Mi deuda y gratitud a la escuela de Yoga Dhyana: Juan, Laura, Mari Carmen y Rosa por las luminosas enseñanzas que transmiten acerca de la vida consciente. Y a todos los compañeros de clase y especialmente a los del curso de formación por su mágica presencia.

INTRODUCCION:

I.- ORIGEN:

1.- El Tantra hindú

2.- El Tantra budista

II.- FUNDAMENTOS TEORICOS Y TECNICOS DEL YOGA - TANTRICO

1.- El Tantra: La Ciencia Eterna

2.- Prana/Lung o energía sutil

3.-.-Nadis/Tsa o conductos sutiles

4.- Chakras/Korlos o centros pránicos

5.- Importancia del manejo de la energía

6.- Conciencia de nuestro cuerpo sutil

7.- Prana y Apama: El despertar de la energía.

8.- El Poder de la Serpiente: Kundalini/Tun-mo

III.- TECNICAS CLASICAS DEL TANTRA-YOGA: METODO DIRECTO

1.- Preparación para la práctica.

2.- El Maestro o gurú

3.- Técnicas purificadoras.

3.1.- Dhauti
3.2.- Basti
3.3.- Neti
3.2.- Nauli
3.3.- Trataka
3.4.- Kapalabhati

4.- Técnicas para despertar a Kundalini

4.1.- Técnicas que afectan a lo físico:

4.1.1- Asanas
4.1.2- Bandhas y Mudras
4.1.3- Pranayama

4.2.- Técnicas que afectan a lo psíquico

4.2.1- Visualización
4.2.2- Concentración
4.2.3- Repetición de Mantras

4.3.- Técnicas sexuales: El Vajroli y el Mahituna
4.3.1- Dakshina Marga y Vama Marga
4.3.2- El Vajroli. El Sahojoli.
4.3.3- El Kurlanova. El Mahituna

5.- Otros instrumentos para la práctica

5.1- Sanyama

5.1.1.- (Pratyahara)
5.1.2.- Dharana
5.1.3.- Dhyana
5.1.4.- Samadhi
- Seres y fuerzas
- Siddhi: poderes maravillosos

5.2.- Mandalas, Yantras y Mantras
5.3.- Iniciación.Gurú yoga
5.4.- La Puya: Transformación del saber en ser.

IV.- TECNICAS MODERNAS DEL TANTRA- YOGA

1.- Método indirecto de realización
2.- El sendero Medio
3.- Las técnicas superiores
3.1 - Técnicas físicas para activación de chakras
3.2.- Técnicas mentales
3.3.- Técnicas Mayores
3.3.1- La Meditación. “El fuego Interno”.
3.3.2- La Oración
3.3.3- El Mahamudra del Tantra
3.3.4- Meditación Zen
3.3.5- Sakshi: La conciencia testigo
3.3.6- La Investigación filosófica
3.3.7- El yoga de los sueños y el yoga del dormir

V.-EJERCICIOS PARA UNA SADHANA TANTRICA

1.- Prácticas para activar Ajna chakra
2.- Prácticas para activar Anhata chakra
3.- Prácticas para activar Vishudda chakra
4.- Practicas para activar Bindu Visarga
5.- Activación de Sahasrara
6.- Prácticas para Muladhara chakra
7.- Prácticas para Swadhistana chakra
8.- Prácticas para Manipura chackra.

VI.- LAS KRIYAS TANTRICAS DE KUNDALINI

1.- Kriyas que inducen el *pratyadhara*
2.- Kriyas que inducen el *dharana*
3.- Kriya que induce a *Dhyana*

VII.- LA EXPERIENCIA DE SUNYATA: EL VACIO

VIII.- EL BARDO: LA CIENCIA DE LA MUERTE

IX.- CONCLUSION

X.- BIBLIOGRAFIA

* * *

INTRODUCCION

El Yoga y el Tantra son dos vías iniciáticas, esto es, dos formas de conocimiento práctico y directo del mundo, que nos dan acceso a una forma de realidad que engloba, y a su vez transciende, la existencia ordinaria o el mundo meramente material. Tradicionalmente, las técnicas que aportan este conocimiento, dado su poder y su trascendencia para el ser humano, se trasmiten de maestro a discípulo y son un auténtico tesoro para el buscador espiritual. Desde el principio estas vías transitan por un camino de símbolos y formas, ejercicios y prácticas que tratan de desvelar el misterio mismo de la existencia para evitar el sufrimiento y poner al iniciado, de la mano de la compasión y el conocimiento más allá de la dualidad, al servicio de los demás. A este camino se le llama iniciático.

Desde el primero de los aforismos de los *Sutras de Patanjali* podemos ver que el "Yoga es lo que se produce cuando contenemos las fluctuaciones de la mente". Asimismo, en el *Bhagavad-Gita* podemos leer: "A la serenidad se le llama Yoga".

El yoga propone esta serenidad del cuerpo-mente y sobre todo del espíritu para despertar del sueño de la existencia dualista, resultado de una necesidad, de una demanda que existe en la mayoría de los seres humanos. El conjunto de *asanas, pranayamas, kriyas, mudras, visualizaciones y meditaciones* tienen la finalidad de "despertarnos".

Esto nos permite intuir que el tema que abordamos en este trabajo es tremendamente vasto, complejo y de difícil transmisión desde la palabra escrita.

Por su parte, el Tantra, como veremos más adelante en su contexto histórico, es el lugar de donde proviene el *Hatha-Yoga*. Este Yoga, centra su trabajo en el cuerpo físico como forma de acceso al conocimiento. Se accede a él mediante la activación de la energía dormida "*Kundalini*".

En Occidente, la esencia del tantrismo sigue oculta. Se ha popularizado uno de sus aspectos, el que se refiere a las técnicas sexuales, reduciendo una profunda experiencia del mundo a una simple amalgama de teorías y practicas sexuales.

El Tantra-Yoga no es el "Yoga sexual" tal como se entiende. Es el "Yoga de todo". Busca la unión con todo en todo momento. La sexualidad es uno de los muchos aspectos de la vida, y por ello es una parte más del Tantra.

El objetivo del Tantra es conseguir la "liberación de la energía" y "expansión de la conciencia", reintegrando al individuo a la Consciencia Pura *(Shiva)* su fuente original y para ello toma todos los elementos de la vida como medio para alcanzar la liberación.

Al contrario de lo que muchas personas pudieran pensar, el Tantra y el Yoga no son sistemas distintos. El Tantra es una enseñanza tan sumamente amplia y abierta que abarca todos los aspectos de la vida humana. El Yoga, tal como se entiende en occidente, es una parte del Tantra más específicamente relacionada con entrenar y preparar el cuerpo-mente para obtener equilibrio y niveles profundos de consciencia.

Como dice Swami Satyananda: “el Yoga-Tántrico busca el reencuentro de la Madre (el Tantra) con el Hijo (el Yoga)”, y recuperar así la perspectiva global, integrando de nuevo todos los aspectos disgregados a lo largo del tiempo por la existencia de muchas escuelas y linajes ya sea en la India como en el Tibet, y que en cierta manera anulan el aprovechamiento completo de todas las potencialidades del hombre.

Los principios teóricos y psicofísicos del Tantra-Yoga son considerados como la base del trabajo interior yóguico de todas las otras formas de Yoga. Esto no quiere decir que el Yoga- Tántrico se limite a dar una explicación teórica del hombre y del Universo. Todo lo contrario, es también un camino como los demás yogas, con una técnica de realización muy concreta y experimentada por muchos yoguis a través de cientos y miles de años.

