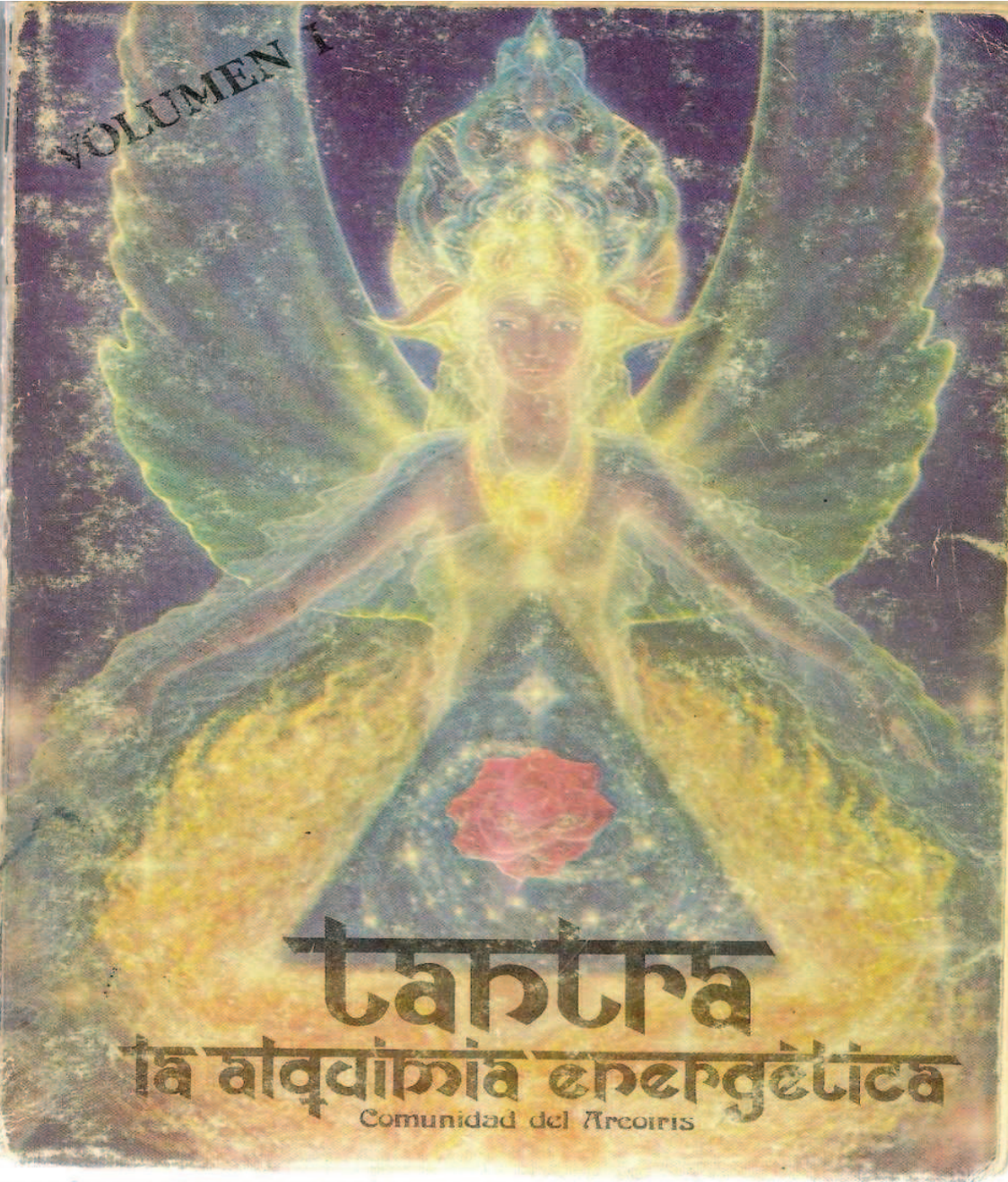
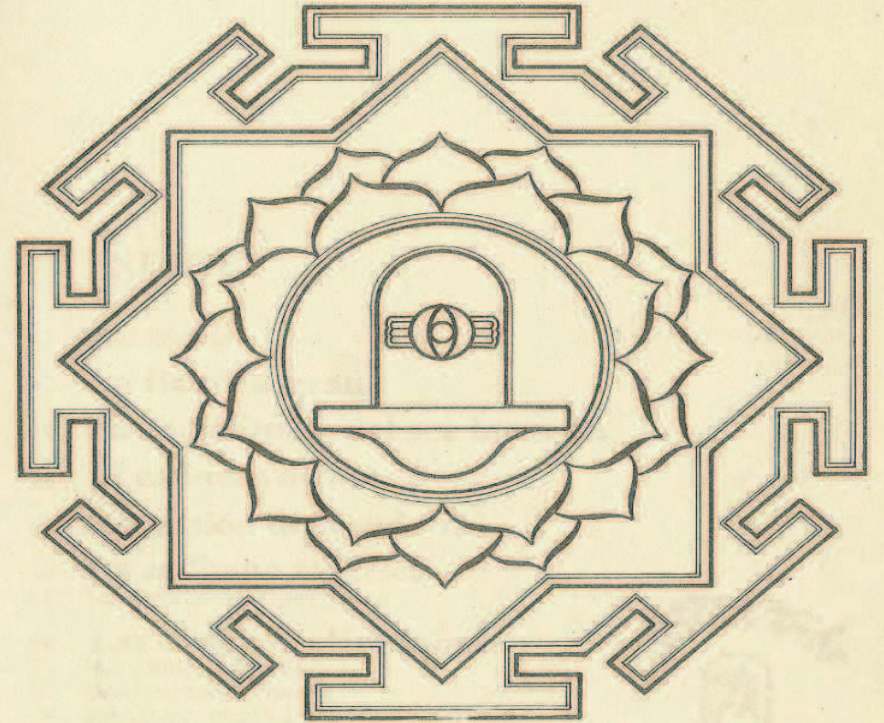


VOLUMEN I



tantra

ta alquimia energética
Comunidad del Arcoiris



tantra

ta alquimia energética
Comunidad del Arcoiris

VOLUMEN I



Sádhana-Tantra Ashram
La Senda del Arco Iris

Arcoiris 1981
Sadhana Tantra Ashram
Lizaso - Navarra
Arenys de Munt - Barcelona

Diseñado, impreso y encuadernado
en la Comunidad del Arco Iris.

INDICE

7	Introducción
12	La llama sagrada
22	Las envolturas del ser humano
30	El caduceo de luz
38	Ascensión de Kundalini
50	La sadhana tántrica
55	La meditación perfecta
64	Las siete estrellas solares
71	Muladhara chakra
76	Swadisthana chakra
78	Manipura chakra
80	Anahata chakra
84	Vishuddhi chakra
86	Ajña chakra
89	Sahasrara
96	Bhutasuddhi, la reabsorción de los elementos
100	El maithuna sagrado
100	La energía oculta
102	El acto fundamental
106	Las triples divisiones
109	La alquimia sexual
112	Las bodas divinas

116 **La vía de fuego**

- 123 Shiva y Shakti, vuelo de amor extásico
- 135 Kula, el método supremo
- 140 A través de los velos
- 145 La iniciación femenina
- 150 La unión ritual

156 **Tras las huellas del Tantra**

- 159 Muerte, viaje a la inmensidad
- 176 La visión búdica
- 178 Mantra, yantra y mandala

196 **Las formas de la diosa**

- 199 Las Devadasis
- 202 Himno a Kali
- 203 Himno a Durga
- 204 Adya Kali
- 206 Bhairavi

Introducción

Desde el principio de los tiempos el hombre es movido inexorablemente por el deseo de alcanzar un estado superior de comprensión, felicidad, éxtasis, armonía que prolongue en la continuidad de su vida ese instante maravilloso y fuera del tiempo que ha sentido en la cumbre del orgasmo amoroso, en ese momento mágico en que el mundo y su ser parecen disolverse en un océano sin límite de alegría.

Los primitivos buscadores experimentaron con todo aquello que su imaginación ponía a su alcance: drogas, ritmos salvajes, respiraciones, sonidos, movimientos corporales, amor, música, danzas, visualización, enfrentamiento con las fuerzas interiores, lo desconocido, el miedo, el peligro, etc.

Desde entonces el Tantra ha desarrollado una fantástica tecnología, extremadamente compleja y refinada, capaz de despertar los poderes y energías latentes en el interior de cada hombre y encauzarlas, no sólo para su equilibrio síquico, emocional y corporal, sino para permitir -en planos más sutiles del espíritu- hallar los lazos que le unen al cosmos y a la esencia universal, más allá de todo nombre y forma.

Consciencia y Energía son los principios básicos en el Tantra, Shiva y Shakti, lo estático y lo dinámico, lo masculino, celeste, y lo femenino, terrestre. Entre ambas polaridades se mueve la corriente entera de la creación.

El Tantra es la fusión de estos aparentes contrarios en la comprensión de la doble faceta en que la existencia se manifiesta. Por eso es la única enseñanza que comienza desde los comienzos sin negarse a nada, en la sexualidad, el cuerpo, la aceptación del miedo, de la soledad, de todas las emociones que la cultura ha desarrollado, sirviéndose -sin juicio ni moral alguna- de la energía una y sin adjetivos que todas ellas encierran, trascendiendo cualquier limitación en una acepta-

ción total, pasando por y traspasando toda experiencia, y haciendo de cada acto algo sagrado, religioso.

La Shakti Kundalini es esa fuerza universal que circula también a través del hombre. Se trata de volverse consciente de su movimiento, de desatar su tremendo potencial en nuestro ser, a través de las adecuadas prácticas tántricas -individualmente o en el amor mágico- y de canalizar su poder rectamente, haciendo ascender ese fuego espiritual por el 'sendero de los hombres-dioses', un sutil conducto paralelo a nuestra médula espinal, despertando las facultades sico-físicas y espirituales que duermen en ciertos puntos del trayecto, los centros de consciencia o chakras, hasta alcanzar la cima de la cabeza, donde el cerebro se llena de luz y se producen las bodas místicas de Shiva y Shakti, la consciencia y la energía, en que el ser se disuelve en la Dicha indescriptible del Vacío, aquello de lo cual nada puede ser dicho.

Emilio Fiel nos deja en esta obra importantes claves para la activación de esa inagotable Fuente de Vida que guardamos en nuestro interior. La intensa experiencia de trabajo en Kundalini y en Tantra en la Comunidad del Arco Iris de estos últimos tres años, ha aportado a esta labor un fresco caudal de datos de valiosísima utilidad ante la preparación y compilación de las prácticas y ejercicios yoga-tántricos que se han incluido en estos dos volúmenes.

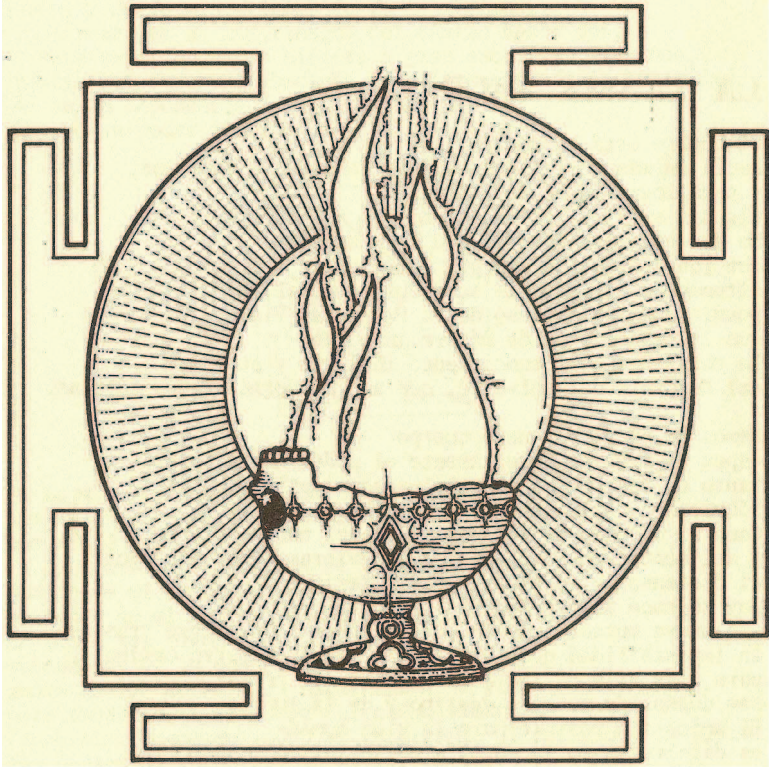
Los trabajos de energetización: kriyas, asanas, pranayama ... el contacto con otras dimensiones del ser en el sueño consciente, nidra-yoga, el viaje espiritual y la preparación a la muerte iniciática; las complejas técnicas del Vajrayana tibetano y del Taoísmo : Po-wa, Turno, las Cinco Familias de Budas, el ritual sagrado del Maithuna; la iniciación al Mantra, al Yantra y al Mandala; y algunos trabajos relacionados con otras tradiciones: Gnosis, Kabbalah, Sufismo... son básicamente las prácticas que fundamentan la segunda parte de "Tantra, la Alquimia Energética"; todo ello complementado con una profunda e imprescindible introducción al tema del Tantra, desarrollada por Emilio en la primera parte de la obra.

En este instante cósmico que nos ha tocado vivir, de grandes y aceleradas transformaciones, la corriente de vida parece arrastrarnos a todos inevitablemente hacia el camino interior en un retorno al origen, la comprensión y la armonía natural del ser. En un momento de explosión máxima, en medio de este enorme ciclón, el trabajo de Emilio Fiel en el Arco Iris -sinteti-

zado por la Comunidad en esta trilogía de 'Las Técnicas del Extasis' aporta una luz en el horizonte y deja las bases accesibles para que cada uno tome su propia antorcha y una su destello al de las otras estrellas, en esta noche encantada.

"Salutaciones a Shiva, el de los tres ojos, cuya fragancia inunda el universo y que descansa en Ajña chakra abrazado por Chitshakti. Juntos iluminen a todos los soles y lunas que el cosmos puede albergar, pues son la esencia del fuego imperecedero".

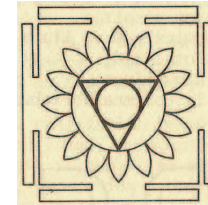
Shankar & Darshan



LA LLAMA SAGRADA

El hombre está en camino
hacia un más perfecto estado de Conciencia Superior
y para lograrlo ha de realizar
algunas sutiles modificaciones en su cerebro.
Ha de abrir las puertas que lo conectan
con los centros de energía consciente
situados a lo largo de su médula espinal,
permitiendo el ascenso de la Fuerza de Vida
que le transmitirá de manera inmediata
la totalidad del conocimiento infinito y eterno
del hombre y del universo, que ahora duerme en sus células.
Hemos de crear un nuevo cuerpo
capaz de manejar directamente el poder de la *Shakti*
tanto en los planos materiales como sutiles, _
Síquicos o espirituales.
Como si después de la disolución del mundo externo
y del mental en *Sahasrara*, aun tuviéramos que conseguir
el descenso de lo Divino a la materia.
Hoy se hace imprescindible
Una nueva acción en la especie humana que logre traspasar
la imposibilidad que la cultura pone en nuestro camino
para, más allá de las limitaciones del mental,
ser dueños. de nuestro destino y de la muerte.
El único fin posible para la vida humana es
disolverse en la energía universal,
romper la muralla del tiempo y del espacio
que representa nuestro cuerpo
y alcanzar otras dimensiones
otras esferas de luz y comprensión más "altas.
La esencia del universo es una fuerza o *Shakti*

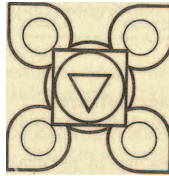
que permite la evolución, y nuestro objetivo es llegar a ella
y despertarla de su sueño de siglos para que produzca,
como *Kundalini*, una transfiguración del cuerpo y del siquismo,
incrementando todas las facultades artísticas, intelectuales ...
y hasta la salud, pero por encima de todo esto
para que nos revele el *Atman*, el centro del Ser.
y en esta búsqueda las técnicas nos guían
a través de lo misterioso, de lo no racional,
y nos protegen de los riesgos del camino hasta que,
si esta experiencia se hiciera a gran escala en el mundo,
podiera lograrse una absoluta transformación de la humanidad,
que ya no dependería de normas externas
sino de su poder interno.



En lo más profundo de cada cultura
hay una fuente de transmisión idéntica,
una sabiduría revelada
en contacto con las leyes de la naturaleza
que desde el fondo de las edades
responde en el corazón a las incógnitas del hombre.
En todos los tiempos han existido
buscadores de lo desconocido y misterioso,
gente queriendo hallar respuestas a la vida
para fundirse en el fuego del conocimiento.
Y han experimentado todo: el ascetismo, el peligro y la guerra,
las danzas de tambores, la magia, el amor, el arte,
los lugares de poder, la meditación en los templos,
los cantos y sonidos sagrados, los mandalas cósmicos,
la ciencia de las estrellas, los gestos y posturas corporales,
el control respiratorio, el contacto con los espíritus,
las facultades paranormales, el ayuno, el alcohol,
la salida en el cuerpo astral, la música,

las técnicas místicas, la medicina,
la adoración de dioses y fuerzas de la naturaleza ...
Así fueron naciendo las bases del Tantrismo
en el hombre natural,
sin que por eso sus prácticas religiosas
se convirtieran en un poder establecido.

El objetivo era y es fundirse y experimentar lo universal,
Dios, que otros llaman Vacío, Energía, Amor,
Consciencia, Poder, ...
atravesando e integrando todo en nuestro camino,
desde el plano material
-más allá de la conquista externa de la ciencia-
hacia el centro del corazón.
Nada ajeno es necesario a esta aventura,
basta con lo que duerme en nosotros,
basta con esa fuerza cósmica que se llama *Kundalini*
y que nos conduce a la Totalidad,
revelando los secretos alquímicos
de la Llama Sagrada en la columna vertebral.



Comunmente se habla de *Kundalini*
como una serpiente enroscada que duerme en la base del sacro,
cerca del filum terminalis, y cuya boca
obstruye el paso del canal central o *Sushumna*
pero que una vez despierta
activa y atraviesa cada uno de los *chakras*
que corresponden a los siete cuerpos sutiles del ser humano.
La *Shakti Kundalini* tiene diferentes denominaciones:
'la cueva', la Gran Diosa', 'el anillo',
'la Esencia de la Energía', 'la que ha dejado de obstruir',
'la cola en movimiento', 'la enroscada',

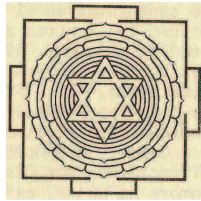
14

y por encima de estos nombres: *Parameshwari*,
'el fuego interno de la divinidad'.
Nada puede suceder en las más lejanas galaxias
o en una pequeña brizna de hierba sin su presencia
que inunda toda forma, todo nombre y toda vida.
Es Ella la que permite la evolución del universo
y se experimenta como Pura Consciencia
más allá de las modificaciones y fantasías del mental.
No es algo que podamos conquistar en el exterior
sino internamente, por eso los Tantras afirman que
"la dormida descansa encima de *Kunda*, el fundamento",
el soporte de base para toda la médula espinal
defendida por las 33 vertebras.
Tanto los *Natha Yoguis* como los *Shaktas* y *Shivaitas*
se inspiran en Ella, aunque estos últimos
consideran a *Mahashakti* como la potencia infinita
que conduce a la experiencia del Ser Cósmico o *Shiva*.
Mahashakti no es ni hombre ni mujer, es el Supremo *Brahman*,
lo que está más allá de todo nombre y forma,
Sat-Chit-Ananda,
que sólo la más alta realización permite experimentar.
Shiva es Ser, inmutabilidad, principio consciente
y *Shakti* es movimiento y cambio, es el origen
de toda 'producción, generación y unificación'.
El Tantra une *Shiva* y *Shakti*,
el monismo espiritual y el dualismo material,
une al espíritu consciente con la naturaleza,
lo condicionado e incondicionado.
"No se puede decir que el mundo sea absolutamente real,
'pero tampoco es irreal. El sueño puede ser falso
pero no la Potencia que lo engendra".
Dice el *Kularnava Tantra*:
'Hay quienes me comprenden de forma dualista
y otros monista, pero Mi realidad
está más allá de ambas".

Aunque para el pragmatismo tántrico la imagen de Potencia
es más real que la confusa idea de un *Atman* imperecedero,
María, *Durga*, *Shakti*, *Kundalini*, *Isis*, *Amaterasu*, *Dakini*
son distintos nombres para una misma Energía
que conduce a *Shiva*, el Padre,
hacia esa Consciencia Suprema e Infinita
de la que tanto nos hemos alejado
en este proceso de su manifestación en el plano terrestre,

15

y ahora duerme en el elemento tierra o Materia,
en la base del sacro,
ocultando su verdadera naturaleza y su poder,
obturando el camino de retorno
hasta que hayamos purificado suficientemente
el 'Sendero de los hombres dioses', el canal de ascenso
por el que tiene que atravesar para llegar a *Sahasrara*.



Pero entre *Shakti* y *Shiva*,
entre la energía de *Muladhara* y la consciencia de *Ajña*,
se comunican el sexo y el cerebro
a través de la médula espinal,
por donde asciende *virya*, el fluido sexual
convertido en Fuerza de Vida
que acelera la evolución del ser consciente
y despierta los *chakras*.
La diferencia de potencial
y la polaridad que existe entre estos dos extremos,
entre *Shiva* y *Shakti*,
es el movimiento que permite la vida
en todas sus manifestaciones.
Y cuando en su elevación
Kundalini va absorbiendo los cuatro elementos básicos
así como el espacio y la consciencia,
el universo desaparece en el gozo de las bodas divinas.
Shakti ha encontrado a su amado *Shiva*,
el destructor del tiempo.

Esta excepcional unión atraviesa el Monte *Meru*,
la columna de 33 escalones que conduce hacia *Kailash*,
la cima del mundo, sobre la cabeza.
Allí '*Shakti* revela al Ser y se funde con él en *Bindu*'.

'Es desde *Bindu*, cerca de la coronilla,
como la *Shakti* creó *Buddhi*, la inteligencia pura,
Ahamkara, el ego y *Manas*, la mente,
y debajo de *Ajña chakra* las facultades de los sentidos
que son el espacio, lo gaseoso, el fuego,
el estado líquido y la materia sólida.
De esta forma lo invisible
ha llegado a hacerse ver entre nosotros'.
Y ahora retornamos al origen,
anterior a la encarnación física,
al estado que se llama el 'Cuerpo de Gloria',
el 'Ser de Diamante',
porque a través de la plena realización
de las capacidades corporales
hemos alcanzado un estado superior,
un estado descondicionado del mundo externo
y del poder del tiempo
que nos encerraba en las limitadas percepciones de los sentidos.
Pero este paso trascendental no puede lograrse
sin la presencia del Alma, del Sí mismo que está más allá
de las limitaciones de la materia física o síquica
y que se cultiva por la ascesis, como una semilla potencial
que hubiera de ser regada
para poder manifestarse en toda su fuerza.
Cada persona tiene que realizar su propia alma
acumulando energía sutil,
alimentándose de consciencia y percepción,
de amor y devoción.
En la vida ordinaria el alma está asfixiada
de materia y pensamiento
hasta que el yoga la libre de sus cadenas
por medio de la 'visión justa',
que es el fruto maduro de la liberación de energías
a través de la meditación
y de la intuición creativa de *Buddhi*,
cuya sede es el corazón, aunque su situación real
corresponde al cerebro, sede del pensamiento o *Manas*.

La Inteligencia comprende el valor del Yoga y del Tantra
para acabar con el sufrimiento y discierne el camino
para detener el proceso mental que nos agota.
El pensamiento o *Manas*
aparece como un pálido reflejo de la luz de *Aman*,
pero a él le corresponden
los primeros pasos en el sendero interior.

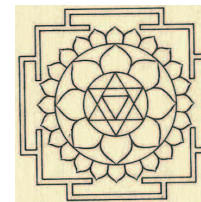
La lectura de textos sagrados, la elección del camino,
 la purificación y el control del cuerpo,
 la catarsis emocional, el desarrollo de la atención,
 las bases de la meditación, ...
 que constituye la etapa inicial
 de lo que un día nos conducirá al Silencio,
 atravesando la ciencia del aliento (*Pranayama*)
 y la fijación en un punto (*Ekagrata*),
 la retirada de los sentidos (*Pratyahara*)
 y la contemplación (*Dhyana*),
 hasta alcanzar el *Samadhi*,
 la presencia instante a instante, la fusión cósmica.
 'La vía del yoga va más allá de la materia
 hasta los planos más sutiles
 en los que el corazón es más que musculatura,
 es el templo de lo divino,
 del *ishta devata* que hemos elegido;
 y la respiración no solo tiene que ver con el oxígeno
 que movilizamos en los pulmones,
 es *So 'ham*, la Esencia de la Vida (Yo soy Ella),
So 'ham (Yo soy El).
 Así el *mantra Hamsa* expresa la prisión del alma
 atada al plano material'.

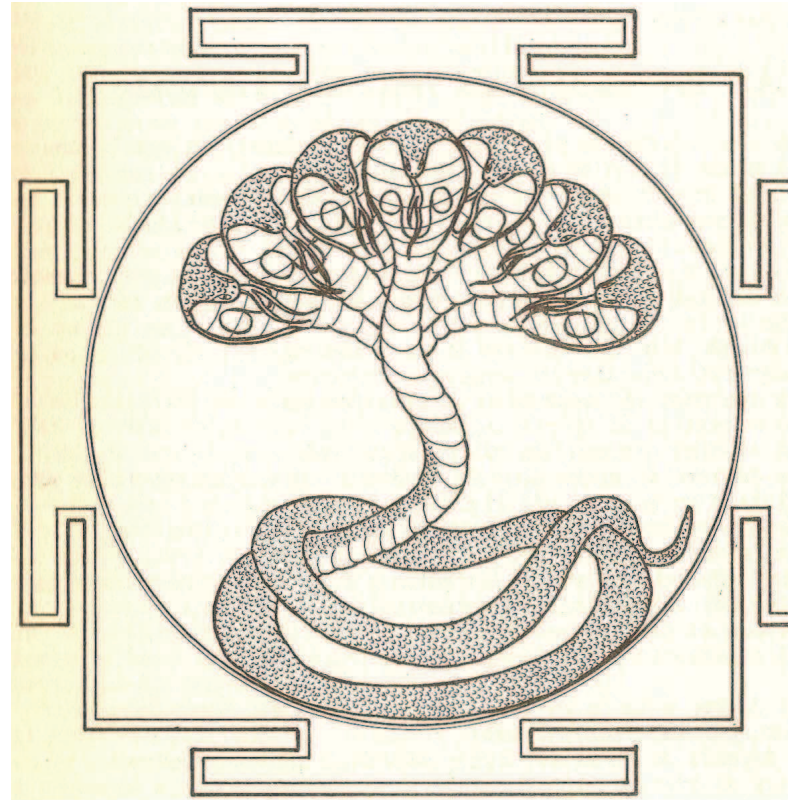
Pero lo mismo que cada flor es única,
 cada ser humano es distinto de los otros
 y el viaje debe comenzar
 a partir de su estado síquico en el presente,
 "el activo desde su acción,
 el tamásico desde su pereza
 y el sáttvico desde su paz interior".

Unos tendrán que poner como centro de su trabajo interno
 el *pranayama* o las *kriyas*,
 otros el relajamiento *nidra-yoga*;
 unos la observación y visualización
 y otros el *ajapa-japa* repetición de un *mantra* de manera continua.
 Del cualquier forma el universo es un milagro del *prana*
 y nada es posible sin él.
 La depresión o la agitación mental
 son debidas a la ausencia de *prana*
 y la comprensión, la atención o la iluminación
 a su presencia sin límite.

Es imposible alcanzar el verdadero silencio
 si no hay: energía suficiente en nosotros;

pero mientras que la vía masculina
 está más cerca de las prácticas ascéticas y yóguicas,
 la femenina tiene su centro de interiorización en el pecho,
 en *Anahata chakra*.





LAS ENVOLTURAS DEL SER HUMANO

De los diferentes planos en que se manifiesta el ser humano el plano físico es el más denso. El nacimiento reúne un conjunto de materia orgánica coherentemente, pero la esencia síquica es espiritual y no conoce el principio ni el fin no está sometida a las leyes limitadas del tiempo y el espacio. La naturaleza sólo nos desarrolla hasta la madurez sexual que es la segunda envoltura, y ningún niño que viviera entre animales lograría articular un lenguaje coherente, ya que para el desarrollo de esta función es necesario el aporte cultural. En el otro extremo, el plano espiritual se desarrolla mucho después y sólo a los cuarenta y nueve años llega a su momento más álgido de vitalidad, aunque su desarrollo definitivo depende de la capacidad de riesgo y experiencia que cada persona pueda disfrutar a lo largo de su existencia. "Después del nacimiento y desarrollo del cuerpo, Sucede el de la personalidad, y por último el nacimiento y maduración del Sí o espíritu".

El cuerpo químico es la estratificación más densa del ser, perceptible a los sentidos y depende de la alimentación sólida, líquida o gaseosa para su crecimiento, El esquema corporal, el sistema nervioso y las glándulas de secreción interna son sus partes más importantes, relacionadas con la salud y su buen funcionamiento. Representa el plano de la manifestación del trabajo y de la acción,

y es el templo sobre el que se instalan el resto de los estratos sutiles. "A partir del Yo Superior, al comienzo apareció el espacio. Del espacio apareció el aire, del aire el fuego, del fuego el agua, y del agua vino la tierra sólida. Desde la tierra surgieron las plantas vivas y a partir de ellas surgió el alimento. El cuerpo compuesto de la esencia del aliento es el aspecto físico del Yo Superior : ~*Taittreya Upanishad*. Este cuerpo cuyo ritmo de vida se manifiesta por las dos fases del aliento y sus descansos es llamado también *Sharir Sthula* o *Annamaya Kosha* y actúa en un mundo de cuatro dimensiones, tres del espacio y una del tiempo. Su programa fundamental se desarrolla en los primeros siete años de vida aunque seguirá creciendo y expandiéndose hasta los veintiún años. En esta primera etapa de siete años, el niño no puede considerarse responsable de sus actos, ya que la mente, las emociones y el discernimiento no están desarrollados. En el cristianismo es el momento de la Primera Comunión: "Has entrado en la edad de la razón", y también los viejos rituales tántricos eligen esta edad como la de la primera iniciación, lo mismo que los chamanes siberianos y otras antiguas tradiciones primitivas. El chamán lleva al niño lejos del pueblo donde vive su familia, cerca de un lago y sentándose encima de una tumba abandonada le transmite sus secretos, luego le hace frotar largas horas dos piedras hasta que el pequeño cae desmayado, y entonces, totalmente inconsciente se realiza ,~ la experiencia ritual de la muerte y de la resurrección, en la que el novicio visualiza su propio esqueleto y responde a ciertas cuestiones, que determinarán su avance por la Vía iniciática. El segundo cuerpo está constituido de energía y se llama cuerpo etérico, aunque también se utilizan los nombres de '*Pranomaya Kosha* o *Prana Sharir*'.

Esta envoltura forma parte también del llamado cuerpo denso y le permite la vida, crea un halo a su alrededor formado de energías sutiles luminosas que se mueven a través de los *nadis* o canales que conducen el *prana*. Esa energía es absorbida por los alimentos crudos, la respiración y la piel, y es transmitida sobre todo por los pensamientos, las manos, los ojos y la palabra. *Prana Sharir* y las energías que lo componen pueden ser acumuladas y dirigidas por el mental, al que se llama también 'el señor del *prana*'. Este es el cuerpo emocional que la naturaleza desarrolla entre los siete y catorce años, y en él se logra la madurez sexual en el ser humano, su primer encuentro con el amor. Es el primer encuentro con el testigo del juego alternado entre el amor y el odio, ya que mientras el odio destruye al que lo alimenta, el amor lo abre, lo libera. En esta segunda etapa del camino ascendente hacia el Ser, cambia la polaridad del cuerpo físico en el que el hombre predomina sobre la mujer, y esta última se manifiesta en el cuerpo energético siendo más fuerte síquicamente que el hombre. Es el tiempo del segundo bautismo (la confirmación), la purificación a través del fuego que incluye el rito del sexo, la sangre y el aliento, también llamado de la sexualidad, la violencia y el control de sí. Es la experiencia del encuentro amoroso que debe ser controlado con el yoga del aliento. Hoy las bandas juveniles, las drogas o los ritmos que llevan al trance, los romances amorosos, las blasfemias religiosas y el riesgo físico han destruido entre la gente joven el ritual de las viejas tradiciones. El tercer cuerpo está hecho de pensamiento, *Akash Sharir* o cuerpo mental. Se le llama también cuerpo astral porque en su estado más sutil puede viajar conscientemente por el espacio hasta los astros más lejanos, quedando unido a los dos primeros cuerpos

(sensaciones, emociones y pensamientos) , por un fino cordón plateado y siendo guiado por el poder de la visualización. En esta etapa se desarrolla el plano mental en general, el intelecto, la razón. Y es fruto de la cultura que no puede avanzar más en la escala de evolución. En este tercer escalón se detienen la generalidad de las personas de nuestro tiempo. (Unos se escapan en la comida 1°, otros en el sexo -2°-, y otros en las discusiones filosóficas -3°-). Comprende la memoria y todo lo relacionado con la conciencia de vigilia, , y su característica es el juego alterno de la atracción y repulsión, cómo captar y emitir la fuerza magnética de manera lúcida. Esta etapa se debiera cubrir entre los catorce y veintiún años, y representa la "mayoría de edad" que se alcanza con la madurez, representa la búsqueda de la libertad, la consciencia y la decisión equilibrada. Hoy en día, por último, el servicio militar introduce, además de la universidad, una tremenda dificultad que va a afectar al desarrollo del cuarto cuerpo. El cuarto cuerpo corresponde al siquismo, es *Vignana Maya Kosha*, el cuerpo mágico. Es el plano del dominio de lo inconsciente, de la disolución del ego, del desarrollo de la intuición o *Buddhi* y de las experiencias extrasensorias que abren canales ocultos de percepción del mundo y los seres vivos. Es el momento de la apertura de la consciencia, del vuelo espiritual, del encuentro con la magia sexual del Tantra que une el agua con el fuego, y cuando esto se ha conseguido estamos ante un adepto del universo mágico, de uno de los que viven en las dos orillas del mundo, el plano humano y divino. Se desarrolla el proceso del despertar de *chacras* y de elevación de *Kundalini*, ayudado por la meditación, la ascesis, la visualización, los *mantras*, el *maithuna*, el sueño consciente, ...

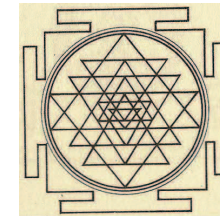
pero es un universo sin consistencia, subjetivo,
sin pruebas ni razones válidas
sobre su realidad o su ilusión,
es el mundo del cielo y del infierno
al que a veces arrastran las drogas,
pero si se atraviesa conscientemente
muchas cosas te abandonarán: las obsesiones sexuales,
las drogas, la ansiedad, la cólera o el miedo.
Este es un plano que no puede ser alcanzado
sin un largo esfuerzo,
y la casi totalidad de la gente
ha de atravesarlo para llegar al *Atman*,
La única excepción sería la entrega
y disponibilidad total de la mujer,
con lo que podría llegar a la experiencia del alma
sin atravesar este plano.
Es el cuerpo en, el que se toca por primera vez la luz,
la paz, el silencio desde donde nace
la verdadera inspiración, el éxtasis ante la belleza,
la locura de amor o el vacío sin fondo de la muerte.
Al tercero y cuarto cuerpo unidos
se les llama también cuerpo sutil o síquico.

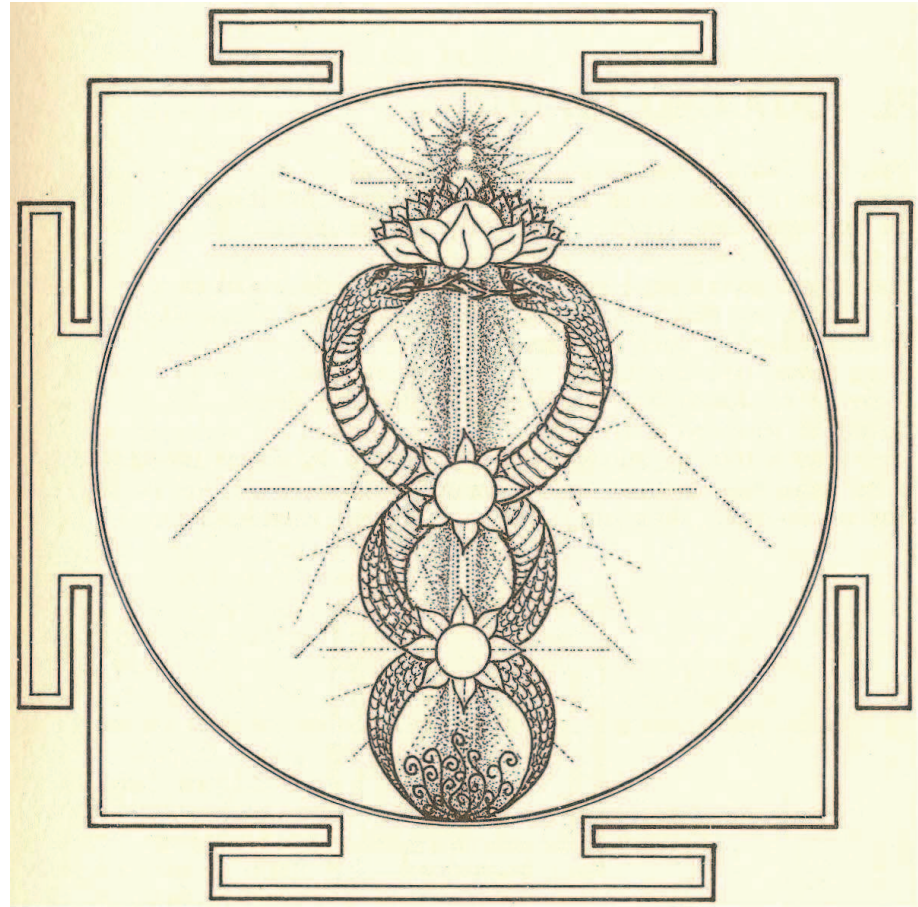
El quinto cuerpo es el cuerpo del éxtasis,
Atma Sharir o *Ananda Maya Kosha*
y es la última de las envolturas
que reconoce el Samkhya y el Yoga.
Sólo la ascesis, el amor mágico o la *Bhakti yoga*
pueden conducir hasta aquí.
Es la experiencia de la gloria
que resume el objetivo de casi todos los caminos espirituales
y en ella se encuentra el Ser, el Yo Superior,
individual y eterno, como si no hubiera ninguna cosa
más allá de esta gota de consciencia divina.
Entonces sucede la liberación, la iluminación, el éxtasis,
como una continua vida y muerte,
oscilando al ritmo del aliento,
y el Espectador es *Jivatman*, el Yo Real, el centro del Ser.

El sexto cuerpo es *Brahma Sharir*, el cuerpo cósmico,
la fusión en lo universal, y para llegar a él
ha que renunciar a todas las posesiones,
hasta a la iluminación,
y entonces se experimenta la unidad con lo divino,

con toda vida.
Cada instante es total
y encierra todo el saber sobre la creación y la destrucción,
y cada muerte es experimentada como nuestra propia muerte.
En este juego cósmico, toda la creación está en nosotros,
Aham Brahmani, Yo soy *Bnahman*,
y el universo entero está lleno de consciencia
y de vida palpitante.

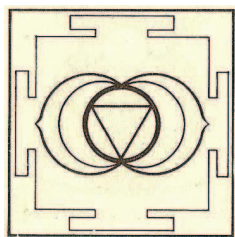
Por último está el *Nirvana Sharir*,
el cuerpo hecho de Vacío, donde no existe ni Dios.
Es el estado del no-ser, la extinción de todo lo creado.
Es todo y no es nada,
un estado más allá de los opuestos, de toda polaridad.
Hasta llegar a este punto
unir los opuestos significa ascender de plano,
pero aquí todo se ha agotado, la llama se apaga
y nada puede ser dicho.
El juego y la Libertad del hombre
es ascender de plano en plano hasta alcanzar la libertad.
Atravesar el cuerpo material y el cuerpo sutil,
(energías vitales o *prana* y energías sutiles)
hasta llegar al cuerpo causal o Ser.
El trabajo básico del yoga
se refiere al mundo sutil, a la ciencia del *prana*;
y el trabajo de catarsis y meditación
limpia los recuerdos, tendencias y *karmas* pasados.
Solo así podrá un día experimentarse
la Gracia que desciende de lo alto.





EL CADUCEO DE LUZ

Para el Tantra, tanto el mundo material como los planos invisibles de la fuerza cósmica, la suprema consciencia de *Shiva*, son reales, y sólo partiendo de esta afirmación puede uno adentrarse en el conocimiento de sí mismo. El Tantra es práctico y propone la dualidad *Shiva-Bhakti*, la consciencia pura sin forma y la forma del contenido de la consciencia. Pero en el fondo hay una total unidad del Ser, desde lo grosero a lo sutil. *Shiva* se mueve en su danza cósmica bajo la forma de *Shakti* o se mantiene inmóvil en lo inmanifestado, 'es el *Brahman* Absoluto, anterior a toda dualidad'.



En la vida cotidiana hay dos *nadis* esenciales, *Ida* y *Pingala*, por los que circula la energía, y que partiendo de *Muladhara chakra* van a desembocar a las fosas nasales. Son las dos 'energías madres',

la *Prana-Shakti*: y la *Manas-Shakti*, la energía vital y la energía mental, el fuego y la consciencia. Estos dos canales pertenecientes al cuerpo sutil son junto con *Sushumna*, el canal central, los más importantes entre los miles de *nadis* que atraviesan el cuerpo, permitiendo la circulación de los alientos y expresando la vitalidad. *Ida*, *Pingala* y *Sushumna* son la luna, el sol y el fuego, con sus respectivos colores blanco plateado, dorado y rojo resplandeciente. *Ida* es refrescante, de energía mental y va del testículo derecho a la nariz izquierda; *Pingala* es caliente, energía vital, y va del testículo izquierdo a la nariz derecha; *Sushumna* es neutro y es la vía por la que asciende *Kundalini* cuando despierta en *Muladhara*.

Ida es la diosa bajo la forma de *Shakti* y *Pingala* bajo la forma de *Rudra*. *Ida* y *Pingala* están a la izquierda y a la derecha del Monte *Meru*, y comúnmente toman el camino directo, paralelo, o bien se entrecruzan alrededor de los lotos o *chakras*, creando una imagen espiral de dos serpientes que dan tres vueltas y media alrededor del canal central. Así se dirigen hacia las cavidades nasales, uniéndose poco antes de llegar a ellas en el nudo *Triveni*, que significa 'las tres corrientes'. Lo mismo que el *Inn* y el *Yang*; ambos se complementan y crean el movimiento de la vida en su continua relación, influyendo en todos los niveles del ser: mentales, emocionales y físicos, hasta permitir el despertar de la consciencia cuando, vacíos, se descargan en el Sendero Medio, más allá de la dualidad. *Ida* te conduce al mundo interior, *Pingala* al de la acción externa, y *Sushumna* equilibrando el conocimiento y la acción, el pensamiento y la voluntad, conduce al ser por el sendero de la comprensión y de la luz.

Es necesario a lo largo de la *Sadhana* o camino interior,

vaciar *Ida* y *Pingala* de su *prana* y dejarlos muertos, así se produce mucho calor y *Kundalini* penetra en el único agujero, la abertura de *Sushumna*, y asciende perforando los *chakras*.

Así "*Kundalini* absorbe en sí misma las energías sutiles o *tattvas*' que corresponden a cada *chakra* y deja así paso a una sola energía".

"Cuando *Kundalini* está llena de *prana* (de *Ida* y *Pingala*), se lanza hacia la derecha, erguida como un bastón o serpiente excitada" -*Yoga Vashista*.
"El *prana* es una electricidad viva, actuando inteligentemente y con una finalidad: . controlar la actividad de cada molécula de materia viva. Lleva el principio de vida de un punto a otro, energetiza, 'revisa y purifica las neuronas, y mantiene un sutil halo que concede la vida al cuerpo".

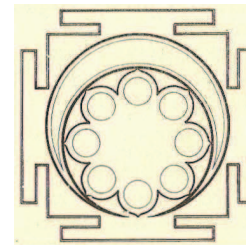
En la tradición china la muerte separa el alma superior o sutil (que asciende hacia lo alto) del alma inferior o densa (que desciende a la tierra con el cadáver) .

El alma superior nace y crece por absorción y condensación de materia sutil, y en el viaje espiritual sale por lo alto de la cabeza, la 'fontanela'.

También se reconocen dos energías: 'Hun o As que es la materia caliente, la energía del aliento o *prana*, la Inteligencia y P'ai Al, la materia fría, la energía del espacio, la Memoria".

