el vigor juvenil al organismo.

En segundo lugar, prescribe un sistema de meditación que logra un resultado exactamente contrario al que se desea. Esto sucede así por causa de un principio conocido como ley del esfuerzo inverso.

Cuando invocamos voluntariamente la atención sobre una idea (como sucede en la meditación) y deseamos que se produzca una situación determinada, la fuerza negativa de nuestra voluntad aparece de inmediato como una contrasugestión. Mientras más nos concentremos, mientras más fuerte sea nuestro esfuerzo mental en dirección de una meta determinada, mayor resistencia se levantará contra ese esfuerzo.

Cualquier alcoholista que haya tratado de dejar la bebida obligándose a sí mismo a no desearla, sabe bien que mientras más violenta sea su determinación de no probar ni una gota, más pronto advertirá que tiene una botella en la mano.

Del mismo modo, mientras más esfuerzos haga uno por mantenerse joven, mayores serán las fuerzas que se pondrán en movimiento para envejecerlo. Quizá la más poderosa de estas fuerzas negativas sea el temor. El miedo a la enfermedad y a la vejez produce una especie de veneno que acelera ambas condiciones.

No importa cuál sea la dieta que uno siga, qué ejercicios haga, qué vitaminas trague; si uno es viejo de corazón —es decir, sexualmente viejo— la senilidad se presenta rápidamente.

Por su parte, *gurus* tántricos dignos de mayor confianza han afirmado repetidamente que la juventud puede ser conservada a través de toda la vida.

Su receta es sencilla: eliminación de los ácidos corrosivos que provocan la formación del elemento mortífero en el hombre. Estos "ácidos" formados por nuestra reacción a las influencias exteriores, pronto nos hacen conocer su presencia, y primero de todo en la cualidad de nuestro pensar.

La espontaneidad, el entusiasmo, la disposición de cambiar —que caracteriza a la juventud— desaparecen gradualmente.

También se producen pautas habituales de pensamiento; nos "establecemos en nuestros sistemas".

NEUTRALIZACIÓN DE LOS ÁCIDOS CORROSIVOS DE LA EDAD

Para apresurar las vibraciones, tanto del cuerpo como de la mente, neutralizando, por así decirlo, los ácidos corrosivos de la edad, el *sadhana* tántrico excita la energía cósmica que se encuentra enroscada en el *chakra* raíz.

Esta acción arroja neurohormonas en la corriente sanguínea del cuerpo denso, revigorizando los poderes físicos.

Las facultades mentales se revitalizan asimismo, creando una inclinación más activa y exigente dentro de la mente, una insatisfacción con el *statu quo*.

El principio rector total del rejuvenecimiento tántrico

es, por supuesto, el amor; es decir, la reintegración de las dos corrientes polares. Y el método *par excellence* para obtener este fin es un *maithuna* plenamente realizado.

OPINIONES TANTRICAS SOBRE LA DIETA

En materia de dieta, con una o dos excepciones notables, los tantristas siguen el mismo régimen que otros yoguis e hindúes en general. Fuera del ritual *panchatattva*, raramente comen carne o ingieren bebidas alcohólicas.

Sin embargo, sus hábitos alimentarios están más en conformidad con la costumbre y la tradición que con cualquier costumbre inmanente dentro del tantrismo mismo.

En lo general, las escrituras hindúes recomiendan los alimentos enriquecidos por la acción del sol, e indican a los practicantes del yoga que eviten todo lo que sea amargo, ácido, fuertemente oloroso o salado.

Un consejo típico relativo a la alimentación es el que da el Markandeya Purana:

"El caldo espeso de arroz, el suero de leche, la cebada, frutas, raíces, el azafrán, el potaje, las tortas de aceite y las harinas en grano crudas; todos estos alimentos son buenos para el yogui y conducen a la realización. Hay que comerlos con mente concentrada y atención devota".

Al igual que los griegos y egipcios antiguos, los tantristas creen que durante las épocas espiritualmente más adelantadas que precedieron a la actual, los hombres se mantenían enteramente con frutas, granos y vegetales.

Pero reconocen que en esta era degradada de Kali, nuestra dieta tiene que incluir algunas veces lo que se llama alimentos tamásicos, evitados estrictamente por los *rishis*

espiritualmente adelantados que escribieron los textos sagrados.

Los *gurus* Shakta mejor educados tienen en cuenta el hecho de que son necesarias dietas que difieran entre sí ampliamente para hacer frente a las necesidades de distintos climas, costumbres y formas de vivir.

"Opinamos —explicaba el Pandit Chatterjee-- que aparte de unos pocos alimentos sometidos a la acción del sol, que son buenos para cualquier persona que practique el *sadhana* tántrico, uno puede comer lo que quiera y cuando lo desee.

"Estamos enteramente de acuerdo con Jesucristo cuando dijo que un hombre no queda corrompido por lo que le entra por la boca, sino por lo que sale de ella.

"La principal consideración en materia de comida —continuó diciendo— es evitar cualquier cosa que pueda interferir seriamente con una práctica provechosa del *sadhana*. Abstenerse de ingerir alimentos difíciles de digerir cuando uno está planeando alguna actividad que requiere una cuidadosa concentración y tranquilidad mental es sólo cuestión de sentido común.

"En Occidente, la mayor densidad del magma espiritual (si es que en esa cuestión se puede usar el término referido) ha inducido a la gente a comer de más en su intento de superar el ambiente que la rodea. Nuestra práctica de comer menos por vez podría ser adoptada con buenos resultados.

"Mi propio *guru* me enseñó que el estómago debe llenarse hasta una cuarta parte de su capacidad en el desayuno, tres cuartos en la comida del mediodía y hasta la mitad en la cena.

"Por otra parte, conocí una vez a un *sadhu* que había obtenido extraordinarios *siddhi* (poderes supranormales), pero cuya barriga era tan grande como la de Ganesha, por comer de más.

"Si usted me pidiera que le señalara un alimento que, más que cualquier otro, sea de carácter tántrico, le respondería de inmediato: la miel. Mézclela con *ghee* (manteca descremada) en una proporción de tres a uno, y tómese una cucharada por la mañana y otra por la noche. Hace algunos años los diarios, tanto de aquí como los del exterior, publicaron un relato sobre Srijut Malaviya, uno de nuestros educadores más destacados, quien había descubierto algún secreto de rejuvenecimiento. Se dijo que había atrasado el reloj en veinte años, en cuanto a su apariencia personal y su vitalidad.

"Viajé a Benares con el expreso propósito de escuchar de sus propios labios cómo lo había conseguido. Cuando lo apuré pidiéndole detalles, me dijo que el principal **rubro** dietético de su notable disciplina era la miel mezclada con *ghee*.

"Un estudiante inglés a quien una vez le proporcioné esa información me escribió después de volver a Inglaterra, diciendo que había encontrado el mismo consejo en su propia escritura; había sido dado por el *rishi* hebreo Isaías.'

"Si es que vamos a considerar el tema de las ayudas físicas al *sadhana* en su forma más amplia, y desde el ángulo de las necesidades occidentales, hay otras cosas que son tan importantes como la alimentación".

¹ Isaías, VII:15: "Comerá manteca y miel, para que sepa desechar lo malo y escoger lo bueno".

CONTROL DE LA POLARIDAD DEL CUERPO POR
MEDIO DEL EJERCICIO

"Está la cuestión del ejercicio físico, para mencionar una. En su país esto significa un programa más o menos agotador, y a menudo en períodos irregulares. El propósito que se tiene en vista parece ser el de mejorar el tono muscular, conseguir una circulación mejor, y cosas como ésas.

"Para el practicante del Tantra Shastra el principal propósito del ejercicio, así como el de toda acción, parece ser el de lograr un mayor control sobre la polaridad del cuerpo. La columna es *merudanda*, es decir, el polo estático por el cual suben y bajan las corrientes dinámicas de nuestra existencia terrenal. Por lo tanto tratamos, haciendo ejercicios diariamente, de mantenerla flexible y vital.

"Esto se consigue fácilmente caminando por lo menos un kilómetro y medio por día, balanceando siempre los brazos y con las palmas de las manos hacia adelante. Utilizamos también *asanas* conocidos, tales como el *halasan* o el *yoga rnudra*, cuya descripción podrá encontrar en cualquier obra popular sobre Hatha Yoga.

"Al discípulo tantrista se le enseña a prestar cuidadosa atención también a sus pies, y especialmente a los dos dedos tordos, pues éstos son los puntos terminales de importantes *zadis*. Después del baño sería bueno tirar de ellos, estirar-los y masajearlos con aceite de coco, *ghee* o aceite de alnendra, pero jamás con nada que contenga grasa de orinen animal.

"Este procedimiento es tal vez más importante aún para istedes los occidentales que para los *shishyas* hindúes, a ausa de que sus pies están constantemente encerrados en

calzado de uno u otro tipo. Aquí en la India, como usted lo habrá observado, nos despojamos de las sandalias en todas las oportunidades. Una señora norteamericana que visitó recientemente nuestro país dijo que está segura de que somos una nación de fetichistas. ¿Cómo, si no fuera así, podría justificarse el hecho de que nuestra población adulta se está masajeando constantemente los pies desnudos, o tirándose de los dedos mientras conversa?

"En realidad creo que actúan de acuerdo con un conocimiento inconsciente que les viene de *gurus* del glorioso pasado de la India, y aun olvidados desde hace ya mucho tiempo".

El Pandit Chatterjee hizo también algunas sugerencias para combatir los efectos adversos de un ambiente industrial urbano.

La popularidad de nuestros cuerpos, dijo el Pandit, se ve directamente afectada por lo que nos rodea físicamente, y por el aire que respiramos.

El aire de las ciudades y las regiones industrializadas está fuertemente cargado de polaridad positiva. Una permanencia prolongada dentro de una atmósfera como ésta produce los mismos efectos físicos que los que se producirían si el *sadhaka* mantuviera permanentemente cerrada su fosa nasal izquierda y respirara únicamente por el *pingala* o canal solar (derecho). Estos efectos comprenden la tensión nerviosa, la que incide siempre enormemente en las grandes ciudades; enfermedades vasculares y desórdenes emocionales.

Una de las soluciones para este problema que plantea la vida urbana al habitante de las ciudades, es la de aumentar los períodos de flujo respiratorio a través del *ida*, o

fosa nasal izquierda, en la forma en que ya se ha indicado en esta obra.

Otra forma evidente, es la de aprovechar toda oportunidad que se presente de pasar una temporada en ambientes rurales, especialmente en grandes zonas abiertas como el desierto, la pradera, la orilla del mar o un lago. Los iones atmosféricos, que son grupos diminutos de moléculas de aire con una carga eléctrica, son negativos en los grandes espacios abiertos como los mencionados. Y siendo negativos, pueden con frecuencia revertir el daño causado por los iones positivos durante la permanencia en ambientes urbanos.

En este sentido es interesante observar que sólo recientemente los investigadores, tanto en el Occidente como en la Rusia soviética, se han puesto a estudiar seriamente los efectos que tiene sobre la conducta humana la polaridad atmosférica.

Hasta la fecha su conocimiento del tema no es tan amplio como el que se basa en las tradiciones tántricas desde hace siglos, pero se han estado llevando a cabo importantes experimentos bajo condiciones científicas de prueba.

En el Batelle Memorial Institute de Columbus, Ohio, donde se realizaron algunas de las pruebas, los doctores Howard G. Schultz y Richard A. Duffee, señalaron que los efectos de los iones del aire sobre la salud y el comportamiento humanos han asumido una nueva importancia en la era nuclear-espacial.

Al observar que el astronauta y el tripulante de un submarino pueden ser expuestos a concentraciones fónicas considerablemente mayores que las normales, dijeron:

"Los efectos de esta mayor concentración iónica pueden

ser acrecentados por otros factores ambientales, tal como la fatiga".

Sus experimentos demostraron que los iones negativos producen una agradable sensación de relajación y somnolencia. Se advirtió que los iones cargados positivamente generan una desagradable sensación de mareo y náusea, acompañados a menudo por dolor de cabeza e irritación de garganta.

Los rusos también pensaban en los viajes espaciales cuando lanzaron un proyecto similar de investigación. Los investigadores soviéticos informaron que durante el curso de sus estudios, atletas que inhalaban iones negativos durante un período de quince minutos diarios, durante veinticinco días, eran capaces de sostener un dinamómetro durante un tiempo mayor en un 46 % que los sujetos de prueba a quienes no se les suministraban iones. Después de un período de sólo nueve días de tratamiento a base de iones negativos, aguantaban el *treadmill* (molino de rueda de andar) por un período un 56 % mayor.

Si usted es un habitante de la ciudad que no puede gozar con frecuencia del aire libre, puede, aun en forma limitada, contrarrestar los efectos de su atmósfera positivamente cargada caminando descalzo por el pasto mojado, andando por una pileta y dándose una zambullida en una pileta o bañera, siempre que el agua esté fría.

El agua es negativa y magnética; su efecto, quizá en menor medida, es el mismo que el del mar o el del aire del desierto: afloja los nervios cansados y alivia la tensión.

Por su parte, el caminar descalzo sobre tierra, especialmente pisando polvo o arena, elabora una polaridad positiva en el cuerpo.

En materia de vestimenta, los tantristas se inclinan por las ropas holgadas confeccionadas con materiales no conductores, tales como la seda, la lana y el hilo. La mayoría de los yoguis miran con horror las ajustadas ropas occidentales. La zona a los rayos solares puede causar daños al sistema nervioso.

En aquellos climas en que el estudiante está expuesto a los ardientes rayos del sol, se le previene que lleve la cabeza cubierta con cualquier elemento que proteja la zona de la base del cráneo, pues una prolongada exposición de esa zona a los rayos solares puede causar daños al sistema nervioso.

El Tantra no se detiene detalladamente en el tema de la aptitud física como lo hacen otros sistemas de yoga. Se da por sentado que un *sadhaka* que practique seriamente las disciplinas que le indica su *guru* habrá de gozar de buena salud —tanto mental como física—, cualquiera sea el ambiente que lo rodea, o su categoría social.

Los tantristas creen que, analizada a fondo, la salud no es más que una polaridad correctamente equilibrada. Ese equilibrio produce armonía, primero al cuerpo sutil, luego al cuerpo denso y a la mente.

¿Cómo se obtiene esa armonía?

Hay varias formas de cambiar la polaridad, algunas de las cuales ya han sido expuestas. Pero armonizarse sólo durante el período de práctica no es suficiente. Un retorno a las viejas perspectivas y formas de pensar después del *sadhana*, significará, para empezar, volver a las viejas desarmonías que provocaron la falta de salud.

Lo primero que hay que hacer entonces es cambiar completamente de perspectiva. Un cambio así no se consigue

solamente queriéndolo; se produce más bien dándose cuenta de que cada uno de nosotros viene a la tierra con un propósito y un destino individuales.

Nuestras vidas diarias están a menudo llenas sólo de lo que es trivial, confuso, transitorio. Pero dentro o por debajo de esta actividad que en apariencia no tiene ningún significado, se oculta un modelo de luz. Este modelo de experiencia guiada sólo puede ser conocido por medio del conocimiento intuitivo. Hasta tanto se alcance *ese* conocimiento, la mente física no puede elaborar pensamientos que se eleven a alturas liberadoras por sobre este mundo de muerte en que habita el hombre.

La enfermedad, la vejez y la muerte gobiernan los pensamientos íntimos de la mayoría de los hombres. Sus necesidades diarias se miden por ellos. Pero un retorno armonioso al destino deliberado del alma nos abre una nueva perspectiva, ya que el ponzoñoso temor de la disolución y el infortunio deja de ser la sustancia de nuestro pensamiento.

En consecuencia, la relajación de los nervios libera al cuerpo físico, y por medio de los *nadis* se armoniza con una vibración superior.

El pensamiento que se eleva es un pensamiento que cura.

Por lo tanto, la esperanza, y no el temor, tiene que ser eternamente el ideal de la vida, si el *sadhaka* quiere imponerse sobre la enfermedad y la vejez; sí, y hasta sobre la muerte.

"Toda la creación —los dioses, los demonios, el universo— es la expresión del pensamiento del Creador que toma forma. El núcleo de ésta es la sustancia de **su mente; su voluntad es el poder de proyección**".

Texto inédito

12

Los espejos mágicos

La parte del tantrismo que se ha expuesto en los capítulos precedentes, expone una metodología que puede ser de aplicación universal.

Existe sin embargo otro aspecto del sistema que para la mayor parte de los estudiantes occidentales seguirá siendo extrañamente exótico, y comprendido casi en su totalidad dentro del ámbito de la teoría. Se trata de esa considerable parte del Tantra que se refiere a los *siddhis*, o poderes mágicos.

El cuerpo principal de este conocimiento secreto aparece en textos tales como el Indrajala Tantra o en los Damaras; en manuscritos profundamente enterrados en las bibliote-

cas de las lamaserías del Tibet; y en las tradiciones orales, que se transmiten sólo en forma oral de guru a discípulo.

RITUALES Y TÉCNICAS PELIGROSOS

La mayor parte de las disciplinas contienen rituales y técnicas que son demasiado peligrosos como para exponerlos en detalle en una obra popular como es ésta.

Ello no impide sin embargo la discusión, en un sentido amplio, de su naturaleza y principios subyacentes.

También una o dos disciplinas típicas que pueden ser practicadas sin temor por los estudiantes occidentales, pueden servir para estimular un mayor interés y estudio.

EL CRISTIANO Y EL TANTRISTA

El hombre de Occidente tiene en realidad necesidad urgente de examinar en su totalidad el concepto de lo sobrenatural contenido en la creencia religiosa. Una evaluación franca y cuidadosa de su fe puede revelar que sus bases místicas no pueden seguir siendo aceptables para él. Cuanto mucho, tendrá que admitir que no sabe dónde trazar la línea entre lo que se puede creer y lo que es increíble.

Una de las ilusiones del pensamiento occidental contemporáneo, es la de que el cristianismo habrá de hallar una mayor aceptación en la vida con sólo "desmitologizar" sus escrituras.

En realidad esos esfuerzos por modernizarlo son, bien analizados, nada más que una confesión de pirronismo.

En ninguna otra parte se pone más de manifiesto esta creciente y extendida incredulidad que en el actual escepti-

cismo que evidencian los cristianos en cuanto a los milagros efectuados por Jesús, y que narra el Nuevo Testamento.

¿Cómo explica, por ejemplo, el sacerdote contemporáneo el incidente que aparece en el Evangelio de Mateo (XXI:19)?:

"Y viendo una higuera cerca del camino, vino a ella, y no halló nada en ella, sino hojas solamente, y le dijo: Nunca más para siempre nazca de ti fruto. Y luego se secó la higuera".

Fuera de una minoría fundamentalista, la mayoría de los cristianos, o bien evitan expresar una opinión, o bien, admitiendo que el relato bíblico se opone al conocimiento científico actual, piden una nueva interpretación que "haga que el Evangelio se adapte a la vida moderna".

La nueva interpretación no se vale, como lo hizo Tertuliano, de la paradoja.

Dijo Tertuliano:

"Creo porque es absurdo... Es cierto porque es imposible".

Sin embargo, no está dentro de la moderna personalidad occidental reconocer como "real" nada que exista fuera del alcance de la razón, o del dominio de la ley física.