El Tantra-Yoga, al presentarse como camino espiritual y con un conjunto de técnicas fruto de la experiencia del trabajo interior y no como religión o filosofía que precise de la aceptación previa de unas creencias, es compatible con todos los credos y convicciones personales, de ahí la influencia que ha tenido en tradiciones tan distintas como la hindú, la tibetana, el jainismo, etc.

Me ha guiado en este trabajo el deseo de escuchar, lo que nos tiene que decir la profundidad y serenidad del Espíritu a través de esta técnica milenaria.

En estos apuntes, he querido presentar el Yoga-Tántrico de un modo que resulte eminentemente práctico. Sin embargo, no he podido excluir una breve referencia a datos históricos sobre los orígenes y escuelas del tantrismo. También me he visto obligado a exponer de una forma somera el pensamiento filosófico tántrico referente a su

concepción del universo y del hombre, limitándome en ambos casos a mostrar lo esencial para una mejor comprensión de la experiencia tántrica.

En los capítulos III y IV paso a exponer por vía de información las principales técnicas clásicas y modernas de este Yoga, para llegar más tarde a la exposición de una serie de ejercicios que pretenden ser la propuesta de una *sadhana-tantrica* o conjunto de técnicas que tienen implicaciones que no son solamente físicas, ya que en los textos tántricos, tanto hindúes como tibetanos cuando hablan de lo "físico" se refieren a una dimensión sutil del hombre, algo muy diferente de lo que entendemos los occidentales. Por último, para cerrar el trabajo, hago referencia a dos conceptos de vital importancia para entender el propósito último de las prácticas tántricas, el termino tibetano *Sunyata o vacío* y *el Bardo o ciencia de la muerte.*

Mi deseo es que lo recogido en este trabajo nos sirva de herramienta que nos pueda ayudar a vivir nuestra experiencia interior.

* * *

I.- **ORIGEN:**

Para entender la importancia que tiene el Tantra como base de muchas practicas espirituales voy a explicar brevemente lo que significa, su historia y sus diversas escuelas.

El Tantrismo es la denominación que en general se da a una forma muy especial de espiritualidad hindú y budista, establecida desde hace más o menos 2.500 años, si bien esta fecha es muy discutible. También podemos afirmar que la esencia del Tantrismo se encuentra en el Taoismo, en el Sufismo, en el Jainismo y otras muchas escuelas.

El Hatha Yoga, el yoga mas conocido en Occidente, es una expresión de la sadhana tántrica. Por otra parte, los ejercicios de Naropa que se realizan durante el retiro budista de tres años, son todos ellos ejercicios de Kriya Tantra Yoga. Vemos como en forma de un todo en si mismo o en parte, el Tantra se encuentra en la base de muchas tradiciones espirituales.

Etimológicamente, el termino Tantra se compone de la raíz sánscrita “Tan”, que significa continuación y “Tra”, que procede de “trayoti”, que significa extensión. Sus prácticas espirituales, se esfuerzan por despejar la oscuridad del ego y de la mente. En el mundo del Yoga la palabra Tantra viene a significar continuidad, causa y efecto, la interdependencia de todo lo que existe. Por lo que he podido leer, situar históricamente en qué momento de la humanidad se inicia el tantrismo es prácticamente imposible, en especial, si previamente no lo hemos definido.

Como manifestación de ritos paleolíticos y devoción por la “Diosa Madre”, podemos retrotraernos hasta 20.000 años a.C. Existen en Europa yacimientos arqueológicos donde se aprecia este tipo de culto. Se ponía especial énfasis en la fertilidad que no sólo recaía en la mujer, sino también en el hombre como prueban las figuras masculinas de yoguis, sentados en Padmasana, y con el pene erecto, demostrando la adoración al poder de la vida.

En cuanto a los textos tántricos, lo más antiguos son hindúes y se datan del 500 d.C. El más antiguo texto budista se sitúa sobre el 600 d.C. Existen enseñanzas no escritas mucho más antiguas que, dado su carácter iniciático, tan sólo se trasmitían de una forma oral.

Las raíces del Tantra se encuentran en lo más profundo de las culturas hindúes, nepalesas, tibetanas, mogolas, chinas, japonesas y parte del cercano Oriente.

Durante mucho tiempo se creyó que el tantrismo había nacido en la India y que desde allí, se había exportado al resto de los países citados. Entonces se pensó que todos los Tantras eran una especie de variante creada por el tiempo y con las características culturales propias de cada país. Estudios más recientes han modificado esta creencia, de tal forma que, hoy se admite que el tantrismo tibetano es más antiguo que el hindú. Asunto este también discutible.

Sea como fuere, mientras en la India el Tantrismo sobrevive en forma de cultos más o menos personales, en el Tibet es constituido en una forma de teocracia que establecen los monasterios lamaístas. Teocracia que ha perdurado hasta la actualidad, donde el actual Dalai Lama ha renunciado a su poder político, separando lo político de lo religioso, dando paso a un proceso democrático.

Sin entrar en la polémica de si el origen del Tantra es hindú o budista o anterior a ambos sistemas, paso a describir ligeramente como se ha desarrollado el Tantra en ambas tradiciones.

1) El Tántra hindú

Desde la India se afirma que el Tantra hindú fue previo al Budismo aunque hay voces que dicen lo contrario. Otros consideran que el tantrismo esta en lo mas profundo del inconsciente colectivo de los pueblos y ha ido tomando distintas formas según los aspectos culturales de cada tradición.

Las divinidades más representativas del Tantra hindú y de los yoguis tántricos son *Shiva* y *Shakti*. *Shiva es* el principio masculino, el amante del cosmos. Es la representación del estado más elevado de conciencia y en definitiva de la Realidad Absoluta. Por su parte, el principio femenino *Shakti*, es la energía cósmica. Conciencia y Energía son dos aspectos de la Unidad. De su unión surgen los siete grandes chacras del universo humano. Los cinco primeros chakras, desde *Vishudda* en la garganta hasta *Muladhara* en el perineo, representan los cinco elementos que conforman el todo: éter, aire, fuego, agua y tierra.

A *Shakti*, creadora del mundo, se le conoce también como *Kundalini*, que se encuentra dormida en el chacra base, en la profundidad del elemento tierra, esperando ser despertado mediante las prácticas yóguicas: *asanas, kriyas, mudras, meditaciones o pranayamas*.

En el Tantrismo hindú la unión de *Shakti-Kundalini*, con *Shiva- Conciencia* se produce en el chakra *Sahasrara*, y es la meta más elevada a alcanzar: la suprema felicidad.

En este contexto, la energía sexual es sagrada y es a través de ritos como el *Maithuna y el Kurlanava* donde la pareja accede a las cinco sustancias que representan los cinco elementos y a la suprema unión de *Shiva y Shakti*.

Los diversos tipos de Yogas que existen son métodos diferentes que preparan el cuerpo y la mente para realizar este proceso.

En el camino tántrico, el maestro es de vital importancia por que, además de ser un experto en las enseñanzas y métodos del conocimiento es quien activa la *Kundalini* del discípulo mediante una iniciación o transmisión energética, que más tarde veremos en que consiste.

El Tantra hindú abarca numerosas escuelas que muchas veces difieren en sus rituales y practicas. Siguen un mismo sistema pero tienen distinta forma de abordarlo. Existen cinco corrientes principales:

1.-*SHAKTAS*.- Sus adeptos veneran a *Sakthi* o poder cósmico por el cual aparece el Universo. Para esta corriente, el cuerpo, la mente y el mundo material son el medio de ponerse en contacto con la Consciencia Pura. *(shiva).*

Dentro de los shaktas, podemos destacar tres escuelas principales:

Kaula.- Representan la mano izquierda del Tantra. Sus seguidores practican entre otras técnicas el Mahituna para canalizar la energía sexual y alcanzar sus metas espirituales.