En la vida diaria hay una predominancia alterna de una u otra fosa nasal, hasta el punto de que se establece naturalmente una "rinitis pendular" cada dos horas, salvo que las alternancias energéticas, físicas o emocionales rompan el ciclo. Así pasamos de la acción al relajamiento, de lo centrífugo a lo centrípeto, como si los dos sistemas nerviosos, simpático y parasimpático, completaran sus funciones. Si respiramos por las dos fosas es *Sushumna* el que está en acción y hay una gran energía, pero corremos el riesgo

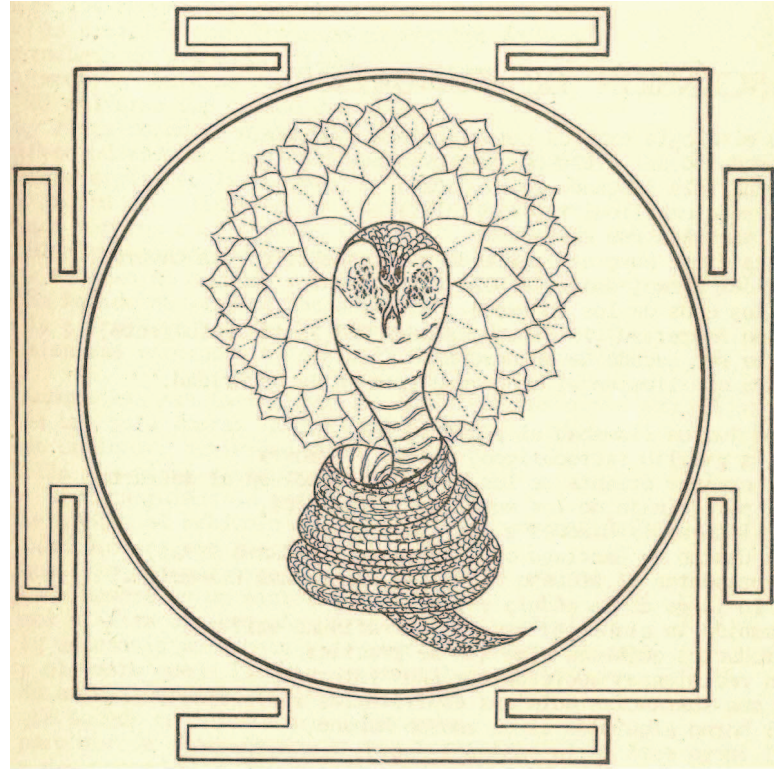
fácilmente de despilfarrarla o de ser dominados por ella. Por eso los *Upanishads* aconsejan la meditación en estos momentos. Si *Pingala* (la fosa derecha) está funcionando más intensamente que *Ida*, es que nos domina la vida externa, con sus asuntos, su activismo y su agitación, y corremos tras el reconocimiento, la fama, el poder, la buena imagen o la fortuna. Si *Ida* es la que predomina, corremos el riesgo de dejarnos dominar por el sueño y la fantasía, tendemos al proselitismo, al poder paranormal, al ego o a la ensoñación desmedida. En ambos casos es necesario una purificación, sea de la ambición o de los ideales, equilibrando la tendencia general a través del *pranayama*, la meditación o el *karma yoga*. Sólo actuando de esta manera somos capaces de disolver el ego, equilibrando mente y acción. Para vencer las distracciones en la meditación. es necesario la acción consciente, el servicio a los demás, y así es posible caminar velozmente hacia la luz interior, rompiendo los límites del tiempo y ascendiendo por la Vía Real. La *Bhagavad Gita* dice: "La esencia fluye cuando *prana* (la vitalidad ascendente) se une en un profundo abrazo con *apana* (la vitalidad descendente). Entonces estalla la llama de la mente-fuego y quema todas las escorias dejando sólo 'puro oro' en forma de divinos sentimientos".



En el pecho se funde el individuo y la especie el sexo y la consciencia, creando en *Anahata* un verdadero horno alquímico de energías espirituales. Primero la retención respiratoria la devoción, el amor o la meditación vacían los dos *nadis* en el eje central, y luego la fuerza sube al pecho donde ese lugar privilegiado. produce estados alterados de conciencia y provoca explosiones nucleares de energía en diferentes planos. El camino de *Pingala* es el despertar de los *siddhis*, del poder de la *Shakti*. Y el camino de *Ida* es el del control del pensamiento y del silencio interior. Cuando la energía mental y la pránica se funden, se crea la fuerza espiritual. *Ida* y *Pingala* ceden su fluido a *Sushumna*, la sede del misterio oculto. y a través de una intensa y prolongada disciplina que elimine todo lo superfluo, que abra los canales bloqueados y disuelva, las tensiones síquicas y mentales se experimentará la llegada espontánea de la meditación. *Ida* y *Pingala* son dos polos del ser humano que se funden en un único flujo, y la *Sadhana* tántrica los hace ascender por el Sendero de los Hombres Dioses. Esto se expresa en los *Upanishads* por una metafísica relacionada con los ríos sagrados. *Ida* es el Ganges, *Pingala* es el Yamuna y entre ambos está sentada *Kundalini*, una joven viuda que como *Saraswati* vive en la médula espinal o sistema simpático. "Ida es el río más sagrado. pero es necesario el despertar de *Pingala* para alcanzar los más altos estados de consciencia". "El Yoga comienza con la purificación de todos los *nadis* del cuerpo, fundamentalmente de *Ida* y *Pingala* para que la energía fluya con libertad y pueda ser acumulada y dirigida por la fuerza mental para que, llevándola al *chakra Muladhara*, vacíe el resto de los canales energéticos

y perfore el punto básico, conduciendo al adepto a través de diferentes trances extásicos, hasta la fusión con lo cósmico que se sitúa en *Sahasrara*, la cima de *Kailash*". No hay que olvidar que *Sushumna* incluye en su interior otros tres *nadis* llamados *Vajra*, *Chitrini* y *Brahma nadi*, y su recorrido abarca desde la base del coxis (donde *Kundalini* cierra su puerta) hasta lo alto de la cabeza, deteniéndose en la base de *Sahasrara*.

El *prana* cósmico (sol, radiaciones ...) realiza cinco funciones en el cuerpo y toma diferentes nombres. Los dos más importantes son *prana*, la fuerza de absorción (inspiración) y *apana* o fuerza excretora (expulsión), que actúan complementariamente hasta que realicemos la esencia del *Ha-tha yoga*, la unión del sol y la luna. De aquí que la tradición yóguica afirme que el *pranayama* destruye los pecados y confiere los ochenta y cuatro poderes síquicos, pasando por los tres estadios de la experiencia, "la transpiración, el temblor, y cuando el cuerpo salta como una rana" que es el momento en que se abren las flores de loto de los *chakras*. "Cortad las dos alas llamadas Sol y Luna. Si el Sol y la Luna están bien mezclados entre sí el mérito y el demérito desaparecen inmediatamente". La *Shakti* (*Ida*) y *Shiva* (*pingala*) han de fundirse en el fuego devorador de *Sushumna* que destruye la muerte y expande los límites de la consciencia. "Conservad el camino del medio el derecho y el izquierdo son emboscadas". Así la Consciencia Pura que en su aspecto activo *Shakti*, crea el mundo y conduce sus leyes, se disuelve en su aspecto estático sumergiéndose en el Absoluto, *Shiva*.



ASCENSION DE KUNDALINI

La mitología explica como la diosa *Kundalini* descendió del cielo por una cuerda a una isla flotando en el océano (cordón umbilical y plexo solar). La escalera fue cortada y la diosa huyó aterrorizada a esconderse en una caverna, la del plexo, donde se oculta totalmente a los ojos de los hombres. Como Amaterasu, la diosa japonesa del Rostro Refulgente, debe ser sacada de su caverna para que ilumine al mundo que está en la oscuridad. Los judíos llamaban al plexo sacro y la ganglio sacrocoxígeo, Sodoma y Gomorra. El caminar errante de los Hijos de Israel en el desierto, el peregrinaje de los musulmanes a la Meca de los yoguis hindúes a *Kailash* el Camino de Santiago o la búsqueda del Santo Grial, representan el ascenso del Fuego Espiritual (*Kundalini*) a lo largo de la médula espinal. También la alquimia: "nuestra ciencia no utiliza productos químicos sino que se practica en recipientes secretos (órganos internos) y con sustancias químicas espirituales invisibles". El horno al químico es el cuerpo humano el fuego está en la base del sacro, la chimenea es la médula, y los vapores se reúnen y destilan en el cerebro. "Mediante ciertas técnicas ocultas y disciplinas espirituales, un individuo de inteligencia normal puede acelerar el proceso evolutivo y alcanzar la estructura de un prodigio intelectual,

más allá del genio. Este concepto desafía directamente las nociones corrientes de que la inteligencia es básicamente determinada por los genes".

Es importante la comprensión de que casi todos los mitos de la cosmogonía se relacionan con el embrión, son mitos fisiológicos. En los *Puranas* de *Vishnu* se dice: "la creación tuvo lugar en el vientre de *Meru*, rodeado de grandes montañas (membrana externa que rodea al feto) .. El universo fue creado del agua y flota en un gran mar (amniótico). Descendiendo en la escala hay numerosos dioses (o energías en la columna)". "Cuatro ríos fluyen en la nueva tierra (Génesis) que son los cuatro vasos sanguíneos del cordón umbilical. El sexo no aparece hasta la tercera raza, y el sexo no aparece en el embrión hasta el tercer mes. Ha habido nueve encarnaciones de *Vishnu*, la primera un pez, y hay nueve meses de gestación mientras esperamos a *Kalki*, la última encarnación".

Aunque las manifestaciones de la *Shakti Kundalini* son múltiples, es una sola fuerza la que está detrás de cualquier actividad en el universo. Ella nos permite respirar y pensar, y si conseguimos su ascensión se vuelve el vehículo del éxtasis, la comprensión y el gozo. *Kundalini*: es una fuerza cósmica que sólo podemos experimentar en nuestro cuerpo. Cada hombre es un microcosmos que utiliza una pequeña parte de su *Kundalini*, la necesaria para esta vida vegetativa que llevamos, y el resto queda latente, potencial, en *Muladhara*. Su ascensión es un fenómeno material que sucede en los cuerpos inferiores, pero que se acompaña de ciertos trances y que concede ciertos poderes. En *Anahata* despierta al Cristo interno y en *Vishuddhi* desaparece la ignorancia, mientras que en *Ajña* la Divinidad se expresa a través de cualquier acto que realicemos.

Tanto el *Raya* como el *Tantra yoga* tienen como objetivo esta ascensión que nos permite comunicar con los mundos superiores, ma: allá del ego, dejando el cuerpo adormecido, frío, Sin *prana*, el cual se eleva hacia lo alto despertando el espíritu, con sólo un cierto calor en la coronilla.
Más tarde esa energía vuelve a descender a *Muladhara* y recuperamos la consciencia ordinaria
Sólo el *Tantra* comienza desde la materia o primer *chakra*, aunque -como el- muchas otras vías eligen a *Anahata* como centro de interiorización.
La energía se moviliza a través de la voluntad en un mental purificado, y asciende dirigida hasta que el *prana* se absorbe en el vacío, en un cuerpo que es maestro de la energía y goza de perfecta salud.
Se dice que la diosa *Shakti* fue creada por la energía ígnea de todos los dioses y por ello el fuego se enciende en el sexo y las llamas se extienden a otros *chakras*
"Bindu es la energía sexual y Ojas es la energía espiritual, y la segunda es fuente de la transformación .
Dentro del cuerpo de la energía sexual, a través del despertar y elevación de *Kundalini*.
El alimento que el cuerpo usa para nutrir al sistema nervioso durante la transformación se origina en los órganos sexuales. .
Es la esencia del fluido seminal en el hombre y en los fluidos eróticos de la mujer".
"Por la inmovilidad del pensamiento (*Tantra* y *Yantra*), la respiración y la energía sexual, se consuma la gran obra alquímica de la conversión del plomo en oro, aunque para ello sea necesario sufrir muchas caídas desde el cielo".

Kundalini está simbolizada por una serpiente y no podemos olvidar su veneno. .
Si la energía sexual es usada incorrectamente en actos procreadores no es posible la liberación de los sentidos ni la elevación de la Fuerza de Vida.
El sistema reproductivo es también el mecanismo por el cual avanza la evolución.
El impulso religioso está basado

en impulsos evolutivos inherentes a la sique.
Existe una determinada meta para la evolución humana, hacia la cual la raza entera es irresistiblemente empujada.
Kundalini es el puente entre mente y materia y puede ser tanto la causa evolutiva de la creación como de la procreación".
Para todos los que han reprimido violentamente sus tendencias sexuales, *Kundalini* se vuelve peligrosa, ya que en sus primeras etapas del despertar multiplica por mil cualquier tendencia negativa que queda en nosotros.
La corriente pránica es afectada por las emociones, la alimentación, la ascesis, la aspiración interna, la conducta, la forma de vivir y el entorno; pero de todos estos puntos el más importante es la profunda transformación de las negatividades, ya que en esta etapa inicial y antes de perforar el obstáculo que *Kundalini* interpone, la energía puede tender a ascender por *Ida* o por *Pingala*, provocando un gran temor que se acompaña de frío helador (*Ida*) o calor abrasador (*Pingala*), con desequilibrios físicos y síquicos . .
"La meditación en *Kundalini* suele producir erección masculina, hecho biológico experimentable y sin implicaciones eróticas.
Hay un periodo crítico de seis meses a dos años en el despertar de *Kundalini*, en que el celibato es importante para que la esencia del fluido sexual remodele el sistema nervioso y el cerebro.
Después no es necesario el celibato pero sí el control de la eyaculación y, la moderación".
De cualquier manera, en cuanto *Kundalini* despierta no puede matar ni destruir, aunque sus manifestaciones iniciales son bastante dolorosas en la zona genital y más tarde en el bajo vientre, cerca del ombligo, pecho, garganta y frente.
Es Ella la que toma el mando de la situación y conduce al iniciado sin esfuerzo por las seis etapas del viaje, reuniendo en su ascensión a las seis *Shaktis* y disolviéndolas en *Sahasrara*, eliminando de su vida la violencia

y la obsesión para siempre.
"Cada centro psíquico se abre
tal y como la dulce marea asciende.
Un río de Lapis Lazuli se desborda dentro.
El loto de la raíz se contrae
el de la cabeza de elefante comienza a resplandecer.
El Señor *Vishnu*, maestro de lo erótico
te ofrece su barca de serpiente
y moviéndote hacia arriba en esa corriente que avanza,
mitiga tu ardor con néctar refrescante.
Saborea el elixir.
Deja que el río azul del recuerdo fluya.
Acercándote a las cumbres glaciales
cuida y controla la llama central.
Crea el canal hacia la coronilla".

El despertar puede ser parcial o total
según que la energía llegue a un *chakra* o al cerebro,
pero en cualquiera de los casos
es necesario fortalecer los circuitos internos
a través de las, *asanas*, la retención del aliento,
los *mudras* y *kriyas*, la visualización
la alimentación correcta, el silencio,
el *nidra yoga* y la alimentación.
Sólo de esta forma ,se facilita el trabajo
de *Shat-chakra Beddha*, la unificación de los *chakras*
una vez que *Kundalini* se ha revelado
en sus tres facetas de luz, fuego y de sonido.
La experiencia inicial de despertar
no es muy difícil y puede lograrse
en el primer año de práctica asidua
para los más aventajados;
pero una vez conseguido esto la dificultad está
en alcanzar el centro de la consciencia o *Ajña chakra*
donde se logra la conquista de las fuerzas mentales '
y de la intuición. '
"En el Centro de Poder, '
la muerte, la vida y la materia desaparecen
en el Océano de, la Mente Pura
Y, el mundo se deshace en la Gran Beatitud del *Samadhi*".
Dice el *Hatha Yoga Pradipika*:
"Si el Yoga se ha llevado a la perfección,
se manifiestan ciertos signos: el cuerpo se vuelve suave,
la palabra elocuente, se oyen sonidos internos,
los ojos se vuelven claros y resplandecientes,

el organismo está liberado de toda violencia,
el líquido seminal está concentrado y el fuego digestivo
y las distintas corrientes del aliento son purificadas .
Ajña chakra incluye *Buddhi*, *Ahamkara* Y *Manas*,
los atributos del mental.
Buddhi es la Inteligencia pura,
más allá del ego y del apego a los objetos.
Ahamkara equivale a la consciencia
de ser un yo particular, el sujeto de mi vida.
Manas es el deseo de satisfacer al ego
que se expresa a través de los sentidos.
La materia toma contacto con los sentidos
y *Manas* se da cuenta, pero la elección, *Buddhi*,
exige que estés identificado contigo mismo, *Ahamkara*.
"Los objetos de los sentidos o *tanmatras*
afectan a los sentidos o *indriyas*
y son percibidos por *Manas*,
reclamados con el yo por *Ahamkara*
y determinados por *Buddhi*,
que a su vez está iluminado por la Consciencia, *Chit*,
que es el *Purusha*, el Espíritu".
Ascendiendo por esta escala de percepción,
las barreras saltan en pedazos
y más allá del mental podemos descansar
en la Consciencia Espiritual no encarnada,
que conoce directamente por un acto puro
y que va más allá del *Shabda* (sonido) y *Artha* (imagen),
del nombre y de la forma que establecen
los límites de percepción en nuestra vida ordinaria.

Dice el *Gherada Samhita*:

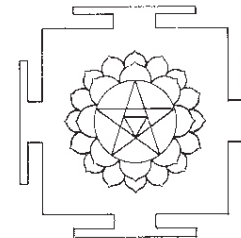
"Mientras *Kundalini* duerme en el cuerpo,
el hombre encarnado es un simple animal
y la verdadera sabiduría no podría manifestarse en él
aunque practicase todos los yogas eternamente.
Como la puerta se abre con la llave
así ha de despertarse a la enrollada,
a través del *Kundalini yoga*.
Sólo entonces la puerta de *Brahma* es descerrajada".
Este despertar se produce a través de *Tapas*,
el calor místico, el signo del poder
y de la energía en cada hombre o mujer.
"El que crea calor en su Sol interior,

ha comenzado ya el camino hacia lo divino".
 Las respiraciones profundas y aceleradas,
 las retenciones, la devoción, ciertas posturas,
 la concentración en un ritual, los *mantras* o *yantras*,
 el fuego del amor sagrado, la danza o las meditaciones,
 purifican los canales etéreos
 y movilizan la energía haciéndola converger en un punto
 y despertar de su sueño de siglos. .
 Así invertimos las etapas que la consciencia
 ha atravesado en el hombre en el proceso de la
 encarnación,
 a través de los siete planos de existencia o *chakras*,
 y la creación es contrarrestada
 por una disolución shivaica del mundo,
 en la que los diferentes planos: químico,
 etéreo, mental, intuitivo, búdico,
 desaparecen en *Sunya*, el vacío sin límite,
 el tiempo sin tiempo.

Prana es el principio que hace despertar
 y ascender a *Kundalini*,
 y por eso todo *sadhaka* necesita
 una sobresaturación de *prana*, un control alimenticio,
 una total conservación del semen en el hombre,
 inmovilidad física y silencio mental,
 y purificar los *nadis* con el *pranayáma*.
 Visualiza al maestro o al Señor del Yoga, *Shiva*,
 para que la energía descienda,
 visualiza el cuerpo como vacío,
 los tres *nadis* coloreados en medio,
 hace *Yoti mudra*, *Kechari*, *Viparita karani*,
Brahmari kriya, *Brahmadhya drishti*... .
 Es esencial la respiración lenta, profunda y consciente,
 que permite controlar la excitación sexual, el miedo,
 las emociones negativas y la salud física.
 Primero se respira acelerada y caóticamente
 para despertar energías,
 y así todo lo reprimido sube a la superficie
 y se expulsa en la catarsis, pero pronto, .
 una vez asumidas las experiencias emocionales
 pendientes en la vida, es necesario un gran control
 para evitar que estas energías nos dominen
 y para que podamos conducir las a su destino trascendente.
 En *Muladhara* con el *mantra Hum*, potenciando a la energía
Kundalini despierta, y con el *mantra Sa'ham*, yo soy Ella,
 nos identificamos con la *Shakti*

como manifestación de la energía cósmica
 y la conducimos hacia lo alto.

El trabajo conjunto, intenso y solitario,
 del *mantra* y del *yantra* facilita enormemente las cosas
 y nos permite experimentar el trance místico.
 Meditando sistemáticamente sobre el *mandala* de cada *chakra*
 unido a su *bija mantra*
 y a las cualidades de todo tipo que le corresponden,
 se acelera la fusión con el avance de *Kundalini*~
 o el despertar de *Muladhara*.
 Es *Buttasuddhi*, la absorción de unos *tattvas* en otros"
 repetidos una y mil veces hasta que *Kundalini*~
 descansa en los *chakras* más elevados,
 atravesando los tres nudos o *grantis*
 de las lumbares, dorsales y la base del cerebelo.
 Allí la liberación es irreversible
 y la energía abandona el cuerpo
 dejándolo inmóvil como un cadáver,
 para descansar en la Suprema Morada del Vacío.
 La *Yajna Valkya Samhita* se refiere ,
 a la "perfecta comprensión de la subida y descenso
 (*aroham* y *awaroham*) del aliento de vida".
 Ya que "en tanto no conocemos el fuego de la *Shakti*,
 no nos conocemos a nosotros mismos".
 "El poder de la voluntad divina cuando despierta
 destruye todos los obstáculos
 y toma el mando sobre el espíritu, el intelecto,
 el ego, el cuerpo, la respiración".
 Pero este fuego necesita de un foco que lo amplifique,
 y es la meditación, en la que nos volvemos, conscientes
 de todo lo interno y lo externo al mismo tiempo,
 hasta que logramos que la consciencia sea permanente
 en todo instante y permita la paz mental
 y el despertar de la Fuerza de Vida.



Kundalini resume toda la experiencia evolutiva de la humanidad. Desde el mineral al vegetal, del ave al mamífero. Por ello cuando despierta, se abren los siete planos de evolución prehumana que están situados entre las plantas de los pies y *Muladhara*, y se absorben en lo interior todas las vidas acumuladas en la tierra, tomando contacto con la consciencia universal. Es como si vivieras. tu cadena genealógica desde su comienzo en la noche de los tiempos y pudieras asumir toda su experiencia acumulada y disfrutar de todos los poderes extranormales de que goza el mundo animal.

Esta es la razón por la que algunas tradiciones sitúan el primer *chakra* en las plantas de los pies como por ejemplo en el Hassidismo kabalístico, Malkuth, la raíz del Arbol de la Vida, o también como expresan las imágenes de los Reyes Dioses egipcios. Sólo si abandonamos el Arbol del Conocimiento

del Bien y del Mal, de la moral, los mandamientos, los juicios, la culpabilidad y el pecado podremos alcanzar el Arbol de la Vida, del "Yo y el Padre somos Uno". Por eso Adán y Eva fueron lanzados al mundo de la procreación y del trabajo, porque si la energía se despilfarra en el exterior, por el sexo, sigue la violencia, pero si asciende hacia lo alto se vuelve el instrumento de liberación. Es necesario encantar a la serpiente y controlarla por la voluntad, y entonces ella nos desconecta de los sentidos y nos vuelve maestros del destino. Pero esa serpiente no es mala, nos conduce por el camino del mínimo esfuerzo despertando en nosotros el ansia por la Unidad perdida, por el andrógino y permitiéndonos comenzar ese recorrido a través de los placeres amorosos, que en vez de conceder la felicidad permanente crean una angustiada contradicción. Esa misma c.ontradicción, ese pecado original, nos guiará hacia lo alto hacía la fusión con el Ser

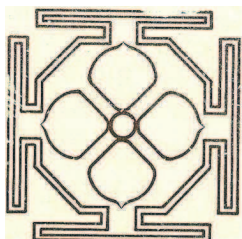
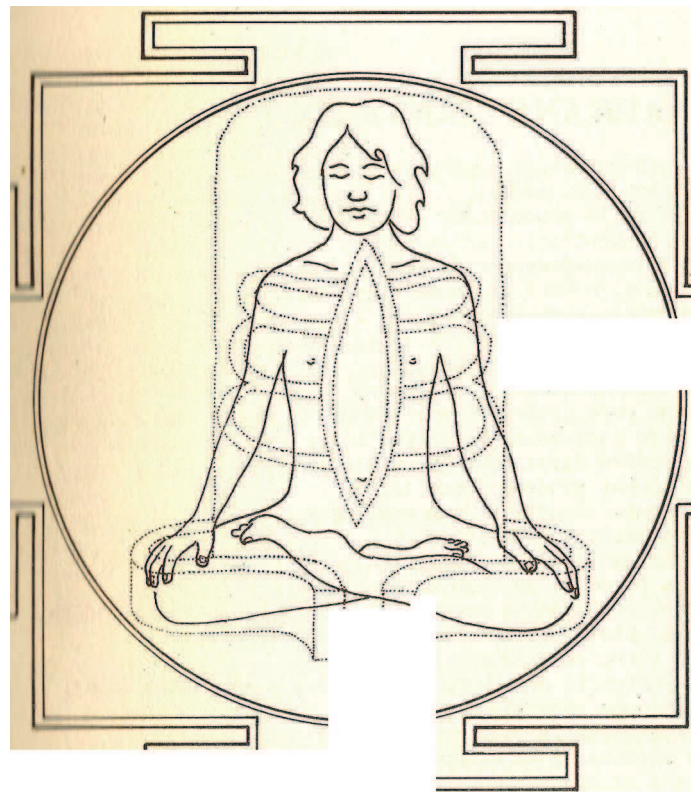
y nos separará-de la conquista y del sexo para bañamos en un río de amor y de consciencia sin límites.

Nunca hay que olvidar que una serpiente es peligrosa y que corremos riesgos, sobre todo en las etapas iniciales, . antes de despertar esa energía cósmica; pero todo lo intenso en la vida (deportes, trabajo, lucha, ...) es un riesgo, incluyendo la propia vida a la que nadie ha sobrevivido hasta el momento. La preparación para el camino del Tantra debe ser respetada sobre todo en lo que se refiere a la dietética, el *hatha yoga* y los circuitos de *prana* llenan de energía las células del cuerpo, que al ser acompañado de una alimentación sana y una justa respiración, no es bloqueada y puede circular libremente en su interior.

La mayoría de las personas violentas, reprimidas, obsesivas o ascéticas están persiguiendo un hecho milagroso que cambie el curso de su existencia, desde poderes paranormales e iluminaciones súbitas, hasta secuestros de "ovnis", y su fantasía crea un mundo de ficción con un pensamiento multidimensional, acelerado por las drogas y por las experiencias de convivencia o soledad no asimiladas. Sin embargo su cuerpo, su energía, su voluntad, no les permiten la acción, no pueden hacer nada para plasmar las sutilezas de su imaginación y su cuerpo se agosta destruido por las nefastas consecuencias de ciertas sustancias químicas, por ayunos o desequilibrios alimenticios prolongados, por vicios antiguos ... pero también por las explosiones de energía negativa, el odio, la cólera ... Es por esto que la primera etapa del Tantra, la etapa oscura, la purificación, unida a una clara comprensión mental

de las limitaciones culturales,
se hace imprescindible para evitar
momentos de crisis depresivas que vienen a sumarse
a las crisis desintoxicantes necesarias y aconsejables.

La energía fundamental que está en la base de la vida
asciende cada día y desciende cada noche
a través del canal más importante o *Sushumna* ,
uniendo los aspectos del *prana* positivo o vital
y del negativo mental:
Cuando a través de la práctica de *Kundalini yoga*
controlamos este proceso,
ascendiendo y descendiendo constantemente
por ese canal, todo se acelera,
avanzando a velocidad cósmica
como si cada día fuese un año de evolución espiritual.
Uniendo este trabajo al mantenimiento de la salud
(flexibles y cómodos con el cuerpo)
a un estado psíquico de alegría y comprensión,
siendo útiles en la vida que nos rodea,
practicando una *Sadhana* para el despertar de la *Shakti*
y del amor por ella, y librándonos de los dogmas
y mandamientos mentales que hemos acumulado, _
logramos el conocimiento de los planos sutiles
y de las facultades internas,
progresando en un reducido límite de tiempo que,
de cualquier forma, significa siempre
unos cuantos años de trabajo intensivo.
Hay suficiente fuerza en esta vida
para responder a todas nuestras incógnitas,
pero para ello hemos de conocer la energía de vida
y expandir la consciencia hasta que ambas puedan fundirse
en un enlace cósmico y orgásmico.



LA SADHANA TANTRICA

Cuando eliminamos el obstáculo de *Kundalini*,
que obtura el *Sushumna*
a través de la acumulación de energía
y de la concentración en un punto,
comienza la verdadera meditación
en la que el mental descansa en sí mismo
sin proyectarse en imágenes

y es capaz de comprender la Totalidad
de manera inocente y directa
sin juicios de valor ni fantasía
El camino para alcanzar este estado
es siempre individual e irrepetible,
aunque pueden darse unas ideas orientadoras
de las líneas generales que sigue.
En Occidente el primer paso suele ser
el conocimiento del *Hatha yoga*,
del naturismo o de la meditación,
que para provocar un cambio verdadero en nosotros
ha de ser precedido o seguido de una catarsis purificadora,
de una limpieza de los *vasanas* del subconsciente. "

Después viene el *mantra* y el *yantra*
y la experiencia del sueño consciente, y en cuarto lugar
el trabajo de control de la energía o magnetismo.
Así se completa la fase preparatoria
que se alcanza en el tiempo y que en algunos casos
conduce a la Iniciación al *Kundalini yoga*,
con más de un centenar de técnicas
de increíbles efectos internos

muchas de las cuales sintetizan los cuatro primeros pasos
e intensifican la consciencia.
Sólo después de estas dos grandes fases del trabajo tántrico
podemos abrirnos a la ciencia del *Maithuna*,

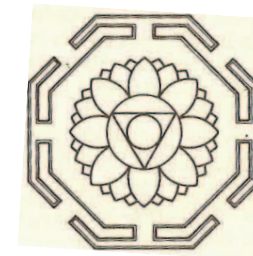
la coronación del Tantra,
que incluye todo el resto del trabajo,
a la experiencia de la Muerte Iniciática.
Desde el Viaje Espiritual a otros planos del Ser,
atravesando los abismos del miedo, de la muerte
y del silencio que conduce al *Samadhi*,
hasta la elevación de *Kundalini*
y de las complejas experiencias del *Vajrayana* Tibetano.
En los cuatro pasos iniciales
hay personas que pueden avanzar por sí mismas
ayudadas por textos o contactos esporádicos
con verdaderos practicantes,
aunque nunca van a poder alcanzar
la perspectiva necesaria para unificar su yoga
y van a correr ciertos riesgos innecesarios
como en el *nidra yoga*, el *mantra*, el
yantra o *chitta suddhi*.

Sin embargo en cuanto atravesamos esta primera etapa
la guía es imprescindible,
y lo mismo que nadie intentaría hacer ballet
o aprender ingeniería por sí solo,
cuánto más grande no será esta necesidad
en un dominio tan sutil como el juego
del despertar de energías,
Ekankar o el *Maithuna* sagrado.
Ahora bien, aunque en toda actividad útil
hay riesgo y peligro,
ya que la muerte nos espera escondida
en alguna parte del camino,
"el riesgo más grande es el de la apatía,
el de no arriesgarse a nada,
el de no creer en ninguna cosa".

Así en su paso desde lo denso a lo sutil,
de lo externo a lo interno,
de la atención corporal a la visualización o del sexo al amor,
el cuerpo va transformándose, divinizándose progresivamente"
va creando ese vehículo de luz y de consciencia
que se llama el Cuerpo de Diamante-Rayó
y va incorporando a él los poderes
y la fuerza que detentan los diferentes dioses tántricos,
que actúan como soportes cósmicos
para la comprensión de los distintos planos sutiles
y que, "poco a poco, van preparándonos

para la lejana experiencia del Vacío.
 Se pronuncian *mantras y dhararnis*
 en un estado de silencio mental,
 los mismos que hemos aprendido en los éxtasis,
satoris y revelaciones que nos llegan,
 hasta constituir el verdadero lenguaje iniciático
 de diferentes tonalidades.
 Se construyen imágenes mentales de meditación, *dhyana*,
 con su dinamismo propio,
 y se proyectan las fuerzas divinas
 en diferentes órganos del cuerpo, *nyasa*,
 para despertar las fuerzas espirituales ocultas
 que duermen en su interior. ~
 Se ejercitan *mudras* (gestos y actitudes
 de las manos y del cuerpo)
 para despertar la sabiduría ancestral
 de las células del cuerpo.
 Se dibujan y visualizan *yantras y mandalas* ,
 que son el esqueleto del universo,
 el lugar de poder y de encuentro entre la tierra y el cielo,
 y nos desplazamos mentalmente hacia su centro,
 abandonando las ataduras externas,
 neutralizando con la justa concentración
 las **distracciones** del ego y de los sentidos
 y despertando a fuerza oculta
 de energía y consciencia que duerme en los *chakras*.
 La serpiente de fuego actúa diferentemente en cada persona
 y tiene el triple poder: el de crear,
 preservar y regenerar o destruir.
 Es la femenina creatividad del fuego
 y su fuerza viene del sol,
 como si anclase la existencia de un *Kundalini* cósmico
 que uniera los diferentes sistemas solares,
 como sucede con los *chakras* de la tierra.
 El alcohol, las drogas y el tabaco, los estimulantes
 dificultan la experiencia
 para la que es necesario un gran autocontrol,
 aconsejándose la vida en la montaña,
 cerca de algún árbol centenario y viviendo de forma natural,
A lo largo de la experiencia
 la presión sobre el cerebro se hace casi insostenible,
 produciendo calor infernal
 acompañado de vértigos y molestias,
 como si este alumbramiento

del centro de la tierra fecundada por el sol
 no pudiera hacerse sin dolor,
 y diera nacimiento felizmente
 a la *Shakti Kundalini* que se revela
 como sonido, OM y color del arco iris.



El yogui sentado en loto o siddhasana,
 con sus manos en el regazo debe inmovilizar su espíritu
 Por la Kechari mudra.
 Conducir al jivatman en forma de llama,
 del corazón a Muladhara con el mantra Hamsa
 y contrayendo el ano en Mula-bandha o por la pranava OM.
 pronunciando el kurca-bija: Hum, contrayendo el corazón,
 efectuando la triple banda
 y por la irrupción del aire y del fuego,
 despertará Kundalini como sigue.
 Llenando de aire el interior del cuerpo
 debe ejecutar una retención (Kumbhaka)
 y contraer el corazón.
 Así impide al al aliento escapar por lo alto.
 Entonces el aliento aprisionado en el interior del cuerpo
 se expande por la garganta, el vientre y por todo,
 abriendo un paso a través de los nadis.
 Y cuando el yogui siente que el aire
 está a punto de descender hacia abajo,
 debe por contracción de ano bloquear apana,
 hacer subir el vayu y hacer evolucionar
 en sentido inverso el Deseo (Kama)
 que reside en el Triángulo,
 en el interior del pericardio del loto Muladhara.
 Eso tiene por efecto encender el Fuego del Deseo

presente allá, y *Kundalini* calentada por él,
y vuelta a la consciencia por la pronunciación de la
sílabo *Hum*, se vuelve deseosa y ardiente por unirse al
Supremo *Shiva*. Es necesario entonces perforar el orificio
del *Svayambhu-linga*

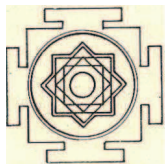
y por su apertura conducir a *Kundalini*
y hacerla alcanzar el nudo de la embocadura
del *nadi Chitrini*, llamado la Puerta de *Brahma*,
Penetrando el *vayu* en el interior del *nadi*
por medio de la retención del aliento o con el *mantra*
So'ham, asciende *Kundalini* con el *jivatman*,
atravesando -como un hilo de Luz destelleante-
los tres *lingas*: *Svayambhu*, *Bana* e *Itara*,
y alcanza sucesivamente todos los lotos
enfilados sobre *Chitrini* o *Brahma nadi*,
resplandeciente en cada uno de ellos.

Traspasa los cinco *Shiva*: *Sadyojata*, *Vamadava*;
Aghora, *Tatpuruṣa* e *Isana*,

que moran en los cinco primeros *chakras*,
seduciéndolos cautivamente y gozando en su unión,
para retomar de nuevo su curso de ascenso
hacia la Suprema Realidad.

Trasciende así los seis *chakras*,
asumiendo la forma que corresponde a cada uno de ellos,
acercándose a *Shiva*, presente bajo la forma de *Parabindu*,
donde detiene su curso en la calma del No-Compuesto
(*Niskala*), en *Sahasrara*. Sumergida en el Supremo *Bindu*
se funde amorosamente en el Vacío de *Paramashiva*,
en el centro de *Bindu*. El yogui debe reabsorber el
Parabindu que es el origen de todo lo manifestado,
en el *Shiva* Supremo o Ser de Consciencia
que está en medio del Vacío. *Kundalini* se vuelve
entonces una con la Consciencia Suprema,
produciendo la Beatitud de la Liberación, *Kaivalyananda*,
en la que el Ser individual -*jivatman*- y el Supremo se
funden.

De esta unión amorosa fluye la ambrosía
que colma a las deidades de los seis *chakras*.



La meditación perfecta

Aquellos que desean la Liberación
meditan sobre el Todo,
sobre el *brahman*,
sobre el monosílabo om

En el sonido A,
primera parte del Monosílabo,
han nacido y se disolverán
la Tierra, el Fuego, el Rig-Veda,
la exclamación *Bhur*
y *Brahman* el Creador;
En el sonido U
secunda parte del Monosílabo
han nacido y se disolverán el Espacio,
el Aire, el Yajur-Vida,
la exclamación *Bhuvah*
y *Vishnu* el Protector;

En el sonido M
han nacido y se disolverán
el Cielo, la Luz, el Sama-veda,
la exclamación *Suvar*
y *Shiva*, el Señor.

La A es amarilla, se dice,
es Energía que se difumina;
la U es blanca,
ella es Luz;
la M es negra,
ella es las Tinieblas.

en el aliento expirado
y en el aliento retenido;
semejante a diez millones de soles
resplandece en el fuero interno
de todos los hombres:
Los que le ven
bajo la forma del Pájaro
quedan limpios de toda mancha.

Inspirando el aire,
el ve a Vishnu el Grande
en el Centro del Ombligo:
el Dios de los cuatro brazos
color de flor de lino
ha hecho allí su morada;

Reteniendo el aire inspirado
el ve a Brhman
en el Centro del Corazón:
el Dios de las cuatro caras,
el Padre, color de topacio,
está sentado allí sobre el loto;

impulsando el aire,
el adepto avanzado ve a Rudra
en el Centro de la Frente:
el Dios de los tres ojos,
el Indiviso que destruye el Mal,
transparente como el cristal!

Firmemente establecido
en la práctica del Yoga,
el adepto aspira el aire
como se aspira el agua
a través de una caña:
habiendo reducido el loto
a la mitad de un botan,
aspira el aire exterior
sólo por el tallo de la flor
y lo hace subir hasta el punto
situado entre las dos cejas
donde el aire aspirado se disuelve.

Nota: esta página falta en el original

Ahí, en medio de la frente,
en la raíz de la nariz,
está el Centro de Vida:
el, adepto debe conocer
este lugar de majestad
donde el *brahman* hizo su morada.

Posturas, Retención del aliento,
Retirada de los sentidos, Atención concentrada,
Meditación, Extasis final:
estas son las seis etapas del Yoga.

El Prana sale haciendo "HAM!",
el Apana entra haciendo "SA!".
Así el alma individual
va repitiendo sin cesar
la fórmula sagrada "HAMSA! HAMSA!".

Si, de noche y de día, siempre
el alma dice y redice, en voz baja,
veintiún mil seiscientas veces
esta fórmula que se puede medir
aunque sea indistinta;
con ella los adeptos son liberados:
basta con tomar consciencia
para ser libre de todo pecado
Jamás ha habido,
ni habrá,
ciencia semejante a esta,
fórmula semejante a esta,
santidad semejante a esta!.

El camino por el cual se va
hasta el paraíso de Brahman
tiene su puerta obstruida
por la cabeza de la Diosa dormida;
despierta por el Yoga que une
el fuego al espíritu y al aire,
se eleva por Sushumna,
arrastrando su cuerpo de serpiente
como una aguja arrastra el hilo;
de la misma forma que abrimos

una puerta, con la ayuda de una llave,
el adepto, por Kundalini,
hace abrirse la puerta de la Liberación.

Sentado en la Postura del Loto,
el adepto llena de aire
las aberturas de sus arterias:
si retiene así el aliento,
es seguro que se liberará.

Hay que masajear los miembros
con el sudor producido por el esfuerzo,
abandonar todos los alimentos,
amargos, ácidos o salados,
y complacerse en no beber
más que leche, para estar a gusto:
el adepto que acepta esta disciplina
en lo que se refiere a la comida
y que practica la castidad
tiene asegurado alcanzar la perfección
en un año al máximo;
no hay ningún otro medio para llegar.
Y cuando ha amaestrado la potencia
de la Energía elevada,
haciéndola subir a partir del bulbo,
el adepto tiene la perfección.

Para unir los dos alientos,
hace falta reducir en cantidad
la orina y los excrementos;
encuentra su juventud,
incluso si era viejo,
el adepto que reduce esto,
practicando con perseverancia
la Contracción llamada de la Base;
Esto se hace presionando fuertemente
la zona del pubis con los talones
rodeando el ano:
el aire inspirado sube entonces
y es a esto a lo que se llama
la Contracción de la Base.

La energía por la cual un pájaro
se eleva y vuela sin descanso

se obtiene por la Contracción del Vuelo;
esto se hace tirando el intestino
hacia atrás, en el vientre,
y justo encima del ombligo;
esta Contracción del Vuelo
es un león que vence al elefante de la muerte,
pues ella impide la salida
del Agua de las Nubes que, de la cabeza,
desciende hasta la base del cuerpo.

Por fin, la Contracción del Portador de Lagos
por la que se destruyen los males
que, numerosos, afectan a la garganta:
para hacerla, es suficiente contraer ésta.

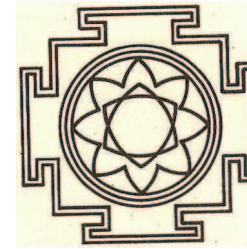
El néctar no cae en el fuego
ni el aliento se evapora
mientras que la lengua, vuelta,
penetra en la Caverna del cráneo:
la mirada, entonces, se fija en el interior
del espacio comprendido entre las cejas
y es lo que se llama
el Sello del Pájaro.

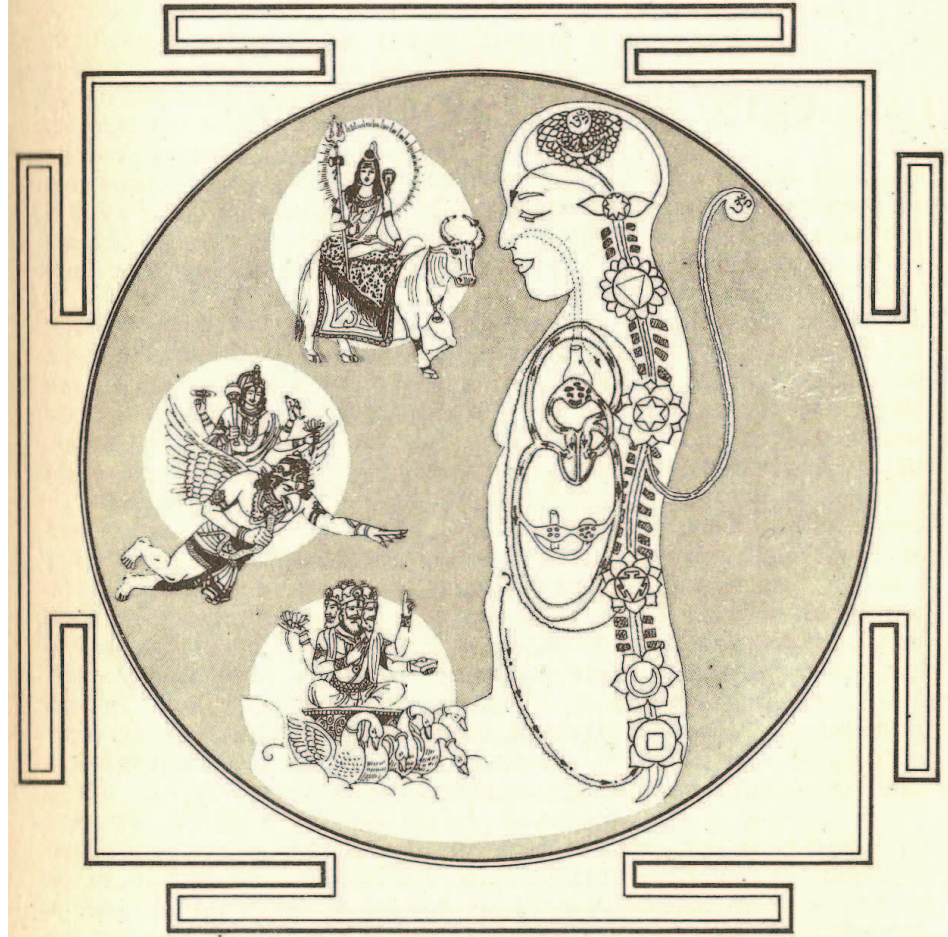
No morirá de enfermedad,
no tendrá más sueño
ni sed, ni hambre,
ni caerá más en síncope,
aquél que conozca el Sello del Pájaro;
la enfermedad no le atormentará más,
sus actos no le mancillarán más,
no será atrapado más por el tiempo,
aquél que conozca el Sello del Pájaro;
y puesto que el pensamiento, gracias a él,
se mueve como él quiere en el espacio,
puesto que la lengua también
adquiere el poder de ir allí,
este gesto es llamado el Sello del Pájaro
y los adeptos le rinden homenaje!.

Abrazado por una mujer deseable,
el adepto, gracias al Sello del Pájaro,
no verá más el esperma
que surge de su pene erecto

perderse en la matriz de su compañera;
y si el esperma queda así
en el cuerpo del adepto
cómo entonces podrá él temer a la muerte?

-Dhyanabindu Upanishad-





LAS SIETE ESTRELLAS SOLARES

A través de los *chakras* el ser humano se convierte en un transformador de energía que pasa de plano a plano según el desarrollo de nuestros cuerpos etéricos. Cada tradición reconoce un número variable de *chakras* en el canal central: Los hindúes siete, los jainas nueve, los sufís y budistas cinco, y el tantrismo tibetano llega a reconocer de cuatro a trece distintos, aunque la realidad es que pueden distinguirse hasta veintisiete etapas en *Sushumna* y que cada persona, dependiendo de la *Sadhana* elegida, tiene una experiencia irrepetible. Lo importante es sentir en sí mismo los *chakras* y no en determinarlos teóricamente, sentir el movimiento de cada espiral de fuego despertándose al paso de *Kundalini*. Por eso no es conveniente provocar la sensación especial en un lugar concreto, ni tiene sentido concentrarse en una zona del cuerpo y trabajar con ella, ya que en el dominio sutil de energías las sugerencias son el mayor enemigo. La mayoría de los grandes maestros, cuyo mensaje se ha utilizado para fundar las religiones, no hablaron en ningún momento de *Kundalini* ignorándola en toda su enseñanza. Y casi la totalidad de las aventuras espirituales de hoy en día, dejan de lado esta experiencia, ya que cuando un ser ha logrado un alto nivel de purificación y de aceptación

la energía atraviesa *Sushumna* sin provocar ninguna alteración a su paso. En contra de lo que se divulga, los *chakras* son la expresión de nuestra debilidad. el lugar en que la consciencia ha situado las contradicciones de nuestra cultura, permitiendo que, para no enloquecer, la fuerza se detenga en esta especie de relé de seguridad, para resolver en ellos las tensiones y bloqueos emocionales pendientes. Si no hubiera obstáculos, la energía se elevaría sin ninguna dificultad, paulatinamente hasta alcanzar *Sahasrara*, sin explosiones parciales y, de hecho, así es como sucede cuando *Prannuthana*, la ascensión, sucede en un estado de intensa devoción" como el experimentado por los grandes maestros.