De acuerdo con esto, cuando se ve enfrentada con relatos de acontecimientos tan irracionales, como que una multitud de cinco mil personas fue alimentada con cinco pescados y dos panes, o que Lázaro se levantó de entre los muertos, el cristiano educado se ve obligado a optar por uno de los puntos de vista siguientes:

1) El hecho, en la forma que aparece en la narración bíblica, no sucedió realmente. La narración escrita no es

más que una leyenda tendiente a dar importancia a la vida y ministerio de Jesús.

2) Los "milagros" son realmente narraciones exageradas de acontecimientos naturales. Por ejemplo, Lázaro no estaba muerto en el sentido literal, sino que sus amigos y parientes lo dieron por muerto, mientras que en realidad estaba en un estado cataléptico de animación en suspenso.

3) Las historias de fenómenos aparentemente sobrenaturales son en realidad alegorías que se utilizan para exponer verdades espirituales. Es así que la historia de Lázaro ilustra la muerte simbólica del hombre, hasta que oye la voz de Jesús emplazándolo a que salga de la tumba de su pasado pecaminoso. ¿Acaso no dijo Jesús mismo en otra parte: "...Sois como sepulcros blanqueados que por fuera aparecen hermosos, pero que están llenos por dentro de huesos de hombres y de toda clase de carroña"?

El cristiano racionalista que cree que ha cerrado el hiato que existe entre la narración bíblica y las afirmaciones científicas, no ha hecho en realidad otra cosa que quedar lejos de alcanzar las conclusiones finales inherentes a tal posición.

Y es así porque, llevado a su extremo lógico, el rechazo de lo que llamamos elemento milagroso en la religión se convierte en rechazo de la religión misma, por lo menos en la forma en que se ejemplifica a la religión en las acciones y las palabras de Jesús de Nazaret.

Lo que queda puede ser una forma noble de vivir, pero es una ética, no una fe revelada. Más tarde o más temprano el cristianismo que es sincero consigo mismo tendrá que rechazar algo más que los maravillosos hechos que sus textos sagrados llaman milagros.

Si quiere ser consecuente, tendrá que borrar también de sus cánones prácticas tan familiares y fundamentales como la oración; pues, ¿acaso no se dirige la oración, en su sentido comúnmente aceptado, a Dios, a los santos o a sus intermediarios, todos ellos entidades sobrenaturales?

Toda súplica (incluyendo el tan recitado Padrenuestro) es mágica, en cuanto busca influir sobre los principios "científicos" de causa y efecto pidiendo la intervención divina en los asuntos humanos.

En el nivel secular y legal, la extirpación de lo milagroso de nuestra vida nacional fue llevada a cabo por una reciente decisión de la Corte Suprema de los Estados Unidos, que prohíbe la oración en las escuelas públicas.

Los litigantes, tanto individuos como grupos, que pidieron exitosamente esa decisión, no estaban motivados por un temor hacia la religión establecida, o por el deseo de separación entre la Iglesia y el Estado.

La dinámica secreta y verdadera de su acción, fue la respelta determinación de arrancar de raíz de la sociedad contemporánea los últimos vestigios de lo sobrenatural.

EL TANTRISTA Y LOS MILAGROS

Visto desde el ángulo de un tranquilo desapego, el "creyente" occidental es así una figura trágica y un tanto absurda, cuya febril inmersión en los problemas sociales oculta una punzante ansiedad de encontrar una fe que lo satisfaga más espiritualmente.

Resulta irónico que el tantrista no cristiano no tenga ninguna dificultad para aceptar las historias de milagros del Nuevo Testamento en su sentido más literal.

Una razón para ello lo es el hecho de que para él no son milagrosos en la misma forma en que lo serían para el cristiano. Quiere decir con esto que el tantrista los vería como acontecimientos naturales, producidos mediante el hábil empleo de fuerzas poco conocidas. Estas fuerzas, como todo lo demás que hay en el universo, no son sino variadas manifestaciones de la sustancia mental cósmica.

Creen los Shaktas que la habilidad para producir lo que llamamos fenómenos físicos por medio de esta energía, puede ser adquirida por cualquiera que esté dispuesto a someterse a la preparación larga y extremadamente ardua que es necesaria para ese fin.

Jesús, en efecto, dijo bien claro que las "maravillas" efectuadas por él, podían ser repetidas por sus discípulos.

La mente, según la concibe el tantrista, es la fuente monumental de todos los fenómenos. Todos los aspectos de la creación, tanto los visibles como los invisibles —pese a lo tangibles y objetivos que pueda parecer que son en el mundo físico— son sólo imágenes de pensamiento proyectadas por Dios o por otras entidades.

ENERGIA PSICOMENTAL

De acuerdo con la ciencia secreta, el hombre puede desarrollar una concentración mental de una magnitud tal que lo capacita para generar energía psicomental (que en Tibet llaman *ritsal*), y utilizarla para producir resultados que a los ojos del no iniciado aparecen como cosas sobrenaturales.

A causa de que las técnicas tántricas hacen uso de estos métodos secretos de concentración, se ha dicho que el tan-

trismo es el sistema más pormenorizado de autosugestión que existe en el mundo.

Si bien esa evaluación puede servir para explicar las visiones más subjetivas del *sadhaka*, es muy poco adecuada para explicar fenómenos que han sido vistos por otras personas aparte de quienes los provocaron.

Por ejemplo, los adeptos tántricos (especialmente en el Tibet) poseen métodos para proyectar formas de pensamiento (que llaman *tulpas*), las que materializan en forma tan completa que a menudo se las confunde con entidades físicas.

Más aún: estos fantasmas son algunas veces vitalizados y se les da una especie de autonomía, de modo tal que pueden actuar y aparentemente pensar, sin el consentimiento y ni siquiera el conocimiento de su creador.

En ese sentido madame Alexandra David-Neel, una señora francesa que pasó muchos años entre los lamas del Tibet, cuenta una experiencia personal interesante respecto de la creación de un *tulpa*.

Siendo escéptica en su forma de pensar, madame David-Neel sospechaba que muchas de las historias que había oído relativas a esas materializaciones podían ser burdas exageraciones.

La forma más común de elaborar un *tulpa* en el Tibet, es formar y animar a las contrapartes de las deidades tibetanas. Así las cosas, y para evitar caer bajo la influencia de este tipo de sugestión mental —tan predominante a su alrededor— eligió como hijo de su pensamiento la figura de un monje gordo y alegre.

Luego de unos meses de ejecutar las disciplinas prescritas para la proyección ritual de una imagen mental, cuenta

madame David-Neel que la forma y el carácter de su monje fantasma adoptaron una apariencia de vida real. Compartía su departamento como huésped, y cuando ella salió de viaje, la acompañó formando parte de su séquito.

Al principio el monje sólo aparecía cuando su creadora pensaba en él; pero luego de un tiempo comenzó a comportarse en forma muy independiente, y a llevar a cabo distintas acciones que no estaban dirigidas por su creadora.

Tan real se hizo con el correr del tiempo que en una ocasión, cuando un pastor vino al campamento de la dama francesa para traerle manteca, confundió al quimérico monje con un lama vivo.

Lo que resultó más alarmante aún para la engendradora del fantasma fue que su carácter empezó a experimentar un cambio sutil. Adelgazó y su rostro fue adquiriendo paulatinamente una expresión taimada y malévol. Se iba haciendo más inoportuno y audaz cada día.

"En resumen —dice madame David-Neel—, evadió mi control".¹

Había llegado evidentemente el momento de deshacerse del indeseable compañero al que había dado vida, pero quien, según propia confesión, había convertido su existencia en una pesadilla a la luz del día.

Fueron necesarios seis meses de difíciles prácticas y rituales para disolver al monstruoso prodigio.

"Mi criatura mental tenía una vida tenaz", declaró ella.

¿Cómo podemos explicar fenómenos como éste? La psicología occidental sólo ha comenzado a investigar la vida profunda y secreta de la mente. Muchas de sus respuestas es-

¹ David-Neel: *Magic and Mystery in Tibet*.

tán hasta ahora muy lejos de ser adecuadas para dar una explicación de cosas como la que acabamos de narrar.

La teoría de la alucinación hipnagógica no es satisfactoria, toda vez que la imagen es claramente percibida por otra persona que nada sabe de su existencia.

Tampoco lo es la explicación de la imagen eidética, que sirve para poner en claro algunos casos de niños que tienen compañeros de juego imaginarios, los que, para ellos, son reales.

Dichos compañeros invisibles parecen ser totalmente subjetivos, aun cuando los anales de investigaciones psíquicas contienen narraciones de algunos casos en los que los adultos han visto también al compañero fantasma.

Sea como sea, en el caso del fantasma creado deliberadamente, como lo fue el del monje de madame David-Neel, la independencia e individualidad del prodigio téndría que darnos mucho que pensar.

Aun en Occidente han ocurrido casos en que las imágenes mentales proyectadas por una persona han sido percibidas y descritas por otra que ignoraba completamente cuál era la clase de cuadro mental proyectado.

Un experimento de esa clase fue llevado a cabo hace cierto tiempo en Francia, con un resultado bastante satisfactorio.

Una persona dueña de extraordinarios poderes de concentración estaba sentada en una habitación frente a una pared blanca y lisa. Se le pidió que enfocara su atención sobre la pared, y tratara de proyectar sobre ella una determinada imagen mental.

Luego de un período de concentración intensa, abandonó la habitación. Un "sensitivo" —es decir, ana persona que

posee una facultad de percepción extraordinaria altamente desarrollada— fue introducido en la habitación.

Se ordenó a este último que se concentrara sobre la pared limpia y viera si podía detectar la imagen mental proyectada por su predecesor.

Según un relato que se publicó del acontecimiento, el psíquico percibió con claridad y describió las imágenes fantasma que había sobre la pared. Estaban de acuerdo con las realizadas por el proyector.

Los textos tántricos afirman que el universo que nos rodea por todas partes está repleto de formas mentales, y de seres que son buenos y malos: deidades, demonios, espíritus de la naturaleza, egos humanos descarnados, fantasmas, monstruos.

Al *sadhaka* no sólo se le enseña que existen; se le enseñan asimismo disciplinas que lo ponen bajo su control y lo habilitan para comunicarse libremente con ellos.

"SEÑORAS QUE CAMINAN EN LAS NUBES"

En Tibet, en donde los ritos dirigidos hacia este fin (llamados *dubtobs*) ocupan todavía un lugar importante dentro de las prácticas yóguicas, los monjes de varias escuelas proclaman haber sido iniciados mediante la realización del ritual sexual con una deidad femenina, o Dakini. Aseguran que el *nzaithuna* realizado con una diosa de esta clase, tiene como resultado una bienaventuranza mucho más satisfactoria que la que se experimenta cuando la consorte es una mujer humana.

Estas Dakinis, a las que también se conoce como Khadomas o "señoras que caminan en las nubes", son equivalentes

hombre, los animales y objetos inanimados. Proporciona también los medios necesarios para atraer cualquier cosa que uno desee.

4. *Dragpo*: la Acción Colérica o Ahuyentadora, el más terrible de todos los poderes. Por medio de sus disciplinas el yogui posee el poder de causar calamidades, provocar enemistad entre seres humanos, matar y destruir; dejar muerta a una persona, etcétera.

Son las técnicas *dragpo* las que emplean los magos negros del Tibet, quienes, a diferencia de otros budistas, creen que es bueno quitar la vida y causar dolor. Al igual que sus contrapartes en Occidente —los satanistas— que emplean un crucifijo invertido y recitan sagradas liturgias al revés, ellos entonan el célebre mantra tibetano: "Om mani padme hum", al revés.

Otros *siddhis* o poderes milagrosos que proclaman los místicos tibetanos, así como también algunos tantristas de la India, incluyen cosas como: la habilidad de hacerse invisibles en medio de una muchedumbre; caminar sobre el agua o en el aire; penetrar en el fuego inmunes a las quemaduras; caminar largas distancias a una velocidad increíble (lo que llaman *lung-gorn*); conocer los pensamientos de otras personas; inducir por medios yóguicos tan tremendo calor dentro del cuerpo que les permite derretir la nieve; y atravesar paredes u objetos sólidos.

Dos *siddhis* adicionales que consideramos particularmente importantes en Tibet y que merecen que se los mencione, son los designados con los nombres de *pho-wa* y *throng-jug*.

Para decirlo con pocas palabras, el *pho-wa* o Yoga de la Transferencia es el arte místico de estimular el proceso natural de la muerte sin separarse en forma completa y

Se ha informado que algunos de los "hermanos de la vida oculta" menos iluminados practican la unión sexual con estas diablas; con seres humanos desencarnados; y con fantasmas a los que materializan con ese fin. Esas prácticas son enfáticamente condenadas por casi todos los *gurus*, por constituir la forma más inferior de la magia negra.

Además de eso, la unión con la última clase de entidades mencionadas no deja de tener sus peligros. La literatura tántrica contiene muchas advertencias al novicio relativas a los peligros que son inherentes a ese intercambio. Se le amonesta que si estos enemigos escapan a su control, pueden causarle grandes daños, tanto física como espiritualmente. Muchos magos tibetanos construyen trampas de hilo y gabinetes mágicos para aprisionarlos.

CUATRO PODERES MÁGICOS

Pese a todas las advertencias, sin embargo, los tibetanos no consideran que un yogui se ha ganado, por así decirlo, sus espuelas místicas hasta tanto no haya puesto a prueba su habilidad taumatúrgica contra la de varios demonios, y haya adquirido por lo menos los *siddhis* (poderes mágicos) clásicos, que son:

1. *Shiwa*: el poder de evitar las desgracias que caen sobre uno mismo o sobre otros. También incluye el poder de prevenir la enfermedad, y de prolongar la vida.

2. *Gyaispa*: el llamado Yoga Expansivo, por el cual se adquiere el poder de asegurarse la prosperidad, la fama, la descendencia y el renacimiento.

3. *Bangwa*: el Yoga de la Influencia, con el que el *sadhaka* controla fuerzas que lo ayudan a influir sobre el

permanente del cuerpo. Es decir, que el yogui proyecta su conciencia o cuerpo sutil a través de Brahmananda (apertura que se halla en la parte superior de la cabeza) y viaja libremente por otros planos de conciencia. Es un proceso similar al conocido en Occidente con el nombre de proyección del cuerpo astral.

Un neurólogo norteamericano, el doctor Andrija Puharich, que dirige un notable programa de investigación científica en éste y en otros campos relacionados con él, se refiera al yo proyectado como "centro móvil nuclear de la conciencia". Narra la historia de un prominente productor de radio neoyorquino que experimentó el estado de *phowa* al inhalar accidentalmente un poco de cola que estaba utilizando en la construcción de un gabinete en la habitación de sus hijos.¹

En el caso del *pho-wa*, sin embargo, la conciencia exterior al cuerpo no se deja vagar en forma indiscriminada, sino que se la disciplina estrictamente y se la hace alcanzar objetivos definidos.

Uno de éstos es el de ayudar a personas agonizantes con una especie de guía espiritual que dirige su entrada al plano del Bardo —el estado inmediato entre la muerte y el renacimiento. Se han expuesto extensamente detalles de esta disciplina en varios libros que están a disposición del público en general. El más autorizado y completo de éstos es *The Tibetan Book of the Dead*, traducción inglesa que ha sido compilada y editada por el conocido estudioso de Oxford, W. Y. Evans-Wentz.

El *throng-jug* comprende algo del procedimiento del

¹ Andrija Puharich: *Beyond Telepathy*.

pho-wa, pero es más difícil y requiere mayor adelanto por parte del yogui que lo pone en práctica.

El *throng-jug* es en lo esencial la proyección de la conciencia y el apoderamiento de otro cuerpo humano. Los adeptos que proclaman tener ese poder afirman que por su intermedio pueden abandonar temporariamente su propio cuerpo y apoderarse del de otra persona, que puede ser una que acabe de morir, que esté dormida, o que pasa accidentalmente.

Se cuentan muchas historias en la India tanto como en el Tibet de distintos casos de *throng-jug* ejecutados por grandes iniciados del pasado, tales como Shankara en la India y Marpa en el Tibet. Se deja librado al juicio individual de cada persona determinar la verdad que pueda haber en esas narraciones.

En lo que respecta a la práctica del *pho-wa* y del *throngjug*, todos los *gurus* concuerdan en un punto: se trata de una operación sumamente peligrosa. Al proyectarse repetidamente fuera del cuerpo —advierten—, el yogui afloja gradualmente los lazos que lo mantienen unido a su residencia carnal. Éstos pueden eventualmente cortarse del todo, y el practicante se encuentra entonces desprovisto de cuerpo físico.

Hay también otros riesgos. Mientras uno está ausente de su cuerpo, el eslabón sutil que conecta el yo nuclear con la forma física puede romperse, en cuyo caso se produce la muerte común.

Existe también la posibilidad de que poderosas entidades desencarnadas, humanas o demoníacas, puedan penetrar por la fuerza en el cuerpo vacante tomando posesión de él.

En muchos casos de locura, según la teoría tibetana, esa posesión ha tenido lugar.

Por ésta y otras razones los gurus tántricos incluyen el arte secreto del *pho-wa* y del *throngjug* entre otras enseñanzas denominadas *tam-gyud*, que constituyen la "tradición murmurada", instrucción que se transmite siempre por vía oral del maestro al discípulo.

Aun cuando una cantidad de enseñanzas tántricas son consideradas demasiado peligrosas como para confiarlas a la palabra escrita o impresa, otras han sido preservadas en forma manuscrita. Estos manuscritos e impresos tibetanos han sido copiados muchas veces, a menudo con la agregación de anotaciones o comentarios.

Para dar al lector una idea del poder y el propósito de las prácticas contenidas en esta ciencia secreta, será útil el ejercicio que sigue. Se ejecuta con el propósito de materializar en el plano físico cualquier cosa que se desee muchísimo.

QUINTA DISCIPLINA

Puede practicarse el *sadhana* en cualquier momento, de día o de noche. Sin embargo, la mayor parte de los *gurus* dicen que es más efectivo cuando se lo ejecuta antes de salir el sol, en las primeras horas de la mañana.

Puede adoptarse la postura oriental o la occidental, siempre que la columna vertebral se mantenga recta como una flecha. El yogui se coloca de cara al este. Si se adopta el *asana* hindú de piernas cruzadas, el *sadhaka* debe estar sentado sobre una frazada doblada o cualquier clase de acolchado.

A fin de prepararse para la parte dinámica del ejercicio,

inspira y expira rítmicamente, con la cuenta de 7:1:7:1 empleada en las primeras disciplinas.

Después de completar doce ciclos a esta velocidad (o más, si le es necesario para limpiar los pasajes), el postulante se afloja por un momento y permite que la respiración fluya como quiera.

Luego se toma la muñeca izquierda y la parte superior del dorso de la mano izquierda con la mano derecha. Unidas en esta forma las manos, las coloca con las palmas hacia abajo sobre el *chakra* del ombligo o centro de transformación, en el plexo solar.

Como ya lo hemos explicado en otra parte, los tantristas asignan una gran importancia a este *chakra*. Es considerado como una especie de usina psíquica, en la que se genera el fuego místico que los tibetanos llaman *tamo*.

El *sadhaka* cierra ahora los ojos y visualiza dentro de este centro una llama en forma de lengua diminuta e intensamente brillante. Hay que imaginarla como no más gruesa que un pelo, un alambre incandescente, doblado en la punta como un sacacorchos.