Misra.- Al igual que los kaulas, practican rituales externos y técnicas para despertar a kundalini y los poderes psiquicos *(siddhis).*

Samaya.- Es una escuela puramente yoguica y su objetivo es despertar *Kundalini* mediante la práctica sistemática del yoga y desapego hacia los objetos externos.

2.-*SHIVAISMO*.- Su divinidad es *Shiva,* y su filosofía es básicamente la misma que la anterior; *Brahma*, el absoluto, es al mismo tiempo estático y dinámico. *Shiva* es el aspecto estático y *Shatki* el dinámico. La escuela *shivaista*, tiende al renunciamiento, siendo su objetivo eliminar las modificaciones mentales para trascender la mente.

3.-*VISHNUISTAS*.- Dirigen su culto a *Vishnu*, el sostenedor del Universo. Su vía es la devoción y su texto más destacado es el "*Pancharatra*".

4.- *SAURAS*.- Son los adoradores del Sol, símbolo del Absoluto. Es para ellos la manifestación más pura de *Shakti* actuando a través del universo.

5.- *GANAPATYAS*.- Dirigen su culto a Ghanesa, la deidad del Elefante que simboliza el entendimiento a través de la mente. Su texto principal es el "Ghanesa Tantra".

2) El Tantra budista

El Vajrayana o Tantrayana, es la rama tántrica del Budismo tibetano. Las primeras escrituras budistas, dejan claro el conocimiento por parte de los lamas de conceptos tan tántricos como los chakras. En el Tantra budista encontramos muchos elementos comunes con el Tantra hindú si bien en muchos casos con significados diferentes.

Existe una característica única en el Tantra budista que difiere del hindú; se trata de los tres aspectos principales que son considerados por los budistas como los elementos que lo hacen distinto al hindú: 1) la renuncia, 2) la actitud de la mente iluminada y 3) la filosofía correcta. El primer aspecto hace referencia a la renuncia de la idea de un yo eterno. El segundo aspecto, la mente iluminada se refiere a la idea de la compasión que renuncia a la iluminación individual en favor de que todos los seres vivos la alcancen. Y el tercer aspecto hace referencia al *Sunyata o vacío* esencial de la realidad. Todos los fenómenos son impermanentes y carecen de existencia inherente.

El Tantra budista conduce al estudiante a través de sus técnicas a la liberación, lo que ocurre como consecuencia del "darse cuenta" de la percepción equivocada del mundo y de la creencia errónea de que existimos como un yo independiente.

Tun-mo es el equivalente budista de *Kundalini,* al mismo tiempo que se vincula el principio femenino con la sabiduría y se le llama *PrAjana,* que corresponde a la *Shakti* hindú. A *Shiva,* principio masculino, se le otorga la habilidad de los recursos, la experiencia. El abrazo sexual simboliza la unión del conocimiento con los recursos expertos, desde entonces no es raro ver a los bodhisattvas acompañados de su esposas.

Diversos ejercicios de meditación, visualización y respiración, practicas como los kriyas – palabra sánscrita que significa situación catártica que se genera con el despertar de kundalini, aunque también sirve para designar toda una serie de ejercicios de *Kundalini* así como técnica de limpieza interior, etc- y la utilización en ocasiones de la energía sexual, ya sea a través de consorte o visualización, producen el fuego interior que transforma el cuerpo-mente en un canal sin obstáculos para el *Tun-mo*, haciendo al yogui tántrico un experto en conducir interiormente el flujo de esta poderosa energía.

En el Tantra budista como en el hindú, se enseña a utilizar el deseo como sendero hacia la realización. Dentro del mundo tántrico, las deidades se pueden visualizar durante la práctica de la meditación como protectores o maestros así como en un abrazo sexual (Tántra Supremo) al tiempo que se repite su mantra, de manera que la experiencia se convierte en una poderosa vía de conexión e integración con el aspecto femenino o masculino de la psique del practicante.

Hay que recordar que mientras en el budismo tibetano se utilizan cinco chakras en el hinduismo se utilizan siete. Tanto en una como en otra vertiente, cada chakra simboliza un aspecto de la mente-conciencia. La energía vital o Prana relaciona la respiración con la mente, esto significa que a cada estado de ánimo le corresponde una forma de respirar, de suerte que mente y respiración son inseparables en la acción. Cada chacra se activa mediante la práctica de técnicas concretas de meditación y respiración, y como consecuencia de ello afloran a la conciencia emociones reprimidas y diversos estados anímicos que hacen necesario tener cerca de nosotros un maestro experimentado que nos guíe.

En ambos sistemas Tántricos, el control de los *Pranas* se utiliza para erradicar los conceptos erróneos tanto mentales como emocionales, conduciéndolos al canal central, *nadi Sushunma*, donde alimentarán el fuego interno al tiempo que renovaran la energía vital de cada chakra convirtiéndolo en su energía-sabiduría original.

En el Tantra Tibetano podemos observar varios niveles de aplicación de la enseñanza, todos tienen como fundamento el mismo punto de partida la vacuidad de todos los fenómenos, el principio de *shunyata*. En algunos se utiliza el yoga físico y en todos utilizan como método la visualización aplicándola de forma diferente en cada nivel de la práctica, para reintegrar la vivencia de la energía del individuo con la del universo de la que parecía haberse separado. Si bien el yoga físico no tiene un papel importante en el *Hinayana* ni en el *Mahayana* (pequeño y gran vehículo budista respectivamente hacia la iluminación), constituye un método fundamental de realización en el budismo tántrico (*Tantrayana*, vehículo directo de los Tantras). En el nivel o sendero *Dzogchen*, que no es ni Sutra ni Tantra, y que se ocupa del reconocimiento del Estado Primordial de la mente como naturaleza intrínseca de cada individuo, aunque su practica principal es la Contemplación, también se utiliza el yoga físico y la visualización, pero sólo como prácticas secundarias.

Si bien los métodos que se aplican en ambos sistemas hindú y tibetano son distintos, los resultados que se persiguen en el yoga tibetano no son tan diferentes de los del yoga clásico de la India. *Patánjali* en sus *Yoga Sutras* define el yoga como: "Supresión de los estados de Conciencia" y señala como su objetivo primordial la detención total del movimiento, de la energía vital y de la actividad mental en un estado de “unión con el absoluto” que debe alcanzarse a través de la neutralización gradual de

la actividad en distintos planos: el del cuerpo, el de la respiración, el de los sentidos y el de la mente. Aquí, lo relativo se rechaza por su propia naturaleza. En cambio, este enfoque es diferente del que caracteriza al budismo vajrayana o camino del diamante, cuyo yoga se basa en el reconocimiento de nuestro Estado Primordial, natural e inalterado. Reconocimiento de la no dualidad esencial del plano relativo y el absoluto. Esto significa que, en vez de renunciar a lo relativo como en la vertiente hinduista, el practicante del budismo tántrico, lo utiliza como el medio por excelencia para superar el dualismo y lograr así integrar el absoluto y todos los fenómenos relativos.

La consecuencia de todo ello se refleja en la práctica: mientras el hatha-yoga es estático, el yoga tibetano es dinámico y trabaja con series de movimientos asociados a la respiración que explotan las posibilidades de las distintas posturas que puede adoptar el organismo. Lo que se persigue es una respiración libre de todo condicionamiento de factores emocionales, físicos o ambientales.