Kundalini no es más que la acción de la energía atravesando *Sushumna*, pero esa energía es distinta de todas las conocidas en el cuerpo humano, ya que es el fruto de la fusión de dos polos magnéticos: *Ida* y *Pingala*. No hay camino más directo ni más completo que este despertar y, aunque cada uno de los siete planos que integra el ser tiene sus propios procesos, . . . y no siempre es necesario pasar por *Kundalini*, ésta es siempre la vía más fácil para alcanzar el *Atman*, el alma. Otros utilizarán senderos diferentes relacionados con el plano físico o astral, con el amor, con el despertar de *Anahata* o de *Hara* como por ejemplo el Zen, el Taoísmo, la Enseñanza sufi, el *Karma* el *Bhakti* o el *Jnana yoga*. Según en qué cuerpo estéis trabajando los efectos repercutirán en el inmediatamente anterior, de aquí que con el *pranayama* se produzcan tantos cambios en el plano físico y con las técnicas de *Kundalini* se transforme el mental y las facultades astrales. Cada *chakra* incluye tres compartimentos: el centro nervioso y energético que lo dirige, el órgano resonador que le corresponde y el centro de mando en la mente.

En el canal central se sitúa el polo negativo (receptáculo de energía) del *chakra* y su polo positivo está en el cerebro y es a través de él que *Kundalini* al elevarse por la escala central nos abre a dimensiones desconocidas de la consciencia a estados alterados de visión de la realidad que se vuelven permanentes para el *tantrika*. Cada *chakra* es un remolino de energía que abre ciertos canales de percepción e inunda el cuerpo sutil de un cierto tipo especializado de *prana*. El símbolo de los lotos o nenúfares es común a distintas tradiciones (egipcia, tibetana, hindú, sufi, ...) ya que naciendo en el barro muestra su pureza al cielo, flotando encima de los charcos estancados y convirtiendo 'el veneno en alimento. Los lotos tienen diferente número de pétalos según lo sea el de las terminaciones sutiles que surgen del remolino central y permeabilizan al cuerpo entero pudiendo equipararse al lugar de conjunción de los diferentes *nadis* que ponen a los *chakras* en relación entre sí o con algunos órganos físicos. El símbolo de cada *chakra* es un pálido reflejo de sus potencialidades una especie de metáfora o aproximación para concentrar la atención, y lograr el despertar de la consciencia-energía que se encierra en su interior Pero es también la clave maestra para atravesar la esfera de influencia síquica que, como en el Arbol Kabalístico de la Vida corresponde a cada *chakra* y que, en el momento de su despertar, nos arrastra hacia una especie de trance, un viaje espiritual más allá del Bien y del Mal, a uno de los Jardines del Paraíso. En cada *chakra* hay diferentes simbolismos que van desde el número de pétalos y su color hasta las letras sanscritas asociadas a cada pétalo. En su interior está representada una imagen geométrica que sirve como *mandala* de cada elemento e incluye diversas facultades sensoriales,

de acción y estados psicológicos. En el centro está representado un *bija mantra*, que es el resumen sonoro del *chakra* y una divinidad masculina (o estado síquico) acompañado de su montura y de su *Shakti*. Por último existe un animal simbólico que es expresión del elemento correspondiente. Si unimos todo esto en una sola visión unitaria y la visualizamos internamente, se convierte en un instrumento de comprensión de incalculable valor, ampliando la conciencia y despertando las energías hasta que llegue el momento en que podamos percibir directamente los colores y las formas reales de los *chakras*. La meditación en el elemento (agua, fuego ...), en el animal (elefante , pez, ciervo ...) en las divinidades (*Shiva, Vishnu*) o el *bija mantra* (*Ram, Yam, Om*) o en las imágenes geométricas (triángulo invertido, círculo, cuadrado ...) se realiza de forma sucesiva, hasta entrar en el "ambiente" del *chakra*. Una vez en él y siempre que los centros anteriores estén abiertos, *Kundalini* se eleva y así, avanzando de paso a paso durante meses y meses de trabajo constante, atraviesa los tres grandes obstáculos que la naturaleza humana pone en su camino y que son semejantes a las tres caídas del Cristo antes de llegar al Gólgota, cráneo. El primero o *Brahma Granti* está en *Muladhara* es la identificación al sexo, comida o poder. El segundo o *Vishnu Granti* está en *Anahata* y tiene relación con el apego emocional, y el tercero o *Rudra Granti* en el bulbo raquídeo, *Ajña*, es la ambición espiritual, el deseo de conquistar el cielo por asalto o de conseguir poderes, *siddhis*.

De hecho, cada *chakra* corresponde a un estado síquico determinado. Cuando despierta *Muladhara* rompemos con el ansia de seguridad en la vida,

sobre todo en lo referente a la familia,
casa, comida, trabajo.
En *Swadisthana* vamos más allá del placer,
sea sexual, fruto del orgullo o alimenticio.
En *Manipura* atravesamos la barrera del poder
y de la acumulación material.
En *Anahata* descubrimos por primera vez el amor sin apego
la aceptación del otro.
En *Vishuddhi* se funde lo material y lo espiritual,
y todo se vuelve sagrado.
Ajña chakra llega a realizar todo deseo de forma
inexorable,
y la vida se manifiesta como un juego de energías, lleno de
armonía. Más allá de *Ajña* existen aún siete planos (o
cielos), relacionados con los *tattvas* más sutiles,
que van abriéndonos a lo invisible,
a la magia de la luz y el sonido.

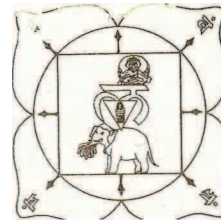
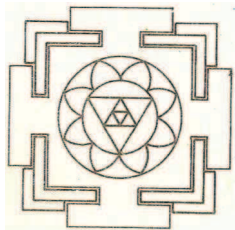
Según el nivel en el que estemos
las ataduras del mundo se reflejan distintamente.
Si un árbol ha crecido inclinado,
es mejor dejarlo así, bajo riesgo de destrucción,
y eso no menguará en nada
el número de nidos en sus ramas,
ni la cantidad de agua o de sol que reciba.
Será un árbol inclinado y feliz
porque no querrá ser de otra forma;
no quiere ponerse derecho pues moriría.
En la aceptación todo árbol y toda persona es feliz.
En la lucha corren hacia el desastre.
Por ello, las emociones como el miedo, la violencia...
seguirán en nosotros,
pero en cada una de las seis etapas
tendrán diferentes funciones y poderes.
En la vida normal cualquier reacción
será automática e incontrolable,
pero en los siguientes pasos será observada relajadamente
y transformada en comprensión.
Así, *Kundalini* expresa el nivel de evolución del ser
y revela la vía adecuada.
En el primer *granti* se manifestará el sonido interior
como campanas que producen felicidad"
cerca de *Anaha ta*, en el pecho,
se escuchará el sonido de la flauta de *Krishna*
y al final de las cervicales tomareis contacto

con la música pura de las esferas.
El número de pétalos en cada *chakra*
cuatro, seis, diez, doce, dieciséis y dos
está relacionado con diferentes lugares del cerebro
correspondientes a los *chakras*
que sirven de punto de comunicación directa
con la médula espinal.
Los cuatro núcleos (reticular, cruciforme, delgado y
olivar)
del bulbo raquídeo con los pétalos de *Muladhara*.
Los seis núcleos del Puente con los de *Swadisthana*.
Los diez núcleos en la unión del Puente con el Mesencéfalo
(protuberancia) a los de *Manipura*.
Los doce del Mesencéfalo a los de *Anahata*.
Los dieciséis núcleos de la región subtalámica
a los dieciséis pétalos de *Vishuddhi*
y los núcleos del Tálamo
a los dos pétalos de *Ajña chakra*.
La sangre alimenta todos los tejidos del cuerpo,
salvo esta zona cerebral, el sistema nervioso central,
que está bañado en el fluido cerebro espinal
segregado en los plexos coroideos
y que se vierte en el cuarto ventrículo.
este fluido es el néctar del *Linga sharir*«,
otro nombre del cuerpo etéreo,
y no hay que olvidar que este cuarto ventrículo
se comunica con el tercero
a través del Acueducto de Silvio,
relacionado con *Brahmarandra*.
Es así como, a través de la concentración
en los centros del canal espinal,
logramos estimular y explorar regiones del cerebro
normalmente adormecidas y cuyas facultades
no son conocidas en absoluto ni utilizadas.

El cuerpo místico del ser humano
está inmerso en el sistema nervioso central o neurax,
el diecéfalo, el tálamo, el subtálamo,
la hipófisis y la epífisis.
El sistema nervioso central pone al iris
en relación con el cerebro y con el subtálamo
o centro de control de los *chakras*
que se sitúan en los meridianos
llamados Vaso Gobernador y Vaso de la Concepción.
En el momento de la muerte

Muladhara libera la energía sagrada; *Kundalini*,
y la lanza fuera del cuerpo físico
Por un proceso semejante a la Iluminación,
siempre que se salga, como en el caso de los iniciados,
por el vórtex de lo alto de la cabeza -
y no por el pecho como los devotos,
ni por el abdomen como **las** gentes comunes,
la energía llega así a los planos sutiles
de vibración semejante fuera de la Tierra
y se produce la experiencia del espacio sin límites
y de la Gran Beatitud.

El Tantra distingue desde hace miles de años
dos zonas cerebrales bien diferenciadas,
la ahora llamada zona cortical
(razón, memoria, percepciones de los sentidos)
y la zona subcortical
(intuición, facultades paranormales, verdad, ...).
Esta zona **subcortical** es esencial para el Tantra
y debe ser despertada con las *kriyas*,
con movimientos de cabeza, *mudras*, *asanas*,
y *pranayamas* determinados, para que una vez activada
transforme e ilumine la vida del iniciado,
ayudando al mismo tiempo
a realizar la ascensión de *Kundalini*
y abriendo los centros de mando
de las cinco divisiones de la columna vertebral:
vértebras coxígeas, sacras, lumbares, dorsales y
cervicales,
que son los cinco *chakras* y, por último,
el templo de poder total o *Ajña chakra*,
señor de los centros cerebrales.
Sólo entonces asumimos las etapas
de una evolución de millones de años
que ha sensibilizado y ha hecho cada vez más complejos
estos lugares de energía consciente.



Muladhara Clakra

Tanto *Muladhara* como *Ajña chakra*
son los centros fundamentales del *Tantra Yoga*,
ya que en ellos se unen de manera indiscutible
los tres *nadis* principales.
Sin embargo los vedantinos
hacen surgir los *nadis* del corazón
y los budistas de *Hara*, mientras que para el Tantra
Mula-adhara significa "soporte de base".
Su símbolo tiene cuatro pétalos rojos
y en cada uno una letra sánscrita,
Va, *Sa*, *Sha* y *Saa* rodeando a un círculo de color blanco.
En el interior del círculo hay un cuadrado amarillo
símbolo de *Prittvi*, el elemento tierra
y en su interior un pequeño triángulo rojo invertido
con un *Lingam* en el centro.
En el "*Lingam humeante*", que tiene una serpiente
enroscada tres vueltas y media en él,
símbolo de las tres *gunas* :
Tamas, *Rajas* y *Sattva*, la pesadez, la acción y la armonía.
El triángulo invertido es el símbolo del *Yoni*
u órgano sexual femenino,
además de "receptáculo de fuerzas", "matriz"
o "símbolo del inconsciente",
y la serpiente es *Kundalini*
que despierta por el golpe de *prana*, la energía,
convertida en *Tapas*, el fuego místico, el infierno purificador.
Solo a través de la ascesis o meditación
puede despertar la Energía de Vida de su sueño de siglos,
como la Bella Durmiente del bosque y su palacio.

El mundo está dormido hasta que ella despierta y entonces todo vuelve a la vida.

Un largo esfuerzo de preparación, un ansia, un intenso amor son necesarios para unirse a la Virgen eterna que descansa en nuestro interior esperando el momento oportuno para conducirnos a los cielos más altos.

Entonces mete su cabeza en *Sushumna* y atravesando *Muladhara* asciende tomando la iniciativa de nuestra *Sadhana* en el camino hacia la libertad del ser.

Muladhara está situado

cerca del filum terminalis de la médula espinal, en el perineo para el hombre y en la vagina o cervix para la mujer

y puede ser sensibilizado físicamente

a través de la presión del talón en el perineo (*Siddhasana* o *Padmasana*),

o por la contracción de los esfínteres anales, *Mula Bandha*.

Este *chakra* tiene relación con el olfato (nariz) y con el sistema óseo.

Su *bija mantra* es LAM y expresa

el estado de cohesión de la materia física que viene simbolizada también por *Airavanta*, el rey de los elefantes,

la divinidad del *chakm* es *Brahma*, el Creador, con cuatro cabezas, y está simbolizado por un niño sentado sobre su montura tradicional, el cisne.

Dentro del triángulo está la semilla sonora del deseo,

Klim, el poder generador inundado

por la energía de Kama o Ero,

la fuerza de la sexualidad.

Muladhara sirve de puente de unión

con los centros de energía síquica

situados en lo alto del cerebro,

Ajña chakra y *Sahasrara*, el loto de mil pétalos,

y cuando despierta, produce la elevación

de una enorme energía por el cffilal.

Está considerado como la frontera

entre la existencia y la no existencia,

lo mismo que *Sahasrara* es la frontera

entre la consciencia y la supraconsciencia.

Entre los aspectos negativos de este *chakra*

(que su despertar hace desaparecer)

está la ambición material, la torpeza mental, la falta de sensibilidad y de conocimiento justo que lleva al dogmatismo y el exceso de credulidad.

No hay que olvidar que una de las letras

inscritas en los pétalos es *Va*,

el *mantra* de *Swadisthana* o *Hara*,

que acumula energía de carácter alimenticio y sexual y cuyo significado implica la necesidad de control dietético y amoroso para que el despertar de *Muladhara* pueda llevarse a efecto adecuadamente.

Muladhara concede el poder de detener la mente, el aliento y el semen.

Otorga el conocimiento de *Kundalini*

y su *Siddhi* es la levitación.

La relación entre *Muladhara* y la energía sexual es de fundamental importancia, ya que la sociedad ha corrompido el placer desde la más tierna infancia, tanto en las etapas pregenitales

(lactancia o control de esfínteres)

como en la represión cultural del sexo

(valoración de la virginidad ...).

Así, la persona llamada civilizada está llena de conflictos orales o agresivos, anales o que producen ansia de acumulación y poder y genitales, de culpabilidad.

El tabaco el exceso de comida o bebida, el estreñimiento, la impotencia o la frigidez son verdaderas plagas

que inundan la vida familiar legalmente establecida.

De aquí que sean necesarias ciertas técnicas

para eliminar los bloqueos

antes de que *Kundalini* pueda despertar

sin riesgo alguno para el yogui.

La catarsis (expresando el odio, la cólera

o el miedo a través del grito;

la pena y la angustia con el llanto,

la alegría y el placer con la risa y el orgasmo)

y la comprensión del sexo

(desnudo, encuentro, libertad amorosa ...)

la posterior concentración de energías.

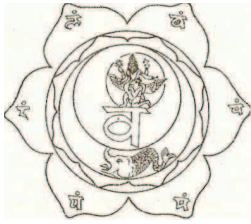
En el proceso del despertar de *Kundalini*

se produce una increíble revolución en el cuerpo,

que se vuelve flexible y parece arder,
el aliento se retiene largo tiempo sin esfuerzo
o se acelera sin causas externas.
Se producen movimientos inconscientes,
giros de cabeza, emociones muy intensas:
cólera, tristeza, alegría ...
El canal central se hincha
y se siente el aire moviéndose en su interior.
La intuición y la creatividad se disparan;
los sentidos sutiles despiertan,
se visualizan lugares paradisiacos o infernales,
se escuchan sonidos sutiles o *mantras*.
Los sueños se vuelven conscientes
y entramos en contacto con otros planos del ser.
Y, de pronto, se siente una profunda interiorización
y un alejamiento del mundo.
Las dudas y los deseos desaparecen;
la concentración y la comprensión aumentan,
las fantasías, las mentiras, los dogmas y juicios,
la indisciplina se disuelven
y *Kundalini* nos guía hacia la experiencia
de la energía divina.
Dice la *Bhagavad Gita*: "lo que es la noche
para los seres ordinarios, es tiempo de vigilancia
para el alma disciplinada. Y lo que es tiempo de vigilia
es la noche para el sabio que ve".
Así, *Kundalini* hace rebosar al cuerpo
de fuerza y energía sin límite,
hasta el punto de que cuanto más movilizamos
y gastamos en la vida,
más brota de la fuente infinita
y se pone a nuestra disposición.
Va uniendo lo visible y lo invisible, el cuerpo y el alma,
hasta que somos una sola cosa
y podemos experimentar el *Atman*, el alma individual,
el espejo que refleja lo universal.
Pero un día nos cansaremos también del espejo
y querremos gustar directamente lo cósmico,
y es entonces cuando, dejando a un lado "nuestra" Alma,
alcanzaremos el Gran Espacio,
para pasar a la última etapa, a lo que existía antes que él,
al Silencio Infinito.

El *Kundalini yoga* permite pasar por el cuerpo,
purificarlo y fundirse en el *Atman*

y el camino es el del prana, el de la energía
que es necesario acumular para pasar del estado tamásico,
ignorante y oscuro, a los planos de la Energía y la
Consciencia pura. Es la ciencia de Muladhara,
la puerta para pasar del plano material al subconsciente,
el lugar donde se unen
todos los canales de energía del cuerpo etérico,
y donde hemos de elegir
entre la engañosa eternidad de los hijos
o la experiencia que va más allá del tiempo y del espacio
hasta el Origen del Verbo.
Dicen los antiguos gnósticos: "las aguas del Jordán
cayendo hacia abajo dieron lugar a la procreación animal en
el 'círculo de la generación',
per remontando hacia lo alto, provocan
la generación de los dioses,
la generación de la 'raza sin rey' "



Swadisthana Chakra

Swadisthana significa "fundamento de sí mismo" y es, junto a *Muladhara*, el centro más reprimido socialmente por las estructuras morales y culturales.

Está situado en la base del sexo, en el interior de *Sushumna* y tiene color blanco; Es aún un centro tamásico y está relacionado con el *prana uyana*, con el gusto (boca), y la prehensión (manos).

Tiene que ver con la emisión de fuerza vital, el sistema adiposo, y con la muerte y su despertar produce una serie de poderes como el vagar en los planos etéreos la conquista de la muerte y la disolución de las tendencias pasionales. Tiene seis pétalos de color rojo con las letras *Ba, bha, ma, ra, ya* y *la*, corresponde al elemento agua (*apas*) y su *mandala* tiene un loto de ocho pétalos con un cuarto de luna creciente inscrito en él.

Su *bija mantra* es *VAM*

con la divinidad de las aguas (*Varuna*) sobre el delfín *Makara*.

Está asociado con el mundo inconsciente y es un centro de fluidez y dinamismo.

La divinidad que preside el *chakra* es *Vishnu*, el mantenedor del mundo, sobre la espalda de *Garuda*.

El despertar de este *chakra* concede la liberación de alcanzar el mismo mundo que la divinidad (*Saloka Mukti*) y para llegar a este plano es necesario

repetir seis mil veces el *mantra Hamsa*.

En lo emocional las partes negativas se refieren a la ansiedad sexual, al rechazo de los demás, a la vergüenza en las relaciones diarias y como maestro del *Tattva apas*, a todo lo que se relaciona con la sed material, síquica o espiritual.

Swadisthana o *Hara* es el centro de la muerte y el miedo lo tiene encadenado,

por eso en la antigüedad sólo se iniciaba.

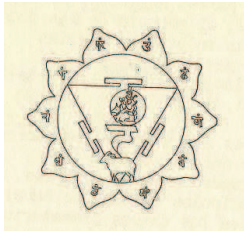
a los *sishyas* o discípulos después de haber meditado durante unos meses en los campos crematorios sobre la imposibilidad de sobrevivir a la muerte.

Este centro y *Muladhara* son experimentados por todo el mundo y son también los más dañados por la llamada vida civilizada, estructurada sobre la negativa al placer y a la experiencia de la muerte.

El Tantra une los dos extremos,

ya que el orgasmo es la antesala de la muerte y la muerte es la experiencia más grande

de disolución orgásmica, y ambas conducen al *Samadhi*, a lo eterno, a la inmortalidad.



Manipura Chakra

Manipura significa literalmente Abundancia (no ciudad) de Joyas, por el brillo de su sol de energía, y es un centro acumulador de *prana*, que nos une a la energía universal. Se localiza en la zona de nacimiento del ombligo y concede el dominio sobre *Tapas*, el Fuego. Es la región del subconsciente que se extiende de *Muladhara* al plexo solar, ya que el diafragma divide al cuerpo en dos partes, la conciencia sensible en el pecho y el universo inconsciente y subconsciente en el vientre. Tiene diez pétalos de color azul intenso o grisáceo y su *mantra* es *RAM*. Las diez letras son *Da, Dha, Na, Ta, a, Pa, Pha, Nâ, Dâ, Dhâ*. Un triángulo rojo invertido con una swástica en cada lado forma su mandala. Corresponde al estado de sueño y tiene relación con el cuerpo sutil. Su función fisiológica es la excreción, su órgano la vista y su naturaleza el calor. La divinidad del *chakra* es *Shiva-Rudra* en forma de anciano cubierto de cenizas, con collares de cráneos y serpientes, y montado sobre el toro *Nandi*. En *Muladhara* está el creador, en *Swadisthana* el conservador y en *Manipura* el destructor. Por eso se considera que *Shiva* dirige la destrucción del mundo al fin de cada era cósmica.

Las emociones que se enfrentan con el despertar de *Manipura* corresponden a la agresividad y la cólera, a la violencia de todo tipo, al orgullo, al ansia de poder o la agitación y deben ser transformadas antes de que *Manipura* se abra para no causar problemas.

Es un centro en el que surgen los interrogantes más profundos sobre la existencia y concede la "liberación de alcanzar" la proximidad de lo divino (*sarupya*), que produce una personalidad o ego determinado, "el que busca al Ser". Su concentración concede el control sobre los elementos del fuego y nos libra de toda enfermedad.



Anahata Chakra

"Todas las cosas buenas o malas provienen del corazón del hombre. El hombre bueno saca buenas cosas del buen tesoro de su corazón y el hombre malo, saca malas cosas del mal tesoro de su corazón".

y la *Bhagavad Gita*: "Las puertas de los sentidos cerradas, el mental encerrado en el corazón, la fuerza de vida (*prana*) elevada a la cabeza sin un movimiento disperso, la inteligencia concentrada sobre la **emisión** de la sílaba *Aum*, El que busca esto, abandonando el cuerpo, alcanza la más alta condición".

Anahata está situado en el centro del pecho, a la altura del corazón, cerca de la mitad del esternón, y significa el "sonido sin roce", por el sonido musical que se escucha al concentrarse en él.

Su elemento es *Vayu* el aire, y tiene doce pétalos color bermellón oro con las letras *Ka, Kha, Ga, -Gha, Nga, Ca, Cha, Ja, Jha, Jña, Ta, Tha* en ellas.

El *mandala* es un hexágono color verde grisáceo y su *bija mantra* es **YAM**.

Su naturaleza es la movilidad (los anteriores son la dureza, la fluidez y el calor). Corresponde a la facultad de amor o de gozo y al sentido del tacto (piel).

En relación con el *bija mantra* está *Vayu*

de color grisáceo con una lanza, cerca de un ciervo, la divinidad del *chakra* es el Blanco *Ishwara* con tres ojos, señor de los tres *chakras* anteriores. En medio de la estrella de David hay otro triángulo ardiente y muy luminoso con un *linga* dentro, el *Baña linga* de color dorado, con la luna y *bi.ndu* y corresponde a *Hamsa*, el alma individual o *Jivatman*. En palabras de Evola, "el color gris es el que rodea al *Atman* del ser vivo antes de que haya alcanzado el conocimiento ... y las emociones que corresponden a este estado son la esperanza, la ansiedad, la duda, los remordimientos y la excitación" *Anahata* es el centro de la emotividad y es la unión de lo masculino y femenino (triángulos). Es el estado de sueño profundo y sus doce pétalos equivalen al control de los doce meridianos esenciales de energía que inundan el cuerpo.

Despertado *Anahata* se logra el dominio del vuelo y de los elementales del aire, y permite la práctica de *Sanyamah*, con el que se puede vivir la intimidad de otro ser. Patanjali elige a este centro como el de la realización del *Atman*, lo mismo que hace el cristianismo para el despertar del Cristo interno. En él se realiza la alquimia de todas las emociones negativas en amor a lo divino, ya que posee el único triángulo hacia arriba (sublimación) de los *chakras*. Es el centro de la interiorización y de la inspiración, creatividad y armonía. Krishna "ofreciendo aliento inhalado en el aliento que se exhala y ofreciendo el aliento que se exhala en aquel que se inhala, el yogui neutraliza ambos alientos, y de este modo libera la fuerza de vida en el corazón y la pone bajo control". Cerca de *Anahata* está *Manasa chakra*, el *chakra* del *guru*, la sede del Espíritu. Se presenta según dos caminos distintos

y hasta aparentemente contradictorios,
el de *pravritti* o salida de sí hacia el mundo de las formas
(triángulo invertido)
y el de *nivritti* o retorno a sí mismo, al ser
(triángulo hacia arriba) .
Es el juego entre la decisión y la irresolución (la duda),
entre el compromiso o su ruptura.
El compromiso con la vida produce el deseo,
la cólera, la envidia, el orgullo o la ilusión,
y la liberación del compromiso, el desapego,
el conocimiento, la paciencia o paz y la discriminación.
Manasa chakra tiene ocho pétalos
y cada uno de ellos una función determinada.
Si el alma reposa en el pétalo blanco del Este
aparece la devoción y la inclinación al bien.
Si reposa en el Sudeste que es rojo,
hay tendencia hacia el sueño y la pereza.
Si lo hace en el del sur que es negro
se experimenta la cólera o la excitación sexual.
En el del sudeoeste que es azul
hay una tendencia hacia el mal y la crueldad.
Si reposa en el pétalo transparente del Oeste
uno queda predispuesto al juego y los placeres,
y en el esmeralda del Noroeste
se tiende a la agitación y la indefensión.
En el pétalo amarillo del Norte
hay tendencia al goce y la voluptuosidad
y en el Noreste que es de color perla
uno se abre hacia la caridad y la pasión.
Si el alma reina en los puntos de unión de los pétalos
hay muchas enfermedades que afectan al aliento,
a la bilis y al moco, así como al sudor corporal,
pero si reposa en el mismo centro del loto
adquiere el conocimiento y la meditación,
el contentamiento y la devoción
que le hacen tomar la vía ascendente.
Allí cantando, danzando, enseñando y sabiendo
el Alma está llena de alegría.
Este centro puede tener relación
con el veinticuatro R. de acupuntura en el pectoral.
Este es el *chakra* del espíritu,
donde comienza el camino hacia la suprema realidad
y el *pranayama* y la devoción,
son las vías para conseguir la unión o yoga.

"Debajo del pericardio del loto *Anahata*
se encuentra un loto rojo con ocho pétalos
y su corola elevada hacia lo alto
sobre el cual se debe practicar la adoración mental
o *Manasa Puja*, a la divinidad elegida".



Vishuddhi Chakra

Suele situarse en la región de la garganta, cerca del punto veintitrés del Vaso de la Concepción. Significa el *chakra* del Purificador, donde *Shiva* convierte el veneno de lo negativo en miel. Corresponde al estado de *Turiya* y en él se alcanza la identidad con la divinidad, *Sanyujya*. Su color es grisáceo transparente o casi incoloro con dieciséis pétalos de color naranja humo. Inscrito hay un triángulo amarillento invertido y dentro está inscrito un círculo. Tiene relación con el plexo laríngeo o punto de transformación de la médula espinal en oblonga. En los dieciséis pétalos hay otras tantas vocales: *A, Ā, I, Ī, u, ū, Ri, Rī, L, Ī, E, Ai, O, Au, Am y Ah*. Su *mandala* es circular y blanco (luna) y su elemento *Akasha*, el espacio vacío o éter. Le corresponde la facultad de la palabra (boca) y el oído. Su *bija mantra* es *Ham* con *Sadha Shiva* montado en un elefante blanco que es semejante al de *Muladhara* pero esta vez transmutado en conciencia (color). La divinidad del *chakra* es *Ardhanarishwar*, medio hombre y media mujer, con su mitad derecha plateada (masculino) y la mitad izquierda dorada (femenina), aunque a veces también se considera a *Sadha Shiva* con cinco caras sobre el toro *Nandi* expresando sus atributos en los diez brazos y vestido de blanco.

Vishuddhi dirige la exteriorización de energía vital y el sistema óseo. En lo afectivo tiene que ver con la tristeza, la devoción el respeto y el contento, y con la más alta capacidad creadora en cualquiera de los niveles del ser. Concede el *siddhi* de la conquista del tiempo en sus tres dimensiones y por ello se dice que la concentración sobre este *chakra* conduce hacia la eternidad, y que si se practica *Amrit, Nabho* o *Kechari mudra* se gusta el néctar de la inmortalidad, que desciende a través de *Lolana chakra*, que es un centro situado encima del paladar blando y debajo de *Ajña*. Este néctar cuando es gustado en *Vishuddhi* produce una gran felicidad y es el verdadero significado del vino del *Maithuna* o del ritual cristiano. En *Vishuddhi* la realización es irreversible, no puede dar marcha atrás y concede por intuición la esencia de todo conocimiento, por eso se le llama "la puerta de la liberación que conduce a la boca de *Brahma*".



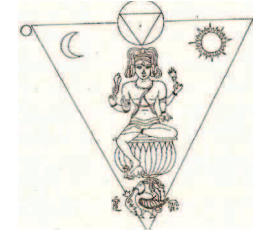
Ajña Chakra

Esta localizado en el bulbo raquídeo pero se contacta con él desde el entrecejo. Tiene dos pétalos laterales con las letras *Ha* y *Ksa* inscritas en ellos y su color es blanco resplandeciente o de tonos verdosos o azulados muy claros. Su *tattva* es *Manas*, el pensamiento o manifestación mental y su *bija* es *Om*. La divinidad es el Sí mismo, el alma capaz de vivir en el plano terrenal o en el celeste. En medio hay un triángulo invertido y en su interior el *Itara linga* "como el cristal". *Ajña* reúne las tres dimensiones del siquismo: el principio mental o *Manas* el principio de individuación o *Ahamkara* y el ,principio de la Inteligencia Pura o *Buddhi*. En *Ajña* el cielo de *Maya* ha sido traspasado, *Shiva* está fundido en *Shakti* y ambos ignoran sus posibles diferencias. Son dos cuerpos en un sólo espíritu. *Ajña* significa "centro de mando" y está relacionado con la hipófisis y el bulbo raquídeo. Tiene una íntima conexión con la energía sexual y permite la unión de lo masculino y femenino de *Ha* la energía solar positiva y de *Tha* la energía lunar negativa. La experiencia amorosa se vuelve consciente en este centro, toma su energía y vibración de *Muladhara*

y es sostenida por la emotividad de *Anaha.ta*. Este es el sentido de la unión del *Lingam* y del *Yoni*, este último simbolizado en el centro de su *mandala* por un triángulo invertido. Encima del *Yoni* está situada la luna creciente y en lo alto el *bindu* o punto. Este *bindu* es la puerta a lo infinito y por él se conquistan todos los poderes y la liberación. Es el tercer ojo que ve lo íntimo, y por él se conquistan todos los poderes y la liberación. el ojo del conocimiento trascendente también llamado el Ojo de *Shiva*, y se activa a través de la convergencia ocular en el centro del entrecejo o *Brumadhya Drishti*, el *tratak* o fijación de la mirada y la meditación craneal que sensibiliza todo el canal entre *Ajña* y *Sahasrara*. Con este tercer ojo abierto se ven cosas invisibles, se ve el alma de la gente y cosas del mundo sutil que antes eran desconocidas. Es la visión del Aura que en la antigüedad era utilizada para iniciar a los que la tenían desarrollada. Hay veces en que suele quemar la frente cuando se está abriendo este *chakra*. "Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo está lleno de luz". Es el centro de la Sabiduría, del conocimiento de los secretos ocultos, el lugar de la voluntad ilimitada donde todo pensamiento se convierte en realidad y el centro de control del *prana* y del conocimiento directo de la muerte.

La "O" es la imagen del círculo perfecto y resuena naturalmente en el entrecejo, por ello se considera también a la "O" como el sonido perfecto de la unidad interior. En el canto lírico se enseña que existe una columna de aire que sube, en la expulsión, desde el diafragma hasta el centro frontal o *Ajña* y que corresponde a una de las tres notas básicas de la escala musical. La tónica, dominante y subdominante o el rojo, azul y amarillo, equivalen en los *chakras* a *Manipura* (instintos del subconsciente),

Anahata (la sensibilidad del alma)
 y *Ajña* (la inteligencia y voluntad).
 Pero si el círculo es el símbolo de la perfección,
 la cabeza simboliza al hombre
 y sus tres partes (frente, nariz y boca)
 corresponden a la cabeza, pecho y vientre.
 Por eso *Ajña*, el centro de unión de los tres planos,
 es la expresión superior del Ser
 aún más completa que lo que se realiza en *Anahata*,
 "El Cristo nace en el pecho,
 es crucificado su cuerpo (ego) en la cabeza
 y se eleva hacia los cielos por lo alto de la fontanela".
 Cerca de *Ajña* está situado *Triveni chakra*,
 en la raíz de la nariz.
 Es el *chakra* de la "confluencia de las tres corrientes"
 y tiene tres pétalos con los colores
 rojo (letra *Ksa*), negro (letra *Sr*) y blanco (letra *La*),
 que de nuevo simboliza las tres *gunas*:
rajas (acción), *tamas* (pesadez) y *sattva* (pureza)
 y también las tres letras de *AUM*:
Brahma, *Vishnu* y *Shiva Mahadeva*,
 la luna, el sol y el fuego,
 el *Ganges*, el *Yamuna* y el *Saráswati*,
Ida, *Pingala* y *Sushumna*,
 el mundo celeste, los mundos infrahumanos y el de la muerte.
 En medio de *Triveni* descansa la sílaba OM
 y su *Shakti* es *Sushumna*,
 aunque hay un duplicado de este centro
 que se sitúa debajo del entrecejo.
 Del animal humano al hombre consciente
 hay siete *chakras*, moradas, estrellas o iglesias,
 y por ellas la energía llega a los centros cerebrales
 donde están situadas las diez escalas de poder
 que conducen del Bulbo raquídeo a *Sahasrara*
 (*Ajña*, *Bindi*, *Lolana*, *Manas*, *Triveni*, *Soma*, ...).



Sahasrara

Entre *Ajña chakra* y *Sahasrara*,
 que no es propiamente un *chakra*,
 se abren siete cielos o formas causales (*Karana rupa*),
 cada una con su realización.
Bindi que es la esencia de *Shiva*, su energía creadora.
Bodhini o intelección que es la esencia de *Shakti*.
Nada (la vibración causal)
 la relación de fusión total entre *Shiva* y *Shakti*.
 Estos tres juntos forman el verdadero *Bindu*,
 la *Suprema Shakti*
 Luego viene *Mahanada* (la energía lumínica),
 la fuerza creativa de *Shakti* en un hombre
 y que representa al *Shiva* blanco
 o manifestación del Supremo *Guru*.
Kala Agni (la energía omnipotente)
 es la *Shakti* (verbo) del principio de la creación.
Sanani, la energía indiferenciada
 y *Unmani*, la disolución del mental, el estado de Nirvana,
 el infinito que duerme en el centro de *Sahasrara*.
 "Sahasrara es el cerebro,
 no es un *chakra* sino el *usha-nisha-kamala* de los budistas.
Sahasrara es corteza cerebral y de hecho el cerebro entero,
 Cuando despierta se crea un nuevo tipo de conciencia".

Hay aún otros *chakras* como *Manas chakra* (el centro mental)
 con seis pétalos, que corresponden a los cinco sentidos
 y el dormir del sueño.
Soma chakra (e} centro de la ofrenda)
 que está encima de *Manas*

y que equivale a la unidad de la libertad,
(*Niralamba puri*) donde reside el no manifestado.
En último lugar está el centro del altar de las joyas,
Maniphita chakra encima de las siete envolturas causales
y rodeado del Océano de Néctar (*Amrit*).

y por fin llegamos a *Sahasrara*,
situado encima de *Brahmarandra*, la abertura causal
más allá de la cabeza y fuera de los límites
del resto de los cuerpos etéreos.

'Hay tres *chakras* físicos y tres mentales,
pero sólo el séptimo, *Sahasrara*, los trasciende.
Tres te atan a la voluntad, agresividad, deseo y poder,
y los otros tres a la fantasía, emociones o creencias.

Los que se reprimen viven en los tres superiores
y los que son indulgentes en los tres inferiores,
pero ambos grupos viven un sueño
que no abarca la realidad total,
que solo puede ser alcanzada por la Consciencia Pura,
sin contenidos, de *Sahasrara*".

Su loto se abre hacia la cabeza,
llenándola de colores blancos y rojos,
y su nombre equivale al "de los mil pétalos",
la esencia de la luz inagotable.

En él residen el Señor y la Diosa del amor
y allí se adoran sus pies de loto.

La Totalidad se realiza en *Kailash*, la montaña del placer,
donde habita *Paramashiva*, cuya naturaleza es el Vacío,
con su *Shakti nirvana* más resplandeciente
que mil millones de soles.

Todos los *chakras* se resumen en él,
cuyo *yantra* es un triángulo con un punto en su interior:
Parabindu, que es la esencia del Universo manifestado,
la Realidad Absoluta, el *Brahman*, el Supremo Hamsa,
el *Guru*, el Sí de todos los seres.

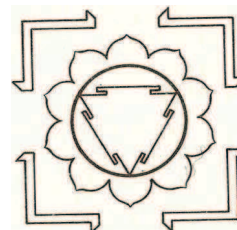
Allí reside el Cisne (*Paramahamsa*),
símbolo del discernimiento supremo y de la belleza,
en el que se disuelve la *Kundalini*
y en el que hasta la creación se reabsorbe
en el Supremo Sí". (*Shiva Samhita*)

Haciendo *Sanyamah* (concentración, contemplación y *samadhi*)
en el tercer ventrículo cerebral,
el lugar donde se cruza la horizontal que pasa por *Ajña*.
Y la vertical que cae de *Brahmarandra*,

se entra en relación con la epífisis
y se abren las puertas de lo cósmico.
Sahasrara es el único *chakra* que no tiene que ver
con la energía que llega por la respiración,
y el Tantra lo sitúa en tercer lugar de importancia
después de *Ajña* Y *Muladhara*.

Sahasrara corresponde al cuerpo de la bienaventuranza
o del vacío total

en el que todo permanece o en el que nada existe,
según nuestra elección,
y es en él donde se visualiza la línea ascendente de *Gurus*
hasta llegar al Maestro del Yoga.



Todavía existen algunas relaciones importantes
que aún no han sido señaladas,
como la relación que las glándulas de secreción interna
tienen con los *chakras*, conduciendo su vitalidad.

Las glándulas sexuales se relacionan con *Muladhara*,
las suprarrenales con *Swadisthana*,
el páncreas (islote) con *Manipura*,
la glándula timo con *Anahata*,
la tiroides y paratiroides con *Vishuddhi*,
la pituitaria con el centro de mando (*Ajña*)
y la pineal con *Sahasrara*.

La neurología y la bioquímica se unen
para establecer implicaciones entre las alteraciones mentales
o las psicosis con las disfunciones de estas glándulas,
a las que señalan como posibles causantes.
de diversas enfermedades del sistema nervioso.

De cualquier forma parece más justo
imputar estos desarreglos a la inadecuada manifestación
de *Kundalini* o sensibilización de los *chakras*,

que son los fundamentales depósitos de energía vital (*Pranashakti*) del ser humano y que actúan sobre la médula espinal y el cerebro (sistema nervioso central).

La región de *Muladhara* dirige el impulso sexual, la creatividad y la fuerza de vida, y su bloqueo puede ser el origen de todo tipo de obsesiones mentales, ya que la energía pránica es responsable del desarrollo y fragilidad del mental, del cuerpo físico, de la afectividad y capacidad artística, y de la evolución espiritual.

Así, la sociedad al destruir los dos primeros centros destruye al ser, lo vuelve un esclavo manipulable, calculador, obsesivo e impotente, y sólo si cada hombre y mujer aceptan abrir las puertas de estas regiones misteriosas podrán alcanzar un desarrollo pleno de su humanidad consciente.

El hombre vive en tres planos: el Espíritu que utiliza el Alma o Yo superior como medio de expresión y para captar las experiencias de los tres planos materiales: el cuerpo mental, el cuerpo emocional o astral, el cuerpo físico-etérico.

Este último cuerpo etérico se alimenta de los éteres del color, de la luz, del éter químico y del éter de vida; y su órgano fundamental está representado por el sistema purificador de los riñones.

Una nueva ciencia de luz y de color, la Radiónica, reconoce siete *chakras* mayores (más veintiún cruces de energía) veintiún *chakras* menores (catorce cruces) y cuarenta y nueve puntos especiales (con siete cruces cada uno).

Los veintiún *chakras* secundarios se sitúan así: en la frente, en cada oreja, encima de cada pecho, entre las clavículas, en cada palma de la mano y planta del pie, detrás de cada ojo, dos en los testículos u ovarios, uno cerca del hígado, uno en el estómago, dos en el bazo, uno detrás de cada rodilla, uno cerca del timo y uno en el plexo solar.

Las energías primarias pasan por el *chakra*, se vuelven secundarias y atraviesan los *nadis* . y por ellos se comunican con los sistemas nervioso y endocrino, y con la sangre.

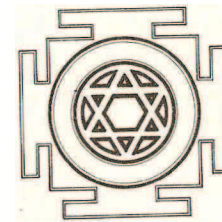
Si hay un bloqueo de energía a la entrada del *chakra*, estas energías son rechazadas hacia su punto de origen en los planos mental o astrales, produciendo trastornos psicológicos y disfunciones endócrinas.

Si el bloqueo está a la salida del *chakra*, la energía estalla violentamente.

Para la Radiónica, las enfermedades se tratan por el *chakra* correspondiente a través del control de energías y de los colores correspondientes.

Así, las emociones, estados mentales de ansiedad, se tratan en *Manipura*, los miedos en *Swadisthana* y *Vishuddhi* ... y así sucesivamente.

Es de señalar que el color naranja (y a veces el rojo) aumenta la vitalidad y mejora el sistema circulatorio, equilibrando el *chakra Anahata*.



Hay cinco *chakras* que en su *mandala* incluyen un triángulo invertido, símbolo de la fuerza de la *Shakti*. y sólo *Anahata* tiene un triángulo derecho, es decir, sólo él posee la capacidad de sublimar las emociones negativas, sólo su fuego respiratorio quema las impurezas físicas, energéticas y mentales de nuestra vida,

como si fuera un horno alquímico,
un lugar donde convergen el *prana* positivo y el negativo,
hasta que juntos realizan la transmutación.

Este es el sentido por el que el Tantra
elige a *Anahata* como centro de interiorización.
En *Ajña*, *Anahata* y *Muladhara* se encierra
el poder creador o *Lingam*.

Y en cada uno de ellos está acompañado
por un triángulo invertido o *Yoni*.

Es el lugar de los *grantis*, obstáculos o nudos
que encadenan la personalidad,
la encierran en tres puertas que hay que abrir,
como las tres cámaras de la pirámide de Keops.

La primera puerta está relacionada
con el deseo sexual y el miedo,

la segunda con el amor de sí,
con el egoísmo y posesividad,

y la tercera con el orgullo intelectual,
con la soberbia y la frialdad mental.

Para atravesarlas es imprescindible

una intensa purificación y aceptación de sí,
ya que de otra forma las energías

se enquistarán en estos lugares creando dificultades.

y así llegan las visiones, luces, sonidos,
espejismos o alucinaciones,

que han de ser observadas desapegadamente
para no caer en estados mediúmnicos

y continuar con el proceso de elevación de *Kundalini*.

"El salto se realiza en el silencio,

más allá del cielo o infierno astrales

y a partir de ese momento, *Kundalini* guía
y el yogui obedece".

Ella evita los peligros y aleja todos los obstáculos,
despertando en nosotros una serie de facultades
correspondientes a cada *chakra*.

En *Muladhara* el hombre o la mujer

conocen sus vidas pasadas y el misterio del fuego.

En *Swadisthana* será maestro de su salud
física, mental y espiritual.

En *Manipura* alcanzará el poder de intuición y profecía.

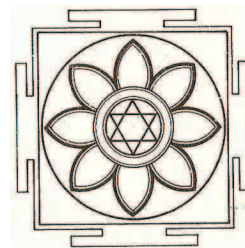
Sentirá el nacimiento del Cristo en *Anaha ta*,

su sacrificio y el sentido universal

de las religiones y de la ciencia.

Goza de clariaudiencia y será el señor del verbo creador

en *Vishuddhi*, en *Ajña* su clarividencia
le hará ver el futuro de la evolución espiritual,
y en *Sahasrara* realizará lo eterno y lo infinito.
"A ham *Brahmasni*, Yo soy *Bnahman*"



Vivimos en la cabeza

pero nuestra energía primordial está en el sexo
y mientras esa energía va atravesando,
hacia lo alto, el canal central,
nuestra consciencia va introduciéndose
en los planos densos y materiales
equilibrando el inn y el yang.

"Si algo sube, algo desciende al mismo tiempo".

Cuando el primer nudo de *Muladhara*

se abre a la *Shakti Kundalini*,

el centro de nuestra vida desciende de la cabeza al corazón,

el centro de nuestra vida eSCIen e

del pensamiento a la intuición,

nos sumergimos en una oleada de sentimientos

y la vida se vuelve un jardín,

mientras el ego, hambriento de pensamientos,

va diluyéndose en la sensación.

Pasamos de la razón, la lógica, la duda,

al amor, la poesía y la confianza.

La comprensión transforma el pensamiento confuso

y moralista en algo más amplio,

extendiendo el horizonte, comparando Conocimientos
y enfrentando las contradicciones.

De esta forma las energías descienden al corazón

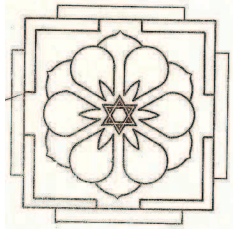
y tienden a construir nuevos cimientos.

Pero un día hemos de dejar el amor,

la belleza, la alegría, para seguir adelante.