Cuando esta imagen haya quedado claramente establecida ante el ojo mental, el yogui comenzará a respirar una vez más, lenta y profundamente, empleando el ritmo 7:1:7:1.

Mientras la respiración entra y sale, piensa que sus pulmones son como un fuelle, atizando la resplandeciente lengua de fuego dentro del *chakra* del ombligo hasta que vaya siendo cada vez más incandescente.

Transcurrido un tiempo, un calor suave envolverá la región del plexo solar. En ese momento el yogui sustituye su imagen mental del fuego *turno* con un cuadro mental de la cosa o condición que desea alcanzar.

Después, inspirando y expirando con golpes de *staccato*, hace que el abdomen y diafragma se agiten con movimientos espasmódicos, como cuando solloza. Mientras tanto continúa la visualización deseada.

Esta parte del ejercicio dura unos dos minutos, durante los cuales el *sadhaka* se concentra intensamente sobre el objetivo deseado. Después baja la cabeza hasta apretar la barbilla firmemente contra el pecho. Se expulsa todo el aire de los pulmones, y se mantiene el, aliento afuera por una cuenta de siete. Las manos, aún trabadas en el *mudra* descrito, presionan sobre el plexo solar y agitan esa zona con movimientos rápidos y vibrantes, como el que haría una correa reductora eléctrica.

Mientras hace todo eso vuelve a visualizar fuertemente su deseo, enfocándolo agudamente dentro de la mente.

"Habiendo despertado de ese modo la esencia espíritu de su deseo dentro de sí —dice un texto— el yogui inhala una vez más. Al hacerlo, levanta la cabeza hacia arriba, hasta quedar mirando al cielorraso o al cielo".

Poniendo luego en tensión los músculos de la garganta para encerrar dentro la respiración (*prana*), fuerza rápidamente hacia abajo el aire hasta hacer fuerte presión contra el diafragma y el *chakra* del ombligo.

Conteniendo el aliento por una cuenta de siete, el yogui visualiza la llama de *turno* entrando por el canal central de la columna vertebral (el *shushumna*) y ascendiendo hasta la parte superior de la cabeza. Envía con él la sustancia mental de su deseo.

Al exhalar imagina que su deseo está fuera de él. Se ha convertido ahora en una forma de pensamiento exteriorizada, viviente, objetiva y real.

La primera vez que practica la disciplina el *sadhaka* generalmente no lo hace más de tres veces; pero en ocasiones sucesivas, al fortalecer su deseo-origen, puede llegar a ejecutar hasta siete ciclos.

Persistirá en la práctica hasta que el objetivo deseado se realice plenamente, aun cuando el esfuerzo deba repetirse durante muchos meses o años. Una de las virtudes principales del tantrista es la perseverancia y la constancia en la ejecución de cualquier disciplina determinada.

"Uno de los mayores obstáculos en el sendero de los estudiantes occidentales —dijo el Pandit Chatterjee— es su impaciencia. Están tan acostumbrados a vivir en una sociedad en que todo se consigue apretando un botón, y que el efecto siga a la causa en la velocidad del rayo, que esperan resultados instantáneos de su *sadhana*.

"Pero en la ciencia de Shiva tenemos que enfrentar otro orden de existencia: el de los planos interiores, donde no existe el tiempo en la forma que lo conocemos. Un acontecimiento puede producirse instantáneamente, en un año o en un *kalpa*. O simultáneamente en todos ellos.

"Por lo tanto el *sadhana* —si se ejecuta en forma correcta y persistente— producirá seguramente frutos en su debida oportunidad, y de acuerdo con los planes divinos, no los del hombre.

"Si yo le digo a un shishya hindú: «Repita este mantra un *crore* (100.000 veces)», se pone a la tarea sin quejarse. Pero si le digo a un estudiante occidental que para triunfar en una empresa tiene que recitar una simple sílaba mil veces, mira el asunto como una enorme carga".

Un lama tibetano hizo recientemente una observación similar a la del Pandit Chatterjee, concerniente al lapso que

a menudo transcurre entre la puesta en marcha de las fuerzas psíquicas y los resultados visibles.

Le había preguntado un periodista occidental que por qué, si los *naljorpas* (hechiceros) tibetanos poseen los poderes sobrenaturales que proclaman, permiten que los comunistas chinos ocupen su país y arrojen al Dalai Lama al exilio.

"La crónica aún no está cerrada —contestó—. Hemos soltado contra nuestros enemigos un ejército invisible de los *dharmapalas*. Todavía habrán de llegar al invasor terribles sufrimientos y la derrota, y también, a aquellos que ensucian la pura Tierra de las Nieves (Tibet), y a los que apoyan al gobierno sin dios de Pekín".

Aun cuando el yogui esté adquiriendo y utilizando las fuerzas de la creación, se le pide que medite constantemente sobre la irrealidad de su naturaleza.

La tradición budista, especialmente, le recuerda que él, en la forma en que aparece en el mundo, y todo lo que crea aquí, no son más que sumas de elementos individuales, y como tales están condenados a disolverse en su momento.

No hay nada que pueda conservar para siempre como cosa propia, nada que pueda crear que no haya de cambiar y desaparecer. El sueño y el que sueña están desprovistos de sustancia duradera y de verdadera entidad. Sus poderes ocultos (*siddhi*) no son otra cosa que espejos mágicos en los que se reflejan imágenes pasajeras, como la luna en el agua, una nube en el cielo; son vívidas y hermosas, pero carecen de sustancia propia.

Pues al final de todo esto está el Gran Silencio, la insondable matriz de Shakti.

"La noche del cuerpo es el día del alma"

Dicho tántrico

13

El yoga del estado de sueño

Cada uno de nosotros, según las tradiciones tántricas, vive no una, sino dos vidas simultáneas.

Una es la vida física, objetiva, de los cinco sentidos. Es nuestra vida de vigilia, que transcurre aquí y ahora, limitada por el tiempo. Es la vida a la que volvemos todas las mañanas cuando abrimos los ojos, y los objetos "sólidos" de nuestra habitación —lámparas, mesas, sillas— nos recuerdan las frustraciones, represiones e inseguridades del mundo que se había disuelto en el sueño.

NUESTRA "SEGUNDA VIDA"

La segunda vida es la que se vive "allá", en el llamado mundo del sueño, donde penetramos cuando nos quedamos

dormidos. Es una existencia muy distinta de la que llevamos en nuestra esfera de trabajo diario.

Como lo señalan las escrituras hindo-tibetanas, la existencia racional que conocemos cuando estamos despiertos no existe allí. Es, más bien, un mundo de libre regocijo. Nos elevamos por el aire como los pájaros, caminamos a través de las paredes, cambiamos de forma física tan fácilmente como el humo. Somos como niños que juegan; llenos de travesuras caprichosas, taimadas, y de delicias propias de las hadas.

Dice el Brihadaranyaka Upanishad:

"Habiendo dominado por el sueño todo lo que atañe al cuerpo, él, que no está dormido, desprecia a los sentidos dormidos. Habiéndose dado a sí mismo la luz, vuelve a ir a su lugar; la persona de oro, el cisne solitario.

"Protegiendo su nido inferior con su aliento vital, el inmortal se aparta del nido. El inmortal, la persona de oro, el ave solitaria, va donde quiere.

"Subiendo y bajando en el estado de sueño, el dios elabora muchas formas para sí, disfrutando en compañía de mujeres, o riendo (con sus compañeros), o viendo escenas terribles...

"Aquí algunas personas (se oponen y) dicen:

"«Este estado de sueño es igual a su estado de vigilia, pues cualquier objeto que ve mientras está despierto, eso también ve cuando está dormido».

"No es así, pues en el estado de sueño, la persona se ilumina a sí misma".

Es interesante observar que aún en la lejana época (sirca 1000 a. C.) en que se escribió esta escritura, los sabios anticiparon un punto de vista que generalmente se sostiene

hoy en día. Es la teoría de que el contenido de todos nuestros sueños deriva de las impresiones, incidentes y experiencias mentales de nuestra vida de vigilia.

No es así, dicen los textos sagrados. La persona de oro, o sea el yo individual, abandona el cuerpo (llamado "nido inferior") y, ataviado con una túnica espiritual tan móvil y penetrante como las ondas de radio, existe en otra dimensión.

Esta dimensión difiere en muchas extrañas formas de aquellas en que se desenvuelven nuestras vidas terrenas. Los místicos tibetanos dicen que se asemeja estrechamente al estado intermedio de *Bardo* del ego desencarnado, entre la muerte y el renacimiento. Por esa razón al referirse a él le llaman Bardo del Sueño.

Afirman que el choque del ego al reingresar, por así decirlo, cosa que ocurre cuando volvemos al reino denso físico después de despertar del sueño, habitualmente destroza y deforma el recuerdo exacto de las experiencias del sueño.

Este hecho, sumado a las condiciones totalmente distintas de la vida en esa otra esfera, hace que nuestros sueños parezcan, en forma retrospectiva, irreales, ilógicos, y a veces directamente estúpidos.

Un factor que contribuye muchísimo a la confusión de los sueños es lo que llamamos la distorsión del tiempo. El tiempo, según lo conocemos en nuestras experiencias de vigilia, se concibe como una dirección irreversible, una secuencia de momentos en los que ocurren determinados acontecimientos.

Pero en los planos interiores, según informan los adeptos, no existe la diferencia entre presente, pasado y futuro.

El tiempo es simultáneo; y el presente vívido, en la forma en que lo experimentamos en los reinos físicos, es cuanto mucho un punto de conocimiento arbitrario del soñador.

Si el soñador lo desea, o si permite que la naturaleza del mundo astral siga su curso, puede contemplar la historia total de cualquier cosa que tenga una duración mensurable.

Por ejemplo, puede ver a una persona, o a su propia contraparte física, en cada etapa del desarrollo temporal, desde la infancia hasta la ancianidad.

Esta circunstancia puede, en cierta medida, contestar la pregunta que tan a menudo deja perplejo al hombre común cuando trata de visualizar la vida que hay después de la muerte; sea en una estructura cristiana de referencia afirmando un más allá independiente del tiempo; o en el sentido metafísico, tratando de formular alguna imagen de un ego desencarnado. Cada uno se pregunta: ¿Qué edad tendré allí? ¿Seré un niño, un joven, una persona de edad mediana, un Matusalén?

"Todas y cualquiera de ellas", dicen aquellos que han aprendido la forma de dar interpretaciones lúcidas de ese orden de existencia diferente que rige en mundos distintos del nuestro.

Es cierto que si tuviéramos en cierta medida el control del correr del tiempo durante el estado de sueño, la mayoría de nosotros preferiría la juventud, como sucede en nuestro estado de vigilia. Mark Twain, que estaba firmemente convencido de que su cuerpo espiritualizado recorría el universo durante el intervalo de sueño, escribía que era siempre joven en sus sueños.

Otra facultad que se nos niega en la tercera dimensión, pero que se ejercita plenamente en el estado de sueño, es

la capacidad de ver a través de objetos "sólidos". Tal facultad no queda limitada a las cosas imponderables de los planos sutiles, sino que puede funcionar aparentemente hasta en el mundo denso.

La visión de rayos X de esta especie está bien ilustrada por el caso citado con frecuencia entre los ocultistas, del naturalista francés Jean Louis Agassiz.

Agassiz había pasado dos semanas preocupado por una débil impresión de un pez fósil que aparecía en una laja de piedra. Pero, por más que lo intentara, no podía descubrir rasgos definidos de la estructura de la criatura primitiva. Incapaz de clasificar el ejemplar, abandonó el asunto y se ocupó de otros problemas.

Poco después, sin embargo, se despertó en las primeras horas con la impresión de que, durante su sueño, había examinado nuevamente el fragmento de piedra, sólo que esta vez había observado claramente detalles completos de la configuración del pez. ¿A qué se parecía? Presionó su memoria buscando detalles; pero no le sirvió de nada. Sólo quedaba una imagen confusa.

En la esperanza de estimular aun cuando más no fuera este vago recuerdo, y tal vez con el fin de volver a apoderarse de algunos de los caracteres que se le presentaran en su experiencia onírica, Agassiz volvió a estudiar el ejemplar con la máxima concentración. Pero no hubo nada que hacer; no podía recordar nada.

A la noche siguiente vio de nuevo en sueños al pez; pero otra vez el "trauma" del despertar borró los detalles.

Resuelto a fijar la visión si fuera posible en el momento en que ocurriera, Agassiz acertadamente se proveyó de lápiz y papel, que depositó en su mesita de luz.

En las primeras horas de la mañana siguiente se repitió el sueño. Le parecía que estaba mirando intensamente el ejemplar fósil. Al principio sólo fueron visibles los burdos rasgos que había observado mientras investigaba despierto; pero progresivamente su vista penetró en la piedra hasta que pudo ver definitivamente las características fundamentales del antiguo pez, profundamente incrustado en la piedra, en una forma que superaba su visión normal.

Medio despierto tanteó en la oscuridad buscando el papel y el lápiz. Cuando los encontró, y sin encender la luz, dibujó el perfil esquelético del ejemplar que acababa de ver en el sueño.

Narra su esposa que cuando despertó al día siguiente, se sorprendió, examinando el dibujo, al descubrir caracteres ocultos del pez que no había esperado encontrar. Habían quedado escondidos dentro de la piedra.

Al darse cuenta de que sólo una visión de rayos X se los podría haber revelado, Agassiz se apuró a ir al Jardín de Plantes para verificar su descubrimiento.

Usando como guía el esquema del sueño, partió pacientemente con un cincel parte de la piedra; y allí, escondida debajo de su superficie, estaba la porción de organismos que hasta ahora había sido para él invisible. ¡Concordaba en todos los detalles con el dibujo que había hecho en la casi total oscuridad de su dormitorio la noche anterior!

YOGA DEL ESTADO DE SUEÑO

Si bien comúnmente el recuerdo de nuestros sueños es sólo una confusión errabunda, irracional y carente de significado, tiene que ser evidente para el lector desprejuicia-

do que en algunos casos, como el de Agassiz, la experiencia onírica puede tener, y tiene, un significado importante para el soñador.

Esa teoría suministra las bases para el yoga del sueño, como lo veremos más adelante.

Algunas veces la experiencia onírica es tan real y abrumadora (especialmente en el caso de los sueños premonitorios) que eclipsa los pensamientos durante horas o días después de salir del sueño.

Un caso bien conocido de un sueño premonitorio es el que tuvo Abraham Lincoln pocos días antes de que lo asesinaran. Una nítida narración del mismo figura en la bibliografía titulada: *Recollections of Abraham Lincoln*, escrita por Ward Hill Lamon, uno de los amigos más íntimos del presidente.

En el sueño —le dijo el presidente Lincoln a Lamontoía los sollozos contenidos de mucha gente, sumida aparentemente en un profundo dolor. Se levantó de la cama y anduvo de una habitación en otra, tratando de ver de dónde provenían los lamentos. Dijo que todas las habitaciones estaban iluminadas, y podía ver con toda claridad los admículos familiares; pero aun cuando el sonido de los lamentos llenaba toda la casa, no encontró a una sola persona a su paso.

Con creciente desconcierto y una sensación de alarma, el presidente continuó su búsqueda por toda la Casa Blanca hasta que llegó a la habitación del este. Quedó atónito al ver un cadáver que descansaba sobre un catafalco, custodiado por soldados y rodeado de una multitud de dolientes. La cara del muerto estaba cubierta, y el presidente le preguntó a uno de los soldados:

—¿Quién ha muerto en la Casa Blanca?

—El Presidente —le contestó—. Fue muerto por un asesino.

En ese momento se produjo una fuerte explosión de llanto en la muchedumbre que despertó a Lincoln; pero el sueño, que tan pronto iba a convertirse en realidad, lo obsesionó durante el resto de sus días en la tierra.

No fue ésta la primera vez, por supuesto, que un gran hombre del destino o un genio habían tenido una visión premonitrice en sueños. Existe en la historia escrita de todas las culturas una larga lista de sueños proféticos, comenzando con el famoso de las vacas flacas del Faraón de Egipto, que con tanta exactitud le interpretara José.

Otras célebres narraciones bíblicas de sueños proféticos incluyen los de Jacob y su escala; "Nabucodonosor y el sueño que no podía recordar, aunque Dios se lo reveló a Daniel "en una visión nocturna"; y el de José, el marido de María, a quien se le advirtió en un sueño que tomara al niño Jesús y escapara a Egipto.

Para el lector que se interese por una historia amplia de la vida de sublimación, existe una vasta literatura, antigua y moderna, que se ocupa del tema en casi todos sus aspectos.

Algunas narraciones nos cuentan el importante papel que han jugado los sueños en la vida creadora de escritores, compositores, hombres de ciencia y hasta financistas.

Otras relatan casos documentados en que se indicaba a los soñadores curaciones para sus enfermedades, la ubicación de tesoros escondidos o de objetos perdidos, diagnósticos de una patología insospechada, la solución de un problema matemático, y así sucesivamente.

Para los antiguos, sin embargo, la importancia primordial del proceso del sueño radicaba en que éste proporcionaba una puerta de entrada al reino espiritual, un medio de comunicación entre el hombre y las fuerzas superiores que lo ayudan.

Los hebreos creían que el mismo Dios podía hablar con el hombre en un sueño.

"Por sueño de visión nocturna (escribió Job [33:15-18]) cuando el sueño cae sobre los hombres; cuando se adormecen sobre el lecho; entonces revela a los oídos de los hombres, y les señala su consejo; para quitar al hombre de su obra, y apartar del varón la soberbia. Detendrá su alma de corrupción, y su vida de que pase a cuchillo".

De la misma manera el verdadero fin del yoga del sueño, como lo practican los *sadhakas* tántricos, es preservar una continuidad de conocimiento durante el sueño, llevándonos de ese modo más allá de las confusiones y las imágenes elusivas del sueño corriente.

El sueño tántrico es, en realidad, una forma de *samadhi*, que se parece muchísimo a la que proclaman haber alcanzado los yoguis, quienes ponen en práctica austeridades extremas para lograrlo.

Los *gurus* tántricos señalan que no es por simple coincidencia que al inducir el estado clásico de *samadhi* el yogui duplica más o menos los mecanismos del sueño. Disminuye su ritmo respiratorio, regula y profundiza su respiración. Efectúa una relajación general de los músculos. Inhibiendo los centros nerviosos se eleva el nivel de conocimiento que responde a los estímulos, como ocurre cuando está dormido. Además de eso, la actividad eléctrica del cerebro durante el *samadhi*, medida por el electroencefalógrafo,

muestra características iguales a las que se registran durante el sueño profundo.

Resumiendo: si el sueño común puede proporcionar un medio rápido de alcanzar planos de conciencia más elevados (siempre que se aplique el método adecuado), el tantrista no ascético cree que esa técnica es la más apropiada para los hombres de la era de Kali.

Los obstáculos que se oponen a una exitosa práctica del yoga del sueño son prácticamente los mismos que se oponen a los investigadores occidentales de la "vida sepulta".

El primer problema está en cómo separar los sueños que tienen su origen en impresiones sensorias y experiencias de la vida de vigilia, de los que tienen una significación espiritual.