Por medio de prácticas especificas, el practicante hace cada vez mas patente el estado de Presencia instantánea y absoluta que es inmutable, y logra distinguirlo cada vez mas claramente de las sensaciones, siempre cambiantes.

Para observar el dinamismo del Yoga Tibetano o Lu Jong, a continuación expongo lo que sería una serie ejercicios – los movimientos de los cinco elementos- que forman parte de la tradición Tantrayana o Vajrayana, que se trasmitía solo oralmente, de maestro a discípulo:

El Lu (cuerpo) Jong (transformación), se trata de una técnica elevada, con base en la medicina tibetana y que era practicada haces miles de años por los eremitas del Himalaya. Permite abrir todos los chakras corporales, esto significa que abre tanto el cuerpo físico burdo como el sutil.

Para el Vajarayana, si deseas practicar el camino espiritual, es necesario que comprendas que tu cuerpo es un vehículo para alcanzar un estado superior de la mente.

Lu Jong consta de cinco grupos de movimiento:

- Los movimientos de los cinco elementos.
- Los movimientos de las cinco partes del cuerpo
- Los movimientos de las cinco órganos vitales
- Los movimientos de las seis condiciones
- Los dos movimientos especiales.

Por exceder la línea argumentativa y práctica de este trabajo, solo me limitare a exponer como ejemplo para apreciar la simplicidad y fluidez de estos ejercicios, los movimientos de los cinco elementos que equilibran y aclaran precisamente los elementos espacio, tierra, viento, fuego y agua en el cuerpo. Cuando estos elementos no están equilibrados surgen las enfermedades y las emociones negativas correspondientes.

1. **Ngangmo chutung** (el ganso salvaje bebe agua)

- Piernas abiertas, pies paralelos a rodillas, manos sujetando riñones (dedos hacia atrás)
- Doblar la cadera hacia adelante sin doblar los riñones y luego hacia atrás, estirando el esternón desde la pelvis, que sale hacia fuera.

BENEFICIOS: Equilibra el elemento ESPACIO y los 72.000 canales. Indicado para enfermedades de todo tipo. Puede hacerse con hernia discal no aguda. Guarda o fija la energía vital en los riñones y abre el chakra sexual.

2. **Dongmo surdung** (el yak salvaje embiste con los cuernos)

   - Piernas abiertas, pies paralelos a rodillas, manos en jarra (dedos hacia adelante)
   - Girar el pie izquierdo hacia la izquierda y doblar la rodilla, con la pierna izquierda recta. Dirigir el hombro derecho hacia la rodilla izquierda girando la cintura. Repetir a la inversa.

BENEFICIOS: Regula el elemento TIERRA. Indicado para enfermedades de fiebre y exceso de exposición al calor.

3. **Kyangmo nyeltang** (el asno salvaje se acuesta para dormir)

   - Piernas semiabiertas, manos en jarra (hacia delante)
   - Girar el pie izquierdo hacia la izquierda. Torsionar la cintura hacia la izquierda y doblando ligeramente la rodilla izquierda dirigir el codo derecho hacia la rodilla izquierda. Volver a la posición inicial y repetir a la inversa.

BENEFICIOS: Regula el elemento VIENTO. Indicado para enfermedades de bilis y flema.

4. **Trayi lungzin** (el halcón se gira en el viento)

- Piernas y pies juntos, manos en riñones (dedos hacia atrás)
- Doblar la cadera hacia adelante sin doblar los riñones y luego hacia atrás, estirando el esternón desde la pelvis, que sale hacia fuera.

BENEFICIOS: Regula el elemento FUEGO. Indicado para enfermedades de calor o de fiebre «vieja» (p.ej. las infecciones latentes no eliminadas por empleo insuficiente de antibióticos y que se reproducen al bajar las defensas). Puede hacerse con hernia discal no aguda. Guarda o fija la energía vital en los riñones y abre el chakra sexual.

5. **Lingshi tadril** (la montaña surge del océano)

- Cuerpo recto. Piernas y pies juntos. Brazos extendidos hacia adelante y cruzados con dorsos de las manos tocándose. La mano superior con el pulgar hacia arriba y la mano inferior con el pulgar hacia abajo. La mano inferior y coge la superior, sin soltar.
- Elevar las manos hasta la vertical estirando todo el cuerpo y luego bajarlas a tope, bajando también los hombros. Repetir el ejercicio invirtiendo el cruce de brazos.
- Apretar todos los músculos, así se presionan especialmente las venas, tendiendo a subir los líquidos. Se trata de hacer subir el elemento AGUA para equilibrarlo. Los resfriados se producen por deshidratación de la parte superior del cuerpo.

BENEFICIOS: Regula el elemento AGUA. Indicado para enfermedades de frío y flema.

En el Budismo tántrico podemos distinguir cuatro escuelas:

1.- *NYNGMAPA*.- La primera en aparecer. Muy criticada por sus raíces en el chamanismo Bon. En la actualidad con mucha fuerza y liderada por Penor Rimpoche.

2.- *GELUGPA*.- Surge como reacción a la anterior e intentan recuperar la pureza original que el Budismo tenía en la India. Su fundador fue Tsong Khapa. Su lider es el actual Dalai Lama.

3.- *KAGYUPA*.- Su origen se remonta al siglo IX, y todavía viva en la India. Se hace hincapié en la experiencia personal frente al conocimiento intelectual. Su fundador, el sabio Tilopa, adquiere el conocimiento por transmisión espiritual de sus maestros más allá del plano físico. Ha sido difundida en Occidente por Chogyan Trungpa.

4.- *SAKYAPA*.- En la actualidad se alinea con la escuela Nyingmapa y Kagyupa.

* * *

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

II.-FUNDAMENTOS TEORICOS Y TECNICOS DEL TANTRA YOGA.

1.-El Tantra: La Ciencia Eterna

Tantra, literalmente significa “aquello que libera de la oscuridad”. Las dos características esenciales del Tantra son su perspectiva profundamente positiva del Universo y su comprensiva aceptación de los fenómenos como una expresión de la Conciencia Infinita y esencial.

Para el Tantra toda existencia surge de una misma Conciencia infinita, siendo el individuo una encarnación de aquella, al penetrar éste el núcleo de su conciencia, puede experimentar la unidad de todas las cosas y trascender la percepción dualista del mundo relativo. La meta máxima del Tantra consiste en la unión con la Conciencia absoluta; un estado más allá del ego y de su perspectiva fragmentada de la realidad.

Desde hace milenios, el Tantra ha descrito el proceso de creación en términos de formas vibratorias que existen a través del universo. Actualmente la física describe la materia y la energía en términos de longitudes de onda.

Para el Tantra, todo lo que existe, todas las realidades, desde las más materiales hasta las más sutiles y espirituales, son formas diferenciadas de una energía principal. Y afirma que manejando esta energía adecuadamente, llegaremos a la realización de la Unidad, estado de Conciencia último o *Samadhi.*

Así, que el Tantra-Yoga consiste en esencia, en la utilización de la energía Universal para conseguir la realización, o retorno a la esencia espiritual o realidad primera. El aspecto mas interesante a destacar dentro de la doctrina tántrica y que supone una revolución respecto de

otros métodos de trabajo del psiquismo humano, es precisamente el estudio del hombre desde el punto de vista de la energía. Según el tantrismo, el hombre es un mundo muy complejo presidido y configurado por la energía psíquica, que denomina Prana o energía sutil. El cuerpo físico no es otra cosa que la contraparte física de la energía pránica. Aunque esto no quiere decir que el cuerpo tenga que ser un soporte necesario del Ser, dejando la puerta abierta a la existencia de formas del Ser que no tienen cuerpo. Así, la energía viene a ser el eje del Tantra-Yoga, el medio que utiliza para realizar todos los cambios físicos, psíquicos, mentales y espirituales del yogui.