Y lo mismo que un día abandonamos la filosofía,

hoy abandonamos la música y el arte
y, aunque este segundo paso es más difícil que el primero,
más arriesgado, no hay otro camino
para alcanzar el *Samadhi* del conocimiento de sí mismo.
Cuando la energía atraviesa *Vishnu granti* en *Anahata*,
el centro de nuestra vida alcanza el Ser,
más allá del pensar y del sentir.
Como si las emociones fuesen
el otro lado de la moneda del pensamiento.
Así se llega al *Samadhi* del conocimiento cósmico universal.
y más tarde, cuando el tercer nudo
cerca del bulbo raquídeo, es atravesado,
se alcanza el nudo de la Iluminación,
de la desaparición, la no existencia.
Es el *Nirvana* en que todo lo individual ha desaparecido
el último éxtasis, y puedes fluir con la vida
sin ninguna resistencia, flotando en el océano.



Bhutasuddhi, la reabsorción de los elementos

En *Muladhara* :

Medita sobre el Elemento Tierra y todas sus manifestaciones:
Los órganos de la marcha y del olfato, la sílaba *Lam*,
Brahma y *Kamadeva*, la *Shakti Dakini*, el *Svayambhu-Linga*.
Conduce el *jiva* a este *chakra*,
por la pronunciación de la *pranava*.
Visualiza *Kundalini* impaciente por hallarse junto a su esposo.
Todos estos objetos de contemplación
deben ser llevados al *mandala* de la Tierra,
puesto que la Tierra (en tanto que *mahabhuta*,
Elemento primordial) debe ser reabsorbida
en el *tattva* del olfato (*gandha*),

que es el *tanmatra*, o cualidad sensible,
de donde ella procede.
Despierta *Kundalini*, y hazla penetrar,
al mismo tiempo que el *prana*, el *jiva*
y el *tanmatra* del olfato,
en *Swadisthana* por el *mantra So'ham*.

En *Swadisthana*:

Medita sobre el Elemento Agua y todas sus manifestaciones:
Las manos, el sentido del gusto, la sílaba *Vam*,
Varuna, *Vishnu*, y la *Shakti Rakini*.
Todos estos elementos y los precedentes
deben ser llevados al *mandala* del Agua,
puesto que el Agua debe ser reabsorbida
en la cualidad sensible del sabor (*rasa-tanmatra*),
y esta debe ser conducida, con *Kundalini*,
el *prana* y el *jivatman*, a *Manipura*.

En *Manipura*:

Medita sobre el Elemento Fuego
y su completa manifestación ígnea:
el ano, el sentido de la vista, la sílaba *Ram*,
Agni, *Rudra* y la *Shakti Lakini*.
Todos estos elementos y los precedentes
deben ser llevados al *mandala* del Fuego,
y el Fuego debe ser reabsorbido
en la cualidad sensible de la visibilidad (*rupa-tanmatra*),
y ella conducida, con *Kundalini*,
el *prana* y el *jiva* a *Anahata*.

En *Anahata*:

Medita sobre el Elemento Aire y su entera manifestación:
órganos genitales, sentido del tacto, la sílaba *Yam*,
Vayu, *Isha*, la *Shakti Kakini*, el *Bana-Linga*.
Todos estos elementos y los precedentes
deben ser reunidos en el *mandala* del Aire,
y el Aire debe ser reabsorbido
en la cualidad sensible de la tactilidad (*sparsha-tanmatra*),
y ella conducida, con *Kundalini*,
el *prana* y el *jiva* a *Vishuddhi chakra*.

En *Vishuddhi*:

Medita sobre el Elemento Eter
y la entera manifestación del Espacio:
sobre la palabra, el oído, la sílaba *Ham*,

Sadashiva, la Shakti Shakini.

Lleva todos estos elementos y los precedentes al mandala del Eter , y reabsorbe el Eter en la cualidad sensible de la sonoridad (*shabda-tanmatra*).

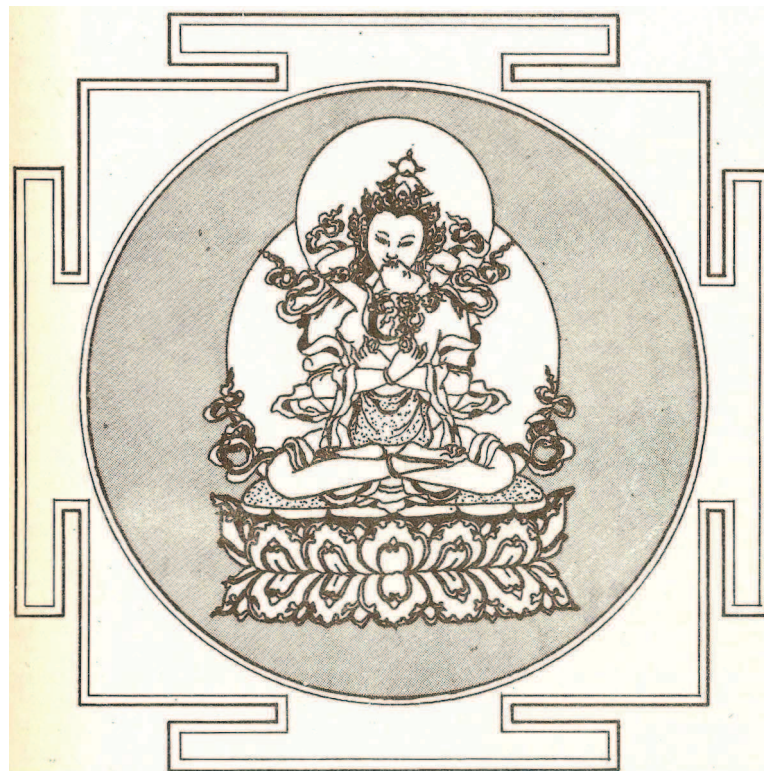
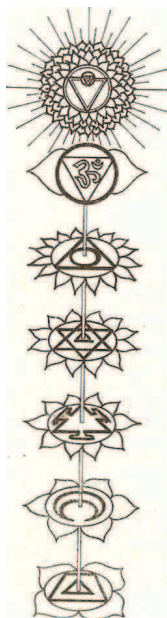
En *Ajña chakra* :

Reabsorbe el *tattva* de la sonoridad (proviniente del *tamasa-ahamkara*), y el principio mental, *manas* (proveniente del *sattvika-ahamkara*), en el principio de individuación: *ahamkara*. Reabsorbe el *ahamkara* en el principio de Inteligencia: *Buddhi* o Gran principio: *Mahat*. Reabsorbe *Buddhi* -en *Prakriti*,- la Causa generadora, llamada también el No Manifestado (*avyakta*), el Embrión de Oro (*Hiranyagarbha*).

En *Sahasrara padma*:

Reabsorbe *Prakriti* en el *Parabindu*.

Reabsorbe el *Paravindu* en el Sí de Consciencia (*chidatman*), que es *Brahman*, llamado el Supremo *Shiva* (*Paramashiva*).



EL MAITHUNA SAGRADO

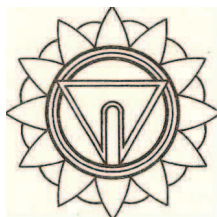
La energía oculta

El sendero del Tantra no está salvaguardado por dogmas o moralismos, ni está encerrado en una vía devocional, sino que conduce a la liberación total a través de la unión de lo masculino y lo femenino en el interior del cuerpo. Se trata de conocer o despertar y controlar la potencia dormida en nosotros para que empape cada uno de los siete planos de energía que constituyen el ser, aprendiendo a manejar esta fuerza monstruosa y sagrada que inunda el universo y que en el ser humano duerme en los *chakras*, y enfrentando los riesgos que esto lleva consigo hasta beber la copa del veneno, hasta mantener la consciencia en medio del infierno o de la pasión más grande, transmutando su energía en fuerza espiritual. "Cuando el yogui tiene total poder sobre su cuerpo físico entonces obtiene un nuevo cuerpo de fuego espiritual que va más allá de la enfermedad, vejez y muerte".
- *Taittiriya Upanishad* -

El Tantra como el Sufismo es una metodología práctica, no una filosofía, y todas sus afirmaciones se basan en la experiencia concreta de la Unidad. Lo externo y lo interno son la misma cosa, con diferentes facetas que deben descubrirse de manera progresiva, despertando el poder que encierran. Sólo en esta unión podrá nacer el hombre consciente,

más allá del animal humano y del hombre Dios, que dispondrá de fuerzas ocultas o perfecciones personales (*siddhis*), signos de elevación espiritual e instrumentos de acción en un mundo caótico, reflejos de la *Shakti* impersonal que es la raíz de toda existencia y vida. y esta *Shakti* solo se revela como energía consciente más allá del bien y del mal, pero no todos pueden actuar como si hubiesen traspasado la moral, ya que cada acto mental engendra un fruto kármico inmediato. Solo aquellos que han convertido el pecado en virtud el veneno en miel, tienen entrada en el verdadero mundo del Tantra que está más allá del *Karma*, del *Dharma*, de la enseñanza y hasta de la naturaleza divina. "Por los actos que envían a los hombres al infierno el yogui se libera". Así se llega a la afirmación más revolucionaria y antiascética. "La perfección puede adquirirse fácilmente mediante la satisfacción de todos los deseos". Dejad libre el proceso mental sin juzgarlo dirigirlo ni violentarlo, y entrad en contacto con los procesos orgánicos que se rigen por el inconsciente, luego, a través de la *Sadhana* tántrica, usad los nombres de poder, los *yantras*, las *kriyas* y las meditaciones para despertar la Potencia del Ser, *Shakti*. Es aquí donde el *Mahanirvana Tantra* reconoce que "sólo la respiración y el sexo, son vías adecuadas para llegar a la realización en este *Kali Yuga*". "Aceptando el cuerpo, sus deseos naturales y el mundo que nos rodea, la pareja tántrica tiene más posibilidades de enfrentar con éxito su naturaleza inconsciente que caminando cada uno por su lado". "Los Vedas y las tradiciones brahmánicas son inadecuados a los tiempos modernos. El hombre no dispone de la espontaneidad ni del vigor espiritual que gozaba al comienzo del ciclo, en la edad de oro,

(ahora estamos en la edad sombría de *Kali*) ,
y es incapaz de llegar directamente a la verdad,
para lograrlo ha de liberarse
a través de los actos que le esclavizan,
y dos de los más vitales son la respiración
(corazón-emociones) y la sexualidad".



El acto fundamental

Desde la antigüedad el hombre ha caminado
en pos de la luz y la verdad,
ha buscado salir del sufrimiento
y del pozo oscuro de la ignorancia,
ser el dueño de su propio destino,
el maestro de la vida y de la muerte
y, al mismo tiempo, conocer las leyes universales
y los secretos del espíritu.
Su búsqueda comenzó en el despertar
y la liberación de la energía,
mucho más que por la conquista y manipulación de la materia,
por experimentar la *Shakti* (el poder)
que sus emociones y pensamientos ocultaban;
vivió el éxtasis del amor, de las drogas,
de las danzas, del presente
e intentó que esta felicidad
alcanzase todos los momentos de su existencia.

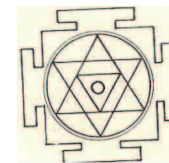
Sin embargo en nuestros tiempos
casi la totalidad de las llamadas tradiciones espirituales
crean un vacío sospechoso alrededor del sexo
y de las relaciones amorosas,
que no se comprende al tratarse

del acto fundamental de la existencia.
Sólo insisten en la necesidad, para los sacerdotes y monjas,
de abstenerse de ello.
Aurobindo afirmaba que en su yoga era necesario
"el perfecto control de la fuerza sexual"
(sólo podía practicarse sin peligro
si el mental se separaba de los planos físico y sexual)
sin lo cual peligraba toda la *Sadhana*.
"La ascensión es imposible
si el deseo sexual tapa la boca del camino,
y el descenso es peligroso
mientras el deseo sexual tenga poder en el vital".
Así, en una visión totalmente tántrica
(no excitación, no deseo, no pensamiento)
insistía: "es necesario tratar al deseo sexual
como si no fuera nuestro, como si fuese algo extraño
que la naturaleza ha echado sobre nosotros";
aunque el Tantra acepta después
el riesgo de la relación amorosa concreta.
Hasta los cátaros tenían un conjunto
de ritos iniciáticos o "consolamientos";
se comenzaba con un duro aprendizaje de la 'pureza'
a través de cuatro puntos,
la abstinencia sexual, el ayuno, la soledad y el silencio.
Los starets de la Iglesia Ortodoxa rusa
tenían un sistema de sublimación de la energía sexual
semejante al de los derviches sufis,
-aunque Rasputín decía: . .
'Me encuentro sin pasiones, Dios me ha concedido este don.
Para mí acariciar a una mujer
no tiene ninguna significación.
Si quieren saber como llego a este resultado,
dirijo el deseo del vientre hacia mi cerebro
y así soy invulnerable,
y la mujer que me toca está libre de las pasiones de la carne.
Por eso las mujeres vienen a encontrarme".
Sólo el Tantra y las enseñanzas
que más tarde descendieron de él
(no hay que olvidar la antigüedad de *Kajuraho*, *Konarak* . . .)
hace de la unión entre el hombre y la mujer
una ceremonia religiosa que atraviesa las etapas
de la aceptación, el despertar, el cosmizar y el trascender
la energía sagrada que duerme
en el interior de cada ser humano.

"La mujer encarna, en el Tantra, el misterio de la creación y del Ser, de todo lo que es, se transforma, muere y renace de manera incomprensible. La mujer es la encarnación de la *Shakti*, y está cubierta por un velo trascendente". Es necesario conocer la esencia de la sexualidad y del orgasmo, porque ahí se oculta la clave esencial que permite al mundo abrir el arca de la comprensión y la experiencia viva de lo divino. Si una persona está enferma en su energía sexual, se vuelve egoísta, violenta, persiguiendo fama, poder, éxito, dinero o simplemente volviéndose loca; por eso es necesario que esta obsesión social desaparezca, porque sólo así desaparecerá también la obsesión tras la violencia y el poder. "Si el sexo se reprime siempre estamos ansiando algo que nos falta".

Para el materialismo el sexo está justificado por el deseo corporal, y el amor sería un fruto de mecanismos químicos hormonales y cerebrales. Para los "espirituales o moralistas", el alma es lo único sagrado del cuerpo, y el amor físico sólo sería justificable como resultado de una tendencia espiritual. Vamos a repasar unas cuantas citas bíblicas que se refieren a la relación amorosa: "El Jardín del Edén que Dios dio al hombre para cultivar es su cuerpo, el Arbol del Conocimiento del Bien y del Mal es la columna vertebral invertida, con las raíces en el cerebro y los frutos en el sexo, y el Arbol de la Vida es la columna vertebral, con las raíces en el sexo y los frutos en *Sahasrara*. La Serpiente es el fluido que corre por el Arbol, entre el cerebro y el sexo. Si comemos (eyaculación) del Arbol del Bien y del Mal, entramos en el pecado y la dualidad, y si lo usamos para alcanzar el *Atman*; comemos del Arbol de la Vida o *Yoga*". En el Antiguo Testamento un Elohim dice: "El hombre se ha vuelto como uno de nosotros por el conocimiento del Bien y del Mal; que no coma también del Arbol de la Vida,

porque entonces vivirá para siempre". "Por eso situó en Oriente, los querubines con las espadas flamígeras (*Kundalini*) para guardar el Arbol de la Vida". Lo más importante del amor es inmaterial; la forma, la voz, la mirada, la sonrisa, los gestos los pensamientos, son manifestaciones del ser interior, y por ello el amor entre un hombre y una mujer es la más alta forma de Amor para con DIOS que puede realizarse en el plano de la materia. Así se representa por una Estrella de David o Sello de Salomón el *Lingam* y el *Yoni* que se entrelazan en forma de triángulos, como *Shiva* y *Shakti*. El punto central es *Bindu*, la esencia del cosmos, el centro compartido. Eso es lo que nos expresan las historias de los amores de *Krishna* y *Radha*. "Radha es el Amor infinito que constituye la esencia misma de *Krishna*. La mujer participa de la naturaleza de *Radha* y el hombre de la de *Krishna*, y la verdad de sus amores debe conocerse en el propio cuerpo. Se trata del hombre esencial, arquetípico, no nacido, no condicionado y de la mujer total. El encuentro entre ambos se realiza en *Vrindaban*, lugar mítico de los amores de *Krishna* y *Radha*, (*Ida* y *Pingala*, *Kundalini* y *Shiva*, la respiración y el pensamiento). Su unión es un juego (*lila*), es espontaneidad pura" . "Cómo puede describir su flauta implacable, que saca a las mujeres de sus hogares y las conduce hasta *Shyam*, el negro?. Cómo puedo yo, una simple lechera, resistirme?" - *Chandidas*



Las triples divisiones

Hay tres niveles preparatorios del yoga,
tres vías fundamentales, y tres etapas
para elevar el fuego del sexo, para que rebose el occipucio.
Las tres etapas preparatorias son:
la experiencia del cuerpo, de los sentidos y de la muerte.
Para ir directo hacia lo divino que duerme en nosotros,
abrimos el verdadero templo
más allá de los sacerdotes, rituales,
escrituras, iglesias y meditadores,
el "templo del cuerpo" que cada hombre y mujer ordinario
utiliza a lo largo de su vida.
El cuerpo es la creación más bella de la naturaleza,
y nos han enseñado a reprimirlo.
Si lo experimentamos como el don más grande,
como una tierra fértil,
si lo limpiamos de malas hierbas y piedras del camino,
a través de la catarsis y de la danza,
podremos empezar a plantar raíces en él
y a alimentar su fuego interior.
Si respiramos profundamente, si aceptamos la sexualidad,
si amamos nuestro cuerpo, podemos dar el siguiente paso
hacia la revelación de los grandes misterios.
Los sentidos deben limpiarse y mantenerse receptivos
ante los mensajes de la vida,
y hemos de dejar que se afinen,
que se utilicen continuamente.
Ver, oír, gustar, tocar, oler,
tanto como podáis en cada instante,
para que los liberemos de los hábitos
que los condicionan y limitan, encontrando nuevas formas
espontáneas y creativas de manifestación.
La mente debe experimentarse más allá
del pensamiento que la oculta,
y su naturaleza es paz, silencio, felicidad y comprensión.
Todo lo que has aprendido de otros
debe salir de ti inmediatamente.
Elimina los dogmas, las morales del pecado y la virtud,
las contradicciones, y alcanzarás la experiencia del no
mental, la mente iluminada.
De la consciencia a la inconsciencia
que sube a la superficie por sí misma,
y de ella a la supraconsciencia,

que es lo divino, el *Samadhi*.

Hay también tres vías yóguicas fundamentales:
sol, luna y fuego, dentro del Tantra,
la vía solar es la del *Karma yoga*,
la creatividad y la acción total en el presente,
en ella se descubre la fraternidad y armonía del mundo,
la fuerza del guerrero.
La vía lunar es meditativa,
el camino espiritual de la contemplación, el *Raja yoga*,
la búsqueda de lo eterno, del sí,
en la meditación inmóvil y silenciosa.
La tercera vía es la del fuego,
la vía izquierda de la *Shakti*, de la Madre cósmica,
rodeada de fuego y esparciendo sus llamas por el universo.
Es la vía de la Danza de *Shiva Nataraya*,
del sexo, de la muerte, del *Lingam* y del *Yoni*,
en la que el yogui adora al principio femenino
y la yoguini al masculino,
todo en un estado de silencio mental,
y sin caer en la trampa de la conquista del otro.

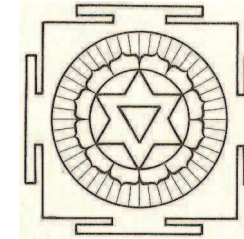
En último lugar están las tres etapas básicas
para elevar el fuego sagrado
a lo largo de la médula espinal,
en la relación del *Maithuna* tántrico:
La primera enciende la chispa del sexo,
en la base de la columna, y es la mujer
la que tiene el poder de crear esta llama en el hombre,
a partir del semen masculino que,
en vez de despilfarrarse en el exterior,
se eleva hacia el pecho,
y llega en la segunda etapa al corazón"
donde despierta el perfecto amor del Cristo interno,
siendo empujado hacia el cerebro
a través de la visualización y la atención,
produciendo una luz intensa que desvela los secretos del ser.
Es el "caminar contra corriente para encontrar
la Unidad primordial que existía antes de la ruptura".
Sólo los más grandes iniciados
pueden recorrer este camino sin la mujer externa,
ya que a cualquier otro le resultaría imposible
la unión del hombre y la mujer dentro de él.
Para que la hoguera se encienda,
el hombre debe elevar su pensamiento,

haciéndolo ascender por el canal central
hacia el centro cerebral (*Kriyas*),
sin caer en la cadena del sexo
y conservando su semen en el interior,
ya que el orgasmo es considerado
como la negación de la meditación.
Si hay eyaculación el fuego se apaga,
y si no la hay aumenta la hoguera
Por eso se dice "benditos los que ven a Dios
en las entrañas de la mujer,
porque ellos no necesitan entrar en ningún otro templo".
El roce que el *Lingam* y el *Yoni*
experimentan en el vientre femenino
es como el roce de dos maderas secas
que producen la llama, pero para que esto suceda
la semilla no debe ser expulsada en el exterior,
sino que debe ascender hasta el cerebro,
haciendo rebosar las neuronas de luz astral.
La dificultad para completar esta Obra Alquímica
es inmensa, pero comenzar a caminar
es algo que cualquiera puede hacer.
No hay que olvidar que hay siempre dos bautismos:
el del agua y el del espíritu;
los caminos ascéticos,
pero llenos de los goces de la meditación
y los abismos de la Llama Sagrada que atraviesa el *Maithuna*.
Las dos posibilidades se descubren
en el *Kundalini yoga* y en el Tantra.
y en ambos, tanto la mujer como el hombre
despiertan su complemento interno,
creando un nuevo cuerpo de luz con siete estrellas,
el Cuerpo de Diamante-Rayos, y en este cuerpo
vibra la Serpiente que conduce a la inmortalidad.

"La *Sushumna* devora el tiempo y conquista la muerte".
- *Hatha Yoga Pradipika*.

En todos los tiempos siempre
han sido posibles dos caminos: el ascetismo o el amor.
En el primer caso se sublima la energía sexual
a través de prácticas meditativas,
y esta energía se utiliza para fines más altos
en su ascenso al cerebro.
Este es el sentido de las bodas de los monjes con María
y de las religiosas con Jesús,
arquetipos del Hombre y la Mujer totales en el cristianismo,

que corresponden a *Shiva-Shakti*, *Krishna-Radha*,
el *Bodhisattva* y su *Dakini*.
La segunda posibilidad es la de practicar
en pareja rituales sexuales concretos,
transformando la sexualidad animal en beatitud suprema
y fundiéndose en ella.
Para ello se utiliza la imaginación creadora
como vehículo mágico, que diviniza a los iniciados
y atrae al cerebro la vibración del sexo.
Si el ritual ha tenido éxito,
habrá creado dos cuerpos sutiles capaces
de atravesar el precipicio de la muerte y la resurrección.
En palabras de Rimbaud: "Ven! nuestro amor
será un inmenso brasero iluminando los universos
por toda la eternidad, porque este día he tocado
al Dios que hay en el fondo de ti".



La alquimia sexual

La pareja tántrica ha de prepararse
para la acumulación de energía
a través de las prácticas físicas, mentales,
síquicas y sexuales adecuadas.
Llegando a modificar su metabolismo
y a transformar su cuerpo,
inundándolo de consciencia y de luz,
saturándolo de *prana*.
El verdadero *Maithuna* es una experiencia que va más allá
del pensamiento, del sentimiento y de los sentidos.
Es la creación del cuerpo espiritual
y para lograrlo, hay que absorber
los cinco constituyentes del mundo sexual,

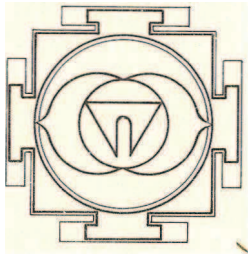
la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio,
hasta alcanzar el centro del cerebro,
la sede del Ser Universal.
El instrumento para llevar a cabo esa alquimia
es la energía sexual, más allá de la fe (*Bhakti*)
o de las buenas obras (*Karma*),
movilizando la fuerza y energía cósmicas
que están a disposición de la especie humana.

El Tantra no es algo que se refiera
exclusivamente a la sexualidad,
aunque al no haber energía que sea más potente
en el hombre ni en la mujer (amor),
la utiliza como la vía más directa
para alcanzar el éxtasis místico;
sino que se refiere a todos los aspectos
de la experiencia vital y espiritual.

De hecho, "aunque no hay salvación posible sin *Maithuna*,
la unión carnal no basta para conseguirla,
ya que es necesario el amor entre la pareja".
Se trata de elevar *Kundalini*,
la experiencia más difícil y ambiciosa
que se ha ofrecido a la humanidad en todos los tiempos.
Es el juego entre el goce espiritual
y la obsesión de la locura sensual.
Decía *Rarnakrishna*: "Seguir todas las vías,
conocer hasta las experiencias más peligrosas
que exponen los sentidos, la afectividad y el espíritu
a todas las pasiones sin límite,
a la alteración de la carne y de la imaginación,
a fin de dominarlas e integrarlas,
comprenderlas y expandirlas en la Unidad".
Es el camino hacia el androginado, en el que el yogui
se une a su ánima, y la yoguini a su ánimos,
Es la fusión entre la consciencia y el inconsciente,
para lograr un ser más allá de la dualidad,
espiritualmente autosuficiente.
El hombre convertirá a su inconsciente en una mujer
que deseará y conquistará,
y la mujer en un hombre
que deberá sustituir a su pareja externa,
a pesar de su tendencia natural
a impedir que suceda esta transformación.
Así, el yogui proyectará su femineidad inconsciente

sobre su *Shakti*, y ella captará el reflejo
del ánima masculina, e intentará adecuarse a él.
De cualquier forma este paso puede convertirse
en un sendero espinoso, en el que cada uno
entre en conflicto con el ideal complementario
que va creciendo progresivamente
y debe ser mantenido en los límites adecuados.
Si la sexualidad se exalta
con el fuego del amor y la devoción,
las fuerzas eróticas tornan el camino ascendente
hacia *Anahata*, traspasando dolorosamente los primeros *chakras*
y comunicándonos a otros planos de energía.
Pero si se expulsan con la mentira del sexo,
nos acercan a la muerte.
Hoy la familia, la religión, la cultura
han condenado el amor a los museos,
llenando la atmósfera de culpabilidad,
de normas legales y de violencia,
y los niños ven cerrados sus cuerpos a la sexualidad
que pronto envenenará sus cerebros.
De esta forma, el sexo enfermizo lo invade todo
y el amor es inexistente.
Sólo hay peleas ante los hijos,
no abrazos ni cuerpos desnudos.
Y estos jóvenes huirán a su vez en las drogas,
los ritmos salvajes o la velocidad.
Así el hombre con ánima hipertrofiada de fantasía
se volverá un "obsexo",
y la mujer con el ánimos excesivo de control,
perderá lo femenino en una maternidad castrante
y ambos despilfarrarán en la arena su energía sexual,
la llave de la libertad.
"Se pierden muchas energías luchando contra la sexualidad,
que es la expresión del poder creador
y procreador en el ser humano,
y es mejor dirigirlas a la expansión espiritual
que te lanza a otros niveles de conciencia .
Varios puntos son necesarios
para que suceda el milagro del *Maithuna* ,
la eliminación del espasmo orgásmico,
el fortalecimiento del sistema nervioso,
la devoción hacia la pareja divinizada,
la elevación consciente de *Kundalini*,
y un perfecto estado de salud
y de control respiratorio y muscular.

El canal *Sushumna* asciende desde *Muladhara* hasta la cabeza en el hombre, y desciende hacia abajo en la mujer a partir de *Vishuddhi*, que neutraliza las peligrosas fuerzas instintivas que se despiertan en el hombre. Fuera del Tantra (en el *Raja yoga* por ejemplo), esta experiencia tendría que lograrse individualmente, a través del silencio, en el que daríamos nacimiento a la mujer interior. Cuando esto sucediera se sensibilizaría *Anahata*, y se abriría el canal central, por el que despertaría una parte del poder de *Kundalini* hasta alcanzar las Bodas Divinas.



Las bodas divinas

La primera etapa es la del "despertar a la armonía" disolviendo el caos.

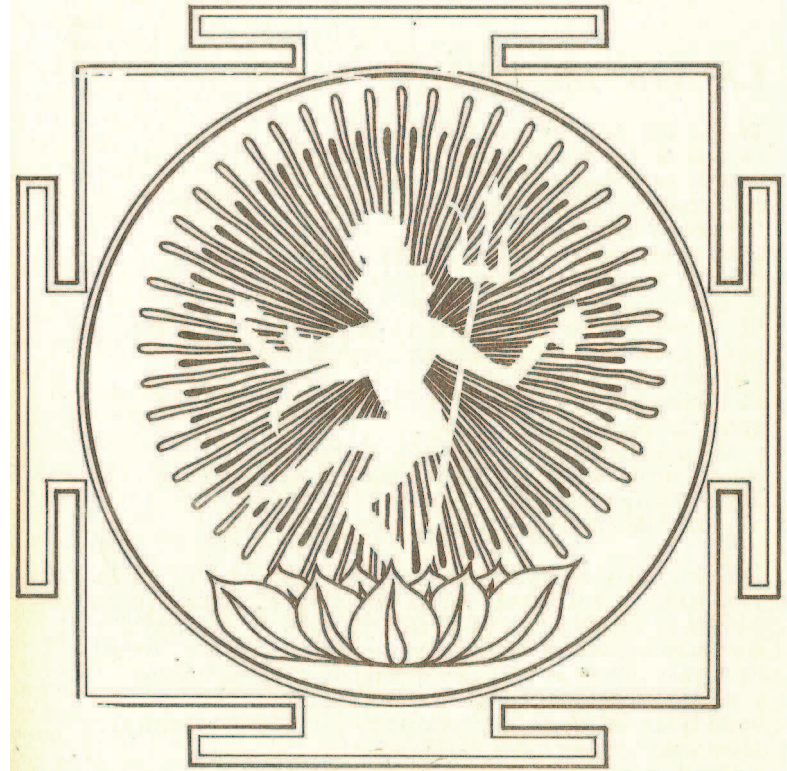
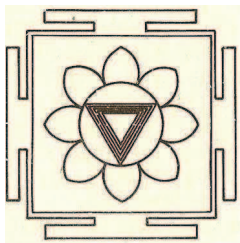
Todo tiene que ser reestructurado hasta quedar como un desierto desolado, los fantasmas, los bloqueos, las represiones de la antigua naturaleza deben salir, y todo lo negativo que se esconde en la consciencia debe expulsarse a través de la catarsis.

Es la liberación de todo lo cultural, civilizado, artificial y racional, para reencontrar el instinto, la vida natural, el cuerpo de placer.

Esta etapa corresponde a la muerte iniciática del viejo ser, e implica un conocimiento de sí y una preparación sicofísica intensa.

En ella se atraviesa el infierno en vida, la soledad y la desintegración, en una búsqueda desesperada del viejo rostro original que fluye en la existencia. Por último, se reviven los primeros meses de vida, y se recuperan todos aquellos instantes en que la madre era una diosa y nuestro amor, total. La segunda etapa es la de sublimación, después de la etapa purgativa, y corresponde a la transformación del ser guiado por la luz interior. "Todo se ha vuelto una ceremonia entre *Shiva* y *Shakti*, un juego continuo con la energía, al comer, amar, dormir o pasear. El cuerpo se ha vuelto la *Shakti* y sus necesidades las de la *Shakti*; manos, pies, sexo y boca le pertenecen, y el yogui la ama en su cuerpo". El amor se ha vuelto un juego inmóvil en el que sólo se distinguen los ligeros movimientos de los esfínteres (*Mula bandha*) y algunos músculos. Nos volvemos otra vez como niños, vírgenes, vacíos de programas psicológicos ajenos, como una "tábula rasa" antes del comienzo de la actividad mental, pero ahora disponemos de delicados instrumentos cerebrales que nos permiten comprender, y todos los elementos mentales se separan y actúan con plena autonomía. Es la etapa más difícil porque tanto el hombre como la mujer alcanzan su totalidad, llegan al trance sexual, a la iluminación, después de canalizar estas energías tremendas que son despertadas por el proceso del amor mágico, y que en otras condiciones les arrastrarían hacia la obsesión, la lujuria o la fantasía desbordada y delirante. Pero, una vez resistido el ascenso de *Kundalini* a través del control del aliento, del vacío mental y de la devoción, alcanzará una coherencia distinta, compacta, que irá integrando las memorias que surgen desde las profundidades del inconsciente. Así, desde la regresión profunda

y la detención del flujo mental, pasará a la sublimación
y purificación que concede la libertad,
y de aquí a la recristalización
a un nivel superior de verdad, bondad y belleza ..
La alquimia tántrica, "salve et coagula",
disuelve y concentra a otro nivel
realizando una ósmosis consciente entre masculino y femenino,
para fundirlos en Uno,
en "un perfecto y puro diamante tallado con mil facetas".
Y los ingredientes de esta Opus Magna
no son excepcionales sino comunes:
el cuerpo bloqueado y rígido,
el siquismo esclavizado por los instintos y deseos,
el mental arrasado por los impulsos inconscientes,
y el espíritu dormido (*Kundalini*).
"Purificar, expandir y despertar el cuerpo, sal,
el alma o siquismo, mercurio,
y el espíritu o azufre,
para unirlos después en el tercer estadio de la luz".
Más allá de estos estados,
la pareja alcanza la inmortalidad y el Amor total,
no conoce la vejez, el olvido o la muerte,
y atraviesa la cruz del sacrificio
para renacer del agua, Virgen,
y del espíritu, Fuego de Amor.
Descenderán de la cabeza y el corazón al Ser,
del Silencio y Amor a la Luz del Espíritu.
"Para nacer de nuevo hay que morir a lo viejo,
y para morir hay que despertar".



LA VIA DE FUEGO

La vía del *Maithuna* tántrico es una de las más difíciles que existen en el mundo, porque para seguirla es necesaria una transformación completa del hombre y la mujer. El hombre es agresivo, asceta, activo, y la mujer es receptiva, devota, pasiva, pero si se juntan ambas polaridades podrán evolucionar a la velocidad de la luz. Si en vez de perder la vida luchando contra el otro, nos unimos a él, todo avanzará muy fácilmente, sin mayor dificultad. El hombre por su naturaleza puede elegir entre la ascesis y el amor, y la mujer entre la devoción y el amor, aunque en la práctica los caminos se entremezclan hasta el punto de que sólo varía el orden de importancia en el método elegido.

El *tantrika* y su *Shakti* han perdido todo interés en lo mundano y su vida se relaciona con la purificación y la liberación, que ha de conducirles al descubrimiento de la verdad que guardan dentro de sí y de su relación con el otro. El templo sobre el que van a practicar es su cuerpo y su mandamiento el gozo, y por cumplirlo atraviesan un largo entrenamiento psicológico y mental, liberando las energías bloqueadas y estudiando detenidamente su personalidad. "A menudo un camino que desciende es el sendero más rápido hacia la subida que sigue, la fiebre de la convalecencia espiritual, toma a veces aspectos de una corrupción diabólica". La ascesis tántrica no es culpabilizadora, ~

de mortificación ni de abstinencia del placer. Está más allá de los mandamientos divinos y trata de conseguir dos cosas: el descondicionamiento de los códigos, tabúes, dogmas y rutinas cotidianas, y el disciplinar las energías elevando los placeres emocionales, estéticos y amorosos a los más altos niveles de potencia creativa, a través de una disponibilidad física, sexual, síquica, afectiva, intelectual y espiritual. Así se dice que "la donación del cuerpo cuando el alma ya ha sido entregada, es tan sólo la realización de dos ternuras". "El cuerpo de la mujer es el jardín del placer, el templo de la luna y el sol. Su vientre es el altar del sacrificio, su pelo es la hierba sacramental, el dulce vello de brazos y muslos es el trigo de los campos, sus pechos hinchados son volcanes que llenan de temor a la gente de las llanuras, sus largas piernas son los caminos que el peregrino debe recorrer, sus ojos dos estrellas, sus labios de leche y miel".

Todo esto hace que la mayoría de las gentes ordinarias queden fuera del juego, incapaces de comprender la aparente contradicción del "sexo no sexual", y del encuentro con el pecado para recolectar los frutos de la virtud. "Oh recluso! si aspiras al Paraíso ve corriendo al lugar donde mora la mujer de la lujuria". (K.M.) "Aquel en que la simiente queda en el cuerpo no debe temer a la muerte" (DB. V.) "O se consigue la conquista de *Bindi*. o el yoga se detiene". (Ch.V.) Comúnmente las energías se disipan en mil y una ocupaciones diarias, y nadie dispone de almacén suficiente para enfrentar una experiencia semejante, ni para aceptar el escándalo de poner toda nuestra vida en cuestión. Por eso el Tantra va más allá hasta de la *Bhakti* o Amor místico, ya que alcanza las raíces del inconsciente, y la vida última, el corazón original.

Para la experiencia tántrica son necesarios dos seres profundamente hermanados. Tanto en lo físico-sexual, afectivo-sentimental, como intelectual-espiritual. No basta con la complementación en una sola de estas tres posibilidades, ya que el éxito depende del acuerdo total entre cuerpo, alma y espíritu. Por eso, antes de emprender un sendero semejante, se comparan los caracteres, y también se analizan exhaustivamente las cartas astrales de cada uno, ya que el Tantra "es la entrega total a lo divino representado por el otro, sin recelos ni dudas de ninguna clase". De aquí la importancia de un guía cualificado, ya que la improvisación es el desastre, de alguien que conozca la esencia de este arte sagrado con sus fantasías y sus peligros. Y esto es mucho más importante que en el *Hatha yoga*, el *shiatsu* la música, un idioma, la acupuntura, o cualquier otro trabajo que no se nos ocurriría emprender sin un profesor, ya que esta vez el juego es una iniciación a lo divino de la totalidad del Ser.

"La perversión sexual hace peligrosa a *Kundalini*. Sólo con sexo natural, físico, con mente inocente hay seguridad, la energía descendente, lleva hacia la violencia, hacia arriba manifiesta amor y comprensión". y en medio de este delicado juego de la entrega y la aceptación del otro y de la vida, hay una cita que da luz a la comprensión de la *Shakti* como energía consciente.

"La *Shakti* es lo bueno y lo malo. Cada cosa que te sucede la *Shakti* te la envía. Sea placer o dolor todo viene de ella. Elijas la divinidad que elijas, todo es *Shakti*, de la piedra a la flor, el amor o la muerte. Solo viviendo hasta el final todo lo que la vida te trae estás en profunda armonía con la *Shakti*".

En consecuencia con los *tattvas*, y dependiendo del carácter de cada *tantrika*,

sea rajásico o sáttvico en su comportamiento, hay una gran variedad de técnicas sicofísicas a utilizar, que habrán de ser armonizadas con las necesidades de cada uno, su estado psicológico, el tiempo y el espacio, para equilibrar la circulación de la energía en los diferentes *chakras*.

- Ejercicios para el despertar del cuerpo y para incrementar y afinar las percepciones sensoriales.
- Prácticas de *Hatha yoga*, haciendo un especial hincapié en el *pranayama* y el relajamiento.
- Armonización del ser a través de las artes sagradas: danza, música, canto, pintura, poesía.
- Prácticas de expresión corporal y danza (de tambores, de vientre o pelvis, solar, natural ...)
- Prácticas de purificación sicofísica y mental (*Shatkarmas*) y régimen dietético.
- Técnicas de descondicionamiento del pasado y vivencia del presente sin tiempo.
- Una larga serie de ejercicios caóticos y catárticos para desmenuzar la muralla del ego.
- Meditaciones que partiendo de la agitación conducen a la calma mental y al silencio.
- Iniciación al *mantra* (sonido condensador de energía) y al *yantra* (imagen simbólica del inconsciente)
- Control de la musculatura de micción (hombre) o vaginal en la mujer.
- Vajroli mudra*, se introduce una cánula de caucho en el uréter o vagina, y se aspiran por ella, haciendo *nauli*, aire, agua, leche o miel.
- Iniciación al *Kundalini yoga* con sus *kriyas*, *mudras*, visualizaciones y meditaciones.
- Técnicas meditativas, con control respiratorio y movimiento, que conduce al trance.
- Apertura devocional hacia la *Shakti*, sintiendo su presencia en las manifestaciones de la vida.
- Experiencias con la soledad, el miedo y en última instancia con la muerte.

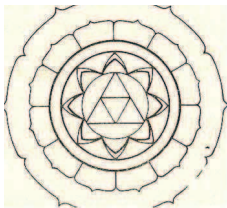
Hay también otra serie de prácticas que implican una relación en pareja.

- Masajes erógenos y respiraciones embrionarias hacia la regresión y catarsis.
- Caricias y pases magnéticos que conducen el *prana* a ciertos lugares.
- Baños sensoriales tanto aromáticos (hierbas)

como olorosos, de sonido o de color.
-Ejercicios mutuos de dinamización sensorial síquica (emocionales, sensoriales, espirituales ...)
-Danza Cosmica sagrada de *Shiva Nataraya*, y visualización de la pareja divina.
-Práctica de la total relajación y lentitud en el acto amoroso.
-Serena contemplación recíproca, fusión de la pareja y despertar de la Consciencia Pura en la Unidad. conocimiento de las posturas, *asanas*, amorosas mas adecuadas para el intercambio de energía.
-Prácticas de meditación en pareja como prelude al *Maithuna*.
-Conocimiento de las sustancias que multiplican los efectos deseados en el *Maithuna*. Todas estas técnicas van disolviendo una a una las sucesivas capas de suciedad que constituyen el ego, van atravesando los condicionamientos culturales que han sido impuestos a nuestros sentidos y recuperando el estado original del cuerpo de placer y los dos sentidos más afectados, el tacto y el olfato. Luego hay que atravesar la capa de las creencias filosóficas religiosas políticas que son las cárceles del odio, y crean violencia entre las gentes, para llegar a la visión inocente. Más tarde las técnicas permiten romper las barreras de las razones, excusas, juicios y justificaciones, para llegar a los sentimientos corrompidos: emotividad, sensiblería, debilidad, que nunca se transforman en acción creativa en fuerzas constructivas.
Así llegamos a las grandes emociones reprimidas a los instintos envenenados. Es la etapa de la confusión de centros: se "ama" con la cabeza, se "piensa" con el pecho, el sexo se ha vuelto mental, las sensaciones se racionalizan. Solo queda la puerta de la falsa intuición del falso mensaje apocalíptico que tantas veces ha llevado a las gentes a la locura, de las impresiones fantasmales y se llega al centro del Silencio en el que el ego se disuelve como la sal se deshace en nuestras manos porque nunca había existido,

no era real, tan sólo nuestra identificación con sus juegos le permitía manifestarse en la vida. Todo este largo desarrollo nos lleva a comprender la necesidad de vivir primero la vida externa, y a la conquista de los ideales que nos hemos propuesto, antes de que espontáneamente nos abramos a los secretos internos. La danza cósmica es un ejemplo del cambio de polaridad necesario a las bodas místicas. El hombre, activo en lo físico, se inmoviliza, mientras su siquismo (pasivo) se hace receptivo. Y la mujer, pasiva en lo físico, se vuelve muy activa en la danza, pero manteniendo un completo silencio mental. Se vuelve la *Shakti* y baila delante de *Shiva*, con su cuerpo flexible la danza del *yoní*, hace *mudras* o gestos, encadenamientos estéticos y eróticos, sonidos guturales, respiraciones y movimientos especiales, juegos de cubrirse y desnudarse ... Lo importante es que hasta una práctica, tan aparentemente simple tiene sus riesgos, ya que además de olvidarse de sí mismo, hay que evitar la conquista del otro. La danza armoniosa puede enorgullecer a la mujer impidiéndole abrirse a lo universal, o el yogui, inmóvil, se puede quedar en la superficie, alterado por el deseo y la visión de la *Shakti*. Sea cual sea el tipo de danza es necesario que siempre la hagan juntos, y así se convierte en un movimiento único en que el hombre y la mujer se realizan en su masculinidad y femineidad totales, y, entre ambos, se establece un lenguaje iniciático, inconsciente, que les abre a lo cósmico. Así el hombre y la mujer meditan durante meses sobre el cuerpo de su pareja, sobre todo el hombre, hasta que todo deseo de verse desnudos desaparezca. La Danza Solar, la danza del vientre (o de los velos) y la danza extásica, simbolizan la creación, conservación y reabsorción del mundo externo, y por eso está rodeada de un halo de fuego divino, como el propio *Nataraya*, y se realiza en ausencia de pensamiento y deseo, invocando a lo sagrado en el gesto, y plasmando en el acto

la intuición trascendente **y** espiritual.
 Más allá del pecado original,
 sé crea "un cuerpo glorioso de luz",
 y las energías vuelven a la fuente,
 a la Unión en el paraíso perdido
 a través del erotismo sagrado
 y más allá de lo pornográfico y vulgar.
 En este sentido no hay antidoto mas grande a las angustias
 y enfermedades mentales que la sexualidad tártrica,
 y por ello es imprescindible a este tiempo,
 pero el viaje no es intelectual sino espiritual,
 va más allá de los programas
 y conduce a través de los infiernos
 hasta el cielo de la bienaventuranza.
 Otro ejemplo es el *Maithuna* astral,
 en el que durante semanas la pareja, que vivía separada,
 se reunía varias horas al día,
 sentándose uno frente al otro en un gran *mandala*,
 pero sin tocarse, observándose, danzando, meditando
 y despertando el ansia de su unión,
 hasta que al cabo de ese tiempo,
 después de un largo trabajo de purificación sicológica,
 sus cuerpos etéreos se reunían en el centro del *mandala*,
 mientras sus cuerpos físicos estaban
 en un estado de trance insensible.
 Después de la primera experiencia,
 que se repetía varias veces, la pareja tántrica
 alcanzaba la facultad de unirse amorosamente en lo astral,
 aunque sus cuerpos físicos se mantuvieran
 a larga distancia uno del otro,
 y utilizaban esta facultad para realizar
 un rápido progreso individual...



Shiva y Shakti, vuelo dé amor extásico

Una larga preparación es necesaria
 tanto para el *tantrika* como para la *shakti*,
 y por eso el *guru* enseña
 a cada uno de ellos su propia *Sadhana*.
 Al primero le transmite las fórmulas de encantamiento o *mantras*
 y los esquemas de visualización o *mandalas*,
 y una serie de posturas sexuales concretas (*Tantra asanas*)
 junto con un ritmo respiratorio específico a cada postura.
 También el *sadhaka* es introducido
 en la ciencia de las envolturas o *koshas*,
 que el Tantra reconoce en número de cinco a siete,
 en la de los *chakras* fundamentales,
 en la del equilibrio de las corrientes de vida (*Ida* y *Pingala*)
 y, por encima de todo, en la ciencia del *pranayama*,
 (dominio del *prana*) y de las *kriyas*,
 para que, al percutir sobre *Muladhara* (con las retenciones)
 se produzca un intenso calor,
 la erección se vuelva permanente (despertar de energía)
 y se disuelva el obstáculo que en la boca de *Sushumna*
 impide ascender a *Kundalini Shakti*,
 al mismo tiempo que la pareja
 realiza la unión carnal **y** espiritual.
 Es en esta etapa cuando se recuerda la frase
 que se repite insistentemente
 a lo largo de todas las tradiciones:
 "Muchos son los llamados y pocos los escogidos".