Mucho tiempo antes de que los investigadores modernos en Europa y los Estados Unidos comenzaran un estudio (le los sueños, ya las escuelas hindo-tibetanas sabían que aquéllos pueden ser causados por cosas tales como comer de más o una dieta impropia; por la estimulación de cualquiera de los cinco sentidos del durmiente; el cumplimiento de un deseo, etcétera.

Investigadores occidentales, entrenados científicamente, que han propuesto sus variadas teorías sobre los sueños con fervor de fanáticos, consideran con condescendencia las prácticas oníricas yóguicas como tonterías místicas, cuando por casualidad se enteran siquiera de ellas. Presumen que los maestros tantristas sostienen esas opiniones debido a su ignorancia de las experimentaciones y los estudios occidentales.

En lo que concierne a los *gurus* mejor educados, nada puede estar más alejado de la realidad.

El Pandit Chatterjee, por ejemplo, estaba completamente al corriente de la obra de autores modernos tales como Freud, Jung, Janet, Adler, Brill y Lowy. Podía también hablar con conocimiento de causa de los estudios que estaban realizando investigadores médicos, entre ellos Hess, Mazurkiewitz, Loomis y los Gibbs.

TRES ESTADOS DE CONCIENCIA

"Los que recibimos nuestra luz del Sadhana Shastra no rechazamos los datos de la ciencia —decía—. Pero ellos no alcanzan a llegar a las cosas secretas y sutiles que a nosotros nos interesan.

"Bien puede ser que algunos sueños sean confesiones, como afirma Stekel; y sabemos que los sueños pueden ser producidos experimentalmente o afectados por efectos de los músculos tensores, orientación hacia lo que nos rodea, estados mentales anteriores, patología, y hasta por la memoria genética del lejano pasado.

"Otra cosa: dicen la verdad cuando afirman que los sueños son a veces ridículos, desconectados, triviales, repetidos, impropios y en ocasiones hasta criminales. Pero creemos que se equivocan cuando afirman que los sueños siempre son así.

"Nuestra literatura revelada declara que el Jiva encarnado tiene tres estados de conciencia. Uno es el estado del ser en este mundo de formas; otro en el otro mundo, donde no hay formas; y el tercero en el reino intermedio —*sandhyam*— en el que experimentamos los males del mundo denso y los goces del mundo sutil simultáneamente. Es este estado de conciencia intermedio el que produce los sueños

irracionales, grotescos e incongruentes que la ciencia ha estudiado con tanto cuidado.

"Encontramos escrito en el texto sagrado: «Cuando esta persona va a dormir, lleva consigo el material de este mundo que lo abarca todo. En el estado de sueño él mismo lo deshace, él mismo lo construye. Duerme (es decir: sueña) con su luz propia; en ese estado la persona se ilumina a sí misma. Es, en verdad, el creador (de sus sueños)».

"¿Es esto todo lo que se puede decir del estado de sueño? Por cierto que no. Los Acharyas tántricos enseñan desde hace mucho tiempo que por medio de una disciplina adecuada el yogui trasciende el estado irracional, intermedio, y pasa al claro conocimiento del otro mundo".

El yoga del sueño tiene dos aspiraciones principales: una es iniciatoria, la otra liberadora.

LA ORDEN SECRETA DE LOS "EPOPTAE"

Las escrituras crípticas del tantrismo hablan de una orden secreta universal, que puede iniciar a un aspirante dormido en cualquier parte del mundo.

dice que las poderosas líneas de fuerza que emanan de su conciencia trascendental pueden ser percibidas en cualquier punto del universo. Producen en el postulante ciertas experiencias oníricas, que debe recordar, analizar y absorber.

Algunos de estos adeptos personifican a Shiva, o principio *purusha* masculino; mientras que otros encarnan uno u otro de los muchos aspectos de Devi, la fuerza dinámica, creadora, llamada *prakriti*.

Las disciplinas que se emplean en estas iniciaciones son

seguramente las mismas que se imparten al discípulo cuando el *guru* está presente en su forma física. Incluyen la purificación, el control de la respiración (*pranayama*), los mantras, el *nyasa* o proyección de las entidades divinas hacia distintas partes del cuerpo, la *dhyana* o meditación yóguica, y el *panchatattva* (ritual secreto). El copartícipe sexual para esta última práctica puede ser el *guru* que se proyecta adoptando la forma de cualquier personalidad. Puede ser oriental u occidental; presente, pasada o futura.

O también: según fuentes tibetanas, deidades como los Dakinis o los Devas pueden servir como consortes.

Sean estas afirmaciones ciertas o no, todos los maestros del yoga del sueño inician su instrucción con las técnicas que se emplean para recordar los sueños, y analizar los símbolos oníricos. Al *shishya* se lo prepara para hacer uso de la conciencia de vigilia como mecanismo cognoscitivo, que se dedica incesantemente a la búsqueda de la verdad registrada en el recuerdo de los sueños.

En este escrutinio de los sueños como fuente de instrucción y guía, la tradición tántrica no es una disciplina aislada. Este tipo de estudio e interpretación tiene antiguos antecedentes en la historia.

Los antiguos sabios caldeos, los "Hombres Sabios de la Biblioteca Mágica" en Egipto, los Magos de Persia, los oráculos del sueño en Grecia; todos ellos ocuparon posiciones importantes en sus respectivas sociedades, porque habían ideado las técnicas necesarias para interpretar los sueños y emitir mensajes de origen divino cuando éstos interesaban al pueblo en conjunto.

Augusto, César de Roma, creía firmemente en los sueños premonitorios, y había hecho promulgar una ley que

obligaba a los ciudadanos de ciertas provincias a publicar en la Plaza del mercado cualquier sueño que tuvieran y que se relacionara con el Estado.

En el mundo islámico, Mahoma, que fue un reformador en ciertas cuestiones sociales y religiosas, reimplantó el proceso del sueño como parte de la misión profética.

Dicen que todas las mañanas pedía a los que lo rodeaban que le contaran sus sueños de la noche anterior, y los analizaba buscando cosas que pudieran ser de carácter revelatorio. Los *gurus* tibetanos siguen el mismo procedimiento hoy día, en ocasiones en que un discípulo está a punto *de* recibir la iniciación.

En la tradición hindo-tibetana se han ideado varias fórmulas con el propósito de eliminar las "impurezas" que occultan el verdadero contenido del sueño, y que nublan el entendimiento durante las iniciaciones que se producen durante el sueño.

La técnica que se da a continuación, ideada para los discípulos occidentales por el Pandit Chatterjee, está basada sobre las tradiciones clásicas:

SEXTA DISCIPLINA

El primer paso en la disciplina del yoga del sueño es de carácter preparatorio. Lo que queremos decir con esto es que el *sadhaka* trata de crear las condiciones óptimas para la comprensión y recuerdo de las experiencias del sueño.

Lo primero que tiene que hacer, por lo tanto, es estar atento a su estado. Si lleva una vida sedentaria, debe de hacer un paseo corto a paso vivo y al aire fresco antes de

retirarse, lo que tiene como propósito aflojar los músculos. Por otra parte, hay que evitar el ejercicio agotador que produce fatiga.

La comida final del día tiene que ser liviana, libre de platos pesados o estimulantes. Si el café o el té dificultan el sueño, hay que apartarse de ellos.

Un estado mental agradable, libre de los afanes del día y de las ansiedades mundanas, es un *sine qua non* para la práctica del yoga del sueño. Por tanto, el *sadhaka* tiene que lograr la tranquilidad, sea por el *pranayama*, la lectura, o escuchando la clase especial de música que a él individualmente le resulte relajante y tranquilizadora para los nervios.

También tiene que prestar atención a la habitación en que habrá de dormir. La decoración será agradable, pero de tono apagado. Los colores más deseables para los fines que persigue son las tonalidades al pastel, azules o verdes. Los colores primarios brillantes —rojo, amarillo, azul—son los más inadecuados para la habitación en que se ha de realizar la práctica.

Debe ser también una habitación tranquila, aislada de los sonidos y los ruidos que probablemente puedan turbar las horas de sueño. El sentido del oído, más que ningún otro de los sentidos físicos, es susceptible al estímulo durante el sueño, debido al hecho de que aumenta y decae su agudeza al mismo tiempo que el sueño del *sadhaka* se hace más liviano o más pesado en ciertos intervalos de la noche.

La habitación tiene que estar bien ventilada, pero no inundada con el aire frío de la noche. El que duerme tiene que evitar también la luz excesiva, pues al llevarse a cabo experimentos controlados, se ha visto que aquélla produce

imágenes retinales y fantasías que, naturalmente, interfieren con el propósito que alienta el yogui de ponerse en contacto con la conciencia superior.

Después de una minuciosa revisión de sí mismo y de la habitación en la que ha de dormir, el aspirante debe examinar su cama. El colchón no tiene que ser demasiado duro ni demasiado blando; es decir, que tiene que tener una elasticidad que no afecte la conciencia de sublimación del durmiente.

Los resortes chillones o una cabecera que cruja y gimia al menor movimiento del cuerpo del durmiente, constituyen asimismo un serio obstáculo para la práctica. Un sonido que apenas se percibe en el estado de vigilia, produce algunas veces un sobresalto a la persona que está en ese momento en estado de sueño liviano.

Una persona normal mueve un brazo o una pierna unas veinte o treinta veces durante un período de descanso de ocho horas; y se da vuelta del todo unas quince veces durante el mismo período. Si los resortes de la cama vibran o la cabecera lanza una estridente protesta a cada movimiento, tal vez no le sea muy fácil al *sadhaka* tener éxito en su *sadhana*.

La elección de la almohada es también cosa importante. Tiene que ser de un espesor adecuado para soportar la cabeza en un ángulo con el cuerpo que no produzca cansancio en el cuello. Se colocan debajo de la almohada un cuaderno delgado, que se utiliza solamente para este fin, y un lápiz, de modo tal que se les pueda encontrar fácilmente en la oscuridad.

Las ropas de cama tienen que ser frescas y limpias, y no tener arrugas ni combas. Debe perfumarse la funda de

la almohada con la fragancia favorita del *sadhaka*, o cualquiera de los perfumes que se mencionan en el Capítulo 7.

Si las frazadas están dobladas por debajo del colchón a los pies de la cama, tienen que estar lo bastante sueltas como para que no molesten los miembros inferiores del durmiente.

Finalmente hay que mantener caliente los pies, aun cuando para ello sea necesario calzarse medias de lana durante los meses más fríos.

Después de cumplir con los requisitos que se han dado, el yogui procederá a dar el segundo paso de esta disciplina.

Se meterá en la cama, y habiendo apagado las luces se echará sobre la espalda, con los ojos cerrados y las manos apoyadas sobre el plexo solar, como se indica en la Quinta Disciplina.

Se quedará completamente quieto durante unos instantes, respirando normalmente y aflojándose todo lo que sea posible, tanto mental como físicamente. Si acostumbra a rezar cuando se retira a dormir, éste es el momento de hacerlo.

Provocando luego un deseo intenso de atraer fuerzas de ayuda más elevadas de los planos interiores, debe resolverse a mantener la continuidad del conocimiento durante el estado de sueño. Este conocimiento habrá de permitirle recordar claramente sus sueños durante el estado de vigilia.

A esta altura comienza a apoderarse del *sadhaka* una somnolencia, y entonces adopta la postura supina, que los tantristas tibetanos llaman Postura del León, y que es la que sigue: echado sobre su costado derecho, con la cabeza apuntando al norte, tira las piernas hacia arriba, lentamente hasta que las rodillas queden dobladas. En esta posición la pierna izquierda se apoya sobre la derecha. Coloca la me-

jilla derecha sobre la palma de la mano derecha, y deja que él brazo izquierdo descanse sobre la pierna del mismo lado.

Si durante el subsiguiente período de sueño cambia inconscientemente de posición, no tiene por qué inquietarse demasiado. Lo importante es quedarse dormido en esa postura.

Inmediatamente después de despertar, sea a la mañana siguiente o en distintas ocasiones durante la noche, el *sadhaka* debe registrar los detalles de su sueño o sueños en el cuaderno que ha colocado debajo de la almohada con ese propósito.

Aun cuando sólo queden en su memoria vagos fragmentos del sueño, éstos deben ser anotados. Las notas se hacen antes de abrir los ojos del todo, mientras el durmiente está todavía en ese limbo entre el *svapna* (sueño) y el *jagrat* (despertar).

Si sólo recuerda algunas partes desconectadas del sueño, habrá de empezar por la imagen que para él sea la última, y se irá remontando hacia atrás, tratando de revivir plenamente por segunda vez la experiencia onírica. En esta forma el espectáculo puede quizá volver a reproducirse en la memoria del yogui.

La imagen o incidente que se presentan bajo el foco en forma más nítida ya están asentados en el cuaderno; hecho esto, se realiza un franco esfuerzo para recordar la participación del durmiente en el sueño: qué dijo, hizo o escuchó.

Se presta una minuciosa atención a cualquier cosa que resulte extraordinaria dentro del contexto del sueño; imágenes, o identidades, o lugares que, aun cuando pudieran

parecer perfectamente naturales en el medio de sublimación, resultan alarmantes o imposibles en el estado de vigilia.

Hasta tanto no se haya recuperado todo lo que sea posible de la secuencia total del sueño, el *sadhaka* no se permitirá a sí mismo retornar del todo al estado de vigilia, o pensar en cualquier cosa que no sea el sueño que está tratando de recordar.

Una vez que ha vuelto a apoderarse y visualizar su sueño en forma tan completa como le sea posible, anota la fecha y aparta el cuaderno.

En caso de que al despertar el durmiente no pueda recordar ninguna parte de su sueño, debe tratar de recordar cuál fue su primer pensamiento consciente apenas hubo salido del estado de sueño. Este pensamiento está ligado con frecuencia muy íntimamente con la experiencia onírica recién finalizada, por trivial y aparentemente fuera de lugar que pueda parecer. Puede servir por lo tanto como eslabón que traiga ligados a él otros detalles.

Dicen los maestros tántricos que la dificultad para recordar un sueño puede ser causada por un despertar muy brusco. Aconsejan a sus discípulos que eviten condiciones que puedan causar un despertar precipitado o prematuro. Entre éstas pueden contarse la tensión corporal, temperaturas extremas, ruidos y una atención crónica.

Para eliminar este último obstáculo, se le dice al *sadhaka* que visualice una llama azul brillante, en forma de almendra, brillando en el *muladhara* o *chakra* del sexo. Mientras medita en la llama, se imagina que este fuego azul-eléctrico se proyecta hacia afuera a lo largo de los 72.000 *nadis* o canales psíquicos de su cuerpo sutil, hasta que envuelve su cuerpo denso en una nube luminosa.

No es raro que una persona normal despierte una o más veces durante la noche. La razón de ello es que nuestro sueño no es un período ininterrumpido de inconsciencia. Está más bien constituido por seis o siete intervalos de sueño, separados por un adormecimiento superficial o un estado directo de vigilia. Cada ciclo de sueño dura apenas más de una hora, en la misma forma que el flujo respiratorio se alterna del *ida* al *pingala*.

Si el yogui despierta del todo durante la noche, tratará cada vez de recordar su sueño y anotarlo en el cuaderno.

La mayoría de los *gurus* tántricos son de opinión que los sueños más importantes del punto de vista del yoga, ocurren con más frecuencia entre el alba y la salida del sol. No es difícil ver el porqué; en ese momento el cuerpo físico ya ha descansado, toda la comida ha sido digerida, y la mente ha quedado en gran medida limpia de las "impurezas", es decir, de las impresiones sensorias residuales.

Después de registrar fielmente sus sueños durante una semana o diez días, el postulante los repasa cuidadosamente, estudiando cada una de las imágenes o impresiones. Son de particular interés las escenas que parecen salidas de otra época, o las que se producen en circunstancias ambientales que tienen poca semejanza con las de la vida de vigilia del soñador. Hay que prestar una cuidadosa atención al examen de los detalles que incluyen reuniones, conversaciones o actividades mutuas inusitadas con personas o seres que son desconocidos para el *sadhaka* en el mundo físico.

Son especialmente dignas de mención las experiencias oníricas de naturaleza sexual. Puede ser que al principio no se las reconozca en su verdadera naturaleza; pueden

aparecer inicialmente en forma de símbolos. En esta última forma, sin embargo, siempre habrán de presentar una apariencia que represente una unión de opuestos, tales como eléctrico y magnético, caliente y frío, claro y oscuro, estático y dinámico. Por ejemplo, se puede soñar con una calesita, en la que un mástil estático soporta el movimiento, y hace posibles toda una variedad de actividades a su alrededor.

El estudiante debe de tener presente, por supuesto, que en estos sueños existe más de un nivel de significados. Pueden constituir seguramente la expresión de deseos insatisfechos, como lo afirma Freud; o surgir del inconsciente colectivo, como lo proclama Jung.

Pero a mayor profundidad que estas fuentes existe para el tantrista un origen distinto de su sueño: su necesidad de reintegrar los polos opuestos de su ser en la unidad nirvánica.

Si eventualmente el *sadhana* del sueño tiene buen fin, el proceso de simbolización habrá de abrir camino a una relación directa con otro ser o persona, por lo general del sexo opuesto.

"El *saha-dharmini* (consorte ritual) puede aparecer al soñador en muchas formas distintas" —observa el Pandit Chatterjee—. "Para el hombre o mujer hindú puede aparecer en forma de Parvati, Kali, Durga, Shiva o Vishnu. Para el tibetano la personificación puede ser de Dakinis o del Yidam. Para ustedes los occidentales es menos probable que lo haga en forma de diosa o de figura religiosa. Para ustedes la forma que asuma puede ser la de un extraño casual, una estrella de cine, o la muchacha que vive en la casa contigua.

"El Shastra enseña que el Shiva-Shakti puede adoptar cualquier forma, pues es el origen de todas las formas; por lo tanto conviene que el *sadhaka* medite sobre ello antes de quedarse dormido. Tiene que repetir constantemente: «¡Oh, mi Shakti, ven a mí, ven a mí!» Es necesario también tratar de visualizar cada etapa de la Acción Secreta con aquel que se le ha manifestado claramente en el estado de *svapna* (sueño)".

Según la creencia tántrica, si el neófito persiste en esta práctica, más tarde o más temprano habrá de surgir de las cambiantes y las amorfas expresiones de sus sueños un iniciador.

Hasta tanto no haya identificado claramente a ese iniciador, es necesario que continúe asentando sus sueños en el cuaderno, y que los examine atentamente en busca de detalles importantes que pudieran haberle pasado desapercibidos.

Cuando se descubra al iniciador o elemento unificador del estado de sueño, el yogui ya estará listo para dar el paso siguiente de la actual disciplina.

Ésta es lo que se llama Práctica del Retorno. Cada vez que el elemento iniciador —sea una persona, símbolo, color, sonido— es recordado al despertar, el aspirante, con los ojos todavía cerrados, continúa visualizando la imagen clave y retornando al sueño.

En otras palabras, trata de que se repita el sueño entero, pero llevándolo a su conciencia de vigilia, con la lucidez y autocontrol propios de esta última.

Se convierte así en un espectador desapegado, al mismo tiempo que en un participante de la experiencia que ante él se desarrolla. Razonará sobre las extrañas escenas que se

producen ante él, como podría razonar sobre un drama cinematográfico que esté presenciando en la pantalla.