No hay que olvidar que esta energía es el aspecto femenino de la creación y partiendo de esta consideración, dice que el hombre es un microcosmos, pues todas las energías del Universo se manifiestan en él. Esto es, el Tantra trabaja con el principio de que el macrocosmos y el microcosmos se reflejan mutuamente, esto quiere decir, que las energías que se manipulan en el cuerpo son las mismas energías sagradas a partir de las cuales surge la creación. El Tantra reconoce las energías como fuerzas divinas. La conciencia despierta innata, es el nivel más puro y sutil de la energía. El yogui, a medida que va tomando conciencia de todas sus energías, establece a la vez su armonía interior con el Universo. El Tantra-Yoga, por lo tanto, no solo enseña al hombre a realizarse, restableciendo su armonía interior, sino que al mismo tiempo lo armoniza con el resto de lo existente, con el Universo y por su puesto con el origen de todo lo manifestado. La existencia de la dualidad no es más que una ilusión y, cuando esta se disuelve se descubre plenamente y se manifiesta funcionalmente lo inseparable: la identidad primordial del individuo y el Universo.

Todo lo dicho se puede hablar de cualquier clase de yoga, ya que al fin y al cabo el Tantra es la base de las demás formas de Yoga.

2.-Prana/Lung o energía sutil

Según esta concepción tántrica del hombre, estamos constituidos primordialmente por envolturas o cuerpos, de las que la menos importante es el *cuerpo material*, siendo de mayor trascendencia en nuestra vida los cuerpos sutiles intermedios entre el material y la esencia espiritual. No obstante, en el Tantra se concede tanta importancia al cuerpo como a la mente pues el cuerpo tiene el recurso de la energía Kundalini y puede aprovecharse para conseguir logros poderosos. De aquí surge el voto tántrico de no criticar o descuidar el cuerpo. El Tantra dice que debemos cuidar el cuerpo manteniéndolo fuerte y saludable. El cuerpo del hombre representa al Cosmos y a todos los dioses, y la liberación sólo puede ser obtenida partiendo del mismo.

Prana es el que suministra energía a nuestro cuerpo físico para todas sus funciones fisiológicas y a la vez es principio energético de los otros cuerpos sutiles, sirviendo de enlace entre el físico y estos últimos.

De *Prana* depende el mayor o menor vigor de nuestra vitalidad psíco-física. Según este distribuido en cada persona, predominaran unas u otras cualidades fisiológicas o psíquicas.

Nankhai Norbu, en su obra “El Cristal y la Vía de la Luz”, dice: “que en condiciones normales, la energía vital (*Prana*), sólo entra en el canal central durante el sueño y

cuando el individuo muere. En tanto que el *prana* siga circulando por los canales periféricos, se manifestaran los diversos tipos de *prana* que sirven de soporte a los distintos tipos de mente dualista. En cambio, si llevamos el *prana* al canal central, su naturaleza esencial- *el tigle o Kundalini*- se activará y penetrará en los canales, con lo cual la mente dualista será superada y la realización obtenida. Y, aunque según distintos tantras se debe hacer que el *prana* entre en el canal central al nivel de diferentes chakras, todos están de acuerdo en que tiene que entrar en él"

Puesto que el *vayu* o *prana* y la mente están conectados, el primero sigue a la segunda cuando esta es dirigida por la concentración, reuniéndose en el lugar donde la mente lo enfoque.

Cuando se enfoca la mente en un objeto, éste afecta la cualidad de la conciencia, lo que produce cambios simultáneos en el cuerpo. Este es el principio en el cual se basan algunas prácticas de sanación. Esta siendo demostrado que la visualización produce cambios corporales. Por otra parte: la mente puede ser equilibrada e integrada trabajando sobre el *prana* por medio de la combinación de movimientos y pautas controladas de respiración. Las tradiciones espirituales y yóguicas de todo el mundo utilizan la respiración como foco de atención y en la mayoría se la manipula. Como veremos más adelante, esta no solo nos proporciona el oxígeno que necesitamos para vivir sino que además nos revitaliza las energías pránicas sutiles. Así como el cuerpo físico es una forma burda de luz, la respiración es una forma burda de prana que podemos guiar en nuestro cuerpo.

3.-Nadis/Tsa o conductos sutiles

Prana no actúa directamente sobre nuestro cuerpo material, sino que discurre a través de una tupidísima red de canales, llamados *nadís* en sánscrito o *tsa* en tibetano. Los *nadís* son, pues, los canales conductores de prana que se encargan de distribuirlo por todo el cuerpo sutil. Se trata de una infinidad de conductos que ocupan todo el volumen de dicho cuerpo. Destacan por su excepcional importancia tres *nadís* que corren vertical y paralelamente a la columna vertebral: *Ida, Pingala y Sushumna*.

Ida/Roma, tiene un carácter lunar, corresponde a la energía de la luna y esta ligado al principio *sáktico. Pingala/Kiangma*, por el contrario tiene un carácter solar y corresponde a la energía del sol y esta ligado al principio *sivaitico*. Los dos parten del chacra inferior *Muladhara* y ascienden adosados al canal central, *Sushumna* en sánscrito y *Kum-darma o Uma* en tibetano, hasta las fosas nasales. *Ida* sube por el lado izquierdo *y Pingala* por el lado derecho, se cruzan a la altura de los distintos chacras rodeándolos, sin atravesarlos, yendo a parar al centro *Ajna*, prolongándose hasta la fosa nasal derecha *Pingala* y hasta la fosa nasal izquierda *Ida*.

Sushumna, parte también de *Muladhara*, chakra inferior, y asciende hasta *Sahasrara* o chakra superior, pero atravesando en su camino todos los chakras. Hay muchos más nadís pero como la mayoría de las prácticas se realizan sobre estos, no haremos hincapié en los demás.

Resulta interesante exponer que la dualidad de *Pingala* y de *Ida* se haya puesto en relación con la temporalidad (kala). Así cuando la dualidad es abolida porque *ida y pingala* “son devoradas” en la fuerza única que recorre *Sushunma*, también el tiempo es devorado, en otras palabras que la condición temporal queda en suspenso.

La detención de *ida y pingala*, obtenida por medio del pranayama, del control y de la detención del aliento provoca el torbellino fluídico que despierta *kundalini.*

Suhsumna, la vía a lo largo del eje de la columna, esta cerrada durante el estado sansárico de la existencia. En su parte inferior se llama *vajrini nadí*, lo que significa que tiene la naturaleza del diamante-rayo, más en el interior se llama *citrini-nadi*, porque brilla con el color del citrino. *Sushumna* también ha recibido los nombres de Gran Vía, Vía Real o Vía del Medio. Es preciso observar que esta última denominación, dará origen a una de las técnicas modernas de Tantra-Yoga para el despertar de *kundalini* y a la que nos referiremos más adelante.

Según una enseñanza tántrica la "Vía del Medio" es la dirección que sigue la ascesis espiritual del *sadhaka* que tras la muerte (entiéndase como muerte al ser ordinario, lo que tiene lugar tras el proceso iniciático) se dirige hacia lo incondicionado; todas las direcciones laterales que se distancien del eje, como las ramas del tronco de un árbol, conducirán por el contrario a otros estados de existencia condicionada.