Respecto a la *Shakti* o *Bhairavi*,
 la sacerdotisa sagrada del *Maithuna*,
 el *guru* aumenta si cabe las precauciones
 sometiéndola a un duro entrenamiento
 que va guiado por los menstruos
 y por la comparación de horóscopos de la pareja.
 En el juego tántrico las castas son traspasadas
 y la compañera no puede ser la mujer,
 la unión legal es lo opuesto
 a la liberación del que aspira al Absoluto
y además sólo las uniones ilícitas
 despiertan una intensa pasión y entrega,
 emulando las relaciones entre *Krishna*
 y su amante adúltera, *Radha*.
 A la mujer, se le llama *yogyini* o *maha mudra*,

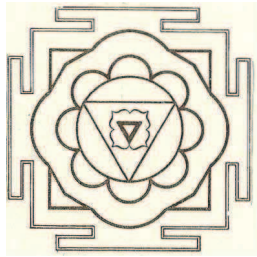
y los cantos populares hablan de su belleza,
los capullos de loto de sus ojos,
sus senos esféricos con la aureola bien marcada,
su piel dulce, su delgada cintura
y su monte de venus prominente y sedoso,
además de su equilibrio mental y su salud.
No puede haber sido madre,
ni siquiera haber sido fecundada (aborto).
"La mujer pierde su virginidad física
en la primera relación amorosa
y su virginidad mágica en su primera fecundación,
con nacimiento o no";
Hay tres tipos de amante:
sadhanari que sólo busca su propio orgasmo,
samanajasa que goza al mismo tiempo que su amado
y *samartha* que puede entregarse totalmente
y que va más allá de la condición humana.
Toda *Bhairavi* debe ser del tercer tipo de mujer,
llena del Gran Deseo que parte tanto de su cuerpo
como de su espíritu.
Antes de empezar el entrenamiento mutuo,
la mujer se muestra desnuda al hombre
y, este es el comienzo de la iniciación mística,
de la Prueba de Fuego.
'Si delante de la mujer desnuda
el hombre no descubre en lo más profundo de su ser
la misma emoción que ante el misterio cósmico,
entonces no está realizando un rito sino un acto profano' .
Así, la *Bhairavi* practicará una técnica sutil y compleja,
con posturas -*asanas*-, gestos simbólicos de las manos -*mudras*-
y éxtasis ante *los mandálas*.
Sigue un ritual y aprendizaje de baños perfumados,
de masajes, de preparación de guirnaldas, danza de tambores,
aprendizaje de escenas -mimo- evocando los amores entre dioses.
El maestro, a través de los rituales
y meditaciones muy complicadas y secretas,
lanza su energía sobre las diferentes partes
del cuerpo de la *shakti*, donde despierta el fluido divino.
Esta radiación tiene como efecto interrumpir los menstruos
(pasar de la función maternal a la afrodisíaca)
y desarrollar la contracción de las fibras lisas de la vulva;
lo que permite a la mujer, en el momento de máxima excitación,
contraer fuertemente el *lingam* masculino
e impedir la eyaculación,
que es la finalidad suprema del Tantrismo.

Los menstruos y la eyaculación
tienden a desaparecer en la relación tántrica prolongada,
y es a través de esta transmutación
como el fluido se vuelve *Ojas*, energía divina.

La postura ritual básica es la de *viparita maithuna*,
con el hombre inmóvil,
ya que es él quien debe ejercer el control
y la concentración mental sobre sí mismo
y sobre el canal *Sushumna*, para ejercer en un cierto momento
la retención del aliento,
con mirada al entrecejo y *keehari mudra*,
en el que se lanza la lengua al paladar blando
para aumentar la concentración
y detener el proceso eyaculatorio.
De aquí que los textos tántricos
hablen del 'yogui abrazado por la mujer' y no al revés.
"El yogui que retiene su semilla vence a la muerte".
Es *Virya*, la fuerza oculta de la virilidad
no a economía material del esperma.
El *kechari mudra*, pasar la lengua por detrás de la glotis
con retención de aliento, es la técnica esencial
y si se practica, la "eyaculación no se produce
aunque sea abrazado por una mujer ardiente".
De cualquier forma se hace imprescindible
un cierto desapego síquico de la situación erótica.
Hay una norma en algunas escuelas tántricas
de no permitir el *Maithuna* mas que si la respiración
se mantiene todo el tiempo lenta y profunda,
lo que impide en cualquier caso la eyaculación
y facilita la introversión.
También es necesario que la consciencia
se desplace sobre un plano sutil,
y es por eso que en algunos *chakra-pujas*
se utiliza alcohol o drogas, para romper la identificación
entre los planos físicos y síquicos,
lo que dificulta enormemente la eyaculación
aún en la relación ordinaria.
Este es el sentido básico
del 'ritual de las cinco emes' en el Tantra.
El uso de la retención respiratoria en el momento cumbre
produce una ruptura, y la concentración en *Ajña chakra*
permite la elevación de las fuerzas despiertas.
Hay que despertar un intenso 'amor físico'
para que actúe como fuerza que mata al ego

y para que la ola de placer se vuelva el océano de la iluminación permanente. No sólo el hombre debe contraer sus esfínteres y practicar *kumbhaka*, sino que la mujer puede hacer *Amaroli mudra* para transformar su propia energía, que no vendrá representada en las secreciones vaginales (glándulas de Bartolina) ni en el propio menstruo, pero que permitirá el despertar de *Vishuddhi chakra*, desde el cual descenderá hasta la base de la columna, en *Muladhara*.

Así el *Virya* o fuerza viril es al semen lo que la ola de placer en el orgasmo es a la regla femenina; los dos serían fruto del fuego -*Tapas*- o energía radiante del ser humano.



El *yantra* simbólico es el resumen del proceso creativo para el tantrismo, y el yogui concentra en él su imaginación y sus emociones, identificándose a él.

Sabiendo que cada una de estas imágenes geométricas resume una energía síquica, una de las formas de manifestación de la *Shakti* en el universo material.

Para el Tantra el aspecto femenino en la creación es más alcanzable que el masculino, este último inconcebible o lejano como el Gran Padre Dios o *Shiva*, mientras que el aspecto femenino del movimiento en el tiempo nos es más familiar. Todo en la vida se dirige hacia lo temporal, lo limitado, la energía, y por eso los símbolos básicos son el triángulo invertido

la campana, el loto que representa la vulva, y sobre todos ellos la imagen de la *Shakti* (o *Kali*), llena de amor y bailando la danza de *Shiva Nataraya*, borracha de éxtasis, creando y destruyendo mundos a su paso.

Esta imagen radiante es el resumen de todo lo femenino, y el *tantrika* está fascinado por ella, la ve por todo, lo inunda todo.

Esta devoción ayuda a experimentar lo bueno y lo malo de la vida como sus regalos, pero no se queda en algo fantasmagórico, sino que se vuelve real en la mujer.

'Las mujeres son esenciales para el tantrismo, son portadoras de esa energía cósmica, y los símbolos no hacen más que reforzar su poder en el acto del *Maithuna*.

Es ella la que convierte en sagrado el común acto amoroso de los hombres, hasta el punto de acercar a la tierra y alcanzar la experiencia de lo divino.

En *Ajña* los dos están fundidos y no se distinguen, pero *Shiva* tiene los ojos abiertos, es el principio dominante,

mientras que *Shakti* vuela a la beatitud.

En *Vishuddhi* los dos están abrazados y se contemplan, *Shakti* observa a su pareja.

En *Anahata* los dos se separan

y lo único que puede fundirles de nuevo es el mutuo Amor.

En *Manipura* es el lugar de la danza del vientre, donde *Shakti* despliega su poder

y parece múltiple a los ojos del yo que se siente masculino y femenino al mismo tiempo.

Por último en *Swadisthana* y *Muladhara*, la realidad se ve distinta, aparece alejada del sujeto.

Hemos entrado en el reino de *Kala*, el Tiempo.

"El mundo existente es concebido por el Tantra como un parto continuo,

donde el *Yoni* o vulva del principio femenino es fecundado perpetuamente, en el éxtasis sexual, por la semilla masculina.

Así, el *Yoni* es la boca del monstruo que vomita continuamente al Universo, pero el semen es el que le otorga la potencia de vida, su Ser".

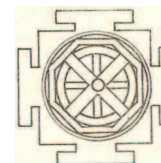
Y los *mantras* rodean al acto ritual.

Om, Srim, Hrim, Krim, o también *Qm, Aim, Klim, Strim*, llenan con sus ondas todo el espacio hasta crear un cuerpo de energías que defiende a los practicantes.

Para el Tantra tradicional la conquista de la Iluminación exige que sean rotas todas las cadenas de los convencionalismos y los hábitos. Su práctica exige una vida exilada del mundo y la ruptura con la sociedad no tántrica. Las contracciones, las presiones musculares, las posturas o actitudes del *Hatha yoga*, actúan sobre el cuerpo sutil y los *chakras*, sobre todo en las relaciones sexuales, en las que exaltan las sensaciones físicas y las transforman en vehículos del éxtasis. El rito superior de reintegración quiere que la unión se realice durante la menstruación, con la energía roja femenina en su apogeo, y mejor en un campo de cremación, un día de luna llena. Las diferencias entre los *Tantras* van desde la eyaculación del "semen blanco" dentro del *yonis*, con orgasmo mutuo, trasmutando las energías en el instante cumbre del éxtasis y realizando la Unión total o Yoga, hasta el consejo más conocido, de refrenar totalmente el orgasmo y sublimar la energía en un estado de profunda relajación que lleve al trance. En ambos casos puede suceder el despertar de *Kundalini*, en una explosión algo violenta que parece estallar en nosotros, y que como una mujer interna asciende por nuestra espina dorsal, llena el cuerpo de néctar sobrenatural, hasta llegar a la cabeza desde donde desciende de nuevo.

Este mismo proceso es descrito de manera distinta por el Budismo, que evita los centros inferiores y comienza por *Manipura chakra*, dando una importancia esencial al centro del pecho o *Anahata*. Es la experiencia de las Cinco Familias de Buda, (cuatro direcciones y el centro), cada una con un color, con un buda unido a su sabiduría (*Prajña*),

y representando un estado de despertar de la consciencia individual, que va más allá de la emoción y del mental erróneo. El tántrico debe identificarse a cada uno de estos budas, y su espíritu debe alcanzar cada uno de estos estados de sabiduría, a través de un movimiento en espiral Sur - Este - Norte - Oeste, en el que cada uno es absorbido en el siguiente que lo completa. El Este es especial y representa la cólera, la energía motor de la meditación. Es *Vajrapani* que inspira al practicante para llegar hasta el fin. Cuando la energía alcanza *Ajña*, todos los budas están en un estado entre colérico y de exaltación sexual, como si llegaran a un paroxismo de energía. En *Sahasrara* descansa un Buda sereno y azul, sentado y unido sexualmente a su sabiduría de blanco puro. No se podría terminar sin recordar que *Shakti*, la Diosa del Amor Creador tiene otro rostro. (*Durga, Kali, Chandi ...*) que nos empuja a la muerte. Es *Kali* que destruye al hombre, y todo tantrika ha de aceptarla sin temor, ha de asimilar su fuerza y despertar sus energías a través de la contemplación. Su cara es horrible, la lengua fuera, boca sangrienta con un vertido de brazos cortados y un collar de cabezas humanas, los ojos desorbitados, la espada ... Es el aspecto de Thanatos y por eso muchos ritos del *Maithuna* sagrado se realizan en medio de cementerios, entre cuevas y chacales. Como *Shakti* es la diosa del amor mágico y como *Kali* la terrible es la destructora, representa el cielo y el infierno y no es posible alcanzar el primero sin atravesar el segundo.



En algunas escuelas
la aproximación entre los amantes es reglamentada.
Primero el amante sirve a su *shakti*,
luego duerme a sus pies sin contacto con ella,
que le muestra sólo los senos, las piernas,
el rostro y los cabellos.
Después, durante cuatro meses dormirá a su derecha
pero sin tocarla,
y seguirá adorándola otros cuatro meses mas
hasta ser el maestro de sus deseos.
En esta fase no debe haber poluciones nocturnas,
lo que exige un gran control del aliento.
Por último, el quinto u octavo día después de la menstruación,
el *Maithuna* se realiza.
Después de baños, perfumes -jazmín, pachuli, sándalo, azafrán-,
incienso y ornamentación,
vestido el hombre de lana de color escarlata
y la mujer con *sari* de seda, violeta.
Así pasan al *nyasa*, sacralización
a través del contacto con ciertas partes del cuerpo.
En la penetración todo es reglamentado
y se pronuncian *mantras* vibratorios.
Así en medio de un templo orientado al Este
o en un paisaje sereno con cinco árboles
de cinco especies diferentes,
en la cima de una montaña o en un lago,
Shiva toma la posición de loto y la *Shakti* se pone encima.
El inmóvil, la sostiene por sus nalgas,
mientras que ella sigue un ritmo regular y lento.
De esta forma él *tantrika*
se concentra mentalmente de manera intensa
y la relación que por lo menos se prolonga durante dos horas,
es semejante a un 'árbol alrededor del cual
se enreda una liana'.
Ambos guardan el control de sus alientos (lento y profundo)
y la conciencia de los latidos del corazón,
visualizando el canal central que atraviesa los *chakras*,
el despertar de *Kundalini* y su posterior ascenso.
Entonces como un rayo estalla el orgasmo
en el momento de la elevación de *Kundalini*.
Un orgasmo que puede vibrar
durante el resto de la vida sobre la tierra
y que pone a la pareja en contacto
con los planos sutiles del ser,
y une al yogui para siempre a su *Shakti*

(hermana, madre, hija y amante).
Estas explosiones no se acompañan de emisión de esperma
y los canales deferentes (además de testículos y epidermis)
están limpios de semen,
que una vez al borde del meato
ha invertido su camino impetuoso
y ha sido absorbido por la próstata
y elevándose como energía síquica en la forma de *Kundalini*.
ha atravesado los *chakras*.
produciendo placer en oleadas de gozo
que van desde el sacro al occipucio
y estallan en el cerebro.
Todo este proceso exige
una gran desidentificación del juego erótico,
y sólo así el orgasmo interno se vuelve un *Samadhi*
que te lanza a otro plano.
Sin embargo, no todo es tan fácil
si comparamos el efecto del Tantrismo sexual
y el de la elevación de *Kundalini*
a partir de prácticas yóguicas o ascéticas.
Hay un centro en el Tantra que se llama *Yonisthana*,
cercano a *Muladhara*, y se dice que por la unión carnal
la *Shakti Kundalini* puede unirse parcialmente a *Shiva*.
como si este centro fuera
una anticipación de las verdaderas Bodas Místicas
que deben cumplirse en lo alto de la coronilla,
en el Loto de los Mil Pétalos.
lo que está claro es que el estado de liberación
que se logra con el *Maithuna*,
y cuando menos a partir de los elementos alquímicos polucionados
que nos transmite esta cultura,
es muy difícil de estabilizar,
como si la propia *Kundalini* fuera la mujer,
y solo elevara la energía en su presencia
pero sin agotar el yoga.
Por ello parece más justo considerar el *Maithuna*
como una posibilidad increíble de traspasar
las obsesiones sexuales de nuestra época
y de gustar la gloria, que más adelante podrá ser obtenida
gracias a los procesos de *Kundalini*,
al silencio de la meditación profunda
y al estado de espontaneidad o *sahaja*.

La Vía del Diamante del Budismo *Vajrayana* o Budismo Tántrico equivale a las prácticas tibetanas del lamaísmo, donde se practica un *Maithuna* interior que busca también la unión con la energía cósmica o *Shakti* a través de *Kundalini*, que es como la Madre Universal dando nacimiento a los *chakras*, El *Maithuna* no es practicado corporalmente sino que la *Shakti* es visualizada, pero con tanta intensidad que despierta la energía dormida en *Muladara*. Esto exige un largo trabajo sobre la atención al cuerpo, a las percepciones, al encadenamiento de pensamientos y a las estructuras mentales. Así, poco a poco, la imagen llena *Chidakash*, el espacio síquico, hasta que el iniciado se convierte en Buda y se une en la postura *Yab-Yum* a la *Shakti*. Es la postura de la Unidad, más allá de lo múltiple y de las apariencias. También en el *Vajrayana* se utiliza el recuerdo y el análisis de los sueños para comprender la esencia del mundo o *Maya*, que dormido o despierto es una ilusión. Luego está el *yoga* respiratorio que es la esencia de la *sadhana* tantrica, las *asanas* la observación del silencio entre respiraciones, las diferentes meditaciones: que cortan la raíz del pensamiento que surge en este instante o que ven pasar indiferentes la sucesión de pensamientos en cadena. Así, uniendo este vaciado mental con la visualización y devoción a la *Shakti*, ésta se manifiesta en un momento determinado, llena de poder, abriendo para el iniciado la vía de la unión mística casta hacia el *Nirvana*.

La alquimia taoísta recomienda la relación sexual para el iniciado, distinguiéndola claramente de la unión profana que conduce a la muerte. Para practicarla, primero se aprende la ciencia del aliento, con lo cual la retención alcanzará el 'campo de cinabrio inferior' (*liara* o *Tan T'tien*). Entonces el aliento se encuentra con la Esencia o Aliento de la Mujer Silenciosa, y si la retención es muy larga se produce una energía especial, superfísica, un fluido regenerador que emite luz

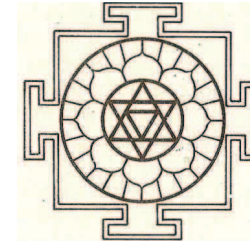
y es como un halo de fuego. Antes de la unión se pronuncian oraciones con un significado esotérico, en las que el trascendente significa el falo, la esencia indica el esperma, el aliento es el *prana* y las flores son los *chakras*. "Que el Original Blanco expanda la vida alrededor de mis cinco flores. Que el señor anciano amarillo del centro (el oro), armonice mis almas y unifique mi Esencia. Que la última esencia del Tao coagulando mis huesos, vuelva al Trascendente duro como a hueso. Que los seis alientos del Gran Real den vueltas alrededor del Trascendente. Que el Anciano de los Diez Mil Misterios haga elevar la Esencia hasta mi cerebro. ¡Genios protectores! haced que una el Inn y el Yang, a fin de que sea fundido el Embrión y conservada la Espiga de jade (el falo en erección)". Entonces "el hombre se concentra en los órganos sexuales, después de la penetración, guardando firmemente la Esencia y destilando el Aliento a lo largo de la columna vertebral. Mientras alcanza lo alto de la cabeza en el que se produce el Kuna Yan". "Las mujeres se concentran sobre el corazón, destilando su fuego eterno haciendo descender el aliento de los senos a los riñones y remontándolo por la columna hasta lo alto de la cabeza". "Después de cien días de practicar así se alcanza la trascendencia, y si se practica a lo largo de toda la vida se atraviesan los siglos". Hay otros textos cercanos al tantrismo y al budismo japonés, "Para que la Esencia vuelva atrás en su camino y pueda conceder la vitalidad es necesario hacer el amor. Así, la Esencia entra en cólera cuando está a punto de fluir, se presiona el perineo con los dedos medios de la mano izquierda detrás del escroto y delante del ano. Continuando la presión muy fuerte se expulsa lentamente el aliento,

y al mismo tiempo se presionan los dientes
siete series de siete veces.
Entonces cuando se expulsa la Esencia,
no puede ser eyaculada,
sino que vuelve a la Espiga de jade
y sube como el fuego hacia el cerebro".

En el mundo árabe también se ha practicado
la relación amorosa con fines místicos,
y es uno de los medios para poner en acción
el poder de una influencia espiritual o barakah
que ha sido fijada en el discípulo por una iniciación anterior.
Entre los sufis esta es una técnica
para aquellos cuyo temperamento tiende al sexo
y que además han dado prueba
de resistir a todo tipo de hipnosis,
ya que a veces el hombre puede caer
en un estado de pasividad y fascinación,
cuando entra en relación con la mujer que actúa de iniciadora.

El desvanecimiento no debe nunca sustituir
al éxtasis activo o mahasukha.
Las mujeres (bereberes sobre todo)
eran iniciadas anteriormente
y no participaban en el rito,
salvo que las fórmulas sagradas (zikr)
se repitieran según las recomendaciones del sheik.
Más tarde, a lo largo de la experiencia,
ambos tomaban té con algunas hierbas variadas,
según los grados y la progresión de la experiencia mística.
Se trataba de no inhibir las sensaciones eróticas
y de evitar la eyaculación.
La mujer sin embargo tenía que hacer
todo lo posible para que el hombre perdiera el control.
También se iniciaba al hombre
en la práctica de la visualización de imágenes
para el control de sí.
Ibn Arabi hablaba de la sacralización de la unión sexual
y la identificación de la mujer a la naturaleza cósmica.
"Cuando el hombre ama a la mujer, desea la unión más completa
que sea posible en el amor.
y no hay unión más completa que el acto conyugal.
La voluptuosidad invade todas las partes del cuerpo
y por eso la ley prescribe
la ablución total del cuerpo después del acto.

La extinción del hombre en la mujer debe ser total,
y lo mismo la purificación,
pues Dios no tolera al que cree
gozar de otra cosa que de El".



Kula, el método supremo

El *KuZarnava Tantra* se refiere
a los siete caminos hacia la liberación;
los tres primeros relacionados con el hombre común
que permanece limitado por los lazos de la existencia,
la acción, la devoción y el conocimiento.
El primero es *Karma*, el ritual védico,
el segundo es *Vaishnava*, la devoción al. Señor o *Bhakti*,
el tercero es *Shaiva*, el sendero de la meditación
y del conocimiento.
Hay otros dos caminos
relacionados con el hombre heroico y evolucionado,
que puede vencer a las fuerzas de la ignorancia
en la batalla por lo divino.
Dakshina, que armoniza y sintetiza hábilmente
los puntos de los tres primeros caminos
y *Vaman*, que invierte el flujo de la acción
hacia el interior, hacia la conciencia.
Es la identificación de uno mismo con lo divino,
tanto inmóvil como manifestado.
Y los dos últimos son para el buscador de tipo divino,
el mejor dotado:
Siddhartha, un camino cercano al *Jnana yoga*
que lleva al conocimiento de lo Real,
y este conocimiento se asimila en todas las partes del ser
y es la Consciencia,

y por último el camino *Kaula*,
el más secreto y preeminente.

Shiva ha extraído su esencia del *Kaula* de los *Vedas* y *Agamas*,
batiendo el conocimiento.

Es el camino de *Shakti*

que absorbe a todas las filosofías y las traspasa.

En esta doctrina el resultado es rápido y directo,
nadie necesita agotarse de esfuerzo para llegar a él.

Permite el disfrute del *yoga* y del *bhoga*,

une más a lo divino y a la participación en el mundo;
la vida se vuelve medio de liberación

y el pecado una fuerza de bien.

El *Kularnava Tantra* llega a afirmar que la actitud correcta

en el *Kula Dharma* es "que los ricos me miren de soslayo,

que mi mujer y mis hijos me abandonen,

que los hombres se burlen,

que los reyes me castiguen,

pero yo permaneceré firme, ¡Oh Deidad Suprema!

Te serviré y serviré siempre

con mi mente, palabra, cuerpo y actos,

no abandonaré tu ley".

Sólo un hombre así se volverá *Shiva*

y será adorado por los dioses.

Ya que la vida solo tiene sentido

para quienes siguen la ley,

el camino de la *Shakti*,

todos los rituales, trabajos, meditaciones,

peregrinaciones, conducen a este sendero.

"El conocimiento supremo se da

a quienes están dedicados al *Kula*,

a esos grandes les doy

el conocimiento supremo en la hora final".

Todas las otras enseñanzas (las seis *Darshanas* o Doctrinas)

están reunidas en el *Kula*,

pero la gloria de este camino

sólo pueden reconocerla los devotos de la Madre Divina.

La devoción no viene ni crece en un día

y es una flor que se otona rápidamente.

Sólo a través de un largo período de disciplina

y a través de la gracia de la divinidad

llega como un fruto

(no es una semilla que necesite al principio del camino) .

Ya se conoce la ley básica del Tantra:

consagra la vida a la alegría y al amor.

La adoración no debe hacerse rutinaria,

sino llena de alegría y gozo,

entonces por el poder del *Mantra yoga*,

es decir con una identificación profunda

con el *mantra* que se recita,

alcanzamos la Mirada de la Madre, el *Shrichakra*.

El *mantra Hamsa* es la unión de *Shiva (Ha)* y de *Shakti (Ba)*

que se unen en cada inspiración.

Es *Sa 'ham*: El y Ella unidos.

"Quien conozca este *mantra* cargado por la tradición

y recibido mediante iniciación

se convierte en Mí mismo", dice *Shiva*.

Aprende que *Sachi* e *Indra* , *Rohini* y *Chandra*, *Swaha* y *Agni*

Agni y *Soma*, *Bindu* y *Nada*, *Prakriti* y *Purusha*, *Bhoga* y *Moksa*,

el soporte y lo soportado, mar y arena, palabra y significado,

mandato y prohibición, felicidad y sufrimiento,

todas estas manifestaciones que van a pares,

la dualidad constante de las partes que presiden y efectúan,

no son sino nosotros mismos (*Shiva* y *Shakti*) .

"Todas las formas masculinas y femeninas

no son más que encarnaciones de Nosotros Dos".

"El gran *mantra Hamsa* que lleva a todas partes,

personifica esta doble verdad".

Repite el *mantra* con gran esfuerzo,

en todo tiempo y circunstancia".

"No hay verdad más alta que el *Guru*,

ni divinidad mayor que *Shiva*,

ni ciencia mayor que el *Veda*,

ni filosofía igual al *Kaula*,

ni sabiduría suprema al *Kula*,

ni felicidad mayor que el Conocimiento,

ni adoración más grande que la *puja* de ocho miembros,

ni fruto mayor que la liberación.

Y *Mukti* se obtiene por excelencia,

rápida y directamente, por la Gracia del gran *mantra*.

Esta es la verdad, la única verdad, la verdad indudable".

Pero la adoración es inútil si no se ofrece

con la conciencia activa de que la Divinidad

está en la forma del *mantra* y que es el alma del *yantra*,

o verdadera imagen de lo divino que neutraliza todo lo negativo.

Por eso debe instalarse cada deidad en su propio *yantra*,

con sus símbolos, ya que cuando miles de gentes

meditan en un símbolo, le dan nacimiento

en los planos etéreos, y responde

a ciertas claves concisas que siguen siendo válidas
mientras existan gentes que las utilicen en la meditación.
La adoración no debe mezclarse con deseos
ni pensamientos mundanos.
Si un *kaula* adora a una mujer
lo hace como a una deidad, no como a una pareja.
Se invoca a la Deidad en ella
y luego se le adora sin pensamientos carnales.
En ayunas, ante el *yantra* adecuado,
en silencio, sin agitación y purificado,
se realiza la gran adoración
a la transmisora de *Shambavi Vidya*, la ciencia del *Kaula*,
y para que el secreto pueda ser guardado:
"Sé *kaula* (adorador de *Mahashakti*) en tu interior,
aparenta ser *shaiva* (devoto de *Shiva*) en el exterior,
pero en la sociedad pasa hasta por *vaishnava*
(adorador y devoto de *Vishnu* el conservador)".
Así, en lo esencial el *Kularnava Tantra*
resume el rito de las cinco emes",
para aquellos que no identificándose
con lo externo de la ceremonia,
llegan a su verdadero espíritu".

Desde el *Muladhara* en la base,
asciende una y otra vez al *Brahmarandra* en la parte alta,
la felicidad surge de este encuentro
de *Kundalini Shakti* con la luz de la Consciencia Pura,
lo que fluye de este loto es el Eter Supremo (*Vishuddhi*),
es el vino.

Este es el vino auténtico que el yogui debe gustar,
los otros vinos son sólo licor.

El animal sacrificado es la noción
de lo bueno y lo malo, mérito y demérito.

Es el animal de la dualidad
que el conocedor del yoga corta de raíz
con el sable del conocimiento
y la consciencia que se libera de esta manera
se funde con el Supremo.

Esta es la verdadera comida de carne.

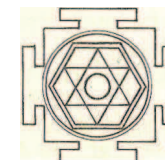
La hueste de los sentidos
debe traerse bajo el control de la mente
y subyugarse al ser.

Esta es la verdadera forma de comer pescado.

La otra simplemente daña a las criaturas.

El *Mudra* (mujer o cereal) es la representación del amor

del vuelo hacia el cielo,
y aquel que lo prueba entra en el sendero de lo desconocido
y fundiéndose en el gozo, alcanza el Ser.
La mujer que debe atenderse no es otra que la *Shakti* interior
que permanece dormida en el animal humano normal
y está despierta en el seguidor del camino *Kula*.
Esta es la *Shakti* a la que se debe servir y asistir,
el objeto de la devoción.
El auténtico *Maithuna*, la quinta eme,
es el flujo impetuoso de gozo
que sigue al encuentro de esta pareja divina:
La Suprema *Shakti* con el Ser Supremo,
el Señor que espera arriba,
cualquier otra cosa no es más que copulación.
El *Kaula Tantra* se refiere también
al hombre de tipo divino (*Divyatattva*),
que debe encontrarse con los cinco elementos internos,
mientras que el hombre heroico
debe tan sólo cumplir las normas rituales del Tantra
con sus cinco sustancias,
y el hombre animal que debe sustituirlas
por leche, ajo, rábano, trigo y *puja*,
en vez de vino, carne, pescado, *Mudra* y *Maithuna*.
"En su verdadero sentido yóguico,
el vino es la corriente de néctar que fluye de *Brahmarandra*
o el conocimiento elevado de *Brahma*,
en el que se pierde el sentido del mundo externo.
La carne es el habla que se "come"
o que se controla (tiene la misma raíz que lengua).
El pescado son los dos peces que se mueven
en los ríos Ganges y Yamuna,
los dos movimientos respiratorios, inspiración y exhalación.
Ida y *Pingala*. Comerlos significa ponerlos bajo control.
El *Mudra* es el conocimiento luminoso del *Atman*,
es el Ser en el Loto de Mil Pétalos.
Maithuna es la felicidad que se disfruta
al disolverse en *Sahasrara*.



A través de los velos

El Tantra es la vía del cuerpo y de la libido,
por eso no parte del corazón ni de *Ajña*,
como enseñan otras tradiciones,
sino de *Muladhara* en la base de la columna.
Hoy en día la sicología moderna reconoce
algo que ya el Tantra conocía hace miles de años,
que el deseo no conduce forzosamente al acto sexual,
que se esconde y transforma, se sublima en arte,
religión, plegaria, magia, violencia, locura.
De todos los yogas (*Karma, Jnana, Bhaktri, Raya*)
sólo el Tantra es una ruptura, y llega al androginado
enfrentando los hábitos, tabúes,
condicionamientos sociales.
Sólo para él la incapacidad y la debilidad
no son virtudes (casado o soltero eres sagrado).
Los amantes no se niegan a la entrega ni a la vida
y así logran la transmutación.
Aceptándose y abriéndose a la consciencia,
llegan a romper la cárcel del mental;
aumentan su energía
y se funden en el éxtasis del amor absoluto.
Así mantienen el estado nirvánico
que a veces alcanzan en el orgasmo relajado
y lo expanden a todo pequeño acto de la vida,
a través del Deseo creador.
No es una orgía ni una locura sexual,
pero se utilizan todos los medios
que están a nuestra disposición,
para aumentar las emociones, la belleza, la libido,
la inteligencia ... y cargar de intensa energía
los gestos del juego amoroso,
hasta producir una gran fuerza sexual,
sensual, estética y espiritual.
Los riesgos de este juego,
a falta de un guía que nos conduzca a buen puerto,
son el crecimiento de un yo desmesurado
o la desintegración de la locura obsesiva.

La purificación, la claridad de objetivos,
la comprensión del sentido de la vida
permite despertar conscientemente el fuego de *Muladhara*
y quemar el pasado, hasta lograr "la perfecta cristalización

del fuego en oro dentro del corazón,
y en diamante de mil facetas en medio de la frente".
Es la misma enseñanza hermética de la alquimia medieval:
"Cuando casamos al rey coronado con nuestra hija roja,
en un fuego suave y no doloroso,
ella concibe un hijo, unido y superior.
Vive por nuestro fuego". -Hermes-
"Una virgen oriental se refresca en un estanque de agua.
Como la noria de Mercurio ha fijado el azufre
dentro de su forma sensual.
Ahora su cuerpo no puede ser quemado".
"Mercurio, el semen viril,
debe ser retenido durante largo tiempo.
Se le conoce como al inconstante, al inestable y al engañoso,
y debe ser destilado con gran cuidado".
"El Mercurio del Sabio es un elemento de agua,
frío y húmedo, un vapor misterioso,
el Espíritu del cuerpo". -Alberto Magno-
"Así, con los cuerpos unidos, la llama sexual es controlada.
A través de la unión del Rojo y del Blanco,
el cuerpo negro de disolución es trascendido.
Mientras este proceso se completa
toda la naturaleza se excita".
"En un momento próspero mezclar el flujo del azufre
con la esencia del mercurio.
Así el hombre y la mujer crean la piedra filosofal".
"En nuestra naturaleza mora una cierta materia pura,
que siendo descubierta
y llevada a la perfección por el arte alquímico,
convierte a todos los cuerpos que toca en inmortales".
El abandono del juego edípico,
el corte definitivo del cordón umbilical,
nos enfrenta con la boca oscura de la vulva femenina
que vomita el universo
pero que, al mismo tiempo, nos transmite
los misterios ocultos del conocimiento secreto.
En ella rompemos la doble contradicción
del ansia consciente o inconsciente
que tiene todo hombre de matar a su madre (prostituta)
y toda mujer de castrar y destruir al hombre.
Por eso se aconsejaba en el Tantra clásico
que todo fuera celebración, júbilo,
y no meditación o esfuerzo.
Se trataba de vivir llenos de alegría
en un campo de cremación,

y comprender las contradicciones de la vida
comprendiendo la muerte.

Al comienzo de la introversión de la fuerza erótica
en el *Maithuna* tántrico,
después de un largo período preparatorio,
en el que no ha habido eyaculación,
y el acto ha pasado a ser calmado, profundo,
controlado y meditativo,
empiezan a suceder pequeñas molestias
y dolores en el extremo del glande masculino,
que irán descendiendo por el canal central
hasta los testículos, y de allí al perineo.
Así el fluido energético del semen
será empujado hacia la puerta de paso,
donde se reúnen todos los canales pránicos
del cuerpo etéreo, y despertaremos del letargo
a los *chakras* de las piernas y de las plantas de los pies,
que se encargarán de conducir hacia la tierra
las impurezas y residuos síquicos
que proceden de la limpieza del aura (inconsciente),
provinientes sobre todo de las represiones sexuales
El hombre sacrificará su placer por el de su compañera,
lentificando el acto y la energía nerviosa
se incrementará en los órganos sexuales.
Más tarde, en la comunicación espiritual
entre el ánima y el ánimo,
la mujer sacrificará también su orgasmo
por una relajación eufórica,
una especie de orgasmo meditativo que arrastrara a la pareja,
y la llevará por los caminos
de los sueños compartidos, el desdoblamiento
y toda una serie de situaciones
paranormales que irán apareciendo.

El *Maithuna* es la unión de contrarios
en el interior de uno mismo,
y esta unión ha de ser sexual, pránica (*pranayama*) y mental,
para que poco a poco cada uno haga el amor,
se funda con su doble interno, con su inconsciente,
y el canal central empiece a movilizarse.
Lentamente *Kundalini* alcanza el segundo *chakra*
en cada relación amorosa, y es necesario observarlo
y explorarlo hasta su completa asimilación,
consiguiendo que el espasmo orgásmico desaparezca

definitivamente, sin esfuerzo.
Es el momento de visualizar el canal central
y de lograr el silencio mental,
alargando al máximo la relación amorosa,
hasta hacer desaparecer toda tensión
y lograr el dominio del yo inferior
(miedo, obsesión, ambición, envidia, cólera)
de la danza pasional, externa e hipnotizante,
de las cosas cambiantes de la vida.

El tercer *chakra* nos abre a la vida mística
y al sendero oculto.
Su energía ya no es sexual ni erótica,
sino un profundo sentimiento de ternura.
Es el conocimiento de los planos superiores del mundo astral,
ya que los inferiores corresponden
a la actuación inadecuada de los dos primeros *chakras*.
En él se entra en contacto con las vidas pasadas
y se descifra el código inconsciente.
Es la Magia del Arte, de la danza del vientre,
que despierta al Hombre dormido.

Luego despierta *Anahata*,
señor de los doce canales de energía (pétalos)
que es distribuida a través de él a todo el cuerpo,
sobre todo en el eje mediano,
con sus dos Vasos, Gobernador y de la Concepción.
Es el centro del Amor Cósmico.
En esta etapa hay veces que el *tantrika*
se siente impotente y sólo puede meditar
o aumentar la fuerza interna
a expensas del amor exterior.
Esta situación se debe,
tanto en este como en otros *chakras*,
a un defecto de acoplamiento,
ya que su pareja no es la iniciadora femenina
o que el ánima es aún débil.
Anahata es el centro en el que la separatividad de los amantes
desaparece a través del Amor.

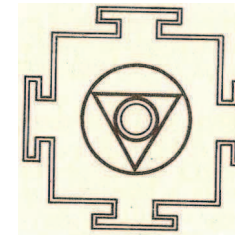
Cuando la energía alcanza a *Ajña chakra*,
los dobles pueden lograr la Unión mística
en cualquier instante, fundiendo las almas de los amantes
en un sólo espíritu
y llenando sus cuerpos de diferentes sensaciones

energéticas y orgásmicas.
 Aún estando alejados en la distancia,
 los cuerpos etéreos pueden hacer el amor
 y entonces el hombre siente la energía
 descender por la columna (de *Ajña* a *Muladhara*)
 y ascender por la parte frontal,
 mientras que en la mujer desciende desde *Vishuddhi*,
 por el pecho, y asciende por la espalda,
 inundándola de placer.
 La pareja, que en *Vishuddhi* tiene los ojos
 abiertos a la verdadera realidad,
 ya que se sienten existir separadamente,
 llegando a comprender que el mundo externo
 y el yo interno son dos aspectos complementarios
 e inseparables de la vida,
 alcanza en *Ajña* el "estado fusional de *Bindu*",
 en el que ninguno de los dos
 tiene consciencia de su distinción,
 están tan fundidos en el Ser (*Sat-Chit-Ananda*)
 que no se sienten separados.

Así se cumple el último paso antes de las Bodas Divinas
 que revelan el androginado.
 Sus auras relucientes les permitirán entrar en sí mismos
 para despertar su contrapartida etérea (ánima o ánimos),
 mediante una profunda relajación cercana al trance.
 De esta forma el *Atman* surgirá en *Anahata*,
 y se revelará en *Vishuddhi*, estallando en *Ajña chakra*,
 para fundirse en el Plano Cósmico del Ser.
 Es el *Christos* y también *Cukulta* de los mayas,
Quetzalcoalth de los aztecas, *Kaivalya* en el Yoga,
Ardhanarishwar (medio hombre y media mujer) en el Tantra.
 Es el estado del que ha elevado la serpiente *Kundalini*
 y ha desaparecido como ego.

Para llegar a este estado es necesario recordar
 la importancia de la inmovilidad, de la detención del mental,
 del aliento y del semen al mismo tiempo.
 El mental en lo alto y el sexo en lo bajo,
 se comunican a través del aliento.
 Tanto *Shiva*, la consciencia, como *Shakti*, la energía,
 y todas las prácticas mentales o sexuales,
 pasan por el control de la respiración
 y el despertar de los poderes del cuerpo.
 Es la vuelta a la Unidad perdida,

atravesando los velos de la ignorancia.
 Las *asanas* movilizan emociones y energías -fuego-
 que actúan sobre los *chakras*.
 Las retenciones del *pranayama* aumentan
 y concentran toda la energía en un punto.
 Y las *kriyas* de *Kundalini yoga* la elevan por *Sushumna*
 ayudados por los *mudras*, *bandhas*, *mantras* y *yantras*
 que multiplican los efectos de posturas y respiraciones.
Aswini, *viparita*, *pashini*, *kechhari*, *mahamudra* **o** *ioti mudra*...
Mula, *udiyana* y *jalandhara bandha*...
 cada uno de estos es una joya de incalculable valor.

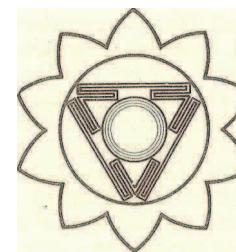


La iniciación femenina

Aún hoy, la mayoría de las religiones
 cortan al ser humano por la cintura,
 condenan lo que hay debajo de ella
 y bendicen la cabeza como lugar del cielo
 El Tantra insiste en que el cuerpo
 es la mayor realización de la naturaleza
 y que hay que conocerlo profundamente
 como nuestra realidad más inmediata,
 porque esconde en su interior
 la verdadera cueva del tesoro, la pirámide iniciática.
 En el, cuerpo hay tres grandes logros
 relacionados con los seis *chakras* fundamentales
 ya que *Sahasrara* debe ser considerado
 fuera del circuito corporal ("y el séptimo día descansó")
 La primea unidad, la primera por experiencia
 de fusión consigo mismo,
 sucede cuando se unen *Muladhara* y *Swadisthana*,

el sexo y la muerte, y los que lo consiguen van más allá de la naturaleza, se vuelven completos. Son aquellos que se conocen y aceptan a sí mismos, que saben fluir con la existencia, que han encontrado un centro interior que no perderán jamás, un lugar de reposo. Ya no son esclavos del exterior y sólo pueden enamorarse de un ser completo como ellos. Las apariencias, los vestidos, los rostros maquillados, la educación no les engañan. No sienten necesidad ni deseo sexual, su apertura es amorosa, y este amor no les hace perder fuerza, sino que están saturados de energía continuamente. Una vez despertados *Manipura* y *Anahata*, se logra atravesar otra puerta esencial, y se une el hombre o la mujer externa con la interna, completando el proceso de su total masculinidad y femineidad, que ahora deberá unir al otro polo. El hombre se ha vuelto pura acción o *yoga* y la mujer es pura entrega o *bhakti*, y ambos forman una pareja completa, que no necesita meditar, ni orar, ni placer, ni objetos. Cada uno se basta a sí mismo, y en su unión se alcanza el *Atman* y se conquista el Verbo, en el lugar sin diferencias de sexos que está más allá de la miseria y la felicidad. Cuanto más se alargue su relación amorosa, más energía se forma en el halo que les rodea y mayores son las ganas de continuar en un estado meditativo fuera del sexo, lo que significa que el hombre o la mujer internos se vuelven más importantes que el hombre o la mujer externos y que hay un tiempo para la *Sadhana*. A través del Yoga el hombre puede estructurar su siquismo que es muy débil, y con la *Bhakti* la mujer llena de amor cada célula del cuerpo físico a través del síquico. La mente te dice que sólo tú eres real y el corazón que sólo el amado lo es, hasta el punto que si avanzas en el amor, te olvidas completamente de que existes y te vuelves un misterio para ti mismo, un desconocido lejano. El amor no es estático, o cae en el sexo

o asciende hacia la devoción, y el amante es la puerta para conocer a Dios, para fundir el ego individual. Encima de *Anahata* está *Vishuddhi* en que contactas con el alma espiritual, la percibes como algo tuyo; pero allí ya no existe la diferencia de sexo. y en *Ajña* todo se disuelve en lo cósmico, en un cielo estrellado. En *Sahasrara* hasta la materia y energía desaparecen, y sólo queda la *Shakti Kundalini*. que empieza a vivir en todos los *chakras* al tiempo y concede la personalidad total. Una escuela puede ayudarte a atravesar *Anahata*, ~ pero una vez en *Vishuddhi* el camino debe ser solitario, individual, más allá de los consejos y enseñanzas. Y una vez más los medios, para hacer este viaje hacia la totalidad pasan por las posturas (*asanas*), que son actitudes corporales que nos revelan una sabiduría ancestral, las contracciones o *bandhas*, los gestos manuales o musculares (*mudras*), las presiones o masajes (*sakus*) ... que actúan sobre el cuerpo energético, sobre los *nadis* y los *chakras*, ayudando al despertar de *Kundalini*. El *Hatha yoga* debe ser tomado como una especie de danza que debe preparar y acompañar al *Maithuna*, que necesita una serie específica de posturas determinadas, que dependen de la flexibilidad, el acoplamiento sexual y los centros activos de los participantes.



y entramos ya directamente en el tema de la iniciación femenina. La mujer debiera ser la principal maestra y sacerdotisa, ya que esta es su vía sagrada. Sólo ella puede volver a modelar al hombre, pero esta vez de manera espiritual y entonces, el hombre liberado, la regenerará a ella y la fecundará en lo cósmico. El único y gran problema es el de encontrar a la pareja que pueda permitir esta fusión, que pueda despertar en nosotros el Gran Amor, y que nos haga atravesar los abismos. Por eso el maestro analiza cuidadosamente los sueños de los amantes, como desde hace miles de años se realiza en el Tantra, lo que permite incrementar la vitalidad y actuar adecuadamente en lo que se refiere a la Iniciación. Este amor no puede ser sustituido por una relación superficial, o elegido mentalmente, sino que es imprescindible la compatibilidad de ambos y un verdadero amor, ya que de otra forma la pareja corre el riesgo de una desintegración síquica. "Ella es la portadora de luz y sólo ella, bajo inspiración divina puede salvar al hombre, después de encontrar en sí misma la fuente del principio femenino trascendente. Cada mujer ha de ser la Diosa, la Madre, la Virgen y la amante para conducir la mutación de la especie humana, se acepta con el hombre (sin orgullo ni superioridad) esta Gracia.