Al principio, puede resultarle difícil realizarlo, dado que significa ubicarse en dos mundos simultáneamente. Pero después de tentativas pacientes y repetidas, habrá de producirse una exitosa transferencia de la conciencia mundana a los planos interiores.

Entonces, afirman los adeptos tántricos, el soñador —libre todas las trabas de la carne, aunque unido umbilicalmente al cuerpo por medio del cordón nuclear— se desprenderá de su viejo y familiar ambiente, penetrando en un universo regido por leyes distintas (*kaivalya*).

Allí y en ese instante, su preceptor y guía se hará cargo de él para dirigirlo en los ritos del *diksha*.

Las disciplinas del estado de sueño de los tantristas budistas tibetanos difieren en algunos aspectos de las de la India. Los lamas enseñan que todas las impresiones sensorias, tanto las del estado de sueño como las del estado de vigilia, son igualmente ilusorias. La única distinción que hay entre los dos estados es que uno es externo y el otro subjetivo. Pero, como lo ha dicho la escritura hindú, el mundo entero es el sueño de Brahma. Cuando Brahma despierta, el sueño termina.

El *sadhaka* sólo puede despertar al Estado Verdadero de Iluminación aprendiendo a atravesar este velo de irrealidad, comprendiendo sus sueños.

Por consiguiente, la finalidad que persigue el *sadhana* de sueño tántrico es preparar al discípulo a reconocer claramente y apoderarse de las Cuatro Bienaventuranzas que se presentan en la experiencia onírica, lo mismo que en el estado *post mortem*.

Estos cuatro desenvolvimientos sucesivos son conocidos como las luces del sueño. La primera de ellas, llamada la Luz de la Revelación, se percibe justo antes, o durante la, primeras etapas del sueño. Se asemeja a la resplandeciente luz, blanca como la leche, de la luna en un cielo sin nubes.

Al irse haciendo más profunda la modorra, la mezcla de las impresiones sensorias residuales y los pensamientos discriminadores comienza a diluirse. En ese punto comienza a insinuar la segunda iluminación, a la que se conoce con el nombre de Luz del Aumento. Aparece ante el Jiva habitualmente como una luz de sol clara y brillante. Durante el proceso de la agonía marca el momento reconocido como el instante de la Ignición.

Sólo los yoguis adelantados son capaces de ir más allá de esta etapa, que es en donde se encuentran las dos luces restantes. Para aquellos que lo pueden, sin embargo, la luz del sol se atenúa hasta caer en una oscuridad completa, como la de un eclipse. Ésta es la Luz de la Realización Inmediata. Cuando el *sadhaka* durmiente aprenda a meditar sobre ella, percibirá un tenue fulgor "como la luz de una lámpara encerrada en una pantalla semiopaca".

La Luz de la Realización Inmediata se disuelve al sumergirse el yogui en un sueño más profundo. Se mezcla con el Vacío final, o Luz Innata, descrita como la radiación prístina de toda la realidad. De ella proviene la luz y el calor del sol, y el brillo reflejo de la luna.

"Aquí en el cuarto grado de Vacío, mora el Hijo de la Madre Clara Luz —declara un tratado tibetano— hasta que se eleve por sobre ella, como un pez que salta fuera del agua, y pase directamente a la iluminación".

Creo que será evidente para el lector que la disciplina

tibetana es, en realidad, una preparación para el sueño final que llamamos muerte. Las escrituras de los lamas enseñan que el Bardo de la Muerte, que llega al final de toda vida humana, es idéntico al Bardo del Sueño. Habiendo muerto muchas veces por la noche, el *sadhaka* que haya aprendido el arte yóguico de la Emergencia, pasa al estado *post mortem* con la misma facilidad con que se introduce en el mundo del sueño.

Sir Thomas Browne en su *Religio Medici*, exponía un punto de vista bastante parecido, cuando decía:

"El sueño es una muerte, por el cual nos ubicamos en un punto medio moderador entre la vida y la muerte, y así como con la muerte, no me atrevo a confiarme a él sin rezar mis plegarias y hacer una especie de despedida al mundo, dándole mi adiós en un coloquio eón Dios, después de lo cual cierro los ojos sintiéndome seguro, contento de despedirme de él y dormirme hacia la resurrección".

"Así como un artífice, tomando un pedazo de oro le da una forma, más nueva y hermosa, del mismo modo el yo, después de haber arrojado este cuerpo y disuelto su ignorancia, se elabora otro..."

Brihad-aranyaka Upanishad

14

La ley del retorno

La doctrina del renacimiento, conocida comúnmente como reencarnación, ya no es más para Occidente el prodigio que antes fuera.

En años recientes el tema ha sido popularizado por conferencistas, maestros de religiones, y una gran cantidad de libros que se han publicado.

También en los principios de la historia de la polémica Bridey-Murphy, los hipnotizadores, tanto los de salón como los profesionales, han explorado los misterios de la re-irresión, a menudo con resultados contradictorios.

Bajo la presión de los interrogantes que les plantean los miembros laicos, los clérigos de distintas religiones han tenido que reexaminar sus distintas teologías para ver qué

es lo que dirán, si es que tienen algo que decir, sobre la idea de la preexistencia.

LA DOCTRINA DEL RENACIMIENTO

Los católicos romanos, así como los cuerpos cristianos más ortodoxos y conservadores, rechazan la idea de un retorno del alma a la tierra en una sucesión de vidas, probablemente porque un concepto como éste se opone a la doctrina de la redención y de la resurrección del cuerpo.

Algunos pensadores protestantes liberales, por otra parte, han creído que el asunto de la reencarnación da mucho que pensar, y que no está desechado por sus escrituras.

Señalan pasajes, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, que parecen indicar una creencia en la palin-genesia.

Por ejemplo, en el libro de Malaquías, dice el profeta: "Ved, os enviaré a Elías el profeta antes del advenimiento del grande y terrible día del Señor".

En el tiempo en que Malaquías escribió su profecía, había ya muchos años que había muerto Elías. Era por lo tanto de presumirse que podía volver a encarnar.

Después, en el Nuevo Testamento (Mateo, XVI:13) los discípulos le dicen a Jesús que algunas personas creen que él es Elías; otros que es Juan, el Bautista que ha regresado; y algunos hasta llegan a decir que es Jeremías o uno de los otros profetas que ha regresado con otro cuerpo.

También en el Evangelio de San Juan (XI:34) los discípulos interrogan a Jesús, respecto de cierto hombre ciego, sobre si su infortunio era consecuencia de algún pecado cometido en una vida anterior.

Los mismos eclesiásticos católicos no han sido unánimes en su repudio de la creencia en el renacimiento en todas sus formas. El cardenal belga, Mercier, para empezar, declaraba que respecto de la presunción de que el alma regresa a la tierra muchas veces y mantiene la conciencia de su personalidad, "no vemos que la razón, librada a sí misma, pudiera declarar que esto es imposible o indudablemente falso". •

Otro prelado católico de quien se sabe que aceptó la doctrina de la reencarnación y afirmó que tal creencia no estaba en conflicto con el dogma de la Iglesia, fue el arzobispo Passavalli, de Italia (fallecido en 1897).

Algunos de los padres de la Iglesia de los primeros siglos de la era cristiana, creían en la preexistencia del alma, y varios de ellos (como Justino el Mártir y Anobio) creían aparentemente en una teoría de la palingenesia similar a la que sostenían los hindúes.

Un pequeño número de estos cristianos primitivos místicos reconciliaron la aparente paradoja de muchas vidas y una sola resurrección del cuerpo, declarando que el cuerpo resurrecto de los "últimos días" sería un compuesto de los que vivieron antes.

Pese a la oposición oficial de la Iglesia a la creencia en la reencarnación, la doctrina continuó floreciendo entre las sectas cristianas secretas y heréticas.

Dentro de éstas deben incluirse por cierto grupos como los maniqueos, los priscilianos en España; los cátaros que contaron entre sus miembros a los infortunados waldensianos, de Francia; los paulinos, de Armenia y los trascendentalistas, de Alemania.

Rastrear la historia de la doctrina del renacimiento has-

ta su fuente original es tarea casi imposible. Si continentes desaparecidos como Atlántida y Lemuria existieron realmente, lo probable es que haya sido enseñada por primera vez allí. Se dice que la muerte, según nosotros la conocemos, era allí desconocida hasta que el hombre cayó de su elevado estado.

Sea como sea, la creencia en la reencarnación y el *karma* apareció en la India en época temprana; se refieren a ellas el Atharva Veda, las Leyes de Manú, el Bhagavat Purana y los distintos Upanishads.

En el siglo vi antes de Cristo se convirtió en un principio fundamental del budismo. Y fue con esa fe que se desparramó por China, Tibet, Ceilán, Burma, Indochina, Corea y Japón.

Entre los antiguos griegos la creencia en la reencarnación hizo su aparición primero entre las escuelas de misterios, tales como la de Orfeo, que sin duda la había recibido de fuentes hindúes. •

Pasó rápidamente de la doctrina religiosa al terreno de la filosofía, en donde fue enseñada por pensadores tan eminentes como Pitágoras, Sócrates, Platón, Empédocles y Heráclito.

Los romanos, a quienes les fue confiada tan gran parte de la herencia filosófica griega, dedicaron serias reflexiones al concepto de múltiples vidas terrenas. Entre los que la apoyaron se encontraban Cicerón, Séneca, Ovidio, Virgilio y Salustio. El emperador Juliano se creía a sí mismo reencarnación de Alejandro Magno. Y el poeta Ennio dijo que le había sido revelado que vivió antes como Hornero, el bardo inmortal de Grecia.

Existe en realidad una larga e impresionante nómina de

prominentes pensadores y literatos que han abrazado ese concepto en los tiempos modernos. Incluye a los filósofos, Giordano Bruno, Leibnitz, Hume, Lessing, Schlegel, Fichte, Herder, Schopenhauer y Emerson.

Entre los artistas, para no mencionar sino a unos pocos, hay diversas figuras tales como las de Shelley, Wordsworth, Tennyson, Browning, Whitman, Longfellow; Wagner, Mahler; Salvador Dalí, Henry Ford, Benjamín Franklin y otros.

Pese a su larga y honorable historia, sin embargo, las inferencias más profundas y el significado del renacimiento sólo son apenas comprendidos en forma vaga por la gente del Occidente actual.

Las cuestiones que surgen con más frecuencia son las siguientes: Si yo he vivido antes, ¿por qué no recuerdo nada de mis pasadas vidas? ¿Por qué entra el alma en otro cuerpo físico, cuando con frecuencia se alegra tanto de quedar libre de todas estas miserables porquerías que le suceden en la tierra?

Para encontrar respuesta adecuada a estas preguntas, es primero necesario dirigir la atención a la naturaleza y la historia de esa entidad permanente que se cree que reencarna: el alma.

Los occidentales, cuando piensan siquiera en el alma, la imaginan cuanto mucho como una luminosidad inmaterial y desprovista de forma; o como una especie de doble étérico, espiritualizado, del hombre individualizado. Cuando se les pide que definan el alma, las personas que componen cualquier grupo dado, aun dentro de una misma denominación religiosa, presentan una sorprendente variedad de descripciones.

No puede esperarse otra cosa, visto el hecho de que los mismos teólogos han emitido opiniones confusas y a menudo contradictorias sobre el particular.

Desde los tiempos más remotos, los exégetas cristianos han discutido con gran extensión sobre el alma sin llegar a definirla en una forma concreta y fácil de comprender. En lugar de eso, se han referido a ella en términos tan abstractos como incorpórea, mutable, imperecedera, volitiva, cognoscitiva, y así sucesivamente.

"Si desea una definición sobre lo que es el alma —escribía San Agustín— tengo pronta una respuesta. Me parece que es una cierta especie de sustancia, la cual participa de la razón, y que está capacitada para gobernar el cuerpo".

Pero uno no puede evitar preguntarse, de qué *clase* de sustancia se trata: si de un espectro de vapor, un trozo de ectoplasma, un rayo de luz, una partícula subatómica. Los teólogos no se aventuran a decirlo.

Los antiguos sabios hindúes, por su parte, nunca tuvieron temor de enredarse en esos problemas místicos. Dieron al alma tamaño y apariencia; algo que se podía vislumbrar dentro de la estructura de la percepción humana.

El alma, declara el Katha Upanishad, (II, 13) es una *persona*, que en cuanto a su forma se encuentra comprimida al tamaño de un dedo pulgar, que mora en el medio del cuerpo (el corazón), "como una llama sin humo. Es el señor del pasado y del futuro. Es el mismo hoy, y el mismo mañana".

„ Además, nos informa el texto sagrado, este yo individual, esa persona que está despierta dentro de aquellos que sueñan", está completamente separada del hombre físico. Si

el hombre pierde su alma se desintegra, deja de existir. Pero el alma puede existir sin el hombre.

¿Cuál es, entonces, el propósito de la reencarnación? ;,Por qué el alma, siendo libre por su propia naturaleza, se aprisiona a sí misma dentro de la carne humana, que está condicionada; y cuál es la que sufre y muere?

MÉTODO TANTRICO PARA CONOCER LAS VIDAS PASADAS

La respuesta tántrica a esta pregunta es que el alma entra en la encarnación terrenal y emprende experiencias físicas con el fin de cumplir un propósito divino. La causa inmediata y motivante del retorno a la tierra es el deseo, nacido de la vida anterior.

Pero la contraparte carnal del alma es primordialmente un instrumento de servicio para un ser superior. Sólo haciéndose uno con esa Persona de Oro en el corazón, puede el yo individualizado llegar a conocer todo lo que guarda del pasado la memoria del alma.

La razón de esta sucesión de identidades mortales es la de que varios tipos de personalidad y forma son necesarios para que el alma cumpla su misión, que es la de extender el Plan de Dios de desarrollo creador hasta su cumplimiento final.

Al mismo tiempo, ninguna de estas entidades individuales se pierde del todo pues cada una de ellas tiene su arquetipo en los registros akáshicos, que son eternos.

También se encuentra firmemente enraizado en el corazón de cada uno de nosotros el recuerdo de los amores, aflicciones, amistades y enemistades de nuestras vidas anteriores. Es por esta razón que el encantador fragmento de

una canción, una cierta fachada o portón a la luz de la noche, la cara de un extraño en un primer encuentro, agitan en forma indecible dentro de nosotros sentimientos alegres o molestos.

¿Pero es que no contamos más que con estos inciertos indicios de nuestro largo pasado? ¿Habremos de satisfacernos meramente con las impresiones punzantes y fugaces de esos seres anteriores por cuyas acciones en algún lugar y día perdidos u olvidados tenemos que sufrir o gozar?

La respuesta tántrica es: sí y no.

Los yoguis que han conseguido ese elevado estado de conciencia, conocido como iluminación, dicen que podían recordar a voluntad y en su totalidad todas las encarnaciones que habían tenido lugar anteriormente.

Gautama Buda narró en detalle a sus discípulos quinientas cincuenta vidas anteriores.

Y en la célebre escritura hindú, el Bhagavad Gita, el señor Krishna le dice a Arjuna:

"Tanto tú como yo hemos pasado por muchos nacimientos; tú no los conoces; yo los conozco todos".

Así, para esos grandes sabios que han logrado la unión final con sus almas, se abren las compuertas del gran repositorio de recuerdos de ese ser inmortal.

Pero para la mayor parte de nosotros, aparte de casos raros que deben ser tenidos por anormales, las existencias pasadas son como sueños perdidos. Lo mejor que podemos esperar es recuperar breves escenas o idilios fragmentarios que a veces nos persiguen como un fantasma.

Aquellos que han dominado los secretos del *sadhana* tántrico más profundo, nos aseguran que esa amnesia es una bendición disimulada. Sólo porque estamos libres de esos

lugares, personas y cosas del pasado que nos tenían esclavizados, es que podemos crear de nuevo nuestros incontables mundos individuales que cuelgan como dos mil millones de gotas de rocío de la Tela de Brahma.

Por supuesto, queda el sedimento de la experiencia de vidas pasadas. Inconscientemente nos servimos de ellas en millares de formas. Se expresa como talento o habilidades innatas; determina secretamente muchos de nuestros gustos y rasgos de carácter, que erróneamente atribuimos a la herencia o al ambiente.

Sabiendo por lo tanto que el *sadhaka* habrá de nutrirse seguramente en esta vida con el fruto, bueno o malo, de existencias pasadas, los *gurus* tántricos no le enseñan a resucitar, por así decirlo, la larga sucesión de entidades humanas que, en suma, hacen de él lo que hoy es.

"El alma está nutrida por su historia entera" —dijo el Pandit Chatterjee—. Pero necesitamos examinar en particular los detalles sólo cuando un problema ha persistido de vida en vida.

"Uno no tiene que meterse en su pasado como en una tumba. Allí sólo habrá de encontrar huesos y una mortaja.

"En lugar de eso, conviene que el *sadhaka* trate de recuperar sólo aquellas personalidades y acontecimientos que se registraron con más fuerza en la memoria del alma, porque traducían la voluntad de Dios en pensamiento y acción. Están preservados en el centro *anahata*, en la profundidad del corazón humano.

"Despersonalizando su cuerpo actual mediante un proceso de mantra y meditación, el yogui verá con toda seguridad cómo emergen de la bola de cristal de la existencia encarnaciones pasadas".

SÉPTIMA DISCIPLINA

Siéntese derecho sobre una silla frente a un espejo que sea lo bastante grande como para reflejar la cabeza y los hombros. Al lado del espejo debe colocarse una vela encendida en forma tal que ilumine el espejo, pero que no se refleje en él. No debe haber en la habitación ninguna otra luz.

Después de un momento de relajación total, en el que usted tratará de retirar su conciencia hacia su yo, comience a respirar, suave y rítmicamente, contando al ritmo de 7:1:7:1 empleado en disciplinas anteriores.

Ejecute doce ciclos completos de este *pranayama*. Luego permanezca unos instantes en *nishta*, es decir, respirando muy suavemente por las dos fosas nasales y no llenando nunca los pulmones en más de una octava parte de su capacidad.

Ahora forme el "mudra de integración" con la mano derecha, cerrando los últimos dos dedos y cruzando sobre ellos el pulgar, dejando estirados los dedos índice y mayor.

Coloque la mano formando este mudra con la palma hacia adentro sobre el corazón, apuntando con los dos dedos estirados hacia el costado izquierdo del cuerpo.

Al sentir la palpación del corazón debajo de la mano, repita mentalmente la sílaba semilla OM y HUM con cada pulsación. Es decir: OM debe armonizarse con la pulsación sistólica, y HUM con la diastólica. Sin embargo no es necesario ser demasiado exigente; simplemente diga OM con una prolongación y HUM con la siguiente.

Se dice que estas sílabas abren el corazón permitiendo que el *sadhaka* penetre dentro de él. Repítalas veintuna veces, y luego cierre los ojos.

Haga con la mano izquierda el mismo mudra que hizo con la derecha. Cubra con ella la mano derecha. Luego vaya retirando lentamente la mano derecha, dejando la izquierda apoyada sobre el corazón. Los dos dedos extendidos de la mano izquierda estarán apuntando naturalmente en dirección opuesta, hacia el costado derecho del cuerpo.

Con los ojos todavía cerrados imagine que su conciencia penetra en el interior del corazón. Se lo visualiza como una caverna abovedada, llena al principio de ondulantes nubes de vapor rojo. Éstas van desapareciendo paulatinamente, mientras aparece una radiante figura, rodeada de un aura de luz dorada.