La estabilización en *Sushumna* significa también que se rechazan los limites de la conciencia de vigilia condicionada por el cuerpo físico, limite que impide la percepción de las dimensiones suprafísicas del cuerpo "sutil". El Yoga- Tántrico no se conforma con el simple despertar de *kundalini*; esta energía también es el instrumento de la realización de los poderes encerrados en el cuerpo sutil, los chakras o centros ocultos, dada su relación con las fuerzas y principios correspondientes del macrocosmos.

Se llega a conocer y actualizar todo poder en el cuerpo siguiendo una progresión ascendente o descendente, según las distintas escuelas, (direcciones basadas en el

principio hermenéutico de lo que es arriba es abajo, y lo que es abajo es arriba), que recorre la manifestación cósmica de *Sakti* hasta que se reúne con el principio masculino *Shiva.*

4.- Chakras/Korlos o centros pránicos

Es probable que los chakras sean el aspecto más conocido de la anatomía energética tántrica. En Occidente a menudo se los utiliza como metáforas del crecimiento psicológico o espiritual. Sin embargo, y aunque su localización en nuestro cuerpo, no es precisamente material, es decir, no ocupan una parte de nuestro cuerpo fisiológico, son verdaderos centros energéticos con una triple función de acumuladores, transformadores y distribuidores de Prana. Comunicados entre sí por el *nadí* central, *Sushunma*, que los atraviesa, están situados entre dos polos, uno el de *Shiva*, situado en la cabeza y el otro el de *Satki* en el extremo inferior de la columna vertebral. De tal forma que podemos decir que el hombre en su actividad diaria, es el campo de energía creado entre dichos polos.

Aparte de esta triple función, los chakras constituyen los principales centros de conciencia. La conciencia solemos experimentarla de forma difusa por todo el cuerpo, debido a que por todo él se hallan los *nadis*, que también reciben prana de los chakras y sirven de enlace entre la mente y el cuerpo material.

La correspondencia orgánica entre *nadis* y el sistema vascular, o entre los chakras y el sistema glandular, no pertenece a la tradición tántrica. Digamos tan sólo que ha sido un intento por parte de la medicina moderna de encontrar cierta relación entre las descripciones anatómicas de la antigua sabiduría oriental y las evidencias físicas de la moderna medicina Occidental.

En su papel de transformadores de energía los chakras se encargan de convertirla en energía psíquica y fisiológica. En el de distribuidores, son eslabones que unen *prana* con nuestro cuerpo físico y regulan su empleo a través de los *nadis,* a la vez que abren al hombre hacia los correspondientes niveles del mundo cósmico o macrocosmos.

Sabemos que cada chakra esta asociado a una forma de vibración más densa o más sutil, en función de su pertenencia a los diferentes elementos tierra, agua, fuego, aire o espacio. Esto significa que la preponderancia de uno o dos chakras sobre los demás, nos hace percibir la vida desde una densidad o punto de vista diferente.

Por ejemplo, si nuestra actividad energética se desarrolla en los primeros centros: *Muladhara, Swadhistana, Manipura y Anahata*; supervivencia, sexo, poder y comprensión hacia los demás seres, serian las causas que determinen nuestras percepciones y nuestros comportamientos vitales. No obstante, la realidad es que estas energías no funcionan por separado y todos los chakras están relacionados y en nuestras relaciones todos estos aspectos se ven mezclados.

Por todo ello, es importante que aquellos que se inician en estas prácticas, sepan cuales son los centros energéticos que están dominando su vida, para poder orientar el trabajo en un sentido u otro. Como esto en principio no es fácil, la tradición nos invita al encuentro con el Gurú. Alguien que seamos capaces de admitir y que nos diga lo que en ese momento realmente somos.

Así, cada persona tiene una estructura psíquica concreta que depende del distinto desarrollo de sus chakras. Si bien desde el punto de vista teórico no tiene importancia, si la tiene en el orden practico, porque establece el punto de

partida del trabajo interior. Todos podemos modificar esta estructura en un grado notable.

La base de este cambio esta en el hecho de que actualmente no vivimos hasta el máximo nuestras capacidades en cada nivel correspondiente al chakra respectivo. El desarrollo al máximo de estas capacidades, aunque quizás no altere nuestra estructura básica, si conseguirá que nuestras posibilidades lleguen a actualizarse hasta un punto óptimo.

En la práctica, como no sabemos si realmente tenemos un centro sin desarrollar, lo mejor que podemos hacer es centrar nuestro trabajo en los chakras superiores que son los coordinadores y rectores de las energías inferiores. Así, interesa trabajar en todas las actividades superiores: mente, sentimiento, conocimiento superior y voluntad concreta de acción.

El impulso interior que se siente en una dirección determinada nos sirve de indicio claro de la necesidad que sentimos de cambiar o adquirir alguna cualidad que anhelamos. Averiguarlo en cada caso requiere un trabajo de escucha de sí mismo, de ningún modo de idealización ni razonamiento lógico. Aunque también en ocasiones las ideas nos pueden servir para despertar la aspiración que estaba oculta en nosotros.

La mayor parte de las escuelas de Tantra-Yoga están de acuerdo en atribuir una importancia máxima a siete de entre los innumerables chakras distribuidos por todo el cuerpo. Los Tantras budistas conocen solamente cuatro *chakras*, aunque en algunos textos se habla y se trabaja con un quinto centro denominado *secreto*, ubicado en la zona genital. Los otros cuatro están situados respectivamente en las regiones, umbilical, cardíaca, laríngea y el plexus cerebral: este último, el más importante, se llama *usnisa-kamala* (loto de la cabeza) y corresponde al *sahasrara* de los

hindúes. En los tres *chakras* inferiores están localizados los tres K*aya* (cuerpos): *nirmanakaya* en el *chakra* umbilical, *dharma-kaya* en el *chakra* del corazón, *sambhoga-kaya* en el *chakra* del pecho.

El hecho de que diversos Tantras den instrucciones para la práctica basándose en distinto número de chakras no implica incoherencia alguna. Los Tantras coinciden en la concepción de la naturaleza del sistema de energía sutil, que no existe de manera independiente y no posee una anatomía precisa, universalmente "objetiva", aunque no hay duda de que existe, en la medida en que produce efectos. Las diferencias entre las descripciones del sistema bioenergético sutil del organismo que dan los diversos Tantras se deben a los diferentes objetivos de sus respectivas prácticas. Si esto no se entiende parece que los distintos Tantras se contradicen. Un tanto igual ocurre con las formas: triangulares, circulares, cuadrados etc., y colores que se asignan a cada uno de los chakras, pues varían de una tradición a otra, e incluso dentro de la misma tradición y ello se debe a que cada uno ha tratado de dibujar sus propias visiones. Tales dibujos pueden resultar difíciles de comprender, pues no es posible representar con exactitud lo que se percibe en una visión.

Podemos pasar ahora a la descripción somera de los diferentes chakras. En los textos tántricos esta descripción obedece solo a la intención de ilustrar los estados de conciencia que se llegan a conseguir con la practica del trabajo yóguico. Lo que a su vez nos da información de los rasgos característicos que tipifican el nivel de conciencia psicológica que corresponde a cada centro.