"Ama y haz lo que quieras", decía S. Agustín y mucho antes el Tantra. "Si callas, actúas, perdonas, comprendes, piensas, hablas, sin cambiar tu vida, si quieres suprimir las prohibiciones, si quieres ser tú mismo, si quieres conocer los secretos del ser y las cosas, si deseas alguna cosa, hazlo con amor. Pues del Amor verdadero no puede nacer más que algo Bueno". Pero ha hay técnicas para alcanzar el Amor, es una Gracia que desciende de lo alto, o mejor, que siempre está descendiendo pero nuestras puertas se mantienen cerradas,

y que nos permite manifestar la Belleza y la vida trascendente sin confundir nunca necesidades sensuales y Deseo de Sí, vida sexual y espiritual, aunque el Amor loco los una, fundiéndolos dentro de cada ser humano. Este tipo de Amor permite que nos liberemos del miedo a la muerte, de la soledad, de la prohibición del incesto, de la castración primaria y de la obsesión. Nos hace pasar por el camino de la cruz, por nuestro propio infierno, a fin de que encontremos nuestra propia identidad a través del riesgo.

Es necesario arriesgarse para llenar esta ausencia de Ser, amar nuestro propio espíritu para poder gustar el amor y entregarnos sin recelo al otro, para convertir la necesidad en Deseo y dejarse fluir en la corriente de vida. Más allá de las ataduras a las leyes humanas, al placer, al escándalo, a la negación. Sin dejarnos morir lentamente en la inmovilidad de un pasado ya muerto, ya que la servidumbre y la rebeldía sin freno conducen a la enfermedad. Hay que hacer nacer el Deseo total, para que se vuelva el único centro de nuestra vida, y para ello es necesario prepararnos por la reflexión, el silencio y la purificación, hasta que en el contacto de los cuerpos, de los sentidos, del ser, suceda la fusión. "Si dos seres se dan y se abandonan totalmente, sin restricción, más allá de la razón y del cálculo. se reencuentran uno en otro, pero elevados a un nivel de energía consciente y de ser superior". "El Gran Amor es lúcido, aporta la incomparable gracia de la Verdad, de la gran fuerza y de la exactitud, y el amor platónico ideal no es total, no es el Gran Amor loco que abre la Rosa del Corazón". "El verdadero acto de Amor Tántrico es la unión de la *Parashakti (Kundalini)* con *tman*, los otros sólo representan relaciones carnales con las mujeres". "Estad atentos porque raramente pasa este Amor más de una o dos veces delante de nosotros en el curso de una vida".

La unión ritual

El hombre y la mujer son dos polos bioenergéticos que unidos producen un exceso de fuerza que les envuelve, llegando a transformar sus vidas durante meses enteros, siempre que el respeto y la actitud ante el ritual del *Maithuna* sean de intensa atención y de entrega devocional. La pareja es el dios o la diosa, y nos entregamos a este abrazo pronunciando algún *mantra* o con el lenguaje delicado del amor. Es el matrimonio de *Shiva-Parvati*, *Krishna-Radha*. y es necesaria la mutua atracción y admiración.

Una luna llena después de las siete de la tarde. Especialmente el quinto día del periodo menstrual de la *Shakti*. Desnudos, en la penumbra, rodeados de flores -mejor rosas rojas-, en un ambiente cálido pero aireado al que pueden añadirse pieles o espejos, se reúnen en una bandeja de plata o porcelana los objetos necesarios para el rito: vino de calidad, pequeñas cantidades calientes de carne, pescado y bizcochos de cereales tostados o arroz cocido, unas almendras sin salar -con piel mejor-, dos copas para el licor, dos vasos de cristal y una jarrita de agua para beber a la que se pueden añadir unas gotas de agua de rosas, dos velas en sus candelabros, además de esencias de almizcle y unas barras de incienso. Todo ello situado en un mantel de hilo fino. Estos elementos, junto al *maithuna*, representan el universo. El vino es el fuego, la energía cósmica creadora que nos libera. La carne es el símbolo animal del pasado del hombre, es el aire, que estimula el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de la mente; el pescado es el símbolo marino de su origen, elemento agua, representando los poderes genésicos del cuerpo y el flujo de *prana* a través de los tres *nadis* mayores. El cereal es la tierra, la naturaleza, el mundo vegetal que nos pone en contacto con la energía geodésica del suelo que nutre la vida terrestre. El *maithuna* o unión sexual es la matriz del mundo, el sus trato que respalda toda la creación, la raíz misma de todo lo visible. La almendra representa la estructura doble de la creación física,

envuelta en su vaina o velo. Esta dualidad es la fuente de toda actividad creadora. Después del baño ritual mutuo y de perfumar el cuerpo -almizcle en el pubis y pachuli en las mejillas y senos- acariciándolo con un suave masaje, la *shakti* se viste de rojo en un tejido natural y saludan al *lingam* y al *yoní*, de piedra o en el cuerpo. Cantan entonces un pequeño *kirtan* a *Shiva* y a *Shakti*: y meditan en la luz y el sonido interior, uniendo sus manos y rodillas, repitiendo *OM* Después de unos minutos encienden las velas y realizan unas respiraciones, como el *pranayama* 7, 1, 7, 1 por doce veces y 7,7,7,7 desde el ciclo treceavo, centrando la retención en *Muladhara*, efectuando *Mula-bandha* y visualizando la corriente vital que asciende por *Sushumna* hasta *Sahasrara*. A continuación la *shakti* se sienta a la izquierda del *sadhaka*, en silencio y contemplando el vino sin pestañear él toma la botella con la mano izquierda, cerrando con la otra mano la fosa nasal derecha y aproxima el vino a *Ida* o fosa nasal izquierda, inspirando el aroma del licor. Aparta la cabeza y espira por *Pingala*. Lo hace tres veces para purificar los tres *nadis*, y seguidamente lo hace la *shakti*.

Ahora el *sadhaka* llena las copas en sus dos terceras partes y beben. De nuevo las llena. Toman un pedazo pequeño de carne entre el pulgar y el mayor de la mano derecha, pronunciando "purifico mi cuerpo denso"; luego toman vino cogiéndolo entre el pulgar y mayor de la mano izquierda. Y llenan otra vez las copas. Seguido a esto se toma pescado y de nuevo vino, cereal y vino, - y por último un poco de carne, pescado, cereal y vino. En este momento meditan sobre *Kundalini*, la consciencia divina en el cuerpo subiendo por la médula espinal desde el *chakra* raíz hasta la punta de la lengua. Enjuagándose la boca beben agua. y en ese instante el *sadhaka* toma una almendra, se la da a su *shakti* que la recibe con la palma izquierda. Ambos le quitan la piel y meditan frente al grano doble

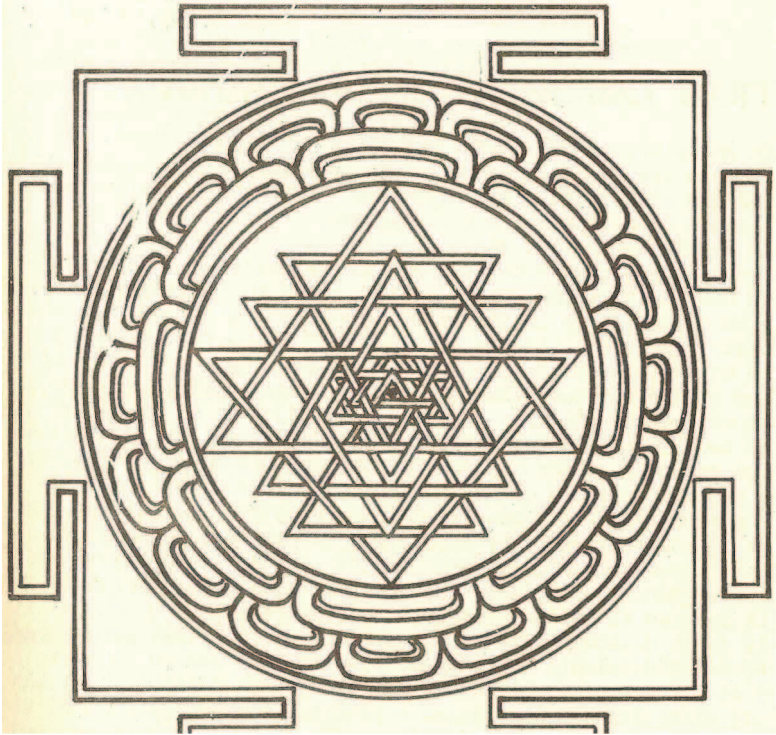
-dos mitades forman una unidad dentro de la vaina envolvente, toda la creación es una unidad que se nos presenta como dualidad cuando se ve a través de los sentidos, y esta polaridad de la creación está en ellos también-. Toman las almendras para endulzar su aliento y se disponen a realizar el *maithuna*. Ella es la diosa, la que despierta la consciencia dormida, la fuente de toda felicidad y toda dicha. Su cuerpo yace desnudo al borde de la cama, tenuemente iluminado su *yoní* por una luz violeta o roja que el *sadhaka* enciende. El, de pie, danza como *Nataraja*, contemplándola con admiración y respeto como una encarnación de la Fuerza Universal, repite *Shiva hum, Sa' hum: Yo soy Shiva, Yo soy Ella*, meditando sobre los misterios de la creación y el insondable secreto del ser. Este punto es de importancia excepcional para el *maithuna*, sin él todo queda limitado a una unión carnal. Sitúa entonces el índice y mayor de la mano derecha sobre algunos lugares del cuerpo de la *shakti* en que existen fuerzas vitales en estado latente: zona del corazón (primero ha tocado su propio punto), coronilla, los tres ojos, el hueso de la garganta, lóbulos de las orejas, parte superior de los brazos, ombligo, muslos, rodillas, pies y *yoní*, mientras pronuncia el *mantra*:
Hrim Srim Krim Kandarpa Swaha. Antes de unirse ella repite el mismo ritual, adorando a su pareja puede invocar, al modo de los antiguos textos, por ejemplo:
'*Shiva, adoro tu imagen radiante como si fuera una montaña de plata con la luna en creciente y que resplandece ante mí como una joya deslumbrante*', tocando y besando su cuerpo.

Una vez terminado este primer contacto se tienden ambos en el lecho, la *shakti* a la izquierda, sobre su espalda, y él a la derecha, apoyado sobre su costado izquierdo y mirándola de frente, hasta que el flujo respiratorio circule por *Pingala*, momento en que toman la posición correcta. Uniendo su respiración, lenta y profundamente, en un estrecho abrazo.

Los ojos en contacto, inhalando el aliento del otro, con las manos entrelazadas, en contacto los órganos sexuales. Y relajados totalmente, el *sadhaka* aparta con suavidad los labios del *yoní* e introduce parcialmente su *lingam*, no es necesaria ni deseable una penetración profunda pero sí el contacto del *lingam* y la membrana húmeda interior. En esta fase el hombre queda casi pasivo, llenando el *yoní* femenino que lo succiona como si fuera un bebé, una boca que mama suavemente. y sus miradas siguen en contacto silencioso, en una relación más allá del esfuerzo y la tensión. Relajados por completo visualizan el flujo de amor y corrientes pránicas entre ellos. Poco a poco va creciendo una marea de sensaciones agradables, el calor en el pecho y la zona genital va creciendo, placenteras descargas eléctricas parten del centro sexual a pies, manos y cabeza. Después de treinta minutos aproximadamente se produce un destello luminoso que nos hace perder contacto con lo cotidiano, trasladándonos a una dimensión distinta de consciencia, una excitación orgásmica, nueva, abrupta e involuntaria, sin eyaculación, en la que el observador, la observación y lo observado se han fundido sin argumentación: ni yo ni tú, en una espera receptiva que se llena de, lo divino, emanando alegría, amor, conocimiento y paz interior. Es el renacimiento del Ser de Diamante, del Cuerpo de Buda.

Es esencial que no se produzca la eyaculación. Si el *sadhaka* ve que es inminente, presiona con los dedos índice y medio de la mano derecha el canal *espermático* que está en el perineo, entre el ano y los genitales, o bien dirige sus ojos a *Ajña chakra*, reteniendo la respiración, en *Mula-bandha* y presionando con el extremo de la lengua en el paladar blando. Se trata de producir un control simultáneo de la respiración, el pensamiento y el semen.

Para finalizar el ritual vuelve a meditarse en *OM* o se dejan invadir por el sueño reparador.



TRAS LAS HUELLAS DEL TANTRA

En una civilización que se deshace
y en un ser humano saturado de enfermedades,
con una atmósfera social explosiva,
llena a rebosar de cólera y angustia,
la ciencia milenaria del Yoga
tiene muchas cosas que ofrecer a Occidente.
En una civilización que ha perdido todas sus tradiciones
y ha destruido la ancianidad
hasta convertirla (desde la juventud)
en un despojo decrepito y falto de sabiduría,
que encierra a sus locos (las personas más sensibles
en cárceles especiales, represoras ...
se hace imprescindible echar mano de otras culturas
que están vivas aún para que encontremos la raíz del mal
y podamos cortarla de cuajo en nosotros.
Y esa raíz no tiene que ver sólo con los electrodomésticos,
ni la sedentariedad, ni siquiera con esa serie sin fin
de enfermedades psicológicas,
que siguen siendo efectos secundarios que inundan el mundo.
La raíz es el vacío existencial y espiritual,
la falta de comprensión y de vivencia de las leyes universales,
el desconocimiento de la energía
y de los secretos del mundo que nos rodea
Las dificultades emocionales y la agitación mental
tienen necesidad del *pranayama* y de la catarsis liberadora,
las alteraciones físicas del *Hatha yoga*; .
el insomnio y nerviosismo del sueño consciente
y de la dietética; la inseguridad
y el desconocimiento de sí de la meditación.
El ansia de experimentar otras dimensiones
del *Kundalini yoga* Y viaje espiritual;
el ansia amorosa y la obsesión,

del *Maithuna* tántrico y del amor sagrado.

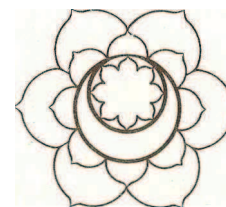
Ni el Tantra ni el Sufismo,
ni siquiera la Kabbalah o Vipasana son una religión,
sino un aporte de energía consciente, de fuerza en la vida,
con la cual podemos realizar aquello que perseguimos,
sea lo que sea: Dios, éxito, comprensión, sensibilidad,
salud, paz interior, éxtasis o poder interno.
El Yoga es un instrumento al servicio del hombre,
para que él lo utilice libremente, y cada ser humano,
hombre o mujer, dispone de una fuerza infinita
que está a su disposición con tal de que realice
el esfuerzo de movilizarla y canalizarla.
Si la energía que ahora dispersa en lo corporal
(contradicciones, agitación),
en lo mental (discusiones sin sentido, TV, periódico, ruido ...)
y en lo síquico (miedo, ansiedad ...),
se centra a través de las *asanas*, *pranayama* y meditación,
dispone de un caudal de energía sin límites
para dirigir a su gusto.
Cada persona busca algo que desconoce
pero que resuena en su interior,
y la única forma de encontrar
lo que duerme potencialmente dentro de sí,
es descubrir lo que está detrás
de cada una de las experiencias de la vida,
traspasando las fronteras de la moral y las costumbres,
y aceptando el riesgo
hasta lograr el control de las fuerzas del espíritu.
El Tantra es un método que consagra al cuerpo
como templo de lo divino, lo llena de energía,
lo sacraliza, purifica y se armoniza con sus necesidades.
El control el aliento es el camino más directo
hacia esta divinización del cuerpo y, poco a poco,
la energía sexual es trasmutada en *Tapas*, el calor espiritual,
que va despertando progresivamente a
la bella durmiente, *Kundalini*.
Hay maestros del Tantra que enseñan sólo la práctica
del *Kundalini yoga* individualmente, y defienden el ascetismo,
el continuo esfuerzo por la liberación para alcanzar
las bodas divinas en seco, en el interior de sí mismo.
Otros, los *Kaulas* realizan además el *Maithuna* tántrico
del amor sexual, intentando regenerar la total humanidad
y elevarla a otros planos, dejándose llevar por
la *Shakti Kundalini* a un estado que está más allá de la muerte

donde la sensación de tiempo ha desaparecido
y sólo existe el eterno presente.
De cualquier manera, el hombre tal y como hoy es,
es imperfecto, no puede alcanzar la realidad esencial
sin sufrir una transformación que le permita
interpretar su propio mensaje oculto.
Dice Ramakrishna: "Los *Vedas* y *Puranas*
deben ser leídos y escuchados, pero es necesario
actuar a través de los principios de los *Tantras*".
Los *Tantras* o *Agamas* se consideran como el quinto *Veda*,
y cada era tiene una enseñanza o *Sastra*,
dada por Dios para guiarla.
El *Sattya Yuga* o edad de oro, tiene los *Vedas*.
El *Treta Yuga* o edad de plata, los *Smriti*.
El *Dwapara Yuga* o edad de bronce, los *Puranas*,
y el *Kali Yuga*, o edad de hierro, los *Tantras* y *Agamas*.
Se reconocen sesenta y cuatro *Tantras* o enseñanzas esotéricas,
cada una corresponde a unas circunstancias específicas.
Alguna de ellas enfrenta la experiencia
y el reconocimiento de la muerte,
aconsejando la meditación nocturna en los cementerios,
hasta atravesar los planos oscuros
del miedo y de la agitación mental,
y llegar al centro del *Mandala* de la muerte,
la absoluta soledad.
Otras aconsejan la iniciación por una *Shakti* al *Maithuna*,
o el beber alcohol, abandonando las discusiones filosóficas,
serias y pesimistas, que nos encierran,
y las visiones limitadas (violentas),
contra otras formas de ver las cosas.

En todas las tradiciones han existido
los polos del ser, *Shiva* y *Shakti*,
Krishna y *Radha*, *Isis* y *Osiris*, *Jesús* y *María*,
y el camino del Tantra verdadero es el de lograr
su fusión interna desde el cuerpo.
Dentro del Tantra hay una gran variedad
de posibilidades devocionales.
Unas adoran a *Krishna*, otras a *Shiva* o *Shakti*,
otras aún a *Surya* o *Ganapati*, y en todos los casos
hay un polo consciente, sin forma (*Shiva*), y otro cambiante.
La *Shakti* es la oscuridad y la luz,
la fe engañosa y la que conduce,
la que nos esclaviza o nos libera,

y debe unirse a la consciencia porque ambas se necesitan.
La consciencia sin la energía no alcanza
la comprensión de lo universal
y la energía sin consciencia está desatada
sin ningún control voluntario.

En todos los *Tantras* se habla
de la importancia de la tensión emocional
de una cierta devoción hacia el punto focal
en que nos concentramos,
como si comprendiéramos que todo lo que nos llega
es manifestación del poder de *Kali*
la que disuelve la ilusión (rodeada de cráneos y brazos),
la señora de la vida y de la muerte
de lo interno y de lo externo.
Primero es necesario agotar y llevar a buen término
todo lo pendiente, caminar por todos los senderos,
disfrutar de lo que te atrae y vivir intensamente,
y después buscar dentro de ti
y alcanzar la comprensión de ambos estados.
De esta forma cada acto se vuelve sagrado,
un ritual de entrega total.



Muerte, viaje a la inmensidad

Morir es la experiencia más alta
del que no ha perdido ninguna oportunidad en vivir
del que ha sido consciente y perceptivo en cada instante
y ha vagabundado sin rumbo por los océanos de la existencia.
La muerte se manifiesta como una creación sin comienzo
relacionada con lo que llamamos Dios, Energía o Vacío.
Si acabamos con los principios que la sociedad

ha programado en nuestros cerebros,
podremos ser testigos de la gran muerte, la iniciática,
que se vive en el último éxtasis.
Aunque hayamos despilfarrado la vida en un suspiro,
la muerte se vuelve algo muy significativo
que no podemos darnos el lujo de perder.
Es el camino directo a la Clara Luz,
la fusión con la energía original.
Si somos conscientes de este instante
que duerme entre la vida y la muerte,
alcanzamos el centro y quedamos
inundados por la luz del espíritu.

La vida no vale nada si sólo conduce a la muerte,
al fin del tiempo, si no hemos encontrado
algo que vaya más allá, una presencia en lo infinito.
Sólo esta profunda comprensión nos mueve más allá,
nos da energía para la experiencia de morir en vida,
de encontrar la respuesta
en el único mundo que sabemos real.
El objetivo del espíritu religioso sería el de enseñarte
a vivir intensamente la vida y morir intensamente la muerte,
y entre medio encontrar el amor, el horno alquímico
donde ambos extremos van a fundirse en el presente.

Todo lo que sucede en la vida es sin sentido,
no hay razones. Si buscamos los porqués,
perderemos la intensidad de este instante,
destruiremos su fragancia.
Sólo las morales han sembrado
metas en el corazón de los hombres.
Vivir es comprender que todo es perfecto,
bueno, sagrado, maravilloso.
No es necesario vivir por algo.
Vivir es bastante.
Los errores nos llevarán a la comprensión
y nuestros ojos se harán cada vez más inocentes.

La muerte no sucede en un instante en realidad,
sucede minuto a minuto desde que nacemos,
y cada día que pasa es un día menos que nos separa de ella,
no es un día más que tenemos de vida.
La vida no puede acumularse.
La leyes: si no sabes vivir, no sabes morir.

No puedes vivir si no mueres al pasado,
si no dejas que cada cosa pueda disolverse
una vez realizada, en un eterno presente:
Vida y muerte suceden juntas, como el día y la noche,
la inspiración y la expulsión;
son dos caras de la misma moneda
de ahí que ni la una ni la otra sean lo importante:
Sólo pueden existir unidas.
Por eso sólo el que sabe morir a la mente sabe vivir
el que ha traspasado la identificación con el cuerpo:
la posesividad, la violencia y el deseo
está más allá de la muerte y de la desaparición.
Solo puede morir lo que no existe, la mente.
Todo lo que hacemos para conocer algo dentro de nosotros
tiene que ver con la muerte.
Pues la muerte es como este instante en la vida:
si no logras vencerlo, no logras vencer la muerte tampoco.
La muerte vendrá, de alguna forma,
con una mayor soledad que en este instante está viniendo
o cualquier otro en la vida,
más allá del cuerpo como en el viaje espiritual,
más allá de los pensamientos como en el amor pleno,
más allá de los afectos como en el silencio.
Y si ahora que aún tenemos fuerza
no hay una presión muy grande, no hay una soledad intensa,
no podemos ser conscientes
¿cómo lo seremos en el momento de morir?,
Es durante la vida que debemos afrontar el miedo a morir,
mientras aún nos acompaña la salud y la fuerza
y nunca en la agonía.
Prepararse a una buena muerte
es sólo vivir intensamente una buena vida.
Le preguntaron a Jesús: "Dinos Jesús,
cual es el final, a dónde vamos?".
Y él les respondió: "¿Es que habéis conocido el principio
para poder preocuparos del fin?,
donde está el principio está el fin
y nunca los dos podrán separarse".
Somos especialistas para situar la muerte en el futuro
siempre lejana, y así huimos del problema.
Pero ésta un día llega, se acerca sin avisar y de sorpresa,
y la angustia, el terror visceral
nos impide contemplarla de frente, conocer su rostro.
Como en la antigüedad es necesario aceptar la muerte
comprender que es algo inexorable cercano

vivir con su presencia en este mismo instante
y actuar como si fuera el último momento de la vida,
en plena consciencia.
Así, en el Tantra, la muerte es una presencia
oculta en cada pequeña cosa,
es como el fin, la desaparición de todo lo que deseas,
de tal forma que toda posesión tiende a liberarse de ti.
Hay caminos que ponen su acento en la vida
y otros en la muerte.
Unos en la renuncia y otros en la alegría,
pero sea cual sea el medio aconsejado,
no es más que un truco, una técnica a seguir,
porque la consciencia es eterna.
Está más allá de la vida y de la muerte.
La vida es la acción y la muerte la inactividad,
y no hay separación posible entre ambas,
porque sólo de la inmovilidad nace el movimiento
y sólo en la muerte alcanzas los secretos de la vida.
Sólo si conoces uno de los extremos
será posible comprender el otro.
Puedes saltar desde la cumbre del sexo
o desde la oscura profundidad de la muerte,
y los dos trampolines te llevarán al mismo lugar.

Los místicos dicen "y muero cada instante"
-en cada espiración- o, "y cada noche muero".
El sueño es como una pequeña muerte que un día nos conduce,
sin esperanza, hacia la gran disolución.
Inmovilízate, relajado, y escucha la voz del silencio,
alerta y atento a su frecuencia tan delicada.
Déjate morir en cada meditación o al hacer *nidra-yoga*,
siente como la vida abandona tu cuerpo
y no hay nada del pasado o del futuro que pueda interesarte.
Desciende a las profundidades de ti mismo,
en la soledad de un bosque o en el descanso de un cementerio.
Siéntete fundir con la tierra y disuelve tu ego.
Si el cuerpo ya no está, tú ya no estás. No hay acción.
Puedes viajar por tus venas y capilares,
recorrer tus huesos, músculos y vísceras.
Mira a tu cuerpo como algo ajeno, él puede perder su unidad,
la consciencia de la vida, pero el observador no puede morir,
sigue vivo y alerta, atento a su cuerpo muerto
y hasta podría flotar y viajar sin su ayuda.
Este es el secreto de *Savashana*, la postura del cadáver,

la estrella de cinco puntas **abiertas**.
A través de ella puede alcanzarse una profunda meditación,
porque cada vez que los órganos externos, ojos u oídos,
se inmovilizan, la energía fluye hacia dentro,
hacia la voz y la luz interior que se revelan allí.
Cuando el cuerpo queda inanimado se descubre
lo que está más allá de él, el Espectador.
el estado de presencia que trasciende a la muerte.

La visión tántrica aconseja mirar cara a cara la muerte,
meditar y dormir en los cementerios
o estar presente ante cadáveres;
"hasta que el yogui no haya vencido a la muerte
en su propio cuerpo, no puede comprender
lo que está más allá de su cuerpo,
y no ha alcanzado el sentido de la vida"
Todos los miedos nacen del miedo del ego
a morir, a desaparecer.
Sólo el ego, que no tiene existencia real,
puede temer la muerte.
Por cualquier otro lugar que miremos la muerte,
es inexistente.
De aquí que el Tantra nos dirige
a la disolución de la personalidad,
y uno de los métodos más directos para realizarla
es aceptar nuestra propia muerte,
o mejor aceptar la presencia continua de la muerte
al lado de la vida.
Así, nos preparamos para vivir conscientemente
nuestra propia muerte, y sin esto es imposible
el encuentro con el silencio, el viaje espiritual,
el *Samadhi* o la experiencia total
en el rito del *Maithuna*.
Se trata de seguir consciente
en el paso de la vigilia al sueño,
y de repetir La experiencia en el último momento de la vida.
"No ha hablado sin inspiración el que ha dicho
que el sueño representa los pequeños Misterios de la Muerte,
pues el sueño es verdaderamente
una iniciación preliminar a la muerte". -Plutarco-

"No prestes atención a las cosas cambiantes de la vida,
nacimiento, muerte y sufrimiento de los seres,
fija tu mirada en Aquel que dirige y conduce la rueda,
en Aquel que es el responsable para todos.

Está en ti, te espera.
... Pero el que ha realizado su Yo profundo,
el Dios que mora en él, es libre, tan libre como Dios.
El Karma no actúa sobre él, está desprendido de sus actos,
la vida se convierte para él en profunda armonía,
en admirable construcción del divino
y la muerte, es la suave mano de *Kali*, la consorte de *Shiva*,
aquella que transforma, que depura, que eleva".

"Ninguna revolución espiritual o científica
revolucionada nada
en tanto no se haya hecho la revolución de la muerte.
Nuestra manera de ver la materia, crea también la muerte".
"Aunque curéis leprosos, apaguéis incendios,
eliminéis violencias, una hora después
todo vuelve a repetirse.
Nadie quiere curarse de las causas,
y volverá un mes más tarde con otra enfermedad,
que es siempre la misma con diferente nombre.
Sólo hay una enfermedad, la inconsciencia,
y si a través de todos los trucos de la naturaleza,
el hombre no aprende, recurre a su último truco,
la vieja historia de la muerte, para comenzar de nuevo".
Es necesario una nueva naturaleza física,
capaz de expresar la consciencia, ya que la muerte
no es la derrota del cuerpo sino la del espíritu.
"Todo lo que procede del mental se derrumba y muere".
"Es en la muerte terrestre, sobre la tierra,
que el Supremo se vuelve perfecto".
"Cada paso evolutivo no es la destrucción del mal intolerable,
sino de un bien viejo sofocante".
"¡Adelante más allá de la tumba!".
"El juego es si se podrá transformar este cuerpo
para que exprese la vida superior,
o habrá que encontrar otra forma
que aún no existe sobre la tierra".
"Un día llegará donde cada uno debe reestar sin ayuda,
sobre la cuesta peligrosa
del destino del hombre y del suyo propio,
llevando sólo el destino de la tierra sobre su pecho,
llevando la esperanza del hombre
en un corazón desierto,
para conquistar o ser destruido
en una última frontera desesperada.
Sólo, con la muerte próxima, al borde de la desesperación.

Dejado a su única grandeza en esta terrible última escena
deberá atravesar solo un peligroso puente del tiempo,
y tocar un paroxismo de la suerte del mundo,
donde todo es ganado por el hombre o perdido".
"La *Shakti* es el motor de los mundos.
Somos los útiles arrogantes de una fuerza que no conocemos
pero que nos conoce muy bien
y que querría más sonrisas para nosotros
si le dejáramos hacer su trabajo.
Toda disciplina interna es para callar esta arrogancia externa,
mecánica, mental, que oscurece y obtura todo.
Poderes omnipotentes están encerrados
en las células de la naturaleza.
Hay una danza de vibraciones que se contagian". -La Madre-

En Occidente somos maestros en ocultar la muerte.
El materialismo acérrimo que acompaña
a casi todos los llamados religiosos
carece de la confianza y la fuerza vital para enfrentar
el suceso más importante de la vida
y perdiéndolo perdemos toda nuestra existencia.
Nuestro miedo a la muerte es tan visceral
que la consideramos sucia, como el pecado más grande,
la prueba de nuestra enfermedad,
y la apartamos de los niños y de los adultos
para que todo funcione como si no existiera
o, mejor, como si sólo les pasase a los demás
y nosotros gozásemos de un seguro de vida eterna.
Es nuestra ansia de sobrevivir más allá de lo posible
lo que nos pone en armas contra *Yama*, la muerte.
Es nuestro deseo de poseer y de acumular bienes
no admitiendo que la vida es cambio, movimiento, flujo,
el que desequilibra la armonía del *Dharma*.
Al encadenarnos a la vida y escapar de su fin
lo paradójico sucede: nos es imposible vivir.
La naturaleza no ha creado enemigos sino el hombre.
En ella vibra la ley del *Tao*,
no hay polaridades a vencer y otras a disfrutar
sino que simplemente las cosas suceden, son como son.
Todo es perfecto y no existe lucha mental
el conflicto, el odio, el cáncer de los celos
tan sólo hay sobrevivencia y llega la muerte sin adjetivos.
No hay buena o mala muerte.
Hemos elegido caminar contra corriente

y ahora protestamos del esfuerzo necesario para remontarla.
Hagamos la plancha y dejémonos ir, todo es perfecto.

Sólo la profunda comprensión de algo nos libera de ello.
Reprimir el miedo lo hunde en el inconsciente sin destruirlo.
y en este universo todo lo que existe tiene derecho a vivir.
Hasta el miedo puede vivir y volverse un maestro.
Y para ello no hemos de empujarlo fuera de la consciencia,
porque entonces no seremos conscientes de cómo actúa.
La energía es indestructible, sólo se transforma.
Todas las culturas, las morales, las religiones,
las costumbres han intentado destruir el miedo
y nunca ha desaparecido,
porque en este mundo nada puede eliminarse.
De hecho toda idea relacionada con la muerte
se vuelve incomprensible, ajena al mensaje celular
que no conoce más que la vida
desde el principio de los tiempos.
La muerte no existe, es sólo el fruto
de negarse a fluir con la existencia.
El miedo encierra una enseñanza que podemos aprender.
Sólo entonces será asumido y trascendido.
El miedo no es un enemigo, no hay que luchar con él,
está ahí y nada ganas corriendo espantado.
Es el fruto de la frustración de un ideal, de una esperanza.
Te has vuelto posesivo, te has aferrado a lo exterior
y el miedo es el fruto de esta traición.
Es el eterno acompañante del ego.
Observa el origen del miedo y hazle frente.
Mira el deseo que está en su nacimiento
y comprende la futilidad de toda posesión.
Abandona todo deseo, ideal o esperanza
y descansa aquí, en este instante, sin prisas.
Abandona toda atadura y sé libre del miedo.
Pregúntate: ¿qué va a morir?, y con la disolución del ego
ve la ridiculez de la muerte.

Muchos son los que parecen comprender que morir es un error,
que desaparecer sin una consciencia clara y relajada,
presionado por la enfermedad, el accidente o el suicidio,
es salir derrotado del juego de la existencia.
Casi siempre el sufrimiento es destructivo,
impide pasar al "otro lado" relajadamente,
y es hora de quitarle su careta misticante.
Se nos ha dicho:

"sufrir aquí y gozarás después de la muerte",
pero esto es una manipulación interesada
de aquél que sólo reconoció una vía para la liberación,
el amor; y que predicaba la posibilidad
de alcanzar el Paraíso en este mismo instante:
"ama aquí y gozarás ahora y después de la muerte!".
El sufrimiento producido por circunstancias físicas,
sólo llega a ser intolerable si no aceptamos la muerte
o si no aceptamos el dolor
producido por la causa que sea.
El dolor es una cuestión síquica, subjetiva y no mensurable.
Los cánceres avanzados producen dolores inaguantables
porque no sabemos encontrar la paz en lo interno, en el ser,
porque vivimos como materialistas y creemos que todo se acaba,
creemos que no hay nada detrás, sólo vacío,
y hay un temor irracional que nos impide relajarnos y aprender.

El juego principal es: si eres capaz durante esta vida
de enfrentarte a tus temores, de aceptar tu absoluta soledad,
cuando el cuerpo llegue a sentirse insensible,
cuando la vibración empiece a surgir en él,
-la energía cósmica que duerme en la base de la columna-
es el momento de la gran calma,
son las bodas divinas de *Shiva* y *Shakti*
en que *Kundalini* asciende por *Sushumna*, el canal central,
traspasando lo alto de la cabeza
y despertando a la Clara Luz, la liberación,
o naciendo cuando menos al amor divino
en su salida por el pecho.
La muerte sólo existe si el miedo existe.
Aquél que la mira relajadamente ha ido más allá.
En el miedo nos atamos al plano monstruoso del astral,
rodeados de todos nuestros pecados,
hábitos, dependencias, odios y luchas.
En esta situación la energía se va por el vientre,
no por el pecho o la coronilla,
y ahí no hay orgasmo, no hay realización.
En una muerte relajada eres capaz cuando menos
de volar a los planos altos del astral.
Cualquier excusa es válida
si te presta confianza en ese instante:
el viático, morir por una causa aunque falsa,
un escapulario, el *mala*, una oración, un *mantra*.
Pues en la realidad etérea uno vive en circuito cerrado,
crea su propio programa, su propia vida, su propia muerte,

su propio cielo, su propio infierno.
Así si vives la muerte como un juego
en el que pasar de un plano a otro,
en ese momento de calma, la muerte es trascendida,
no va a existir jamás.
La vida futura, otra vida, solo empieza si traspasas
Los pensamientos y los afectos que te atan a esta vida.

La actitud ante alguien que va a morir es siempre la justa
cuando le permitimos que él haga su propio viaje.
Los seres queridos pueden estar cerca,
pero no pueden embarcar por él.
Su papel es una relación amorosa, creativa,
alegre, no egoísta o histérica,
no es atraerle a la vida sino permitir la ruptura,
que parta allá donde desee.
Ante todo, cuando la hora de la muerte se acerca,
toda persona tiene derecho a conocer su llegada.
El "no, se va a angustiar, se va a rendir",
es sólo una excusa para escapar de nuestro propio miedo,
como si tuviéramos una esperanza en el milagro.
Hay que favorecer un entorno de paz,
de descanso y de aceptación de la muerte.
Nos ha tocado vivir y lo hemos aceptado,
nos ha tocado morir y lo aceptamos también,
pero nosotros somos más que la vida y la muerte.

La vida no es uniforme,
goza de tiempos y dimensiones distintas.
La muerte no es sino una trampa derivada de nuestra ignorancia,
de nuestra limitada comprensión del continuum espacio-tiempo,
donde se abre la puerta de un plano a otro de la realidad,
siendo la consciencia una constante del universo
junto a la energía.

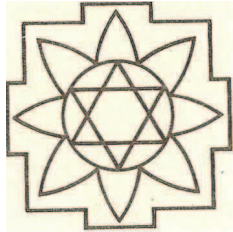
Occidente ha fracasado en dar respuesta al problema esencial,
a la incógnita más grande de la existencia,
constatando con Sartre tan sólo la angustia
ante el inconmensurable absurdo de la condición humana.
El hombre es el único ser vivo que sabe que va a morir,
el único que puede ver su llama
apagándose a través del tiempo
y ser testigo de su propia desaparición.
Es el fin de la lucha entre Eros y Thanatos,
el instinto de unión y vida, y la división, la muerte:

de una lucha que se esconde en la inconsciencia
y que sirve de armazón a todos los temores del hombre.
La vida está definida por la muerte.
Si ésta desapareciera, la vida se desintegraría,
el movimiento, la acción se pospondría para siempre.
¿Qué conoceríamos del sol si cada noche no se ocultase?
¿Qué sabríamos de la vida sin la compañía de la muerte?
El niño tiene que crear su mente,
caer en el pecado original y pasar por la cultura,
porque sólo potencialmente es un hombre.
El mental le ayuda a la relación con los otros
y le permite entender ciertos conocimientos
imprescindibles para la sobrevivencia,
con el tiempo se vuelve un alambre de espinos
y siente la necesidad de desembarazarse de él
para volver a ser feliz, esta vez conscientemente,
para retornar al origen
en que la unión con el universo sea total, inseparable.

La cultura ha desarrollado un conocimiento de la vida,
pero lo ignora todo respecto de la muerte.
Sólo las religiones han tratado el tema de manera poética:
metapsicosis, resurrección ...
calificando a la muerte como un puente entre la vida
y otra forma de sobrevivencia en lo desconocido,
o la actual parapsicología,
aportando datos coherentes sobre la reencarnación,
según la cual todo ser humano vuelve una y otra vez
hasta que ha encendido la llama del conocimiento en su interior
y alcanza la liberación,
la fusión 'consciente con lo divino'.
Si las religiones dejan paso a un espíritu religioso
sin cielos para disfrutar en el futuro desconocido
y sin mandamientos que envenenen al hombre de culpabilidad,
será posible morir relajadamente, conscientemente,
sintiendo que es un juego más entre tantos juegos
y siendo un "guerrero impecable", un *sannyasin*,
uno que comprende que la muerte es amigable
y puede ser recibida con una gran sonrisa.

Un gran esfuerzo se está desplegando en nuestros días
para encontrar un arte occidental de la muerte,
más allá de los modelos egipcios, tibetanos o mayas.
"Debes ascender por todos los escalones de la Comprensión
si quieres vencer la muerte".

Como si fuera el sueño el que introdujera
en la percepción humana la intuición de la muerte,
hoy empezamos a escuchar su mensaje,
y a aceptar su canto de libertad fantástica.



La meditación sobre la muerte
es esencial para el Budismo tántrico,
y es una de las bases del trabajo
de las cuatro escuelas principales:
Nyngma, Kagyu, Sakya, Gelup,
cada una de las cuales enseña las prácticas
y las meditaciones tántricas que permiten
la liberación en el curso de esta vida.
Sólo hay un verdadero discípulo si ha meditado
suficientemente sobre la muerte.
"Es así como se conquista la atención
de todo lo que hacemos a lo largo del día,
y como aumenta el ansia de conocimiento interior,
además de conseguir el desapego
de toda celebridad o erudición,
o el vigor suficiente para seguir el camino
hasta el final, sin perder un instante,
y por último aceptar la certitud de la muerte,
y vivirla conscientemente, con alegría,
después de haber atravesado los abismos del miedo
mientras hay tiempo para ello".
Así la vida toma un sentido nuevo,
ya que la muerte es la suprema contemplación
"entre todas las fuerzas que se oponen
a los venenos del espíritu:
la envidia, la aversión, el apego ...
primero está la realización de la vacuidad,

y en segundo lugar, la constante atención a la muerte,
que está presente en los *mandalas*,
en la forma de ocho cementerios
que rodean al palacio de *Heruka*".
Cada técnica o ritual,
tanto al principio como al final, debe incluirla.

Y cómo meditar sobre la muerte?.
Hay dos métodos fundamentales.
El primero es el conocido como las Tres Raíces,
las Nueve Razones y las Tres Determinaciones,
y el segundo es una técnica de visualización
en la que uno vive su propia muerte,
y se practica en la fase de meditación del *mandala*
que se llama: "toma el *Dharma-Kaya*, la muerte, como camino".
Las Tres Raíces son: la certitud de la muerte,
la incertidumbre del momento de su llegada,
y el hecho de que entonces nada tiene valor
más que la propia realización espiritual.
Casi todos nosotros vivimos
pretendiendo que la muerte no existe,
hasta que meditamos sobre la Primera Razón:
por lo que sabemos, la muerte se ha llevado a todos los humanos,
incluyendo los Budas.
Día tras día disminuye nuestra esperanza de vida,
y no crece nunca.
Aunque estamos vivos no tenemos tiempo material
para practicar el *Dharma*,
veinte años para dormir, veinte para trabajar,
diez para jugar, cinco para comer...
Todo lo que está compuesto será destruido un día,
como decía el Buda.
La meditación sobre la Primera Razón y las Tres Raíces
hará que en el espacio de una semana
realicemos la certitud de la muerte
y la Primera Determinación de practicar el *Dharma*.
La Segunda Raíz es la incertitud del momento de la muerte,
y es más difícil de comprender.
Ya que nunca ha habido tantos riesgos e indeterminación
respecto a la duración de la vida.
Cada vez hay más fuerzas que se oponen a la vida
(polución, accidentes, guerras ...)
y pocas la sostienen.
Y por si fuera poco, el cuerpo humano es muy frágil

y la muerte le puede coger sin aviso, hoy.

De aquí que estas Tres Raíces
conducen a la Segunda Determinación
que es la de aplicarse a la práctica del *Dharma*
pero sin perder un momento, en este instante.

La Tercera Raíz es que en el momento de morir
nada tiene valor excepto la propia realización espiritual.
Las posesiones, la fama o el poder social
no sirven para nada, uno se va solo, desnudo y pobre.
Ni familia, ni amigos pueden ayudar
a afrontar al Señor de la Muerte.
y ni siquiera nuestro cuerpo podrá sernos útil
y deberá ser abandonado.
Así nace la Tercera Determinación,
la decisión de practicar el *Dharma* inmediatamente
sin mezclar con esta práctica tendencias materialistas.

Nos sentamos con la espalda erguida
y meditamos en el primer principio durante diez minutos,
para pasar a las Tres Raíces ... y sus componentes.
Así cada día desarrollamos su Razón
durante veinte o treinta minutos,
sabiendo que cuando morimos sólo hay un pasaporte,
la realización espiritual.

La segunda técnica de meditación sobre la muerte
es imaginar su proceso.
Uno se visualiza muriendo sobre la cama,
rodeado de amigos y familiares, llenos de lamentos,
el cuerpo se vuelve frío, feo, la respiración pesada,
los actos negativos de vuestra vida
y las preocupaciones os invaden.
Pero esta explicación es puramente externa,
no iniciática,
mientras la técnica de "tomar el *Dharmakaya*,
la muerte, como camino",
está relacionada con la iniciación al *Mandala*,
las Cinco Familias de Buda, y el Yoga de la Clara Luz.
La iniciación tiene que ver con la disolución
de las veinticinco sustancias groseras,
que son las doce entradas
(los cinco sentidos, además de la facultad de pensar
y sus objetos de atención),
los cuatro elementos (tierra, aire, agua y fuego) ,

las cinco constituyentes sicofísicas (formas sensaciones,
discriminaciones, formación de la voluntad y consciencia)
y las cinco sabidurías imperfectas antes de la Budeidad
(Sabiduría semejante al Espejo, de Igualdad,
Sabiduría Discriminante, de Realización y del *Dharmadhatu*).
Cuando llega la muerte lo primero que se desintegra
es el conjunto de la forma,
la Sabiduría imperfecta semejante al Espejo,
el elemento tierra y la facultad sensorial
sobre la cual se apoya la vista para conocer sus objetos.
El cuerpo pierde vitalidad, los ojos no ven claramente
no pueden moverse los miembros.
Es el momento en que todo se ve como un espejismo
que llena todo el espacio.

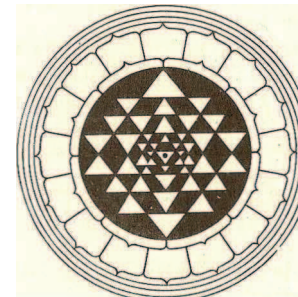
El segundo estadio es el de disolución de las sensaciones
la Sabiduría de la Igualdad, el elemento agua,
la facultad sensorial sobre la que se apoya
el oído para conocer los objetos.
Se pierde discriminación entre placer y displacer,
se secan los labios, se deja de sudar,
se coagula la sangre y el esperma,
y no se perciben sonidos externos.
Ni siquiera el silbido del oído interno está ya presente.
Todo parece cubierto de humo que llena todo el espacio.

En el tercer estadio de desintegración
desaparece la discriminación, el fuego,
la facultad sensorial sobre la que se apoya
el olfato para conocer sus objetos.
No se reconoce el sentido de lo que dicen los que nos rodean,
ni nos acordamos del nombre de los padres, amigos ...
Cesan los poderes de digestión y asimilación
la espiración es fuerte y la aspiración débil.
No se distinguen olores.
Todo parece como una visión sutil de llamas llenando el espacio.

El cuarto estadio es la desintegración del órgano
que forma las imágenes de voluntad.
La Sabiduría Imperfecta de la Realización, el elemento aire,
la facultad sensorial sobre la que se apoya
el gusto para conocer sus objetos.
Desaparece toda capacidad síquica, se olvida toda intención,
todo se disuelve en *Anahata*,
desaparece la facultad del gusto.