Trate de comunicarse mentalmente con este ser luminoso (que es su ser más profundo). Dirija a él su ferviente petición de una comprensión más profunda, de una ojeada fugaz al misterio intemporal del ser y del devenir.

Mientras medita así en profundo silencio y arrobamiento, la Persona de Oro se disuelve una vez más en el vapor rojo. Pero ahora la caverna vibra en una nota que es como un tañido de puro sonido mántrico, que se funde gradualmente con el silencio.

El mudra de la mano izquierda se vuelve a reemplazar con la derecha una vez más, invirtiendo el proceso que se siguiera antes.

Hecho esto, abra los ojos. Contemple firmemente pero con desapego a su reflejo en el espejo. Hay que hacerlo sin pestañear ni mover los ojos.

En pocos instantes, mientras contempla fijamente el espejo, verá que su imagen se disuelve o desaparece repentinamente. Quedará mirando a un espejo vacío.

No empiece a razonar sobre ello, ni permita que su mi-

rada se desvíe. Si persevera, otra cara (a veces una sucesión de caras) habrá de cubrir el rostro familiar que usted está acostumbrado a ver cuando mira en un espejo.

La nueva cara será la semejanza de una de sus vidas pasadas sobre la tierra. Estúdiela atentamente. Deje que su mente se abra al conocimiento intuitivo de su mensaje y conexión con su encarnación actual.

Cuando se le empiecen a llenar los ojos de lágrimas termine con la disciplina entonando simplemente la sílaba OM, atrayéndola hacia afuera hasta que la vibración final se haga inaudible.

Se aconseja al *sadhaka* que al practicar esta disciplina tenga presente que su fin no es el de satisfacer una simple curiosidad. Se usa más bien para curar la mente y el cuerpo por la revelación de un instante, que supera a la temporalidad y extiende desnudo ante él el eterno presente.

Ese momento se desvanece, pero su poder iluminador subsiste.

"Artabbaga, querida mía, toma mi mano. Sólo nosotros dos sabremos esto; no es algo que podamos discutir en público".

Brinhad-aranyaka Upanishad

15

Epílogo

En los capítulos anteriores hemos llevado al lector por el sendero del tantrismo a tanta distancia como podría .treverse a recorrer sin la supervisión personal de un *gura*.

Puede ser que haya quien afirme que ya hemos ido demasiado lejos.

Responderemos a estos críticos recordándoles una vez más la opinión tántrica de que, si lo analizamos bien, no existe sino un *guru* para todos los hombres, y es nada menos que el mismo Dios. Cuando el *gura* humano inicia al discípulo, sólo es un instrumento en manos del Supremo Guía.

"Es Él quien mora dentro del *guru* terrenal, y habla con su voz"¹.

¹ Yogini Tantra.

Si el Mahakala es en verdad el iniciador y maestro espiritual de toda la humanidad, fue entonces por cierto Él mismo quien decidió qué cantidad de doctrina y técnicas podían ser reveladas en esta obra.

En conclusión, sería bueno recorrer de nuevo brevemente el terreno que ya hemos cubierto, viendo en esa forma al tantrismo como un todo bajo una perspectiva más clara.

Tenemos que dejar claramente establecido desde el principio que la fuerza secreta que se emplea en el *sadhaka* tántrico es esencialmente el poder universal que se encuentra en la unión de los polos opuestos, aunque complementarios.

Estos opuestos son dos aspectos de la misma realidad única. El aspecto masculino, denominado *purusha*, es conciencia pura, no manifestada. El aspecto femenino, conocido como *prakriti*, y encarnado en Shakti (lo que quiere decir que está encarnado en todas las mujeres) es la energía suprema, prístina, el poder de transformación.

Ninguno de los dos puede existir sin el otro. Sin su Shakti, o consorte, Shiva (el Yo Supremo) sería Shava, un cadáver; y Shakti, apartada de la conciencia cósmica, del polo estático (Monte Merú) de Shiva, sería una fuerza ciega e incontrolada.

De su unión, "el juego de Kali sobre el seno de Shiva", nacen todas las cosas que existen en el universo.

Ése es el significado profundo de estas imágenes tántricas encontradas en el Tibet y que Muestran a Shiva apretada en un abrazo erótico con su consorte, Tara. Esta última, indiferente a todo cuanto la rodea, se mira eternamente en los ojos de él, mientras representan el divino drama del mundo, que no tiene comienzo ni fin.

A nivel humano, el éxtasis que experimenta el *sadhaka* en la unión con su *shakti*, representa en menor grado esa bienaventuranza cósmica.

Por la intensidad del abrazo el yogui trasciende el estado humano. La pareja en *maithuna* se convierte en un solo principio del ser. Vuelven al estado latente de Brahma, en el que existe el Atmarama, o juego del yo con el yo. Pero para conseguir esta experiencia suprema, es necesario hacer un largo y paciente aprendizaje. El noviciado exige una intensificación gradual de los sentidos, antes que una disminución de éstos.

A ese fin las disciplinas tántricas buscan no sólo despertar los centros sutiles, sino purificar y abrir los canales psíquicos, permitiendo que penetre un libre flujo de energía proveniente de los planos superiores.

De este modo, el significado del *sadhana* o práctica yóguica es doble. Su propósito es despertar y desenvolver fuerzas que duermen en estado latente dentro del cuerpo; y en obtener poder del Shakti Supremo, quien se manifiesta en toda acción que tiene lugar en el universo.

Esta epifanía se expresa como sonido, color, perfume y forma, junto con el juego de fuerzas entre ellos. Para el tantrista, el nacimiento y la muerte no son dos puntos separados y distantes en el tiempo, sino un proceso continuo y eterno.

Estamos constantemente cambiando, muriendo y renaciendo a cada minuto. Para experimentar la realidad final yacente detrás de esta "danza de Shakti" molecular, el aspirante debe encontrar los medios necesarios para trascenderla, o para identificarse con la bienaventuranza sin forma de la que aquélla emana.

Pero dado que la conciencia humana, manifestándose como mente, no puede unirse a aquello que carece de forma, se hace necesaria una *murti* o forma. Esa *murti* es Shakti misma.

Es por esa razón que los tantristas proclaman la divinidad de la mujer. Ella personifica, en el microcosmo, todo lo que el Poder-Madre abarca: las tres cualidades de la naturaleza creada (*gunas*), que posibilitan todas las acciones, Se convierte en instrumento para la realización del espíritu.

De ahí que todo intercambio sexual con ella, aun la relación más casual entre marido y mujer, o entre amantes, deba de ser considerada de naturaleza sacramental.

Tal idea parecerá un poco exagerada en realidad a la mentalidad occidental; y el materialista habrá de rechazarla, porque únicamente percibe el *shula* o formas groseras, y sólo el espíritu puede conocer al espíritu. Acusará al tantrismo, como Henry Miller acusó a D. H. Lawrence, de "tratar de construir un Taj Mahal alrededor de algo tan sencillo como un buen falo".

Pues, pese a su obsesión con el tema, la sociedad occidental ha aprendido muy poco del poder y significado interior de la relación hombre-mujer.

Hasta en el terreno "seguro" de las ciencias biológicas, algunos aspectos de la función y efectos del coito no son entendidos del todo.

Ahí está, por ejemplo, el curioso fenómeno llamado telegonía; la adaptación del organismo femenino al del macho.

Hace algunos años el doctor Jules Goldschmidt, de Francia, adelantó la teoría de que las células generatrices masculinas no sólo fertilizan el ovario de la hembra, sino que también modifican la química de su sangre.

Dijo que millones de espermatozoides que no son necesarios para la fecundación, no se pierden por dispersión. En lugar de ello, activados como lo están por 'los flagelos, penetran con facilidad a través de la membrana mucosa el útero y, atravesando los capilares linfáticos y los de la sangre, entran en la corriente sanguínea.

"Un ejemplo peculiar de telegonía —escribe el citado doctor— se presenta cuando una mujer blanca, que ha vivido primeramente con un negro y después con un hombre de su propia raza, se presenta ante su segundo marido o amante con un niño de color más bien oscuro. Casos como ése han dado origen a escenas dramáticas, y aun trágicas, cuando lo que ocurrió fue que la inocente mujer fue simplemente modificada (telegonizada) por su primer cohabitante".

La premisa del doctor Goldschmidt indica claramente que, aun en el plano físico, quedan profundas verdades por descubrir todavía en el reino del sexo. Evidentemente la afirmación bíblica de que dos se harán una sola carne tiene, como la mayoría de las afirmaciones que se hacen en las escrituras, un significado mucho más profundo que lo que se ha percibido.

La premisa del doctor Goldschmidt indica claramente si encuentra en la mujer y sus misterios el medio de liberarse de las ataduras de la servidumbre humana. El suyo no es el sendero de la renunciación; busca, más bien, la liberación por el amor y a través de la experiencia real. "El amor —declara un tratado inédito— sólo puede ser encontrado dándolo; y la comprensión sólo viviéndola".

Los rituales pueden diferir de una escuela a otra, entre Oriente y Occidente, pero el terreno común y la constante

básica para todos, tiene que ser la reintegración de los dos polos del ser. En nuestra oscurecedora era de Kali, no existe ningún otro camino.

"Entre los polos de lo consciente y lo inconsciente —cantó Kabir— ha construido la mente un columpio. Caben en él todos los seres y todos los mundos, y ese columpio jamás cesa en su vaivén".

El columpio es experiencia, la liberación de la fuerza vital mediante las funciones creadoras del vivir. Las confusiones que ponen un velo ante la mente física pueden sólo ser atravesadas viviendo la verdad, y no razonando sobre ella.

Sólo la experiencia puede proporcionarnos la realización de que, en realidad, nada de lo que hay en este mundo de *samsara* (forma creada) es lo que parece ser. Cuando la persona llega a descubrir que la fuente de sus temores no es otra cosa que un engaño de la vida mundana, entonces los trasciende. Puede causarle risa el pensar que ha sido asustado por un "tigre en un sueño".

Para todos los hombres, quiéranlo o no, la vida misma es un *sadhana*. Hasta tanto no cumpla la misión que lo ha traído al mundo, no se verá libre de él, y seguirá regresando al mundo.

El drama del mundo está representado por el ritmo y la cadencia de una canción. Algunos la cantan bien; otros nunca aprenden su significado, y por lo tanto no descubren jamás su melodía.

Apéndice

Doctrina de los aires vitales

Para que la práctica del tantrismo sea segura y de resultados positivos es necesario que se apoye sobre bases cuidadosamente establecidas. Sin esa preparación, advierten los *gurus*, ciertos peligros pueden acechar al imprudente en su camino. Lo mejor que puede ocurrirle, dicen, es que el *sadhana* no rinda frutos.

Esto es especialmente así en lo que respecta a la disciplina central del shaktismo, el Panchatattva o Ritual Secreto. Es por esta razón que se recuerda constantemente en los textos sagrados la importancia que tiene ese requisito primordial conocido como *adhikara*, y que es la capacidad

- competencia espiritual del aspirante para la práctica. Como se ha explicado ya en capítulos anteriores, la práctica del Tantra Yoga comienza con la limpieza de los *nadir*
- conductos místicos, por los cuales deben fluir las corrientes vitales del cuerpo sutil, llamado también "doble etérico", al organismo físico denso.

La purificación de estos canales psíquicos y la estimulación de los centros de radiación (*chakras*), de los que aquéllos emanan, se realiza por medio de los ejercicios respiratorios.

El centro yóguico de la respiración, como es natural, no apunta solamente al aumento del contenido de oxígeno en la sangre, como ocurre en los ejercicios de respiración profunda que se ejecutan en los gimnasios en Occidente.

Su objetivo es, más bien, la absorción y distribución por todo el sistema de esa fuerza vital cósmica conocida como *prana*. Es por esta razón que se llama *pranayama* a las técnicas regulatorias de la respiración, palabra que quiere decir control del *prana*, no de la respiración *per se*.

Cualesquiera que sean las demás diferencias que existen entre los métodos de las distintas escuelas tántricas, todas ellas están sin embargo de acuerdo sobre la importancia del pranayama como medio necesario para la purificación que requiere el *diksha* o iniciación. El Gautamiya Tan-ira, por ejemplo, afirma:

"¡Oh, hombre que llevas una buena vida!, no existe principio, austeridad, conocimiento, condición, yoga, tesoro, o cualquier otra cosa que pueda ser superior al *pranayama*... No hay sendero de liberación sin *pranayama*, de modo que cualquier *sadhana* que se practique sin *pranayama*, se torna infructuoso".

Prana, el élan vital universal, penetra en la entidad humana a través de los centros psíquicos; de allí en adelante se modifica de acuerdo con su función y la ubicación que tiene dentro del cuerpo.

Cinco de estas modificaciones o modalidades, conocidas como *vayus* o "aires vitales", son importantes para el prac-

ticante tántrico. El primero y principal de los "aires" se conoce con el mismo nombre de la respiración solar, es decir, como *prana*. Se manifiesta en el nivel físico como *hang-sah*, o sea la acción respiratoria continua dentro del cuerpo animal.

Según algunos textos, su actividad está centrada en la región del *anahat chakra*, o plexo cardíaco. Los clarividentes lo perciben como una radiación dorada; algo así como la luz difusa del sol.

Los cuatro aires restantes y sus funciones son los siguientes:

Apana, llamado "respiración hacia abajo", es el aire vital que circula a través del *muladhara* o *chakra* raíz, que está situado entre el ano y los órganos genitales. Controla la nutrición y la excreción en el cuerpo denso. Algunas autoridades dicen que el *apana* es expulsado *del* cuerpo, del mismo modo que el *prana* es extraído de la provisión circunambiente e introducido en el cuerpo. Tiene, por lo tanto, la naturaleza de un producto de desecho, como el dióxido de carbono que se expulsa de los pulmones. A la vista psíquica aparece con distintos tonos de rojo, lo que depende del individuo y otras circunstancias.

Samana, que opera en el *manipura* o centro del ombligo, aviva los fuegos del cuerpo, por así decirlo, y gobierna el proceso de la digestión. Ha sido descrito por quienes poseen visión psíquica como de un color blanco nublado en unas ocasiones, y de un matiz verdoso en otras.

Udana, cuyo foco se encuentra en *vishuddha* o *chakra* de la garganta, regula el funcionamiento del diafragma, influyendo de ese modo sobre el ritmo y la profundidad de la respiración. En el momento de la muerte, actúa también

liberando al cuerpo sutil del asimiento del cuerpo denso. Una manifestación conocida de esta separación que se produce entre lo físico y lo no físico, es ese sonido que se produce en la garganta, y que se denomina "estertor de la muerte". Para la percepción esotérica, la corriente de *udana* es de un color azul pálido.

Vayana es una corriente dinámica, operativa, que atraviesa el cuerpo entero, vitalizando los tejidos y controlando la circulación de la sangre. Se dice que tiene como punto de emanación el *swadisthana chakra* en la raíz de los órganos genitales. Su color varía de un rosado vivo en la persona que goza de buena salud, al rosa pálido en un organismo debilitado o enfermo.

Definiendo la función de los aires vitales en un sentido un poco más amplio, una obra tantrista dice que el *prana* es el poder de apropiación; *apana* el de 'rechazo; *samana* el de asimilación; *udana* el de articulación, y *vayana* el de distribución.

Esta actividad especializada de los aires vitales es, por lo tanto, involuntaria en lo que respecta al organismo animal, pero su fuerza y alcance pueden ser intensificados y expandidos mediante un esfuerzo voluntario.

Cada ciclo respiratorio reacciona en todos los individuos dinámicamente sobre el poder enroscado estático que mora en la base del eje cerebroespinal: el *kundalini*. Es una reacción que se produce 21.600 veces por día como promedio, pues es ése el número de respiraciones del hombre común.

Sin embargo esas respiraciones son superficiales y bastante rápidas en la mayor parte de los hombres. Llenan los pulmones apenas hasta una sexta parte de su capacidad. El

resultado es que las corrientes de energía que se envían hacia abajo para golpear al *kundalini* que duerme en el *chakra* raíz, no logran despertarlo.

Los ejercicios yóguicos de respiración, por otra parte, envían una potente carga de *prana* en dirección del *kundalini*. Cuando esta carga penetra en la zona controlada por el centro del ombligo, comienza a brillar como un fuego avivado por un fuelle.

El calor *turno* que de ello resulta, según el Yoga Kundalini Upanishad, excita al dormido *kundalini*, el que "despierta de su sueño como una serpiente que golpeada por un palo, silba y se endereza". Entra en seguida en el canal central de la espina dorsal (*shushumna*), y comienza su ascenso en dirección a la parte superior de la cabeza.

Algunas autoridades dicen que el poder serpentino liberado de ese modo es una emanación, y no la *kundalini* misma. Esta última, sostienen, permanece enroscada en la cavidad que se encuentra cerca de la base de la columna, limitándose a enviar una contraparte etérica.

Al mismo tiempo que la energía de *kundalini* asciende por el canal central, vitaliza cada *chakra* y purifica los *nadis* que se vinculan con aquél. Cuando alcanza el centro más elevado del cuerpo sutil (*sahasrara*), se une con el *niahakundalini*, o centro donde mora Shiva, y polariza todas las células del cuerpo.

El fin principal que persiguen las técnicas respiratorias es, evidentemente, el de obligar al *prana* —la respiración hacia arriba —a fluir hacia abajo y golpear al *kundalini* latente; y hacer que se eleve el *apana*, o respiración hacia abajo. Invirtiendo su dirección habitual y uniéndolas en el *chakra* del ombligo, se genera un gran calor psíquico.

Uno de los primeros indicios (aparte del calor) de que *kundalini* ha penetrado en el conducto medio y comenzado su ascensión, es que *prana* deja de moverse en los *nadis ida* y *pingala* (fosas nasales izquierda y derecha). La respiración parece haber quedado totalmente suspendida.

La técnica no es fácil, y debe ser dominada en forma paulatina. Sólo después de una considerable práctica habrá de penetrar el *prana* en el pasaje *shushumna*.

Además de esto, la práctica no carece de peligros. Se advierte especialmente al *sadhaka* que si siente dolor en la región abdominal, suspenda la práctica. Cuando se produce esa incomodidad, es porque la corriente *kundalini* ha encontrado resistencia en uno de los tres puntos en su ascensión, conocidos como *granthis* o "nudos". Marca el punto en que se han unido con los *chakras* raíz, cardíaco y del entrecejo, respectivamente.

El primer nudo es habitualmente conocido como Nudo de Brahma; el segundo, Nudo de Vishnú, y el tercero, Nudo de Shiva.

El simbolismo nos recuerda una cuarteta del Rubaiyat de Omar Khayyám, que tiene importancia del punto de vista tántrico:

*Me elevé desde el Centro de la Tierra y atravesé la Séptima
Y sobre el Trono de Saturno me senté, [Puerta,
Y muchísimos nudos desaté por el Camino, Pero no el
Arado Maestro del Destino Humano.*

Se recordará que el *muladhara* o *chakra* raíz es comúnmente llamado el *chakra* del Centro de la Tierra.

Los *gurus* tántricos advierten que en el caso de personas que han llegado hasta ciertas etapas de la evolución espiri•

tual, una fuerza cósmica opuesta llamada Maya-Shakti es especialmente fuerte en los tres centros citados. Si el *sadhaka* persiste en sus tentativas de forzar la corriente psíquica a través de los "nudos", habrá de experimentar por ello desórdenes de carácter físico. Es también posible que el sistema nervioso central quede permanentemente dañado.