Los chakras hindúes son siete y llevan los siguientes nombres: *muladhara, savadhisthana, manipura, anahata, visuddha, ajna y sahasrara.* Los cinco primeros se

corresponden con los cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y éter, el sexto con los poderes mentales hasta *buddi*. En la parte superior de la cabeza que corresponde a la unidad suprema esta *sahasrara.*

Estos centros se encuentran a lo largo del eje de la columna vertebral y están representados por flores de loto, cada uno de ellos tiene un cierto número de pétalos, que esta en relación con el poder que predomina en cada uno de ellos. También se liga cada chakra con un mantra que se utiliza en el proceso de despertar. A continuación incluimos un resumen de la descripción analítica de los centros tal como se describe en la obra Tantra-Yoga de A. Blay por ser en mi opinión una de las más completas y actualizadas de cuantas he encontrado:

1) Muladhara- Chakra

Correspondencia con los siguientes tipos de conciencia:

- Conciencia de la realidad profunda de la materia, de la tierra.
- Voluntad básica de ser y de existir
- Tendencia a la gravedad, a la seriedad, a la soledad.

Su *desequilibrio* produce: ambición de poder; subordinación de todo y de todos a sus propios deseos. Tristeza, depresión.

Correspondencias fisiológicas, según autores modernos:

- Plexo nervioso sacro-coccigeo (Eliade)
- Glándula internas: Gonadas o suprarrenales
- Cualidades; fuerza material, firmeza, estabilidad.

Correspondencias psicológicas:

- Avidez, codicia, conocimiento falso, complacencia en la brutalidad, materialismo obtuso (Evola)

Datos según los textos clásicos:

Situación: en la base de la columna vertebral, entre el ano y los órganos genitales.
Elemento: Tierra
Vayu o corriente vital: apana
Color: amarillo
Forma geométrica: cuadrado
Numero de pétalos de loto: cuatro
Deidad: Brahma
Mantra: Lang

Dentro de este chakra permanece la energía *Kundalini*, de la que hablaremos más adelante. También parten de este chakra dos nadis principales: *Ida y Pingala*.

Según A. Avalón su activación libera de toda enfermedad y el espíritu vive lleno de gozo.

2) Savadhistana Chakra:

Correspondencia con los siguientes tipos de conciencia:

- Conciencia del impulso sexual
- Valor, coraje y reactividad
- Conciencia del mundo como lugar de lucha y objeto de conquista.
- Necesidad de ejercer un dominio activo, dinámico, posesivo sobre personas y cosas

Su *desequilibrio* produce: un fuerte impulso agresivo. Necesidad de destruir. Impulsos hacia la autodestrucción. Desenfrenado erotismo.

Correspondencias fisiológicas según autores modernos:

- Plexo nervioso: sacro (Eliade)
- Glándula de secreción interna: gónadas y suprarrenales
- Con la función sexual
- Con el sistema adiposo (Evola)

Correspondencias psicológicas:

- Deseo sexual, fatiga, vergüenza, languidez (Evola)

Datos según los textos clásicos:

Situación: en la raíz de los genitales.
Elemento: Agua
Vayu: Vyana
Forma: Creciente lunar
Color: Blanco
Número de pétalos: seis
Deidad: Vishnu
Mantra: Vang

Su activación produce el dominio sobre los más grandes enemigos del yogui: sus pasiones y su egoísmo.

3) Manipura-chakra

Correspondencia tipos de conciencia

- Sensualismo y sentimentalismo.
- Psiquismo infantil, subordina todo a su propia seguridad física y psicológica

Su *desequilibrio* produce: sensualismo grosero; egoísmo

Correspondencias físicas según autores modernos:

Plexo nervioso: epigástrico (Eliade)
Glándula de secreción interna: islotes de Langerhans

Correspondencias psicológicas:

Ira, pavor, estupefacción, violencia, soberbia, orgullo (Evola)

Datos según los textos clásicos:
Situación: región lumbar a la altura del ombligo
Elemento: fuego
Vayu: Samana
Forma: triangulo
Color: rojo
Número de pétalos: diez
Mantra: Rang

Su activación produce: El que medita constantemente en este chakra obtiene el poder llamado *patala*, que da todos los demás poderes. Dolor y enfermedad quedan destruidos, todos los deseos se realizan, el tiempo queda vencido y el yogui puede penetrar los cuerpos de los demás.

4) Anahata Chakra (centro cardiaco)

Correspondencias tipos de conciencia

- Conciencia del Yo vital
- Conciencia de ser centro radiante
- Conciencia religiosa
- Conciencia unidad de la vida

Su *desequilibrio* produce: la egolatría, megalomanía.

Correspondencias fisiológicas según autores modernos:

Plexo nervioso: cardiaco y pulmonar

Glándula: Timo

Correspondencias psicológicas: Esperanza, amistad, duda, remordimiento, excitación. (Evola)

Datos según los textos clásicos:

- Situación: en la región del corazón
- Elemento: Aire
- Vayu: Prana
- Forma: Estrella de seis puntas o hexágono
- Color: rojo dorado.
- Numero de pétalos: doce
- Mantra: Yang

Su activación produce: Control de todos los sentidos. El que medita en este chackra permanece en un estado de felicidad (Bose). Puede a voluntad viajar por el espacio. (Sanhita)

5) Vishuddha chakra

Tipos de conciencia

- Conciencia expresiva de los sentimientos, de la capacidad creativa, intelectual, artística o moral, de la aspiración e inspiración.

Correspondencias fisiológicas según los autores modernos:

- Plexo nervioso; laringeo o faringeo (Eliade)
- Glandula endocrina: tiroides.

Correspondencias psicológicas:

-Afecto, tristeza, respeto, devoción, contento, pena en especial con la vida de relación (Evola).

Datos según los clásicos:

Situación: en la región de la garganta
Elemento: eter.
Vayu: Udama.
Forma: circulo.
Color: blanco.
Numero de pétalos: dieciséis.
Mantra: Hang

Su activación produce: El que se concentra en este chakra se convierte en sabio en el conocimiento sagrado (Samhita)

6) Ajna chakra

Tipos de conciencia:

Se corresponde con la Conciencia mental del YO. Conciencia del mundo físico y psíquico, interno y externo. Niveles superiores de Conciencia.

Correspondencias físicas según autores modernos:

- Plexo nervioso: cavernoso (Eliade)
- Glándula endocrina: hipófisis

Datos según textos clásicos:

Situación: entrecejo.
Elemento: no hay, sólo la facultad mental.
Forma: Circulo.
Color: Oro.
Número de pétalos: dos.
Mantra: OM.

Su activación produce: Meditando en este centro se consigue una visión de la verdad suprema y se adquieren los poderes yóguicos (Bose)

7) Sahasrara chakra

Niveles de conciencia:

- Conciencia espiritual
- Conciencia intuitiva
- Conciencia trascendente

Correspondencia física;

Según Eliade, se corresponde con la glándula pineal.

Datos según los textos clásicos:

- Situación en la cúspide de la cabeza.
- Color: Blanco
- Forma: Triangulo
- Pétalos: Mil
- Sin mantra.

Hay que señalar que el Sahasrara no pertenece ya al nivel del cuerpo físico, sino que se refiere solamente al plano trascendente, es por esto que en algunos textos se omite y se habla tan sólo de seis chakras (Eliade).

Aunque sea redundar más en lo mismo, a continuación para que resulte más ilustrativo y fácil de entender el significado de los chakras y su acción en nuestra psique muestro en el siguiente cuadro resumen el paralelismo entre chakras y niveles de conciencia:

Muladhara	Nivel físico
Svadhistana Manipura	Nivel instintivo vital
Anahata	Nivel afectivo
Vishudda	Nivel mental concreto
Ajana	Nivel mental superior
Sahasrara	Nivel espiritual

(A. Blay)

Hay que indicar que en realidad, los estados de conciencia suelen ser muy complejos, suma de la correspondiente actividad de los varios centros sutiles activos que intervienen. Cada persona parece tener más concretamente activos unos determinados centros. El perfil determinado por ellos dibuja de un modo preciso las características personales del individuo.