Todo se ve como si observáramos
 el esplendor de una lámpara de aceite.
 Es aquí donde, por la desaparición
 de aires sutiles que la soportaban,
 una célula del esperma original del padre
 que descansaba en *Sahasrara* desde la concepción,
 desciende por el *nadi Sushumna* hasta el centro del corazón,
 produciendo a su paso una visión blanquecina.
 Y también una célula del óvulo original
 que descansaba sobre el ombligo durante la existencia,
 sube hasta el corazón y se experimenta
 un color como de una puesta de, sol.
 Las dos células o sus energías se unen,
 creando una sensación de oscuridad.
 Aquí las personas normales se desvanecen,
 pero un tantra yogui mantendrá la consciencia,
 meditando de manera especial
 hasta que el corazón tiembla
 y la consciencia se separa del cuerpo.
 Es la Clara Luz de la muerte.
 Su aparición es el fin de la muerte.
 Para casi todos los seres
 estas experiencias son incontroladas y terroríficas,
 pero la meditación sobre las gotas fundidas
 del padre y de la madre (*bindu*)
 es uno de los momentos más privilegiados
 para alcanzar la Budeidad.
 Fue el punto esencial de la enseñanza del Buda.
 "Toda cosa en los tres mundos
 es impermanente como las nubes de otoño.
 El nacimiento y la muerte de los seres
 son semejantes a las escenas de un drama.
 La vida humana es parecida a un relámpago en el cielo,
 a las aguas de un torrente de montaña".
 "Es inútil estar espantado ante la muerte,
 que este temor sirva para desarrollar la sabiduría
 que te lleva lejos de los tentáculos de la muerte".
 Aún existe la "Transferencia de Consciencia"
 (*Po-wa*) o Renacimiento en la Tierra Pura,
 que es un método energético
 de meditación en el *mantra* de *Amitabha*,
 y de elevación y descenso en el canal central
 de una perla azul a través de los *mantras Hik* y *Ka* o *Phat*.
 Cuando una persona está moribunda

puede repetirse un *mantra* en su oreja.
 Si es budista se le pone delante
 la imagen de un Buda o *Bodhisattva*,
 y se repite su *mantra*, el del Buda *Sakyamuni*;
On mune Mune Moha Munaiye Swaha,
 el de *Avalokiteshwara*: *Om Mani Padme Hum*,
 el de *Arya Tare*: *On Tare Tuttaye Ture Swaha*,
 o el de *Manjushri*: *Om Ah Ra Pa Tsa Nah Dhih*,
 y si tiene maestro el *mantra* con que lo inició
 y la imagen del maestro.
 Que no se le agite ni provoque su cólera de ninguna manera,
 ya que lo más importante es morir con actitud positiva.
 Un practicante debe conocer siempre
 el momento en que su muerte se acerca
 aunque quizás para un no practicante
 no tenga sentido crear temor.
 No se debiera tocar el cuerpo,
 ni desplazar un cadáver antes de tres días,
 y aunque los grandes yoguis pueden mantener
 la consciencia en el cuerpo
 meses después de su muerte,
 uno de los signos precisos de abandono de la consciencia
 es la aparición de la gota de sangre y esperma,
 emitida sea por las narices o sea por los órganos sexuales.
 Si se toca al cuerpo antes de este momento,
 la consciencia saldrá del cuerpo allí donde se toque primero.
 Así, la única cosa con sentido es tocar lo alto de la cabeza.



La visión búdica

El Budismo se estructura alrededor de tres principios:

Buddhan Saranam Gachami.

"Busco refugio en el Buda".

Sangha Saranam Gachami.

"Busco refugio en la Comunidad de Sabios".

y *Dharma Saranam Gachami.*

"Busco refugio en las Reglas de Vida".

Aunque hay dos vías, *Mahayana* e *Hinayana*, para realizar este mensaje.

El *Mahayana* acepta los rituales, las imágenes de Buda, los símbolos arquetípicos, y es a su través que se manifiesta el Tantrismo Búdico.

El Buda *Avalokiteswara* es "El señor que mira desde lo alto a la tierra de los hombres".

Amitabha "la vida eterna". *Maitreya* es "el amigo"

y *Bhaishajya*, "el maestro de los remedios".

También existen imágenes femeninas como *Prajña*, la "sabiduría" y *Tare*, "la que hace atravesar", compañera de *Avalokiteswara*.

En la antigüedad se les trataba de Maestros, de Nobles, y más tarde de Dioses,

hasta que todo el Tantrismo visualizará a cada Buda

con su *Shakti*, su energía despierta,

y del concepto inicial de la desaparición en medio del *Nirvana*,

pasamos al de la Gran Dicha que se experimenta

en el Vacío (*Sunya*), al inmenso placer que siente en su unión

el Vacío y el Conocimiento Discriminante.

Ya antes de Buda existían los gérmenes del Tantrismo,

que era rechazado por los *brahmines*,

pero después de su muerte, se creó la vía *Mahayana*,

que se extendió en Nepal, Tíbet, China, India ...

Entre los siglos IV y IX, se hacen muchas gentes

discípulos del *Vajrayana*, pero al final de esta época

los maestros brahmánicos neutralizan esta "tendencia tántrica

y la hacen ascética, dándole

una coloración hindú muy pronunciada.

Mientras Patanjali pasaba por alto la energía sexual,

los *chakras* y *Kundalini*,

el Yoga Tántrico se desarrollaba en los *Upanishads* hindús

y en el *Yogachara* budista.

Allá donde el Hinduismo afirma

que la Gracia de *Vishnu* o *Lakshmi*

puede salvarte y llevarte al paraíso,

donde gozarás eternamente en su presencia;

los budistas afirman que hay que meditar intensamente para ganar el *Nirvana*.

Es el camino lo que conduce a la liberación,

no la Gracia de un Ser Supremo,

y en el camino el adepto

realiza que todo esta vacío de sustancia

y que no es posible la existencia de diosas ni dioses salvo como símbolos psicológicos.

Para el Budismo hay cinco *Dhyani-Budas*

y forman las Cinco Familias del *Mandala*,

luego están los cinco Budas recientes,

como *Sakyamuni* o *Maitreya*, "el que vendrá".

Después viene los cinco *Bodhisattvas* - (*Ayalokiteshwara* ...)

y más tarde los dioses

que sólo son un poco superiores a los *gurus*.

Por encima de todo este edificio está el *Adi Buddha*,

el Buda de los orígenes, que está más allá

de todo nombre y forma, y trasciende la jerarquía.

Su *Shakti* es *Paramita*, la Sabiduría Suprema, el Vacío Absoluto

y se llama también *Vajrasattva* (de naturaleza del diamante)

o *Vajradhara* (que tiene el rayo),

que forma el centro del *Mandala*.

Los cinco *Dhyani vudas* son *Vairochana*

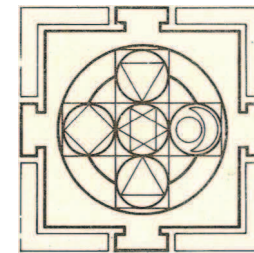
con *Mahatara* de color blanco, su *mantra* es Om.

Ratna Sambhava con *Manaki* (color amarillo) , *Sva*.

Amitabha con *Pandara*, de color rojo, *Ah*.

Amoga Siddhi con *Arya Tara*, de color verde, *Ha y*

Akshobhya con *Lochana*, de color azul, *Hum*.



Mantra, yantra y mandala

En el Tantra "Al comienzo era el *Shabda Brahma*, el Sonido Universal.

Era la primera vibración, que puso en movimiento a todos los *devas*.

Objetos y seres del mundo objetivo son variaciones de este sonido único en el que reside la Energía Universal, que viene a nuestros ojos en forma de luz y a nuestros oídos en forma de sonido y se encuentra en el cuerpo humano en la forma de *Kundalini*, que es a la vez luz y sonido".

En el Cristianismo: "Al comienzo era la Palabra la Palabra estaba con Dios y esta Palabra era Dios ...

En ella estaba la Vida y la vida era la luz de los hombres ...

Era la verdadera luz"

Ha-ta la física mode- acepta esta antiquísima descripción, afirmando que "todo el universo está empapado de un cierto orden que se expresa en ondas de dos tipos; ondas cautivas o materia y ondas libres que son radiaciones o luz.

Así, el universo puede definirse como un mundo de luz potencial o real".

El sonido, *varna*, es una de las tres bases fundamentales de la enseñanza tántrica La primera es el gesto (*mudras, asanas*), la segunda es la mirada (*yantras, mandalas, visualización*) y la tercera es la palabra y el oído (*mantras, música, kirtan*).

El sonido o 'Verbo' es una potencia divina, energía cósmica o *Shakti*,

En Occidente las palabras han llegado a su última frontera con la poesía, que es un intento de reencontrar el lenguaje original creativo.

Lo mismo que la música es la expresión de la ciencia de los sonidos, las palabras malsonantes, las músicas disonantes el ruido, pertenecen al plano material y la música armoniosa al espiritual.

En el *Tantra Sastra* se dice: "Este es el Logos, la Eterna Palabra en el Eter Superior", y se explica como las cincuenta letras

del alfabeto sánscrito, que como el maya, hebreo o egipcio ~on lenguajes sagrados, son la forma-sonido de una deidad particular o de un *tattva*, que significa una etapa en el descenso de la *Shakti* a lo material.

Repetir un *mantra* con gran concentración es despertar con su resonancia la verdad o, mejor, el poder que descansa en nuestros *chakras*, y que, una vez movilizado, puede ser utilizado para fines materiales o espirituales según nuestro deseo.

Hay muchas maneras de invocar a los dioses (*upasana*) o de atraer ciertos estados síquicos, pero esto es función del temperamento y de la capacidad interna del adepto, según si puede alcanzar el silencio total (*Brahma Bhava*) o si aún no le es posible (*Puja Bhava*) En este segundo caso puede realizarse la adoración externa a la forma de la divinidad elegida, recitar oraciones (*stava*), repetir largo tiempo un *mantra* (*japa*), o morar mentalmente con nuestra *ishta devata* en el corazón. cada persona es un *mantra*, un sonido sagrado, y un *yantra*, una imagen, y tiene que descubrirlos y hacerlos surgir desde las profundidades del inconsciente para que, una vez conocidos, colaboren en su propia evolución.

Un *mantra* es una fórmula con propiedades particulares para conseguir algo, aunque suele ser utilizado también para lograr el silencio interior. y en el Tantrismo tienen sólo una o dos sílabas, Lo que produce un gran efecto vibratorio. También existen los *dharanis* fórmulas que se utilizan como protección contra las fuerzas negativas, las enfermedades o las alteraciones en la meditación, y suelen pronunciarse acompañados del control del aliento. Los antiguos *Rishis* dicen que no hay cosa que no pueda obtenerse con un *mantra*. Su acción es a nivel síquico y nos conduce hacia la calma mental o hacia el despertar de energías (*Kundalini*, devoción, intuición). Por ejemplo, las vibraciones en nuestro tiempo

inundan el cuerpo y la mente y tienen un poder increíble; un exceso de decibelios o los infrasonidos pueden convertirse en un arma mortal que hace estallar vísceras y cerebros. El *mantra* es transportado por la respiración y conducido por la mente; hasta el punto de que hay maestros tántricos que son capaces de hacer vibrar cualquier parte del cuerpo de forma perceptible mientras repiten un *mantra*. Estos mismos maestros son los que traducen en palabras comunes los sonidos que han escuchado en sus estados espirituales, de elevación o éxtasis. Esas vibraciones esenciales, repetidas de nuevo pueden conducir a esos estados que les dieron nacimiento. De esta forma rompen la barrera del inconsciente y producen percepciones paranormales . a partir de la música de las esferas. Shivananda llegaba a pedir a sus discípulos que escribieran cien mil veces el *mantra* en un cuaderno, lo que tiene un efecto yóguico profundo.

Tanto el *mantra* como el *yantra*, *nama* y *rupa*, el nombre y la forma, actúan como un explosivo que libera la energía encerrada en el átomo, en este caso en el inconsciente individual y colectivo, y que deben ser controlada. El *mantra* es un instrumento para que se rompa la identificación mental con el mundo externo y el yogui pueda conocerse cada vez con mayor profundidad. Pensar no es necesario para la vida, y lo mismo que las piernas descansan cada noche, el mental debe aprender a retirarse en el silencio a través del *mantra*. Así, una vez que ya no es necesario esforzarse para repetirlo, se ha creado un espejo, algo que pone distancia entre nosotros y los pensamientos. Sólo hay dos caminos: cortar el pensamiento de raíz y sin violencia, por el simple hecho de mirarlo directamente y detenerlo, o separarse de él, permitiendo reflejar su película en la pantalla. Entre ambos existe la posibilidad de fijar el intervalo entre dos pensamientos, la repetición de un *mantra* unido o no a la respiración.

El primer método es mucho más práctico y conduce hacia el segundo. Repetimos un *mantra*, y cada vez que venga un pensamiento lo fijamos, abandonamos por un instante el *mantra* e inmovilizamos la energía mental. De esta forma no sigue creciendo hasta arrastrarnos fuera de la meditación, y sólo tenemos que desarrollar una intensa atención para estar alertas a su nacimiento. Esta práctica está más en armonía con Occidente que desconoce el silencio. Una vez observado durante un instante, volvemos al *mantra* que es pronunciado por el roce del aire al entrar y salir de la glotis, o mejor aún, con alguna *kriya* de *Kundalini* en contacto con *Sushumna*. La segunda posibilidad es más aconsejada, pero exige un largo aprendizaje, siendo más fácil comenzar como ya se ha explicado y más tarde pasar a esta, pues si el pensamiento se queda libre llega un momento en que su intensidad aumenta; y la ancestral costumbre de identificarnos con él nos esclaviza de nuevo.

En la vida sólo hay un problema, que nuestra cabeza es un caballo loco y que nos conduce a donde quiere. Ha llegado el momento de domarlo y de ser los dueños del carro de la vida a través de la meditación; y un día el *mantra* se convierte en un obstáculo que hay que abandonar para afrontar sin soportes el abismo de la nada, más allá del sonido. Esta es la razón por la que los antiguos tántricos enseñan diferentes *mantras*, aunque en la primera etapa de la *Sadhana* aconsejan que se repita uno solo, para despertar distintas energías y *chakras*, evitando así la cadena de la dependencia. Un *mantra* para alcanzar el silencio y varios para despertar diferentes energías. lo importante es tu concentración y tu consciencia, no la repetición mecánica, de otra forma el *mantra* se transforma

en otra droga o calmante más.
Cuando repites el *mantra*
se levantan rápidamente un sinfín de pensamientos
que al principio toman una forma verbal y lógica,
sutil y engañosa, pero que como todo lo que nace en este mundo
deben ser respetados y aceptados,
aprendiendo la lección que nos transmiten.
Más tarde se vuelven visuales, hasta en una etapa posterior
producir verdaderas alucinaciones, creando situaciones
que parecen más reales que la vida cotidiana.
En este momento introducimos en nuestra meditación el *yantra*,
un símbolo arquetípico, que puede ser
una estrella de David brillante, un triángulo invertido rojo,
una imagen de *Shakti-Shiva Nataraya*, el *OM*,
una svástica de fuego (desde hace cinco mil años
símbolo sagrado en India y Tíbet) ,
o cualquier imagen que haya surgido en nuestros sueños
o meditaciones repetidamente.
Con el *yantra* surgirán aún un mayor número de imágenes,
pero poco a poco irán lentificándose
y dejando más espacios vacíos, hasta que experimentemos
los planos de energía de la luz del *Atman*
o de la oscuridad del Vacío.
Es entonces cuando los *hasta mudra* o control de la energía,
los gestos manuales, van a permitirnos ser conscientes
del juego de fuerzas pránicas en el interior,
gracias a la unión de diferentes dedos
(terminaciones de meridianos de uno u otro polo)
y a los efectos energéticos que produce
esta combinación consciente.
Cuando el inconsciente por fin establece
una vía de comunicación exterior,
surgen muchas manifestaciones visuales y emocionales
que ponen luz en nuestra historia
o mejor aún, en nuestro presente sin tiempo.
Así van iluminando el lado oscuro del ser,
ampliando la consciencia y reduciendo lo oculto,
hasta que el mental se muestra en su esencia transparente,
revelándose como el instrumento más eficaz y directo
hacia la liberación.
No se trata de luchar contra el mental
sino de mantener la atención
mientras van saliendo a la superficie las frustraciones,
ansiedad, miedo, agresividad, egoísmo
y todo lo negativo que invade nuestra vida,

que una vez aceptado y comprendido
se transforma en paz interna.
Más allá de los ideales, de los apegos y deseos,
la mente se vuelve libre, capaz de comprender
lo que une a los hombres en vez de lo que los separa
y sobre todo capaz de reflejar la luz
y de gozar del silencio.

Los *mantras* son los obuses que rompen la barrera inconsciente
y organizan el cuerpo astral.

Om, Ram, Hrim, Sam, Gan, Hum, Hik, Glaum, Aimga ...
se repiten en el pecho, en la cabeza o en el vientre,
mentalmente o en alta voz,
con o sin la respiración,
pero todos ellos nos conducen a los planos etéreos
y nos enfrentan a ciertas realidades,
todos ellos rompen el materialismo mental
y lo transforman en energía, disolviendo sus límites
y ascendiendo de plano en plano hacia el *Samadhi*,
donde desaparece toda diferencia
entre cuerpo, mente y espíritu
y el ser se disuelve en un océano de consciencia,
es la experiencia del amor total. ..
Cada *mantra* hace subir a la superficie
un sentimiento determinado que es necesario conocer
antes de repetirlo indefinidamente
y de que produzca la destrucción
o detención del lenguaje mental.
Por ejemplo el *mantra Phat* crea el ansia de la muerte,
y por ello suele sustituir al *mantra ka*
en la experiencia de *Po-wa*, que significa
el 'Renacimiento en la Tierra Pura', la muerte en vida.
Si repetimos uno de los *mantras* de *Kali: Krim, Hrim*,
reproducimos sueños terroríficos, violentos o sexuales,
lo mismo que si repetimos *Inri* en la zona de la epífisis,
se produce un fuerte dolor de cabeza,
como si nos hubieran atravesado con una corona de espinas.
Si a la repetición unimos la imagen evocada y la devoción,
el efecto se multiplica miles de veces.
Es necesario una guía correcta para determinar
lo que cada uno necesita según su momento síquico,
desde *Om, Shanti, Allah, Rama ...* que son *mantras* pacíficos
en el pecho, hasta aquellos que liberan los miedos
o despiertan el deseo amoroso.

Para alcanzar el sonido absoluto, *Shabda Brahma*
el principio de todas las cosas
-ya que su perfección traspasa todo conocimiento-
la 'revelación de los dioses' ha transmitido desde la antigüedad
el lenguaje perfecto del sánscrito,
en el que hay una total adecuación
entre lo significativo y el significado o nombre.
"El *mantra* base pronunciado es el objeto que representa
y da al yogui el poder sobre ese objeto".
Así los *mantras* son los medios
para perfeccionar el pensamiento, hasta el punto
de que una sola sílaba puede resumir toda la sabiduría escrita.
"El *mantra Praur* comprende ocho mil estrofas
de la *Prajnaparamita*, y es la asimilación directa y global
de la verdad del vacío universal".

La *Shakti* está presente en los *mandalas*,
en el cuerpo y en los *mantras*,
y por ello la meditación sobre un *manda.a*, una postura
pueden conceder el mismo poder síquico a diferentes personas.
Pero para que un *mantra* pueda producir
efectos espirituales o mágicos,
es necesario un largo trabajo
hasta que se repita en el centro del corazón
y llegue a producir un estallido
en todas las estructuras inconscientes.
Los efectos vibratorios sonoros de un *mantra*
son distintos de sus efectos mentales
ya aquí interviene la voz
como instrumento musical por excelencia
y su resonancia en los pulmones,
cavidad bucal, nariz.
Aunque lo esencial son las vibraciones
que se transmiten al sonido
a partir de la columna vertebral,
de la caja torácica y del cráneo
hasta invadir el cuerpo entero.
Las vibraciones incrementan la circulación de *prana*
siguiendo los meridianos de energía,
siempre que los *chakras* hayan sido sensibilizados
por la concentración en el *pranayama*.

Es muy común en todas las tradiciones
una técnica de visualización de la divinidad.
Primero se crea la imagen concreta,
repasando hasta el menor detalle
y luego nos identificamos con la divinidad
que la imagen representa
hasta que nuestra conciencia se funde
en la experiencia trascendente del dios encarnado.
También existe el *nyasa* o proyección ritual
de ciertas divinidades o fuerzas
en diferentes partes del cuerpo,
repitiendo *mantras* y haciendo pases magnéticos
hasta despertar las fuerzas dormidas en la carne
a través de la meditación.
Pero ninguna de las dos prácticas anteriores
tiene la fuerza del *yantra* y el *mandala*.
El *yantra* es la imagen arquetípica de una energía determinada
y a través de la meditación profunda
nos desapega de lo temporal y canaliza la energía,
controlándola en su camino ascendente
por los *chakras* hasta *Sahasrara*,
para que aprendiendo a volar más allá del plano astral
por los métodos tántricos, seamos capaces de repetir
la experiencia del último orgasmo que es la muerte.
Así, lo mismo que en el *nidra yoga*,
pasamos de la vigilia al sueño conscientemente
atreviéndonos de idéntica manera el velo mágico de la muerte.

Mandala y *yantra* son un lugar de poder
donde se encuentran las energías,
donde lo invisible se pone en contacto con lo visible
una vez la mente fijada durante largo tiempo en el diagrama
hasta alcanzar un cierto trance místico o *Samadhi*
Mientras vamos entrando hacia el centro del *mandala*
dibujado en la tierra
los sentidos van cerrando sus puertas
y se experimenta la desaparición del ego,
produciendo calma o silencio mental
despertando energías o desvelando misterios.
En cada *mandala* están presentes
los componentes básicos del Universo
la forma, el color, el sonido y la sustancia
que es el objetivo al que se dirige el acto ritual.
Visualizar y pronunciar el Verbo dentro del *Mandala*
es crear y atraer vibraciones potentes hacia nosotros

para lograr la transformación y el encuentro
con el Nombre secreto que sellamos en el corazón
antes de venir al vientre de nuestra madre.
"Enfrentados con el espejo invisible de nuestra vida,
limitados por un lado por el deseo y el sueño
y por otro por la realidad vacía,
buscamos ese punto legendario donde las esferas alejadas
difundirán su luz y donde cada uno podrá contemplar su vida
de manera que ella se vuelva
un palacio con las ventanas abiertas",
La alquimia de los *chakras*
tiene como centro de transformación los *yantras*,
ya que estas imágenes arquetípicas son los símbolos
de lo que los grandes maestros, durante miles de años,
codificaron como esencia de los diferentes planos del ser.
El símbolo no es algo imaginario,
es real y debe ser plasmado fielmente
a través del esfuerzo de voluntad en un estado meditativo.
Sólo así se abren los lotos
en una sensación de intenso placer
y se revelan sus misterios a la consciencia individual
además de conceder ciertos *siddhis*.
Todas las tradiciones utilizan
medios de ampliación del poder de voluntad
y uno de ellos es el *yantra* que como el *mantra*
permite hacer estallar una cierta parte
del inconsciente individual y colectivo en la consciencia.
Los budistas con sus Cinco Familias de Budas,
el Sufismo con los arabescos de los Nombres de Dios,
la Kabbalah con sus Sephirots
y el Tarot con sus ventidos Arcanos Mayores,
la lengua hebraica con sus ventidos letras de poder,
el sánscrito, los mayas, los egipcios ... Jung.
El Yoga con sus siete *chakras*
y el Tantra con los *yantras* de divinidades ...
Todos hacen jugar un papel esencialmente mágico
a la visualización, pues la fantasía no debe ser destruida,
sino canalizada conscientemente para convertirla
en la fuerza básica del ritual tántrico.

Un *mandala* es un símbolo reducido del universo entero,
y su centro es un lugar sagrado de comunicación
entre los planos celestes o elevados
y el plano de manifestación de la materia.

Entre lo visible y lo invisible.
Es el centro del mundo
donde se unen las vibraciones del cielo,
la tierra y el infierno.
Un lugar de trascendencia más allá del tiempo y del espacio.
Porque las fuerzas síquicas encarnadas en las divinidades
sólo pueden descender sobre el adepto
si él se centra en un espacio sagrado y en un tiempo eterno,
hasta el punto de que en la antigüedad
se materializaban objetos rituales de los dioses evocados.
Tal y como Jung demostró
los *mandalas* son símbolos del siquismo profundo
y tiene una importancia muy grande
en el proceso de individuación.
Un símbolo actúa como transformador de energía síquica
para la persona o sociedad
y conduce la fuerza de la libido hacia fines creativos,
culturales, pacíficos.
Gracias al *mandala* o círculo mágico
podemos comprender lo irracional
ya que el inconsciente no utiliza
un lenguaje verbal sino simbólico,
por eso sólo si introducimos un código visual
es posible la comunicación, la comprensión de los sueños
y la transformación de las emociones negativas.
Es importante comprender que un *yantra*
no puede nacer en el mental,
que siempre tiene que ser transmitido por relación directa,
en un estado místico de fusión interior con la luz universal.
Sólo así es posible penetrar y asimilar
la totalidad del ser religioso,
haciendo que el propio adepto encarne
los poderes que quiere dominar
mientras sus sentidos van quedando dormidos
por la elevación de la *Shakti Kundalini*.
Y, una vez en el centro del *mandala*,
realice el cuerpo de Diamante-Rayo
que actuará desde este momento
como mediador entre los planos etéreos y la vida mental.

Antes de practicar el ritual es necesario
todo un proceso de purificación, de meditación,
rituales, horóscopos, análisis de sueños,
mantras, *yantras*, oraciones, danzas especiales ...

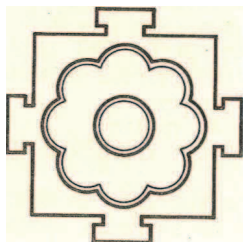
que transformarán toda sensación de miedo
en un compañero amistoso,
ayudando en la transformación del hombre en Dios.
Primero es necesario atravesar
la barrera de fuego que obstaculiza el camino
pero que para los iniciados tiene la función
de quemar la ignorancia y conceder el conocimiento.
Luego está el cinturón de diamante
o iluminación de la conciencia suprema (*Buddhi*).
Más hacia el centro se encuentran los lugares de cremación
que defienden todas las direcciones del espacio
con divinidades terroríficas
que exigen que se haya atravesado el miedo.
Luego viene *Mahavrattan*, el gran voto
la renuncia a lo externo,
representado por un círculo de hojas secas
y después entramos directamente en el plano mágico
donde tiene que visualizar
y convertirse en la divinidad del *mandala*.

El vino ritual acompaña siempre a la realización del *mandala*,
que se dibuja con mucha precisión, con sus ofrendas y *mantras*,
meditaciones a la diosa o al Buda que lo habita
y se realizan letanias (*dharanis*) ,
para alejar los obstáculos
y convertir el acto en auspicioso.
Las escuelas tántricas dan una importancia esencial
al uso de *mandalas*,
que sitúan por encima de las buenas obras,
la moral y el Yoga.
Cada *mandala* es un *chakra* del universo
y te concede una cierta comprensión de él.
Lentamente la imagen va construyéndose
en el espacio mental o *Chidakash*,
hasta que el pensamiento es transformado
y se alcanza el estado de despertar o *Bodhi*.
El budista, sentado en solitario,
con una bebida alcohólica, *amrit*, y en profunda meditación,
se ve a sí mismo como el Buda de Diamante irradiando beatitud.
Sobre un círculo dorado
que tiene un triángulo invertido o *yonis*,
y sentado encima de un cadáver
con el cual se identifica durante un largo rato
ve llegar hacia él a su pareja tántrica o *yoginini*
y la observa lentamente,

se siente lleno de Deseo
y realiza mentalmente la unión sexual
con esta mujer divina que se sienta sobre sus rodillas
en la postura clásica de *yab-yum*,
con su cuerpo rojo y apoyando una mano en la nuca
y otra en la parte baja de la espalda del iniciado.
Y esta unión conduce al adepto hasta el orgasmo
en un intenso goce que no le hace perder la consciencia
sino afinarla hasta grados desconocidos.
En ese instante repite *Shri Heruka'Ham*, yo soy el señor *Heruka*,
y se funde en el vacío y la beatitud ...
desapareciendo en la gran felicidad.
Luego visualiza en el centro del pecho
(la caverna del misterio)
el diagrama del *Om* lleno de luz
hasta que todo el diagrama se funde en el punto superior
en un *bindu* blanco como el diamante
y su pecho se llena de música interna.
Es de ese *bindu* de donde va a surgir
el universo entero como un *mandala*.
Luego, observa esta luz pura
hasta que se convierta en un arco iris en el espacio,
repetiendo los cuatro elementos con sus Budas regentes
a los que saluda visualizándolos, repitiendo sus *mantras*
y pronunciando una oración de defensa.
Así, estos Budas se unen a sus *yogininis*
(que son los elementos básicos)
en un círculo alrededor de *Heruka* y su pareja,
desde donde salen los colores.
Alrededor ve tres círculos
que corresponden al pensamiento, palabra y cuerpo.
De pronto el círculo dividido en cuatro partes
y un centro diferenciado
se ve rodeado por un palacio de oro,
con perfumes, bailarinas y flores.
Alrededor del palacio están los campos crematorios
que son agradables y que corresponden
a cada uno de los ocho pétalos del loto que lo rodea
y simboliza los ocho territorios celestes
y las ocho partes del cuerpo.
Así, la tierra entera se vuelve
un palacio maravilloso que irradia su luz.

El arte de dibujar o visualizar un *mandala*
pertenece a las ciencias sagradas (*Para Vidya*),

ya que el Tantra puro parte del hecho de la potencia intrínseca de las imágenes. El *Shri Yantra*, por ejemplo, tiene un punto central rodeado por el resto de la imagen. El punto central se llama "la felicidad plena" y está en medio del triángulo invertido o fuente de perfección, ocho triángulos pequeños "que alejan todo desorden", diez triángulos medios "protectores" y diez grandes "que realizan todo lo que se desee". Por último catorce triángulos externos que "conceden todas las gracias espirituales". Cada uno de estos triángulos tiene color rojo y el resto del dibujo es blanco. Alrededor hay diez lotos, uno de ocho pétalos rojo (a veces dieciséis) y otro de dieciséis blanco, luego tres círculos y tres cuadrados que representan el encantamiento de los tres mundos. También en el *Shri Yantra* uno se identifica con *Shiva* y se une a la *Shakti* en el triángulo central (*Shiva-Shakti, Kama-Kala, amor-tiempo*). El *Shri Yantra* se visualiza como una montaña (Olimpo, Monte Carmelo, Gólgota, Kailash) y el *bindu* es la cumbre donde mora *Shakti*. Estas prácticas del *mandala* son utilizadas para meditar sobre los *chakras* identificándose con la divinidad del *chakra* y uniéndose a su *Shakti*. Así se eleva uno por la escala mística hasta llegar a la cumbre, donde habitará la Ciudad Santa como un liberado o *Bodhisattva*. Al terminar el rito se invita a la divinidad a que abandone el territorio rezando sus oraciones cantando sus *mantras*, ofreciéndole fuego.

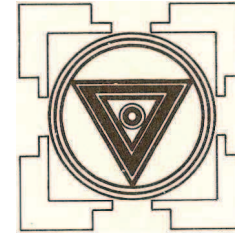


"El universo vegetativo se abre como una flor desde el centro de la tierra, en la cual está la eternidad". -William Blake- La tierra es un *mandala* viviente, un lugar de paso entre dos dimensiones, llena de formas concéntricas que la unen al cosmos y al hombre. "El sabio mira al espacio y no considera lo pequeño como poco ni lo grande como demasiado, pues él sabe que no hay límite a las dimensiones". -Lao Tzu-

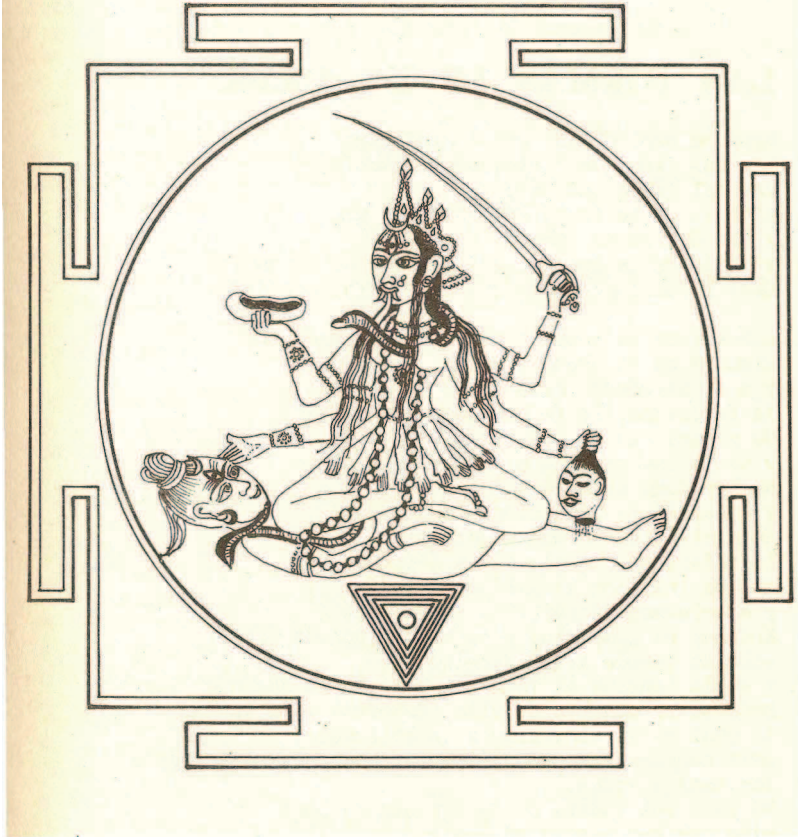
El centro es el comienzo del *mandala* y de todas las cosas de la vida. El centro siempre es uno y en él yace la eternidad; está en el hombre, en la flor o en la estrella más lejana, y es la muestra de la comunidad universal. Pero el centro no es sólo la constante del espacio, sino también la del tiempo. El centro del tiempo es Ahora y viviendo totalmente Ahora, nuestra existencia se revela como un *mandala* particular que abandonamos en el olvido de nosotros mismos. En sánscrito *mandala* significa círculo y centro. Su diseño incluye el círculo o símbolo del cosmos y el cuadrado, símbolo de la tierra o del hombre como una totalidad, es la unión del Yang masculino, celeste, con el Inn femenino, terrestre. Así, en el Tibet, el centro del *Mandala* es la morada de la deidad, contenido dentro del cuadrado o palacio del ser interior y rodeado por una serie de círculos o niveles de conciencia. Jung redescubrió el *mandala* como instrumento de la alquimia occidental, como medio de integración y de individuación terapéutica, aunque en Oriente se utiliza como vehículo para concentrar la mente y permitir la trascendencia, más allá de la agitación mental. Es como un exorcismo que nos libera de las obsesiones mentales siempre que busquemos la totalidad. "Dios es una esfera inteligente cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna".

Al nacer vamos afuera del punto central
y al morir volvemos al centro.
Los opuestos existen en razón de su fusión con el Tao,
como en el *mandala* los dos surgen del centro,
como fuerzas de atracción y repulsión,
y a él retornan tarde o temprano después de la crisis.
No hay buenas ni malas situaciones,
ni buenas o malas experiencias.
Todas las experiencias son iguales
en el sentido de que ocurren.
Esta es una de las funciones más importantes del *mandala*,
proveer de un plan o esquema general
para situar a los opuestos y producir la síntesis liberadora
que nos libre de los extremos.
Así, el *mandala* que cada uno somos
debe ser reconstruido,
creado de nuevo por cada individuo
a través de un punto espacio-tiempo;
entonces las leyes del *mandala*:
interrelación entre las partes y cambio continuo
se desarrollan aceleradamente.
Ser total es estar sano,
es ser capaz de cambiar sin resistencia,
ser capaz de tolerar,
ya que la mejor protección es el cambio.
El *mandala* es una máquina de cambio
que libera energía y la transmite al que lo usa
y se concentra sobre él.
El *mandala* es fundamentalmente -
una construcción visual que hace limpio nuestro ojo,
"entonces tu cuerpo entero se llena de luz".
Si el hombre pudiera captar
la totalidad orgánica de la vida
continuamente saliendo del centro y volviendo a su fuente,
no harían falta *mandalas*,
se percibiría directamente la verdad o realidad.
Ese es el sentido de los *Vedas*,
que significan visión y sabiduría.
"Un *mandala* delinea un lugar consagrado
y protege de la invasión por las- fuerzas desintegrantes.
Pero un *mandala* es mucho más
que una mera área consagrada que debe mantenerse pura
para el ritual y los fines litúrgicos.
Es sobre todo un mapa del cosmos.
Es el universo entero en un plan esencial,

en un proceso de emanación y reabsorción.
El universo, no sólo en su inerte expansión espacial
sino como revolución temporal,
y ambos como un proceso vital
que se desenvuelve desde un principio esencial
y que gira alrededor de un eje central ...
el eje del mundo, en el cual el cielo se apoya,
y que hunde sus raíces en el misterioso sustrato".
-Giuseppe Tucci-



A El que es el Señor del Centro,
el Tejedor Diamantino.
El invisible Padre del Sol
que está sentado en el Trono de los Arquetipos.
Contador de fábulas de la Noche celestial.
Soñador de las Visiones de todos los hombres.
Maestro de los Doce ritos del Sol.
Guardián del Libro de los Días.
Semilla de los Nombres de Todas las cosas.
Testigo de Todo lo que Entra y Parte.
El, Quien inmoviliza los Elementos y las Estaciones
y sitúa los límites del Arco Iris sobre toda Creación ...
Tú el Innombrado, te invocamos:
Entra en nuestros corazones y habla a través de nosotros.
Déjanos la visión de la Unidad.
Enséñanos la ciencia de la Totalidad.
Haz que nos sea conocido el Rito del *Mandala*.



LAS FORMAS DE LA DIOSA

Varenne explica que en el Hinduismo hay dos tipos de divinidades femeninas; las del grupo *Lakshmi*, símbolo de belleza, abundancia y amor, y las del grupo *Durga*, símbolo de la fuerza, del poder y de la muerte. Unas relacionadas con *Vishnu* y otras con *Shiva*.

Lakshmi es el aspecto femenino del dios sol, símbolo de la abundancia, Y a su alrededor expande la vida, la felicidad, la fecundidad y la riqueza. Su *yantra* es la svástica y se la invoca bajo el nombre de *Shri*, nombre dado también a los maestros y que refleja bendición o santidad. Su manifestación más importante la relaciona con el *avatar Krishna*, en una relación dionisiaca y absolutamente tántrica de su vida. *Krishna* es campesino y ganadero (guarda vacas), soldado (vence a sus enemigos) y sabio (enseña el Yoga a *Arjuna* en la *Bhagavad Gita*). *Krishna* se enamora de ella (*Rukmini*) y la rapta, lo cual es ya contrario a la costumbre, pero cuando viene su novio y su hermano a rescatarla los mata a ambos. No sólo sus padres no determinan la boda sino que hay sangre en medio. Así *Krishna* comparte con otras siete mujeres (esto era legal) la vida de *Rukmini*. Pero la más conocida encarnación de *Lakshmi* (*Rukmini* lo es)

es *Radha*, que en la adolescencia tiene relaciones amorosas con *Krishna*, junto con cientos de otras *gopis* casadas con las que bailaba el *lila-rasa*, enviando un hechizo mágico para dormir a sus maridos y tocando sin descanso su flauta encantadora para fascinarlas. Todo esto es contrario a la necesaria virginidad o fidelidad de la mujer hindú.

Radha se vuelve adúltera por amor a *Krishna* y en los dos casos *Lakshmi* representa el amor pasional que vence hasta la muerte. Se desdobla en *Rukmini* y *Radha* para jugar el papel de esposa y el de amante, y sólo tiene un hijo que es *Kama* (el amor sensual o Eros). Por todo esto hay muchos *tantrikas* que vienen a adorar a *Radha*, la "omnipotencia del deseo", y que viven separados de los otros ascetas con alguna joven que representa a *Radha*, en un intenso amor pasional. Sin embargo la ortodoxia trata de imaginaciones místicas lo que sienten las *gopis*, atraídas invisiblemente por la flauta etérea de *Krishna* y por su ansia de amor espiritual.

Durga, la terrible (*Bhairavi*), la negra (*Kali*), o la feroz (*Chandi*), expresa la violencia contra el mal, el tiempo que todo lo disuelve en la muerte y la sexualidad como poder de atracción que lleva a la destrucción. De cualquier forma su poder es benéfico aunque sus manifestaciones sean terroríficas. "La gran diosa del triángulo tántrico se conoce como *Kameshwari*, *Vajreshwari* y *Bhagamolini*. Aquí la raíz *Kam* significa Amor y designa la luna. *Vajre* es la iluminación, el fuego del espacio, y *Baga* significa el sol".

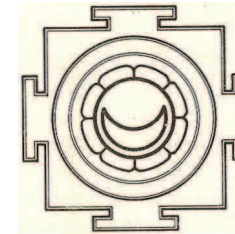
-*Tripurasundari Sutra*-

Una de sus manifestaciones es *Parvati*, la esposa eterna, con sus problemas, sus discusiones, su cuidado de la casa y la que sufre las infidelidades. Por eso *Parvati* no juega ningún papel en la simbología tántrica. Nunca está representada abrazando a *Shiva*, sino muy cubierta y reservada, y entre sus características

la más inquietante es su pasión por el juego.
Kumari, la joven, sería una hija de *Shiva*
y representaría la belleza,
pero relacionada con la sensualidad de los adolescentes.
Se le llama *Kameshwari*, la Diosa amor o Soberana del deseo.
Kamini, amante; *Kama Kundha*, ebria de amor;
Mridani, compañera erótica, siempre desnuda,
provocando el deseo, lasciva y excitante,
mostrando su sexo para que los fieles lo acaricien
y le rindan culto,
ya que se trata de adorar la vulva
en tanto que fuente de placer.
Por su parte las mujeres acarician el *lingam* de piedra
con su vulva, levantando el *sari*;
como al atravesar las puertas de algunos
de los grandes templos hindúes
-y aún no hace mucho tiempo-
existían sacerdotisas sagradas
para jugar el papel de la diosa,
y las mujeres estériles acudían a los sacerdotes *shivaitas*
para ser fecundadas por el dios.

Durga junto con *Kali* son las diosas
más adoradas por el culto popular tántrico.
En sus nueve días de fiesta hay ritos sexuales,
con los hombres escondidos en el bosque
y las mujeres entrando en él la noche siguiente,
teniendo relaciones sin conocer a su compañero.
Es el rito de la sangre (se matan búfalos), el sexo y la noche.
Kali no se distingue fácilmente de *Durga*
y sus fiestas son en las mismas fechas.
Está representada también con armas
y luchando o bailando sobre un cadáver,
levantando la cabeza del que acaba de derrotar
o bebiendo la sangre de sus víctimas.
También bebe vino
de una copa que milagrosamente está siempre llena,
y su meditación procura una locura
que permitirá actos excepcionales.
En ella se utiliza hachish (*bhang* en-hiriaú) y otras drogas,
como si lo importante fuera transgredir el *Dharma* brahmánico.
Lleva collares de cráneos humanos
y vive en lugares de cremación.
Es la que permite atravesar la muerte
y su danza es semejante a la de *Shiva Nataraya*.

"Dentro del cuerpo rojo de *Chinnamasta*
la chispa de la pasión arde.
Su guirnalda de calaveras
cuenta los sonidos primordiales
vibrando a través de todo lo viviente.
Con el cuchillo del sacrificio
de la sabiduría discriminadora
corta su propia cabeza,
Chinnamasta, la mujer sin cabeza,
hace desaparecer el ego en su locura".
¡Oh *Kali*! ¡Oh Madre del Tiempo! ¡Terrorífica!
Tú que eres benéfica,
destructora del orgullo en esta tu Era.
Madre del Tiempo.
Tú que resplandeces como los fuegos de la disolución final.
-Del Himno a *Adya Kali*-



Las devadasis

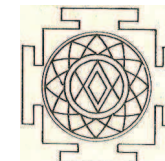
Los templos shivaitas y los santuarios de la diosa
disponían de cortesanas o *devadasis*
hasta los últimos siglos,
como sucedía en la Grecia de la antigüedad.
Eran como una casta y su servicio se refería
a toda forma de seducción femenina:
maquillaje, danza, música, cantos, erotismo, mimo ...
Sin rechazar nunca su papel de madres
cuando les llegaba el tiempo.
Era una sociedad femenina con su consejo de casta
y dirigido por mujeres.
Desde los siete u ocho años eran iniciadas
en un ritual de matrimonio con *Shiva*

y se les enseñaban las técnicas sexuales,
la danza y el canto sobre todo.
Los hijos de las *devadasis* se educaban
como músicos y cantantes
y atendían a las necesidades domésticas
o al cuidado de los templos.
No podían casarse,
y cuando ya no eran solicitados podían retirarse.
Entonces se dedicaban al cuidado de los niños
y podían vivir con un músico.
Hay que añadir que los músicos
podían jugar también su papel sexual con los hombres
en un país donde la homosexualidad era tan reconocida
como en la Grecia de Platón.
Este hecho facilitaba la realización
de ceremonias tántricas o *chakras*,
donde las *devadasis* eran parejas insustituibles
para el ritual del *Maithuna*.
Pero sin duda los excesos,
por falta de control, en algunos templos,
determinaron la eliminación de la institución
a principios de este siglo.

Aun después de esto
y siguiendo el gusto habitual de los tántricos
(como los *malamatis* en el Sufismo)
hacia la transgresión de las reglas profanas,
se sigue considerando que la *para-stri* (la mujer de otro)
es siempre la mejor *bhogga*; la eficacia del rito aumenta
si la relación no es con tu mujer o acompañante asidua.
Esto no significa olvidar que un *chakra-puja*
no es una ceremonia mundana,
ya que exige horas de recitación de *mantras*
y de oraciones sobre los *mandalas*,
rituales del fuego, etc,
para un tiempo limitado de relación sexual,
en el que por muy fuerte que sea el gozo
debe ser retenida la emisión de esperma
y en que la *bhogga* (pareja) mide su éxito ritual
por la abundancia de secreciones vaginales.