Si aparecen durante la práctica señales de dolor físico, se previene con toda seriedad al discípulo que debe abandonar toda práctica hasta tanto pueda colocarse bajo la supervisión de un *guru* competente.

En lo que respecta a las mejores horas del día para la práctica del *pranayama* los textos en su mayoría dicen que, a menos que se indique otra cosa, los mejores momentos son los de la salida del sol, el mediodía, la puesta del sol y la medianoche.

Prana, igual que una marea cósmica, disminuye y aumenta en el cuerpo humano. Al salir el sol, penetra en el canal *shushumna*. A mediodía está emparejada en los *nadis* y en la corriente sanguínea. A la caída del sol corre por las arterias del cuerpo físico como un diluvio. A medianoche descansa en el hueco del corazón y en los vasos sanguíneos, como el agua inmóvil del océano entre dos mareas.

De este modo, del mediodía a la medianoche, mientras el *prana* circula con la sangre, la energía física se encuentra naturalmente en su punto más alto. De medianoche a mediodía el *prana* se polariza en los nervios. Por consiguiente, durante ese intervalo, la energía nerviosa necesaria para las tareas intelectuales es más abundante. Esto puede explicar en cierta medida el hecho de que muchos escritores y artistas creadores de todas las épocas hayan sido "lechuzas nocturnas", pues las horas posteriores a la

medianoche y las primeras horas de la mañana resultaban ser las mejores para su trabajo.

Cualesquiera sean las horas en que las circunstancias obligan al *sadhaka* a practicar, lo esencial es la regularidad.

Una vez que las disciplinas se convierten en parte importante de la rutina diaria, como el baño y las comidas, serán más fáciles de ejecutar y rendirán resultados más rápidos.

Una pregunta frecuente del neófito es:

"¿Cuál es el mejor momento para emprender un curso de ejercicios?"

Algunas autoridades tántricas aconsejan que se comiencen en primavera u otoño; durante el cuarto creciente de la luna; y cuando el flujo respiratorio se realiza por el *ida*, o fosa nasal izquierda.

Entre las normas adicionales que gobiernan la práctica del *pranayama*, se incluyen habitualmente las que siguen:

El *sadhaka* debe sentarse sobre un acolchado rojo de lana durante la práctica. Una frazada común es satisfactoria para este fin.

Muchos maestros hindúes son de opinión que el empleo de un asiento de madera sin cubrir produce enfermedad y pérdidas materiales.

Es también importante la actitud mental. Es necesario iniciar la práctica con pensamientos positivos que habrán de producir los resultados apetecidos. Es sumamente conveniente "estar predispuesto", como sucede en el caso de la mayoría de las empresas que requieren concentración y destreza.

La lectura de los textos sobre yoga es una de las mejores formas de inducir un estado de ánimo apropiado. Casi todas las escuelas tántricas destacan el papel que desempeña el poder de la voluntad (llamado *yoga-bala*). Muchas de ellas emplean imágenes y diagramas místicos que contribuyen a crear el estado mental apropiado.

Los ejercicios respiratorios no deben realizarse nunca con el estómago lleno; tampoco cuando el *sadhaka* está cansado o enfermo; ni inmediatamente después de un violento esfuerzo físico.

Un poco de manteca disuelta en la boca justo antes de iniciar el *pranayama* lubrica la garganta para el paso del aire durante la respiración medida.

Cuando la práctica se hace en lugares cerrados, la habitación tiene que estar bien ventilada, alegre, seca y libre de polvo y ruidos.

Teniendo bien presentes los anteriores razonamientos y normas de práctica, el estudiante está preparado *ya* para seguir adelante con la serie graduada de ejercicios que se dan a continuación en su debida secuencia.

PRIMERA DISCIPLINA: OCHO SEMANAS.

PRIMERA SEMANA

Horas: Por la mañana.

Lugar: Una habitación bien ventilada.

Duración: Doce veces.

Técnica: Adoptar la postura que resulte más conveniente para la práctica, con la espalda derecha y la barbilla en línea recta con el pecho.

Trate de relajarse completamente por un momento, vaciando la mente de toda preocupación y pensamientos triviales. Expulse todo el aire de los pulmones encogiendo fuertemente el abdomen al exhalar.

Vuelva a llenar lentamente los pulmones contando hasta siete; retenga contando hasta uno, y luego exhale el aire contando de nuevo hasta siete. Es necesario repetir este ciclo doce veces a fin de establecer una respiración suave, rítmica y profunda.

Ahora expulse el aire por las dos fosas nasales para poder llenar luego los pulmones tanto como le sea posible sin sentir incomodidad. Retenga el aliento en la boca, apretándolo contra las mejillas hasta que éstas se hinchen. Sostenga el aliento en esta forma tanto tiempo como le resulte cómodo. Luego expúselo rápida y explosivamente por la boca, utilizando una vez más los músculos abdominales para forzar la salida de todo el aire.

Repita el procedimiento recitando mentalmente el mantra OM al inhalar. Píntese en la imaginación una corriente pulsadora de fuerza vital que fluye en sus pulmones junto con el aire. Visualice luego esta corriente vital fluyendo como un licor divino a través de la extendida red de *nadis* o canales psíquicos del cuerpo sutil, y de ahí al organismo físico, llenando de energía todas las células.

Este ciclo debe ser repetido doce veces en cada sesión.

SEGUNDA SEMANA

Horas: Las de la salida o puesta del sol.

Lugar: El campo, un parque, la orilla del mar o la montaña, el desierto o los bosques.

Duración: Doce veces, dos veces por día.

Técnica: Si le es posible, salga a dar un paseo antes del desayuno y de nuevo antes de la cena, preferiblemente por el campo o por un parque.

Su andar debe ser suelto, y su mente debe estar libre de afanes insistentes que hacen por lo común que se sienta tenso o temeroso del futuro. Mientras va caminando inhale lentamente por las dos fosas nasales contando hasta siete. Retenga el aliento contando hasta dos. Luego exhale por la boca contando hasta siete. Deje el aliento afuera contando hasta dos. Repita el ciclo doce veces.

Después de practicar tres días, aumente la velocidad de 7:2:7:2 a 10:5:10:5.

Si no le resulta conveniente practicar por la mañana o por la noche, puede realizar el *sadhana* a cualquier hora del día o de la noche. Es sin embargo necesario hacer un paseo solitario.

TERCERA SEMANA

Horas: Por la mañana y por la noche.

Lugar: Una habitación bien ventilada o un lugar apartado al aire libre.

Duración: Veinticuatro veces, dos veces por día.

Técnica: Sentado en la postura cómoda que habitualmente adopta para el *sadhana* frunza los labios como lo hace cuando pronuncia la sílaba "uu". Inhale por la boca, con los labios en esa posición, siete pequeñas aspiraciones. Luego trague el aire. Exhale por ambas fosas nasales contando de nuevo hasta siete. Repita el ciclo veinticuatro horas por la mañana, y otras tantas por la noche.

CUARTA SEMANA

Horas: Las que mejor le convengan, pero la práctica debe realizarse todos los días y a las mismas horas.

Lugar: Una habitación ventilada, o un lugar apartado al aire libre.

Duración: Doce veces.

Técnica: Sentado en la postura de meditación y de frente al sol, empareje el ritmo respiratorio respirando y expirando lentamente con la cuenta de 7:1:7:1 descrita en las disciplinas anteriores.

Después de unos instantes, y una vez establecida una respiración rítmica, inhale por ambas fosas nasales contando hasta cuatro, o hasta que los pulmones estén llenos más o menos hasta la mitad. Después, reteniendo el aliento, curve hacia atrás la lengua tanto como le sea posible apoyándola contra el paladar. Sosteniéndola en esa forma emita un gruñido fuerte: "¡Grrrr!" al exhalar.

QUINTA SEMANA

Horas: Por la mañana y al mediodía.

Lugar: Al aire libre o cerca de una ventana abierta.

Duración: Seis veces.

Técnica: Parado con los pies separados en forma de V, silbe suavemente unas cuantas notas de alguna canción conocida. Manteniendo los labios fruncidos, inhale lentamente por la boca contando hasta siete. Deténgase contando hasta uno. Luego exhale por ambas fosas nasales contando hasta siete. Repita seis veces este ciclo por la mañana, y otras seis al mediodía.

SEXTA Y SÉPTIMA SEMANA

Horas: Mañana, mediodía y noche.

Lugar: Una habitación bien ventilada, o un lugar apartado al aire libre.

Duración: Cinco veces.

Técnica: Parado con los pies separados, como en el ejercicio anterior; o sentado en la postura acostumbrada para el *sadhana*, de frente al sol. Después de emparejar la respiración, respirando y expirando lentamente con el ritmo de 7:1:7:1, coloque la lengua entre los labios haciendo que sobresalga un poco. Atraiga el aire hacia los pulmones por la boca con un sonido sibilante. Cuando estén llenos los pulmones retenga el aire tanto como le sea posible hacerlo sin sentirse incómodo. Luego exhale lentamente por ambas fosas nasales. Repita cinco veces el ciclo, que habrá de practicar por la mañana, al mediodía y por la noche.

Los estudiantes que están en tratamiento por hipertiroidismo tienen que evitar completamente este ejercicio. Recíprocamente, aquellos que sufren de hipotiroidismo deben practicar el doble de veces que se prescribe.

OCTAVA SEMANA

Horas: La salida del sol.

Lugar: Cerca de una ventana abierta o en un lugar apartado al aire libre.

Duración: Cinco a doce veces.

Técnica: Sentado en la forma en que acostumbra hacerlo para el *sadhana*, fuerce la salida del aire de los pul-

mones exhalando vigorosamente mientras contrae la pared abdominal.

Ahora apriete la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, y exhale lentamente a través de la fosa nasal izquierda mientras cuenta hasta cuatro. Tape ambas fosas nasales y retenga el aliento contando hasta dieciséis. Llego, manteniendo cerrada la fosa nasal izquierda, exhale por la derecha contando hasta ocho. Manteniendo siempre tapada la fosa nasal izquierda, inhale por la derecha contando hasta cuatro; vuelva a retener hasta dieciséis; y tapando la fosa nasal derecha, exhale por la izquierda contando hasta ocho.

Repita el ciclo cinco veces durante los primeros tres días de práctica. En los cuatro días siguientes aumente el número de ciclos hasta doce.

SEGUNDA DISCIPLINA: NOVENA SEMANA

Horas: Entre las 9.30 de la mañana y el mediodía.

Lugar: Delante de una ventana abierta, a plena luz del sol.

Duración: Tres veces por cada color.

Técnica: Adopte la postura del *sadhana*, de frente al este. Cierre los ojos, y durante un breve instante visualice la radiante energía del sol penetrando en sus cuerpos sutil y denso, impregnando y vitalizando todas las células.

Siéntese derecho y vacíe los pulmones, forzando la salida del aire residual en la manera ya descrita. Luego inhale lentamente contando hasta siete. Retenga el aliento hasta la cuenta de siete, visualizando mientras tanto con fuerza el color rojo. Dirija la conciencia hacia la parte in-

ferior del estómago y los órganos genitales, e imagine que un diluvio de luz roja cubre esa zona de su cuerpo.

Exhale contando hasta siete. Deténgase contando hasta uno, y luego repita el ciclo rojo. Ejecute esto tres veces.

Siga el mismo procedimiento y medidas de los intervalos de tiempo con el color amarillo. Píntese mentalmente un diluvio de refulgente luz amarilla que baña la parte superior del pecho y la cabeza.

Repita el ejercicio con el azul. Visualice ese color desparramándose sobre la zona de la garganta, el plexo solar y la parte superior de la cabeza con una radiación fresca, curadora, espiritual.

Después de tres ciclos de este color deténgase por un segundo. Practique después el mismo *pranayama*, percibiendo una pura luz blanca que le baña los pies, las piernas, los brazos y la cara.

Durante los últimos cuatro días de práctica de esta disciplina, realice el *pranayama* a medianoche, como asimismo en las horas anteriores al mediodía.

TERCERA DISCIPLINA: DÉCIMA SEMANA

Horas: Las que van entre la medianoche y el amanecer.

Lugar: Apartado, donde haya un mínimo de ruidos y donde esté seguro de que no habrá de ser interrumpido.

Duración: Quince minutos por día.

Técnica: Sentado en la postura de *sadhana*, mire al este o al norte. Ejecute el *japa mantra* respirando rítmicamente, uniendo a la respiración la repetición mental de la sílaba mística OM. Se inhala hasta la cuenta de siete; se cuenta hasta uno entre la inhalación y la exhalación,

y se exhala contando hasta siete. Si le resulta difícil contar y repetir al mismo tiempo la sílaba, lo más importante es la repetición de la sílaba.

Esta sílaba se repite ciento ocho veces haciendo entrar y salir el aire. Para mantener la cuenta de los ciclos respiratorios, es bueno utilizar un rosario de ciento ocho cuentas. El rosario tiene que ser de perlas, cristales, oro, plata, coral o de semillas de *rudraksha*.

Después de la recitación de la sílaba OM, siéntese tranquilo mirando fijamente y sin pestañear hacia algún punto fijo (por ejemplo la llama de una vela), que está al mismo nivel que los ojos y a una distancia de unos dos metros. Mientras enfoca la atención sobre este punto, escuche atentamente con el oído derecho tratando de percibir el sonido interior. Puede ser percibido en una variedad de formas: como diminutas cadenitas de plata; abejas zumbadoras; campanas; una flauta, el rugido del océano, etcétera, como se enumera en el Capítulo 6.

Si no percibe el sonido al tercer día de práctica, ejecute el ejercicio siguiente:

Sentado en la postura de *sadhana* y de cara al este, apoye los codos sobre una almohada colocada frente a usted sobre un escritorio o una mesa. Coloque los pulgares suavemente sobre las aletas de las orejas, y apriételas a fin de cerrar los oídos a todo sonido externo. Cierre los ojos y coloque los dedos índice sobre los párpados; los dedos mayor y anular deben de apretar los párpados entre ellos.

Respire rítmicamente pero con lentitud por ambas fosas nasales. Mientras lo hace, dirija la conciencia a los oídos cerrados, en forma atenta pero sin apego, para oír los sonidos del interior.

CUARTA DISCIPLINA: UNDÉCIMA SEMANA

Horas: Preferiblemente entre las siete de la noche y la medianoche.

Lugar: Una habitación limpia y bien ventilada, que asegure un aislamiento completo y donde no lo puedan interrumpir.

Duración: Pranayama: dos veces; *maithuna:* treinta y dos minutos como mínimo.

Técnica: Después de darse un baño, entre en la habitación y encienda las velas rituales. Adopte la postura de *sadhana*. Vacíe los pulmones de aire residual, como en las disciplinas anteriores. Empareje la respiración, respirando rítmicamente a la velocidad de 7:1:7:1; y complete doce ciclos con este ritmo. Luego, al inhalar por decimotercera vez, retenga la respiración por una cuenta de siete antes de exhalar, haciéndolo otra vez mientras cuenta hasta siete. Durante la retención (*kumbhak*), concéntrese atentamente sobre el *chakra* raíz, ubicado entre el ano y los órganos genitales.

Dibuje mentalmente una corriente de *prana* que fluye hacia el centro. Estimúlela psíquicamente contrayendo los músculos del esfínter anal; y mientras lo hace, visualice una corriente psíquica que se eleva por el canal central de la columna vertebral hacia la parte superior de la cabeza. El ciclo de retención se repetirá también doce veces.

Después de todo esto el *sadhaka* procederá a practicar el ritmo secreto que describe el Capítulo 9.

QUINTA DISCIPLINA: DECIMOSEGUNDA SEMANA

Hora: La que más le convenga.

Lugar: Aislado, pero dentro de una habitación bien ventilada.

Duración: La fase preparatoria es de doce ciclos; la segunda, de dos minutos; la fase final, de tres a siete veces.

Técnica: Sentado sobre un acolchado de lana en la postura de *sadhana*, de cara al este. Empareje la respiración lenta y profundamente con la cuenta de 7:1:7:1 empleada en las disciplinas anteriores. Repita doce veces el ciclo. Luego relájese, permitiendo que la respiración fluya normalmente.

Después de unos instantes de tranquilidad absoluta, tómese la muñeca izquierda y la parte superior de la misma mano (por el dorso) con la mano derecha. Con las manos unidas de ese modo, colóquelas con las palmas hacia abajo sobre el centro de transformación en el plexo solar.

Cierre los ojos y dibuje mentalmente una llama pequeña y brillante en forma de lengua, del espesor de un pelo y doblada en la punta como un sacacorchos.

Una vez que esta imagen haya quedado claramente formada frente al ojo mental, empareje de nuevo la respiración al ritmo de 7:1:7:1. Al entrar y salir el aire imagine que abanica la brillante llamita dentro del centro solar, calentándolo hasta ponerlo al rojo blanco.

Al empezar a sentir que se va calentando la zona del plexo solar, sustituya la imagen de la llamita por otra que constituya una representación mental de la cosa o la situación que usted desea materializar en el plano físico.

Una vez delineado claramente el objeto o condición que

desea, contraiga y expanda esporádicamente la pared abdominal, de modo que el aliento entre y salga en forma de "staccato". Continúe con esta fase del *sadhana* durante dos minutos, sin dejar de visualizar ni por un instante su objetivo, mientras desea con toda su fuerza que se materialice.

Luego baje la cabeza hasta que el mentón quede firmemente•apoyado contra el pecho. Expulse todo el aire de los pulmones. Mantenga el aliento fuera de los pulmones durante una cuenta de siete. Con las manos aún aferradas en el *mudra* ya descrito, haga presión sobre el plexo solar, tratando mientras tanto de agitar esa zona con movimientos rápidos y vibratorios. Enfoque de nuevo agudamente una visualización de la cosa que desea.

Inhale una vez más echando hacia arriba la cabeza hasta que quede mirando el cielorraso de la habitación. Luego, encerrando el aliento, fuerce hacia abajo el aire hasta que lo sienta presionar sobre el diafragma.

Retenga el aliento de ese modo contando hasta siete. Al hacerlo así, figúrese que el fuego *turno* entra de nuevo por el canal central de la columna vertebral elevándose luego hacia el Brahmarandhra, o coronilla. Afirme mentalmente que a medida que la serpiente asciende, lleva consigo la sustancia de su deseo.

Exhale, visualizando el deseo como si ahora estuviera fuera de usted; convertido en una forma objetiva de pensamiento, de movimientos libres, vitalizada.

SEXTA DISCIPLINA: DECIMOTERCERA SEMANA

Horas: Cuando se retira por la noche.

Lugar: Un dormitorio tranquilo y agradable.

Duración: El tiempo necesario para pasar del estado de vigilia (*jagrat*) al de sueño.

Técnica: Después de retirarse por la noche, y con las luces apagadas, estírese de espaldas sobre la cama, con las manos apretadas en el *mudra* de la disciplina precedente. Apoye las manos sobre el plexo solar.

Descanse tranquilo por unos instantes aflojando la mente y el cuerpo. Empareje la respiración con el ritmo de 7:1:7:1 por doce ciclos. Luego vuélvase y descanse sobre el costado derecho; estire las piernas un poco hacia arriba hasta doblar las rodillas para aliviar la tensión de las piernas. Apoye el brazo izquierdo estirado sobre la pierna del mismo lado. Ahueque la palma de la mano derecha y apoye en ella la mejilla izquierda.

Una la sílaba OM al flujo respiratorio, resolviendo firmemente mantener despierta la memoria y el conocimiento durante el estado de sueño.

Para aquellas fases de esta disciplina que difieren del *pranayama*, relea el procedimiento indicado en el Capítulo 13: "El Yoga del Estado de Sueño".

SÉPTIMA DISCIPLINA: DECIMOCUARTA SEMANA

Horas: Desde la puesta del sol hasta la medianoche.

Lugar: Una habitación aislada, que proporcione completa intimidad.

Duración: Primera fase: doce ciclos; segunda fase: veintiuna veces.

Técnica: Siéntese derecho sobre una silla frente a un espejo lo bastante grande como para que refleje la cabeza y los hombros. Coloque una vela encendida a la dere-

cha del espejo, en una posición tal que ilumine el espejo sin reflejar la imagen de la vela. Apague todas las demás luces de la habitación.

Siéntese tranquilamente durante unos instantes permitiendo que los pensamientos fluyan libremente, sin fijarse conscientemente en ninguno de ellos. Después empareje la respiración por medio del ritmo 7:1:7:1. Repita el ciclo doce veces y luego inhale suavemente por las dos fosas nasales sólo el aire suficiente para llenar los pulmones hasta más o menos una octava parte de su capacidad.

Cierre los dedos anular y meñique de la mano derecha sobre la palma de ésta, y doble sobre ellos el pulgar, dejando estirados los dedos mayor e índice.

Coloque hacia abajo la palma de la mano sobre la región cardíaca del pecho, con los dedos estirados apuntando hacia el costado izquierdo del cuerpo.

Al sentir la palpitación del corazón debajo de la mano, repita mentalmente las sílabas OM y HUM alternadamente con cada palpitación del corazón. Repita las sílabas veintiuna veces (cuarenta y dos en total), y luego haga un *mu-dra* con la mano izquierda igual al que acaba de ejecutar con la derecha. Cubra la mano derecha con la izquierda, y luego retire lentamente la derecha, dejando en su lugar la izquierda apoyada sobre el corazón, con los dedos apuntando ahora hacia el costado derecho del cuerpo.

Con los ojos cerrados trate de penetrar en el interior del corazón. Visualice una caverna abovedada, tenuemente iluminada, llena de nubes de vapor rojo. Paulatinamente las nubes arremolinadas de vapor van desapareciendo, y surge una figura revestida de una brillante luz dorada.

Respirando siempre en forma suave aunque rítmica, en-

foque sus pensamientos y aspiraciones más profundas sobre esta luminosa figura. Diríjale mentalmente su silencioso anhelo de establecer contacto con las identidades perdidas de su alma. Dígale: "¡Revélate, revélate a mí!"

Escuche en profundo silencio hasta que la figura de oro quede envuelta una vez más por las oleadas de vapor rojo, y la caverna del corazón emita una sola nota de sonido puro, que suavemente se va perdiendo en el silencio.

Luego reemplace la mano izquierda con la derecha. Abra los ojos y mire en forma sostenida su reflejo en el espejo. Después de un breve instante habrá de desaparecer, dejando el espejo vacío. Continúe mirando el cristal con tranquilo desapego.

Si su *sadhana* tiene éxito, entonces aparecerá en el cristal otra cara, o una serie de caras. Estúdielas objetivamente, y si es posible sin emoción, buscando de encontrar qué es lo que tienen que revelarle. Evite pestañear durante esta fase de la disciplina, si puede. Cuando fluyan las lágrimas concluya el *sadhana* entonando la sílaba OM, y atenuando el sonido hasta que se produzca el silencio.

El ejercicio no debe ser practicado más de una vez en un período de veinticuatro horas. Sin embargo, se puede y se debe repetirlo todas las noches hasta obtener un resultado, por pequeño que sea.

Después de ejecutar las disciplinas principales de purificación y absorción expuestas, el *sadhaka* puede intentar la ejecución de otras prácticas para el control de los alienos vitales. Pero el dominio completo de las técnicas tántricas debe tener preferencia por sobre todas las demás

Glosario

- ADHIKARA: Competencia o capacidad moral del discípulo para la práctica del ritual secreto.
- AGAMAS: La Sagrada Escritura Tántrica que se ocupa de los ritos, el *dharm*a y la cosmología.
- AJAPA MANTRA: La plegaria involuntaria "Hang-sah, hangsah", que hace el aire al ser inhalado y exhalado. Corresponde al proceso creador cósmico por el cual el universo entero es exhalado durante ciertos intervalos, y luego retirado.
- AJNA: El sexto *chakra* o centro de conciencia en el cuerpo sutil. situado entre las cejas. Se le llama en ocasiones el Tercer Ojo. Emanan de él dos pétalos en forma (le alas, o canales sutiles).
- AKASHA: Éter; una manifestación invisible *de* la sustancia primordial, que impregna el universo entero, siendo el substrato del mismo.
- ANAHATA: El cuarto *chakra* o centro de conciencia, situado en la región cardíaca. Se le llama a veces el "loto del corazón". Emanan de él doce conductos místicos, o "pétalos".
- ASANA: Postura que se adopta para practicar el yoga.
- BANOWA : El Yoga del Influjo, por cuyo intermedio el yogui puede influir sobre hombres, animales y objetos inanimados.
- BARDO: (Tib.) Estado intermedio entre la muerte y el nuevo nacimiento del ego desencarnado.
- BIJA MANTRA: Un sonido semilla, producido por el poder oculto del *shakti* prístino. Los textos tántricos dicen que el universo

- se originó en los cincuenta *bija mantras* originales, que corresponden a las cincuenta letras del alfabeto sánscrito.
- BRAHMA-RUDHRA: La entrada de Brahma, apertura que se encuentra en la coronilla de la cabeza, y por la cual el alma puede abandonar el cuerpo.
- CHAKRAS: Seis centros de conciencia y energía psíquica que se encuentran en el cuerpo sutil. Llevan los distintos nombres de "lotos", "ruedas", y "omphali" a causa de su conformación. Son los siguientes: muladhara, svadhithana, manipura, anahata, vishuddha y ajna.
- CHITRINI: Un *madi* diminuto, o canal sutil, para la corriente psíquica, situado dentro del *vajrini*.
- DIKSHA: Iniciación dada por un *gura*.
- DRAGPO: (Tib.) Se llama así en el tantrismo tibetano la Acción Exterminadora, o colérica, con la que el yogui puede causar calamidades, dejar muda a una persona, matar o destruir.
- GUHYA BHASHANAM: Discusión íntima con una persona del sexo opuesto.
- GYAISPA: (Tib.) En el tantrismo tibetano se llama así al poder de procurar prosperidad, fama, progenie, etcétera.
- IDA: Conducto de energía sutil, enroscado en el *shushumna* y que termina en la fosa nasal izquierda. Se opone en polaridad con el *pingala*.
- JITANDRIYA: Control de los sentidos; en tantrismo, control del semen.
- JIVATMA: El yo, alma o conciencia individual.
- K ANDA: Es un bulbo ovoide que se encuentra en el cuerpo sutil, cubierto con una membrana; está situado en un punto ubicado a media distancia entre los órganos genitales y el ano.
- KELI: Estar en compañía del sexo opuesto. Es una de las ocho formas sutiles de intercambio sexual citado en los textos hindúes.
- KIRTANAM: Discusión del acto sexual con otra persona; por lo tanto, una de las formas mentales del coito.
- KOSHA: Envoltura sutil que rodea el cuerpo denso.
- KRIYA-NISHPATTI: Reunión sexual física. Véase *znaithuna*.
- KUMBHAK: Retención del aliento durante la práctica del *pranayama*.

KUNDALINI: Energía de Shakti enroscada como una serpiente dormida en la cavidad que se encuentra cerca de la base de la columna vertebral. Cuando se la excita por la acción de la disciplina yoga, o por cualquier otro medio, asciende por el canal central de la columna vertebral, o *shushumna*.

LATA-SADHANA: Disciplina tántrica que requiere la concurrencia de una consorte femenina.

LINGAM: Pene, miembro viril.

LOKAS: Plano de existencia habitado por seres conscientes.

MOYA: Vino que se emplea en el *panchatattra*. o ritual secreto tántrico.

A.IHTLTNA: unión sexual. que puede ser o bien simbólica, o bien gin verdadero coito físico.

\MSA: Carne; una de las Cinco *Vi's* o Cinco Cosas Verdaderas que se utilizan en el ritual secreto del Tantra.

AINNIPURA: El *chakra* o centro psíquico que está situado a nivel del plexo solar. Tiene diez "pétalos" o "rayos".

MANTRA: Encantamiento. Sílabas silenciosas o vocalizadas que se utilizan en la plegaria y en las fórmulas rituales.

MATSYA: Pescado; uno de los elementos que se utilizan en el ritual secreto del tantrismo. Representa las dos corrientes vitales que se mueven en los canales *ida y pingala* del cuerpo sutil.

MOKSI-IA: La liberación final espiritual de las ataduras materiales.

MULADHARA: El más bajo de los *chakras* o centros sutiles, situado en la base de la columna vertebral. Emanan de él cuatro conductos que se denominan en forma figurada "pétalos".

NADAM: Energía vibratoria que atraviesa todas las cosas, y se manifiesta en forma de sonido.

NADIS: Conductos invisibles de energía psíquica, entretejidos a través de todo el cuerpo sutil "como los hilos de una tela de araña". La mayor parte de las autoridades dicen que hay 72.000; algunos 200.000 y otros 350.000.

NYASA: Proyección de entidades divinas en distintas partes del cuerpo.

0.1AS: Energía que se desarrolla por ciertas prácticas yogas, que estimulan la actividad endocrina dentro del cuerpo.

- PANCHATATTVA: Literalmente los cinco *tattvas*. En el tantrismo se aplica a los cinco elementos o Cinco Cosas Verdaderas utilizadas en el ritual secreto. Son: el vino, la carne, el pescado, los cereales y la unión sexual.
- PHO-WA: (Tib.) El Yoga de la Transferencia, que los ocultistas occidentales llaman proyección del cuerpo astral.
- PINGALA: Un canal sutil dentro del cual actúa el *prana*. Está enroscado alrededor del canal *shushumna* central, y termina en la fosa nasal derecha. Tiene polaridad positiva.
- PRAKRITI: Naturaleza manifestada o materializada. Posee tres *guasas* o cualidades, que son: *sattva*, que gobierna el orden y el tiempo; *rajas*, *activación* y poder mental; y *Lamas*, la forma grosera del cuerpo denso, caracterizada por la estabilidad y la inercia.
- PRANA: Energía total, manifiesta o inmanifiesta, del cosmos. Se la conoce en la esfera terrestre como la emanación solar de siete rayos, y también como "aire vital", o poder que hay detrás del aliento.
- PRANAYAMA: Regulación yóguica de la corriente respiratoria con fines de control del *prana*.
- PREKSHENAM: Coquetería.
- PURAK: Proceso de inhalación en la práctica de la respiración yóguica.
- PURUSHA: Conciencia en forma pura, inmanifiesta.
- RECHAK: Exhalación del aire en los ejercicios yóguicos de respiración.
- RUDRAKSHAS: Semillas de una planta que se utilizan en los ritos de Shiva, y en el rosario hindú de 108 cuentas.
- SADHAKA: Persona que practica las disciplinas tántricas; yogui aspirante o discípulo.
- SAHASRARA: El llamado "loto de mil pétalos"; el centro sutil más elevado de la conciencia, situado en la parte superior de la columna vertebral. Es el asiento del Shiva no manifestado.
- SAMHITA: Unión mística, que se diferencia del coito físico, o *maithuna*.
- SAMKALPA: Deseo carnal de practicar el intercambio sexual.

SAMSARA: Formas creadas. Es también el mundo en que funciona la ley de reencarnación.

SANDHA-BHASA: Idioma secreto del tantrismo.

SHABDA: Energía vibratoria que se manifiesta como sonido.

SHAKTI: Poder; fuerza secreta que impregna toda la creación.

Es también la consorte divina de Shiva, o copartícipe del rito sexual del tantrista.

SHISHYA: Discípulo o neófito.

SHIVA: Primer logos; la voluntad divina que se manifiesta en la unión creadora con Shakti.

SHIWA: (Tib.) El poder de evitar que caiga la desgracia sobre uno mismo u otras personas.

SIDDHI: Poderes ocultos o paranormales. Son los frutos de la práctica del yoga, y no su fin.

SMARNANAM: Según la literatura védica es uno de los ocho aspectos del intercambio sexual: el que permite que los pensamientos se dirijan hacia éste.

SHUSHUMNA: Un *nadi* o canal psíquico del cuerpo sutil, dentro del centro de la columna vertebral.

SVADISTHANA: El segundo *chakra* o centro de radiación psíquica situado en la raíz de los órganos genitales. Tiene seis "rayos" o "pétalos".

SWARA-SADHANA: Práctica por la que el yogui hace que el aire fluya por la fosa nasal izquierda desde el amanecer hasta la puesta del sol; y por la derecha desde el anochecer hasta el alba.

THRONG-JUG: (Tib.) Proyección de la propia conciencia hacia un cuerpo ajeno, y toma de posesión del mismo.

TULPA: (Tib.) Forma de pensamiento. Se dice que los tantristas tibetanos son capaces de proyectar estas imágenes mentales, que son perfectamente semejantes a hombres y animales; y que las animan en una forma tal que llegan a confundirse con las entidades reales.

TUMO: (Tib.) Calor psíquico o fuego místico, cuyo asiento se encuentra en el *chakra*

VAJRINI: Conducto diminuto que conduce energía psíquica dentro del cuerpo sutil, y que es desconocido para la anatomía de Occidente.

- VAMACHARI: Miembro de una agrupación tántrica que practica ciertas disciplinas entre las que se encuentra el *panchatauva*.
- VIDYA GUPTA: Tradición secreta o disciplina mística trasladada del *guru* al discípulo sólo en forma oral. A veces se la llama "Tradición Murmurada".
- VISHUDDHA: El *chakra* o centro místico de conciencia situado a nivel de la garganta. Se llama también Centro de la Gran Pureza. Tiene dieciséis "pétalos" de un humoso color púrpura.
- YAKSHA: Espíritu femenino o hada; también ángel guardián, o en Tíbet, un demonio.
- YONI: La vulva. En el ritual tántrico puede ser cualquier signo que represente los órganos genitales femeninos.
- YUGA: Una época, o vasto ciclo de tiempo. Los cuadros Yugas clásicos son: Satya yuga, Treta yuga, Dvapara yuga y Kali yuga, que es el actual, y el más bajo de todos.

Bibliografía especial

- BAGCHI, PRABODH CHANDRA: *Studie.s in the Tandras*, Calcutta Sanskrit series, 1939.
- BASU, SRI CHANDRA: *Esoteric science and Philosophy ol the Tantras*, Allahabad, Dharma Press, 1914.
- *Shiva Samhita*, Calcuta, 1928.
- ISHATTACHARYYA, BENOYTOSII: *Sadhanumala*. Gaekwar Oriental Series, Baroda, 1928.
- *Shanti-sangama Tunera*, Gaekwar Oriental Series, 1947.
- BRAHMA, NALINTA KANTA: *The Philosophy o/ Hindu Sadhana*, Londres. Ed. Kegan Paul, 1932.
- COOMARASWAMY, ANANDA K.: *Dance of Shica*, edición revisada, Nueva York; Noonday Press, 1957.
- DASGUPTA, SASHI BHUSAN: *An Introduction tu Tantrik Buddhism*. Calcuta; University of Calcutta Press, 1950.
- DAVID-NEEL, ALEXANDRA: *With Mystics and Magicians in Tibet*, Nueva York, University Books, 1959.
- ELIADE, MIRCEA: *Yoga Immortality and Freedom*, Nueva York. Pantheon Books, 1958.*
- EVANS-WENTZ, W. Y., *The Tibetan Book uf the Dead*, 3° ed., Nueva York; Oxford University Press, 1957.
- *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, 2° cd.. Nueva York; Oxford University Press, 1958.
- EVOLA, GIULIO CESARE: *Lo Yoga dello Potenza*, Milán, 1949.
- GOVINDA, LAMA ANAGARIKA: *Fundamentals ol Tibetan Mysticism*, Nueva York, E. P. Dutton, 1959.
- IACOBS, HANS: *Western Psychotherapy and ¡linda Sadhana*, International Universities Press, 1961.
- PAYNE, ERNEST A.: *The Shaktas*, Calcuta, 1933.

* Traducida al castellano: *Yoga, Inmortalidad y Libertad*, Buenos Aires, Ediciones Leviatán, 1957.

- RADHAKRISHNAN, SARVEPALLI (ed.): *The Principal Upanishads*. Londres, Allen & Unwin, 1953.
- SNELLGROVE, D. L. (ed.): *Havajra Tantra*, 2 vols., Nueva York, Oxford University Press, 1961.
- TATTVABUSHAN, HEMCHANDRA (trad.): *Kamaratna Tantra*, Sillong, 1928.
- TUCCI, GIUSEPPE: *Theory and Practice o' Mandala*, Nueva York, 1958.
 — *Indo Tibetica*, Roma, 1932.
- WOODROFFE, Sir JOHN (seudónimo: Arthur Avalon) : *The Grentne.ss of Siva*, Vedanta Press, 1953.
 — *The Great Liberation*, Vedanta Press, 1953.
 — *Hypnotism in Tantra Shashtra*, Vedanta Press, 1956.
 — *Kabuchudamani Nigantú*, 2 vols., Ganesh & Co., 1956.
 — *Phin Sirjano i Tantra*, 3 vols., Madrás, Ganesh & Co., 1934.
 — *Shakti and Shakta*, Madrás, Ganesh & Co., 1929.
 — *Tantraraja Tantra*, Vedanta Press, 1954.
- ZIMMER, HEINRICH: *Philosophies of India*, Nueva York, Pantheon Books, 1951.

índice

	<i>Pág.</i>
<i>Prólogo</i> .. .	9
<i>Introducción</i> .. .	15
1. <i>La unión de los opuestos</i>	31
2. <i>Los secretos del control de la respiración</i>	41
3. <i>Ruedas de éxtasis</i>	57
4. <i>El verdadero comienzo</i> ..	71
5. <i>El significado secreto del color</i> .	87
6. <i>El poder oculto del sonido</i>	99
7. <i>La fragancia del ser</i> . .	113
8. <i>Las cinco cosas verdaderas</i>	123
9. <i>El ritual secreto</i>	137
10. <i>El abrazo sutil</i>	157
11. <i>El manantial de la juventud</i>	173
12. <i>Los espejos mágicos</i> .	187
13. <i>El Yoga del estado de sueño</i>	207
14. <i>La Ley del Retorno</i>	233
15. <i>Epílogo</i> ..	281
<i>Apéndice: Doctrina de los Aires Vitales</i>	251
<i>Glosario</i> ..	273
<i>Bibliografía especial</i> ..	281].

Este libro se terminó de
imprimir el 20 de diciembre de
1966, en los Talleres "El
Gráfico / Impresores",
Nicaragua 4462, Bs. Aires