El Tantra, valorando por encima de todo
la unión de contrarios, hombre-mujer,
llega hasta afirmar la necesidad de unión de dos sustancias,
blanca y roja, y de aquí la necesidad

de la unión en los tiempos menstruales.
Shiva-Shakti: "Pues el esperma es la luna
y el humus rojo es el sol.
Es a la unión de ambos a lo que aspira dentro de sí
el yogui verdadero".
La mujer manifiesta entonces todo su poder
su energía misteriosa y sagrada.
Por eso cuando ella es intocable el Tantra es más adecuado.
Y a través de *Vajroli mudra*
(*nauli* realizado por el canal uretral
absorbiendo primero agua, leche o miel)
absorbe lo blanco y lo rojo.
"La *yoguni* perfecta es la que llega a retener
el esperma que su pareja ha introducido en ella
y lo hace remontar a su interior
mezclado a su propia roja sangre menstrual".
Así, hombre y mujer están en igualdad de condiciones
para el Tantra.
Si no se practica *Vajroli*, el yogui puede
tomar con sus dedos la mezcla y huntarse la cara
como en una ofrenda (*puja*) ritual
tocando ciertas partes del cuerpo
mientras recita *mantras*, visualiza divinidades.
También puede "beberse este licor de inmortalidad"
que equivale a beberse la esencia (el jugo)
de la pareja *Shiva-Shakti*.
Este ritual es semejante al de los gnósticos de Alejandría
que cita S.Epifanio (S.IV),
que unían el esperma (pan) con la sangre menstrual (vino),
y este era el acto de la Pascua perfecta,
la Comunión verdadera de los iniciados.
Todo esto realizado en un entorno ritual no profano
que produce esa emoción sagrada en los hombres
delante del Eterno femenino y su misterio
y esta fascinación de las mujeres
delante del miembro erecto de sus compañeros.
Es el *Lingam* y el *Yoni* (falo y vagina) de los templos.



Himno a Kali

A los que por tres veces recitan el sonido *Krim* celebrando Tu culto, les concedes el don de la palabra soberana que en prosa o en verso, calma a todos los seres en cuanto sale de sus bocas como si fueran verdaderos *Siddhas*. Así ellos Te veneran ... Madre y compañera de *Shiva*, bella como un cielo tormentoso.

Hasta un hombre simple adquiere omnipotencia si pronuncia *Hum* dos veces. Oh Soberana, adornada con el creciente de luna y las flechas del dios amor, *Kama*. Alcanzas majestad sobre todos los dioses, *Brihaspati* y *Kubera*, y las jóvenes más bellas caen todas en Tu encanto.

Y los que te dedican el sonido *Hrim* dos veces, pueden vencer a sus enemigos y vencer en los tres Mundos, ¡Oh *Kalika*, la Bienhechora! Diosa con los cabellos sueltos que dejas caer dos hilillos de sangre de Tu boca, los que dicen Tu nombre y recitan los siete *mantras* (tres *Krim*, dos *Hum*, dos *Hrim*) meditando sobre tu grandeza conquistan los ocho poderes del Señor de los tres ojos. ¡Oh *Kalika*, la Bienhechora, Tú que destruyes todos los pecados! Madre de los dientes acerados que tienes el sable y la cabeza cortada. Diosa cuyas manos alejan el temor y conceden a sus adoradores todo lo que desean.

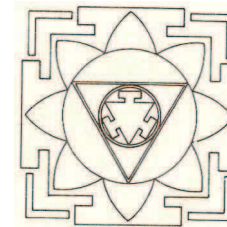
Se vuelve con toda seguridad el maestro de este mundo el que, desnudo en un cementerio, medita solo Tu gloria, recitando los siete *mantras*, ofreciéndote flores y granos.

Y también se reina sobre este mundo y se vuelve un vidente cuando se sabe, Diosa, ofrecerte a medianoche de un martes, en un cementerio, algunos pelos del pubis de la *yoguni*, después de practicar el *Maithuna* recitando lus *mantras*.

Será el mejor de Tus músicos del cielo y reinará sobre el océano de la palabra poética, viviendo en Tu paraíso después de su muerte, ¡Oh Diosa!,

el que repita Tus *mantras* meditando sobre el *Yoni* "la morada del dios del Amor", la vulva de Tu *Shakti* después de haberlo cubierto de flores. Su belleza superará a la del dios del Amor de tanto como resplandecerá si a medianoche se une a su *yoguni* concentrándose en la sonrisa de Tu rostro sentado sobre el *Yantra* de los quince elementos como Tú lo estás sobre el cuerpo de *Shiva* parecido a un cadáver sobre el que Tú gozas uniéndote a El.

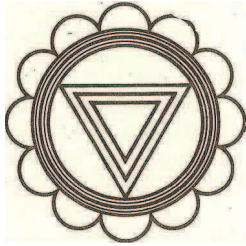
Se volverá *Shiva* el que, maestro de sus sentidos hace ayuno y meditación recitando ante Tus pies Clen mil veces los siete *mantras* y después a medianoche se unirá su *yoguni* repitiendo de nuevo cien mil veces los siete *mantras*.



Himno a Durga

Homenaje a Ti, dispensadora de bienestar. De color oscuro, virgen, castidad del Unico. Forma resplandeciente como un amanecer. Rostro iluminado, perfecto por la luna llena. Caderas llenas, senos pesados. Brazos, puños y tobillos tintineantes de pedrería. Tú resplandeces como *Lakshmi* sobre su loto. Tú produces temor a los espacios infinitos del éter. Eres la más bella y la más pura. Eres de azul oscuro como la nube cargada de tormenta. Tu belleza atrae irresistiblemente a los que la contemplan. Dos de Tus brazos se levantan como bambús,

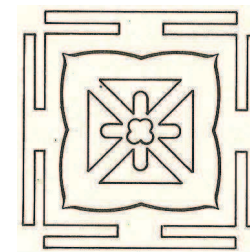
con sus banderas blancas, plantadas en honor de *Indra*.
 En Tus otros seis brazos llevas
 una copa, un loto, una campana, un arco,
 un *chakra* y aun otras armas.
 ¡Oh **Tú**, la más pura de las mujeres! ...
 Repartiendo Tus dones vas donde Te parece bueno.
 Seguida siempre por *Brahma* y la cohorte de dioses
 y de los que se apegan a Ti para aligerar su peso,
 y también de los que Te saludan al alba del día.
 Tú dispensas todos los bienes hasta la riqueza
 y los niños, los hombres Te llaman **Durqa**
 porque los socorres en la adversidad.
 Para todos los que Te adoran destruyes la ignorancia
 y las dificultades, la pérdida de niños, de bienes,
 de la enfermedad, de la muerte.
 Yo que he perdido mi reino, busco Tu protección.
 y me inclino delante de Ti. Asísteme.
 -Mahaharata-



Adya Kali

Hrim Shrim ¡Oh Bienhechora!
Krim, Tú que destruyes el Tiempo.
 Origen de toda manifestación. Matriz de la *Shakti*.
 Destructor de las ilusiones de nuestro *Kali Yuga*.
 Bálsamo de las asceticas de *Shiva*.
 Devoradora de *Shiva-Rudra* que devora.
 Ritmo del tiempo.
 Estallido de los fuegos de la disolución última.
 Esposa del que lleva el creciente de luna.
 Continente de lo ilimitado. Océano de néctar de compasión.
 Que tomas parte en los sufrimientos de Tus criaturas.

Fuente de toda misericordia. Comprensión infinita.
Tú, el Fuego, la rabia. La de piel negra.
 Gozo del Señor de la creación. Noche tenebrosa. **Tú**, el Deseo.
 Que además liberas de las uniones del deseo.
 Oscura como la nube tormentosa.
 Tú que arrancas el velo de ignorancia
 tejido por el *Kali Yuga*.
Kaumani, virgen que goza de su creación sin ser poseída.
 Tu belleza es Tu único adorno.
 Adorable encarnación de la ternura.
 Cuerpo tierno, talle fino.
 Tú aprecias el néctar del vino purificado de los sacrificios.
 Tú favoreces a los que gozan del vino purificado.
 Tú eres la deidad de los que Te adoran cansados de este mundo.
 Tú te alejas al ser invocada con el *bija mantra Hum*
 y combatiendo no dejas de emitir este sonido terrorífico.
 Encarnación de la vía tántrica *Kaula*,
 donde se adora la esencia misma de *Shiva-Shakti*.
 Bienhechora de sus adeptos y adorada por ellos.
 La recitación del *mantra Klini*,
 cuya última sílaba expresa el estado supremo, Te encanta.
 Tú eres *Klim*, el *bija mantra* de *Kama*, el Amor.
 Tú despiertas y estimulas la sed de trascendencia,
 levantas los obstáculos sobre el sendero de los *kaulika*.
 Soberana de los adeptos de la vía *Kaula*.
 Oh **Tú!**, quien por los tres *bija*: *Krim*, *Hrim*, *Shrim*,
 liberas de las penas de la muerte.
 Yo Te saludo.
 -Mahanirvana Tantra-



Bhairavi

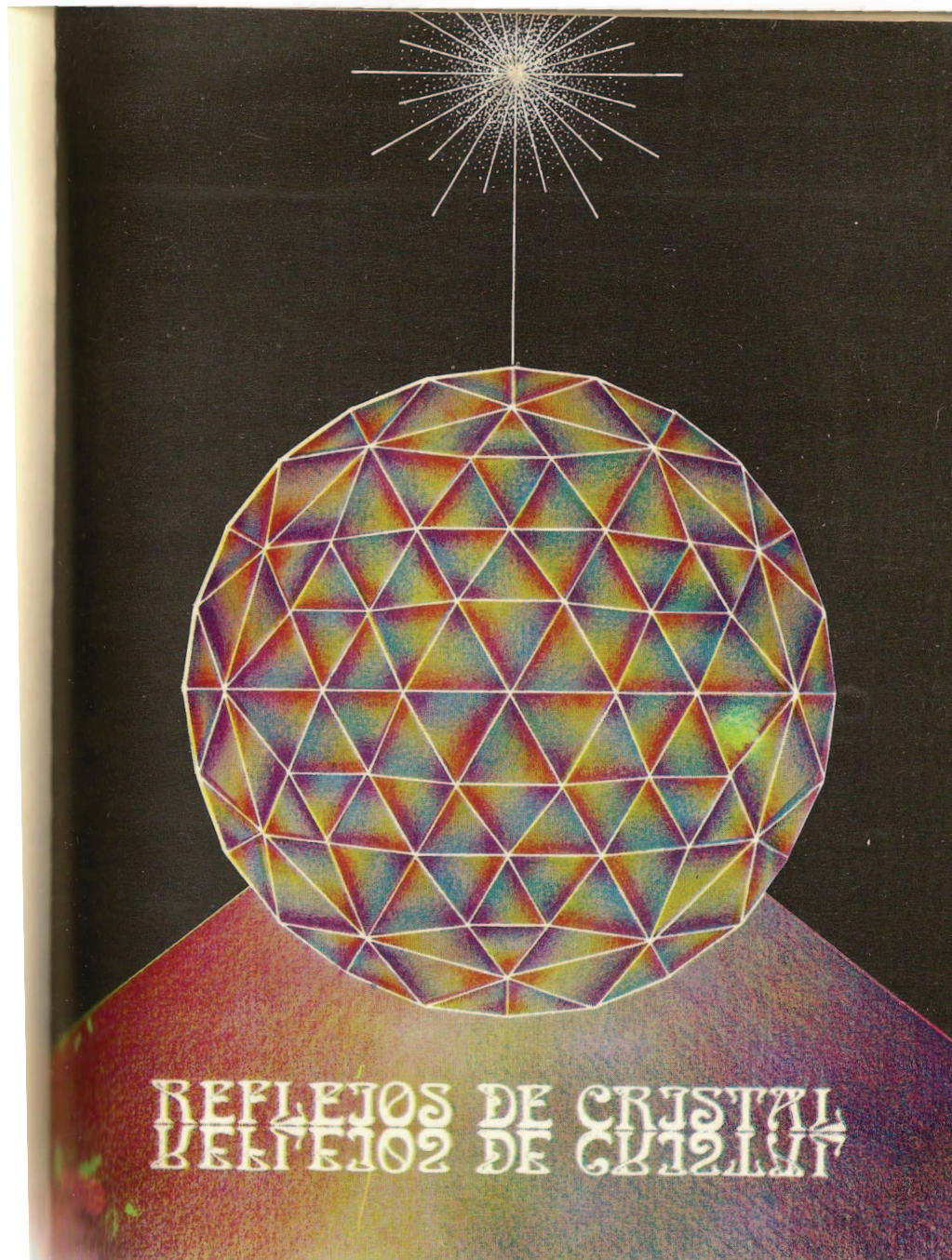
Tú eres el origen del mundo
y eres la que no tiene origen.
Cientos de himnos Te proclaman
y ni siquiera *Brahma*, *Vishnu* y *Shiva* pueden conocerte.

Oh esposa-madre de *Shiva*!
Los sabios para describirte
se refieren a los datos de nuestro mundo físico.
Los libros santos Te evocan bajo una forma sutil.
Cientos Te llaman el Verbo
y otros Te consideran como la matriz del universo.
Pero para nosotros eres un océano de amor infinito
y nada más.

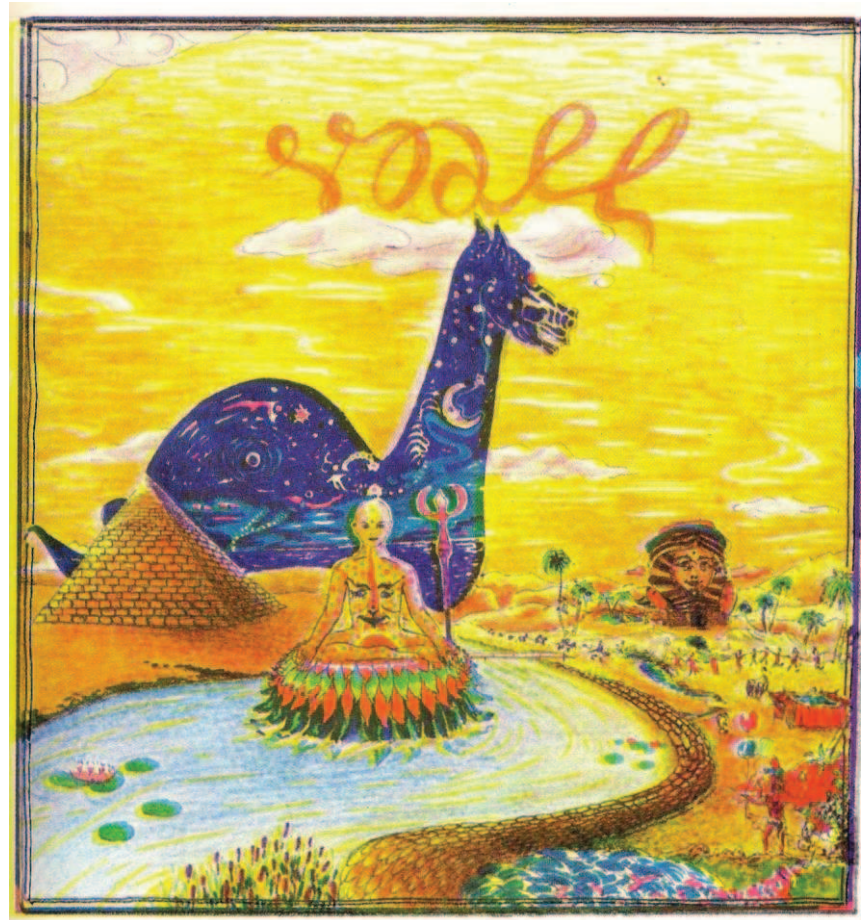
En su corazón Tus adoradores Te visualizan.
Tu frente, donde brillan tres ojos, lleva el creciente de luna.
Tú sostienes las escrituras, el rosario, la copa de néctar,
y formas con Tus dedos el mundo de la enseñanza.
Tienes la blancura opalina de la luna otoñal.
Tu sustancia se compone de cincuenta letras del alfabeto.
Donde vibra la cualidad de lo que es.

Los bienaventurados que han triunfado
sobre las seis causas de error y controlado su aliento.
El espíritu firme,
fijan su mirada sobre la extremidad de su nariz
y contemplan mentalmente Tu forma coronada de luna
que resplandece al nacimiento de la primera aurora.
Los *Vedas* proclaman que Tú has creado el universo
asumiendo la dualidad andrógina de *Shiva-Shakti*,
y en verdad eso sucedió.
Oh hija de la montaña, Madre de la creación!
Pues sin Ti la multitud de mundos no habría existido.

Yo adoro en mi corazón la *Devi Kundalini*,
cuando emana del *Muladhara chakra*, su morada,
para elevarse hasta el Trono de *Shiva*.
Abriendo uno a uno los lotos de la vía real del *Sushumna*.
Su belleza reviste el resplandor del relámpago
y Su cuerpo está bendecido por el Néctar de la Unión.
-Tantrasara-



Bajo un cielo de dulce amanecer,
entre sonrisas y cuna de nubes de color,
vino al mundo Yoael Tomillo
el más joven amante de la muerte
que nuestra madre Tierra
haya cobijado jamás entre sus brazos.
Sus ojos conocieron el resplandor divino,
y en el magnetismo de su palabra
dormían brillos de locura profética.
Todos pudieron ver la estrella luminosa
que refulgía en medio de su frente,
arrasándolo todo,
hacia el centro de sus pupilas vacías.



Nunca confesó su secreto poder,
que mantuvo intocable
entre el templo de su pecho
y el abismo de su vientre.
Dicen que atravesó las doce puertas
que encierran el misterio del alma.
Cerrados se mantuvieron sus labios,
a excepción de aquella sonrisa muda
tejida de enigmas y de lejanos cielos.

Un día descubrió la clave del Grimorio,
la energía sin límite
encerrada en los valles de su mano.
Se zambulló en las memorias del mundo,
en palabras sagradas y en visiones sin tiempo
hasta que encontró los dulces movimientos
de esta danza de vida
que inunda la existencia.



Yoael creó como los propios dioses,
y lentamente sus ojos se tiñeron de niño
día y noche fundido en su locura apacible.
Cada tarde se sentaba silencioso e inmóvil
en su trono de piedra,
mientras las rosas florecían
en medio de los campos helados
y brotaban glaciares entre sus dedos blancos.

y un día de tormenta sagrada
volvió la primavera a su vida,
comenzó a reír y a danzar

Y sus ojos abandonaron la lejanía
para teñirse de rojos y esmeraldas.

Fue por entonces cuando el grupo de Ancianos
observó con sorpresa aquella luz cobriza
que rodeaba sus salvajes cabellos
formando un halo vaporoso de oro líquido.

Con su luz, se le vio recorrer los puestos del
mercado,
alegre y transparente,
mientras su cuerpo flotaba entre las gentes
flexible como hierba enamorada.

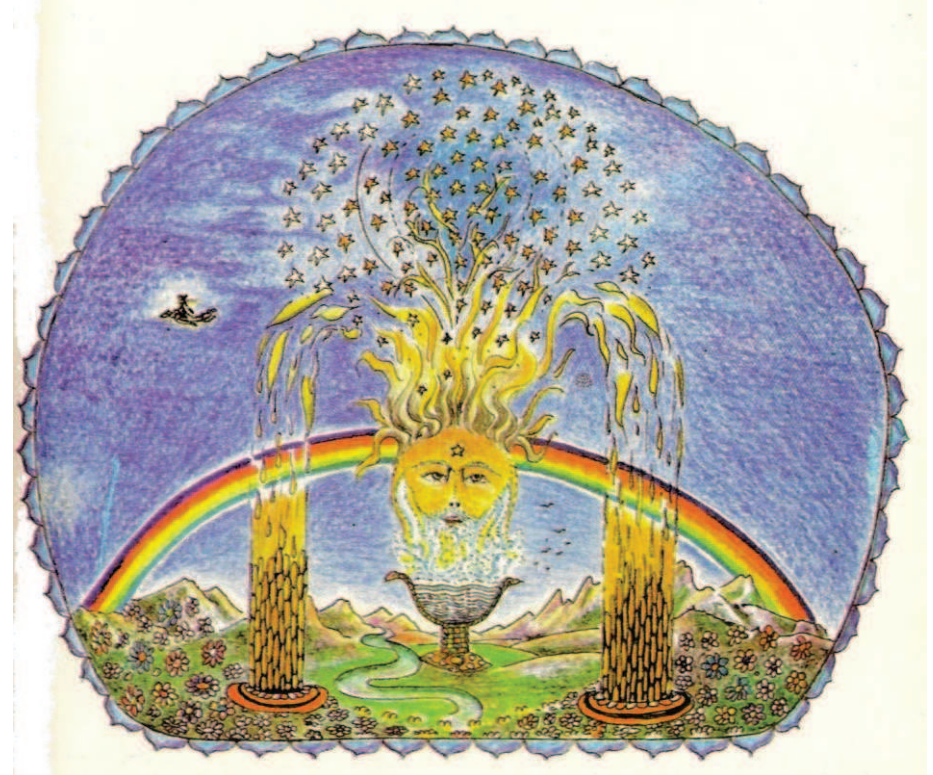


Poco después empezó a enseñar
aquel extraño rito de los indios Shoshones,
un círculo que encerraba
el corazón del bosque y el beso del océano,
y los enfermos sanaban sin remedio
en la Tierra del Arco Iris
que se llenó de gozo.

Tres monzones arrasaron los campos
antes de que se recuperaran sus huellas,
borradas durante el tiempo del Gran Peregrinaje
por los templos sin nombre de la Diosa.

Allí se dice que bebió el elixir de eterna vida;
y añaden las leyendas
que en las fuentes herméticas del rostro oculto
hacía el amor con el viento y la aurora,
y descendía en vertiginoso torrente
disfrazado de reflejos opalinos y piedras de luna.
y luego, abrazando a su madre, la Virgen Negra,
recorría los cielos de estrellas plateadas
y caía extenuado de dicha
en un lecho vaporoso de cúmulos y flores.

Su corazón efervescente de amores
derramó el filtro del encanto
sobre las brujas del cosmos y del caos,
y de su cuerpo incandescente
surgió una lluvia de jazmín y de arcilla,
que perfumó los pechos rebosantes
del reino de lo oculto.



El horno de su vientre calcinó pasiones
en una grandiosa alquimia
que hasta las brasas transformaba en flores
y en delicados capullos de lirios y azucenas.

Se, dice, que un día Yoael descendió al infierno
para hacer el amor con la Serpiente Alada,
y de su cuerpo brotaron llamas escarlatas
en presencia de Aquella que todo lo destruye.
Fue protegido por ungüentos de sapo,
colas de serpiente y coronas de muérdago;
y algo de su alegría contagió al Averno
que desde aquel momento
fue llamado El Paraíso del Héroe,
el abrupto camino de los Hombres de Luz.



En sus cantos, el mundo conoció
el poder del Verbo Creador .
y allí donde sus pies hallaban el camino
descansaba la Gloria.

Las noches de plenilunio
vagaba por la orilla del río
rozando suavemente la embocadura
de su flauta de bambú tallado,
y la magia de su melancolía
hacía estremecer a los espíritus del bosque.



Así fue pasando el tiempo
y su barba se hizo blanca con los años,
mientras en cuerpo de muchacho
danzaba y jugaba cada noche ante la hoguera.
Al crepúsculo podía vérselo
atravesando el cielo
como una estela luminosa,
velando los fatigados cuerpos
que la dura labor del día
llenaba de visiones somnolientas,
surgiendo entre el humo y el fuego de tantas chimeneas.

Saltaba de planeta en planeta,
y veloz, convertido en rayo,
iluminaba el rocío
y descendía en la nieve
volando sin rumbo tras los ecos del viento.

Disfrutó del perfume del Tao
anterior a las cosas y más allá del tiempo,
y vino cada mañana con la aurora
a compartir su arroz.
En otoño renacía con los nenúfares del lago
riendo a raudales por sus ojos de niño,
dejando germinar a la intemperie
las semillas de su polvo de hada
transformados en frágiles tallos de chispas de colores.
Se sentaba sin prisa a contemplar el paisaje
por semanas enteras,
y aunque nadie conoció jamás el alcance de su anhelo
se perdía entre matices de verde **y** oro viejo,
se fundía en troncos arabescos
o se fragmentaba en hierba enmarañada
de blancas margaritas,
o ¿quién sabe? se bebía una roca milenaria
hasta agotar la cosecha espumosa del cielo entero.



Conoció los grandes secretos de la vida,
degustó los hongos del viaje enloquecido
y las hierbas que permiten volar.

Bailó en trance sagrado las salvajes danzas
y los ritmos frenéticos.
Repitió los signos y las palabras poderosas
y habló consigo mismo en el corazón de su amada.

Enseñó a los hombres a fermentar la vid
y caminó desnudo sobre el fuego.
Desveló los arquetipos del hombre
y conjuró sabiamente a dioses y demonios.



Sin embargo algo oscurecía su recuerdo;
pues no había conocido a la Muerte
y su ausencia excavaba un vacío
en el medio del vientre.

Por eso volvió a ser Yoael, el mago,
el dueño de la espada, el Señor del Grial,
el guerrero sin miedo.

Ascendió a la cumbre de su templo de piedra
e invocó a Hécate, la señora del más allá,
llamó a la muerte y le declaró su amor.

Nadie pudo comprender
los ocultos designios de aquel milagro,
pero lo cierto es que la Muerte
aceptó a su amado cubierta de madre-perla,
y el cielo se llenó de gozo,
y el infierno se vistió de fiesta.

Entonces los ángeles jugaron con demonios
y juntos giraron la Rueda de la Vida,
uniendo sin remedio
a las ,hijas del agua con los hijos del fuego.

Junto a Ella, contempló las memorias del mundo
y el fruto de lejanas cosechas,
convirtió en Edén las llanuras desérticas.



Luego, la mente se extinguió
en la más alta dicha
de la contemplación sin sueños.
Un instante, y el cielo se vistió de hada,
de mujer con los ojos de silencio
y rostro de ausencias.

Allí, borrachos de infinito
se fundieron los cuerpos
en un amor fuera de todo límite
que les hizo atravesar el abismo más negro.

Cuentan que la Muerte abandonó esta tierra
por espacio de un siglo.
Que los campos florecieron setenta veces siete
y las gentes olvidaron sus disputas mezquinas,
sacerdotes, morales y escrituras
en un perpetuo idilio de libertad suprema.

Se les veía pasar acariciando valles;
El, vestido de armadura de hiedra.
Ella, tocada con un manto de estrellas
y una luna en la frente.

Şu sonrisa alejaba las nubes
y extinguía el deseo.
Pájaros de todos los colores
entonaban a su paso sinfonías de lluvia
y emprendían un vuelo ruidoso y asombrado.



Yoael fue el hombre más feliz
que jamás haya existido sobre la tierra.

Volvió a jugar como un capullo tierno,
y donde quedó su aliento nunca se puso el sol.

Mientras tanto, reverdecieron las ruinas milenarias
y se cubrieron de musgo las montañas nevadas,
en una especie de tiempo sin medida
que reprodujo el éxtasis de jardines celestes.
Esta tierra se volvió el Paraíso
y Yoael un pastor sin rebaños.

Hasta que esa exuberancia sin límites,
que acercó-para siempre los tres mundos,
-trastornó su cabeza.



Un día se rasgó en su pecho el velo del silencio
y escuchó lo que ningún humano puede oír,
la voz de Dios.

Su murmullo le absorbió en remolinos de viento
y en su voz se mostraron los poderes angélicos.
Pero más allá de la Fuerza,
alcanzó la cumbre más humilde,
y comprendió que una simple gota de rocío
no puede abarcar el océano entero
pero puede zambullirse entre sus olas.

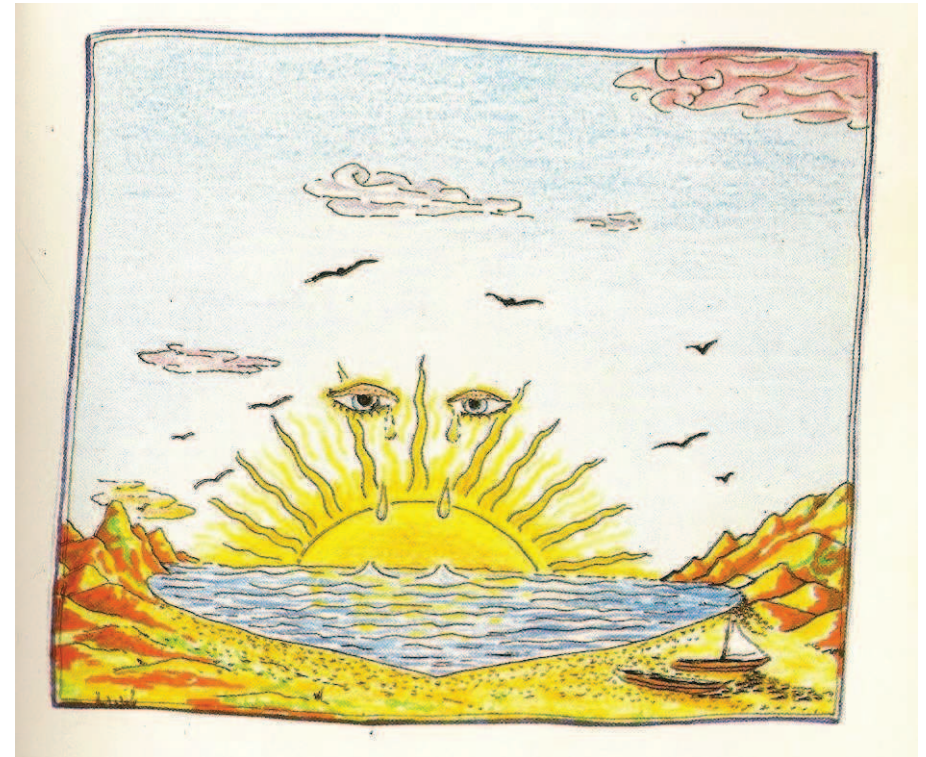
Su risa fue tan loca,
su amor por la vida fue tan grande
que besando la tierra con su pecho
repudió a la Muerte.
y mientras dirigía el último adiós a su amada,
manaron de sus ojos dos lágrimas calientes
que descendieron transformadas en perlas
al corazón del Amor Compasivo
que todo lo abarca.

Fue entonces cuando las tijeras de diamante de la Muerte,
separaron en dos los extremos de su hilo de plata.
y justo un momento antes,
mientras caía hacia el eterno vacío de la Nada
para entregarse a los brazos de su amor,
sintió la fuerza cósmica de un orgasmo salvaje
que lo deshizo en locura de tiempo.

Aún fueron. necesarios muchos años
antes de que la humanidad comprendiera
el secreto mensaje de su nombre:

"Yo, entrego mi existencia a El,
al océano sin límites que es Dios".

Uno de Enero de 1.981



CURSOS Y ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD DEL ARCOIRIS

De forma continua se están realizando en la comunidad cursos y actividades hacia el exterior. Dentro de esta línea de trabajo entre nosotros, siguen siendo esenciales las técnicas de catarsis, movilización de energías y armonización de los centros del ser. A partir de esta primera fase, presentamos de una forma simplificada todo el trabajo interior a través de las tres grandes vías tradicionales aún hoy vivas: SUFISMO, KUNDALINI -TANTRA Y VIPASANA-VICHARA.

Cada una de estas tradiciones nos abre hacia un trabajo interior, homogéneo y total. Un camino hacia la disolución del ego y el encuentro con la consciencia cósmica que duerme en el interior de cada ser.

MARATHON DE ENCUENTRO, CATARSIS Y MEDITACION

Las morales y normas sociales sólo nos permiten expresar una pequeña parte de nuestro ser. Desde la infancia nos han obligado a reprimir una serie de actitudes, respuestas intuitivas que se han ido acumulando en nuestro inconsciente.

Como resultado, las emociones que no hemos podido exteriorizar (miedo, cólera, rabia, desesperación, humillación, amor ...) nos han llevado a la destrucción de la armonía de nuestro cuerpo (vientre contraído, respiración débil, caída de hombros... compor tamiento s repetitivos) y a que el mental-cúmu lo de dogmas y normativas aprendidas e impuestas- pasase a tener un papel primordial sobre los demás centros del ser.

La armonía puede retornar sólo si todo lo reprimido que yace en cada célula de nuestro cuerpo sale a la superficie a través del grito, del llanto de la meditación, si el mental se vuelve transparente, limi tándose a su papel y permitiendo entonces que el cuerpo recobre la espontaneidad para manifestar libremente su fuerza de vida.

Técnicas de encuentro y enfrentamiento directo con nuestros problemas, miedos y limitaciones desde la infancia (gestalt, el -grito liberador, bio-energía, psicodrama, masajes de desbloqueo y relajación; danzas sufis, africanas danza natural, solar ... ; expresión corporal, mimo, musicoterapia, la teralidad, ejercicios pricocinéticos, máscaras, caídas, juegos, meditación dinámica; contacto y meditación con la naturaleza; trabajos psicológicos profundos sobre nosotros mismos, en los que mediante tests exhaustivos nos enfrentamos con nuestro pasado fundamentalmente familiar, con catarsis emocionales; viajes internos dirigidos, descripción de la historia emocional de la vida; cintas ...) enriquecidas con otras técnicas experimentadas durante milenios por otras tradiciones (Tantra: el sexo y la muerte; Nidra yoga: entrada en el sueño consciente; Kendo, Karate, Kiai. Meditación., sufis, tibetanas, zen; cantos y mantrams.

HUWA, EL SENDERO SUFI

El sufismo es la vía de la expresión de la Energía Cósmica a través de la danza, de la respiración, de la borrachera de amor, hasta llegar a fundirse totalmente en cada acto y traspasar las barreras personales. En ese momento uno desaparece y sólo queda lo universal a lo que se da el nombre de "lo divino".

Existe una gran variedad y riqueza de técnicas, según las escuelas: danza derviche, stops, danza de tambores, círculos sufis, movimientos de cabeza, jadeos y. respiraciones, repetición de los nombres de Dios, expresión de las emociones negativas, contemplación multisensorial, los juegos de lógica y geometría, las técnicas de transformación de la vida diaria (comer, dormir, correr, mirar, trabajar, escuchar ...), invocación de la baraka, lateralidad, trabajo con el sol, etc.

Se harán iniciaciones a las 7 ceremonias sufis :

- Shahadah
- Dhikr
- Aliento de Vida
- Catarsis
- Danza Sagrada
- Círculo Sufi
- Sama, Danza Derviche

KUNDALINI Y LA APERTURA DEL OJO DE LUZ

Las Kriyas de Kundalini permiten la purificación de todos los canales energéticos y psíquicos del cuerpo, y a partir de ella, la transformación de la energía física en fuego espiritual, que irá ascendiendo lentamente desde la base de la columna hasta los chakras de la cabeza.

Trabajo sobre las técnicas de la hatha-yoga mudras , kriyas , yantras, vibraciones en los chakras, meditaciones dinámicas, trabajo en el canal central y sobre los elementos, etc. Las técnicas de las tradiciones tibetanas, hindúes y sufies se unen a nuestra propia tradición occidental para permitir el ascenso de la Fuerza por Sushumna, relacionada con la médula espinal, el despertar de la

Nota: Página en blanco

fuerza de la vida en el sendero mi to16gico de los hombres dioses.

TANTRA

Cada familia transmite al niño una serie de normas de comportamiento socialmente determinadas (por su cultura, religión, trabajo) que llegan a bloquear la permeabilidad de los dos centros de energía o chakras Inferiores relacionados con la muerte y la Sexualidad, hasta el punto de hacer imposible el descubrimiento de lo divino en el corazón de cada persona.

La intensiva de Tantra enfrenta de manera práctica estos dos problemas esenciales que la filosofía y la psicología simbolizan por Eros y Thanatos, el Amor y la disolución para que la energía atraviese estos obstáculos y pueda fluir hacia lo alto de la médula nos permita experimentar el mor universal, más allá del sexo, Y la Muerte iniciática, más allá de la destrucción del cuerpo físico.

En esta exploración directa de la energía vital individualmente y en pareja, se practican métodos de purificación y liberación de energías, danzas, meditación kali-yuga, observación del cuerpo, meditaciones conjuntas aislamiento sensorial, inmovilidad, el abrazo de los cuerpos sutiles, la magia sexual, etc.

VIPASANA

Es la meditación esencial del Budismo. Se remonta a la enseñanza directa del Buda Gautama hace dos mil quinientos años, y significa tanto "La Justa Respiración" como "La Visión Lúcida"

Su primera etapa es. Anapana, la observación de la respiración sin interferir para nada en su flujo natural. . .

La segunda etapa o Vipasana propiamente dicho trata del despertar de la consciencia corporal a través de los recorridos externos internos Y energéticos.

y por último Maitri: compartir las vibraciones de amor Y de alegría con todos los seres del universo.

Con Vipasana entendemos que las raíces Y las causas de los problemas están en nosotros. Es una práctica que podemos realizar diariamente, al comienzo del día sensibilizándonos a la energía que nos inunda , aumentando e integrando la comprensión de nuestro ser y. su entorno.

VICHARA y WU-WEI, LA NO ACCION

"Conócete a ti mismo y conocerás el universo". Encuentro con nuestra realidad íntima

en el único instante posible.' el aquí y ahora. Más allá de las enseñanzas nos enfrentamos con la pregunta fundamental de nuestra existencia.' ¿Quién soy yo? Pregunta que desde que la consciencia afloró en el hombre nos desafia a ir más allá de la desesperación.

Vichara nos enfrenta de manera sencilla, sin ningún rodeo, al interrogante central de nuestra vida. Catorce sesiones diarias de cuarenta minutos preguntando y respondiendo alternativamente en cada sesión al campanero que está sentado enfrente, Y que nos llevan a vivir el instante presente en su plenitud, sin lugar a escapatorias .

El Wu-Wei "Deja las cosas sin hacer y que actúe la inactividad!.", se convierte en la más atrevida prueba que el Zen propone al hombre occidental, acosado por la competitividad, las ansias de búsqueda y la angustia.

Por medio del descanso profundo y el aislamiento sensorial -como una forma de muerte simbólica- presenciamos el diálogo directo entre el consciente Y el inconsciente, conviviendo en absoluta armonía con nuestros propios problemas e imágenes arquetípicas hasta lograr su aceptación y poder disolvernos en la experiencia de la muerte del ego.

CRISTIANISMO, BHAKTI Y ORACION DEL CORAZON

Si existe una vida eterna ha debido empezar ya y es el momento de encontrarla, Porque si ahora que estamos despiertos no lo hacemos , después el "último sueño" ya no será posible.

Las técnicas de la oración del corazón, del canto las genuflexiones, el descenso del Espíritu Santo el nombre del Señor, los movimientos "en cruz", la enseñanza gnóstica: las "lenguas de fuego" y el "coro de ángeles", la meditación del Amor universal ...

EL CUERPO DE DIAMANTE, MASAJE Y ZONAS VIBRATORIAS

El cuerpo humano es el templo más sagrado del universo, y por eso los Tantras dicen que tocamos el cielo cuando posamos nuestra mano sobre él. Habitualmente estamos identificados con la cabeza, el mental, olvidando que somos un cuerpo.

El masaje sensorial y de relajación desarrolla nuestra sensibilidad, nuestra consciencia corporal y disuelve nuestras tensiones, permitiéndonos así armonizamos con el entorno que nos rodea... .

Las técnicas de sensibilización y visualización corporal nos permiten despertar la con-

ciencia: celular.

Mediante la reflexología, el masaje shiatsu y el Do-in, la energía vital (Prana, Ch'i o Ki) circula libremente por el laberinto de meridianos que interconectan nuestro organismo y nos deja permeables al intercambio de energía con el cosmos.

MUSICOTERAPIA, JUEGOS Y EXPRESION CORPORAL

El cuerpo guarda los secretos e incógnitas de nuestra vida. A través de la educación sólo una mínima parte de esos secretos son descubiertos, y por el contrario los demás se pierden, ocultados por principios morales y sociales. Es necesario descubrir el lenguaje del cuerpo, su expresión natural, su fuerza y vitalidad para recuperar la armonía con nosotros mismos. El juego, la música , la danza, el mimo, la expresión, el encuentro con el desnudo, la espontaneidad son medios para desvelar las máscaras de la vida cotidiana y así romper con los falsos tabús en torno al cuerpo, al sexo, a la vida , a la espontaneidad

ZEN, ARTES MARCIALES Y ESPIRITUALIDAD

Ki es la energía que empapa el universo y su control es la llave de nuestro ser interno, el conocimiento de la dimensión verdadera.

Hara es Ki - Kai, el océano de Prana, y desde él la energía se divide en múltiples usos mentales, emocionales , instintivos y de movimiento. Es también en Hara donde el cuerpo (la parte visible del espíritu) y el Espíritu tu (la parte invisible del cuerpo) se fusionan y dan nacimiento al ser de luz. El Kiai es el arte de la liberación brusca de energías, es un grito total que sirve de vehículo al Ki. Para lograrlo se utiliza el masaje shiatsu, las prácticas respiratorias, el control emocional, la "visión instantánea sin ego", la alerta permanente ...

"Al principio existe la maestría de la respiración, al final existe la maestría de la respiración. Entre los dos, la respuesta súbita y total ha expresado el aliento" .

POWA y TECNICAS TIBETANAS

Esta intensiva se dirige a la experimentación de los métodos del Tantra tibetano (Vajrayana o Vehículo de Diamante), para alcanzar Tushita, el cielo de la bienaventuranza. En todas sus fases es esencial el trabajo de visualización y de dirección de energías, para lo cual la mejor preparación la constituyen las kriyas y el pranayama , En la practica se trabaja sobre Sahasrara,

a través de mantrans, del grito, de la visualización, para entrar y salir voluntariamente del cuerpo en el Viaje Espiritual.

SOBREVIVENCIA y MEDICINA NATURAL

Para que cada hombre pueda llegar a vivir en armonía consigo mismo, debe encontrar la armonía con la naturaleza y el universo en que vive y del que forma parte.

Técnicas relacionadas con el mantenimiento y la recuperación de la salud.' reeducación cardiopulmonar, hidroterapia, pranayama y purificación respiratoria, reflexología y vertebral, curas por medio de la tierra (geoterapia), reeducación de los sentidos, masaje shiatsu, etc. todas ellas encaminadas a posibilitar la libre circulación de la energía por los canales sutiles del cuerpo y la revitalización plena del organismo.

EXPERIENCIAS PARASÍQUICAS

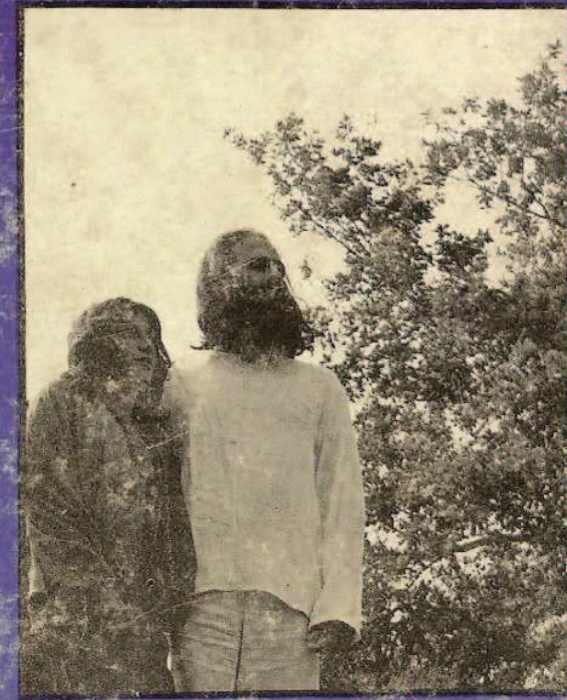
La familia, la enseñanza y la sociedad no se interesan ni. desarrollan más que los sistemas de percepción ordinarios, encadenando y mecanizando el psiquismo del niño - por tanto del adulto- que poco á poco se aleja de otros modos de percepción extrasensorial, de la intuición y la imaginación creativa. A través de ciertas prácticas que permiten el desarrollo de la consciencia parasíquica, podemos recuperar de nuevo todas estas potencialidades y re encontrar ese "saber innato" que está a disposición de toda persona y que le permite entrar en contacto con la sabiduría universal.

LIBROS PUBLICADOS POR LA ESCUELA INICIATICA DEL ARCO IRIS

- LA ARMONIA EN EL VIVIR (Naturismo, Yoga y Equilibrio Sicológico)
- NUBES (Poesía)
- HACIA EL HOMBRE NUEVO (Nacimiento Natural)
- UN GRANO DE ARENA (500 páginas de resúmenes de conferencias de Emilio Fiel en 1980)
- LAS TECNICAS DEL EXTASIS (Tres aventuras vivas con lo desconocido) :
 - HUWA, LA COPA DEL AMOR (Sufismo)
 - TANTRA, LA ALQUIMIA ENERGETICA 1 Y II (Kundalini, Maithuna, Viaje Espiritual, Vajrayana ...)
 - EL ARBOL DE LA VIDA (El camino práctico de la Kabbalah mística) -En preparación-
- EL DESPERTAR INTERIOR Y EL CAMBIO COLECTIVO (La experiencia del Campo de Verano 81 en Lizaso)
-De próxima publicación-
- LAS COMUNIDADES DEL ARCO IRIS (Sobrevivencia en la naturaleza: cabañas, hierbas ... y en la vida: artesanía, fórmulas ... Rituales, meditaciones y técnicas de grupo. Agricultura biológica. Planteamientos básicos y principales problemas) -En preparación-

Nota: Se reciben encargos contrareembolso.

Este libro se terminó de imprimir en el mes de Octubre de 1981 en los talleres gráficos de la Comunidad del Arco Iris, en Lizaso - Navarra.



Bajo el nombre genérico de Tantra se reúnen un sinnúmero de experiencias que consagran al cuerpo como templo de la Consciencia Universal, sacra-
lizando, purificándolo y armonizándose con sus energías.
Por el control del aliento, los mudras y la visualización, la energía sexual es transmutada en *Tapas*, el calor espiritual que despierta a la Bella Durmiente, a la Fuerza de Vida que descansa en el interior de cada ser, la *Shakti Kundalini*.
Sea a través de la vía individual y ascética o del amor mágico en el *Maithuna tántrico*, se trata de realizar las Bodas Divinas de *Shiva* y *Shakti*, la Consciencia y la Energía, lo masculino y lo femenino en nuestro interior, despertando -más allá de la muerte- al Androgino, *Andharishuddha*, la Suprema Consciencia en el Ser de Diamante.

En TANTRA, LA ALQUIMIA ENERGETICA se presenta bajo una forma coherente parte de la enseñanza que, sobre este tema, Emilio Fiel nos ha ido transmitiendo en estos siete últimos años. Este trabajo ha sido adecuado a las necesidades del entorno y del tiempo presente, y aunque en la vía iniciática cada técnica sea utilizada independientemente según las necesidades concretas del practicante, lo hemos estructurado para que pueda servir de camino global y nos permita el despertar de la llama sagrada.

A través de las *Kirtanas*, *mudras*, *mantras* y *yantras*, *niava yoga*, *viaje espiritual*, de las técnicas del *Vajrayana* tibetano, del taoísmo, del *Maithuna* y de la preparación a la muerte iniciática, se dispone el camino para la ascensión del Fuego Espiritual a través del Canal Central, el Sendero de los Hombres-Dioses, hasta que en su cumbre el ser se disuelva en la Clara Luz del *Samadhi*.