Podríamos exponer a continuación la fisonomía psicológica que corresponde a los chakras en el hombre normal, es decir, en el hombre que no los ha desarrollado con el trabajo yóguico ni con otro equivalente, pero esto nos alejaría del tema principal de este trabajo aunque no de la realidad que se desprende de la doctrina tántrica de los chakras.

En la práctica, como no sabemos si realmente tenemos un centro sin desarrollar, lo mejor que podemos hacer es trabajar para desarrollarlos todos. Hay que tener en cuenta, como veremos más adelante, que las técnicas tántricas modernas se refieren solo a los centros superiores, que son los coordinadores, rectores y sublimadores de las energías inferiores. Desde este punto de vista, interesa trabajar en todas las actividades superiores: mente, sentimiento, conocimiento superior y voluntad concreta de acción.

Con las prácticas tántricas de los canales, chakras y el prana, limpiamos los canales para que el prana pueda moverse sin obstrucciones. Abrimos los chakras y evocamos experiencias positivas asociadas con dichos chakras porque influyen de manera decisiva en la cualidad de nuestra experiencia.

La experiencia tántrica con la corporeidad sutil y el prana nos protegen dándonos las experiencias de alegría, claridad, estabilidad, paz y bienestar. Cuando la energía circula en nuestro cuerpo y los chakras están abiertos, todo funciona mejor en nosotros y en nuestra experiencia. Somos más positivos de manera natural; vemos más posibilidades y tenemos más energía para vencer los obstáculos.

El bienestar es un tipo de protección en si mismo. Estando satisfechos y cómodos en nuestro cuerpo nos ayuda a prevenir enfermedades.

Las prácticas tántricas para la activación de los chakras, las veremos más adelante al tratar las técnicas modernas de activación de los centros. Hay que decir que estas experiencias modernas no inventan nada nuevo pues se apoyan básicamente en el método tradicional cambiando únicamente el orden de trabajo con los respectivos chakras.

A continuación expongo un ejemplo de una práctica informal tibetana que trabaja con los chakras. Hay prácticas más complejas-como la practica de los Seis-Lokas para purificar las huellas kármicas. Pero en ésta tratamos de purificar emociones negativas conectadas con cada chakra y luego cultivar las emociones positivas relacionadas con el chakra de referencia.

Correlación de los chakras con las cualidades

CHAKRA	EMOCION NEGATIVA	EMOCION POSITIVA
Coronilla	Distracción Placentera	Compasión
Garganta	Orgullo	Paz / Humildad
Corazón	Celos	Apertura
Ombligo	Ignorancia	Sabiduría/claridad
Secreto	Codicia	Generosidad
Plantas Pies	Odio/Ira	Amor

(Tenzin Wangyal Rímpoche)

Puedes visualizar todos los chakras juntos o uno por uno, o puedes trabajar con uno solo por el tiempo que desees: días o incluso semanas. Para encontrar lo que mejor te funciona, debes experimentar.

Utiliza la imaginación (más adelante estudiaremos en detalle las virtudes de esta facultad) tanto como sea posible, recuerda que la mente trata por igual todas las imágenes, sean reales o imaginadas.

Pon atención a los aspectos sensoriales de la práctica. Siente como los canales se despejan, los chakras se abren y el prana circula por todo el cuerpo.

Utiliza la tabla anterior como base de la práctica.

Es posible que surja una emoción negativa mientras haces la práctica. Déjala surgir y desaparecer. No te aferres a ella y no la reprimas. Cuando la emoción se disuelva, lleva tu "conciencia testigo" al espacio donde se disolvió. ¿Que hay allí? Espacio. Siéntelo. Reconoce el hecho de que el espacio y la conciencia están integrados y son inseparables. Pero no solo lo hagas intelectualmente: conviértete en esa inseparabilidad del vacío y conciencia despierta. Esta es la experiencia de apertura. Ahora, desarrolla las cualidades positivas.

Por ejemplo, tratamos de cultivar la Paz/Humildad. Para la tradición budista es la cualidad que desarrolla el centro de la garganta. Relaja tu cuerpo, tu mente, respira de forma natural. Lleva la atención de la mente a ese centro. Visualiza un humo negro que representa el Orgullo, déjalo que surja no lo reprimas, no te apegues y deja que se disuelva. Siente como surge el Vacío. El Vacío es luz. Siente el espacio y como una esfera de luz de color rojo comienza a definirse en el chakra. Poco a poco se va estabilizando y van surgiendo al tiempo que sientes profundamente la Paz y la Humildad.

Utilizar la atención plena para mantener ese color en el chakra, estabiliza la experiencia de esa cualidad. El color del chakra sirve de recordatorio para permanecer conectados con la naturaleza verdadera, el condicionamiento negativo no puede reafirmarse.

5.-La importancia del manejo de la energía.

Veamos a continuación el aspecto dinámico de la Energía psíquica o vital – pránica en términos tántricos.

Lo que se experimenta como elemento común en todo acto de conciencia es la presencia de la energía. Se ha comprobado que esta energía psíquica es una cosa manejable directamente por varios medios, algo que se puede aumentar, disminuir o trasladar de un punto a otro del cuerpo, permitiendo variar así los estados de conciencia a voluntad. Por ejemplo, el predominio del centro *Manipura* en una persona, da una mentalidad egocéntrica, infantil. Pero en el momento en que se consiga trasladar parte de la energía del *Manipura al Anahata* o centro cardiaco, asistiremos a la transformación de este ser egoísta en una persona sensible al sentimiento, al amor de una persona o de una idea.

Los psicoanalistas occidentales, por otras vías, como el psicoanálisis o la sugestión movilizan también estas energías indirectamente. Pero las prácticas tántricas demuestran que trabajando directamente sobre la energía es posible obtener unos cambios más rápidos, precisos y profundos, que los anteriores.

Sobre como afectar el funcionamiento energético de un determinado nivel o zona, que es la cuestión que surge ahora de un modo natural, el Tantra-Yoga, como ciencia de las energías psíco-físicas ordenada a conseguir unos estados psicológicos trans-personales, nos ofrece técnicas y experiencias conducentes a tal fin, y que veremos más adelante.

6.-Conciencia de nuestro cuerpo sutil.

No es casualidad que cuando nos dedicamos a hacer meditación, ejercicios de yoga, relajación, concentración, vamos tomando conciencia inmediata y directa de nuestra anatomía sutil. Es a través de la experiencia personal que se llega a descubrir la existencia de los chakras y canales sutiles. En las prácticas espirituales de muchas tradiciones distantes en el espacio y en el tiempo, encontramos referencia de la existencia de este cuerpo sutil o sagrado.

El hecho de no tener conciencia de nuestra corporeidad sutil antes de estas prácticas espirituales, no es argumento que demuestre su inexistencia, pues en realidad nos vivimos a nosotros mismos de un modo tan deficiente, que apenas tenemos conciencia de nada de nuestro interior. Son contadísimas las personas que pueden describir las cosas que sienten, darse cuenta de sus procesos internos psíquicos o físicos.

Tenemos una especie de ceguera cuando intentamos mirarnos a nosotros mismos, quizás porque en nuestra educación no se nos ha enseñado a hacerlo, sino sólo a mirar hacia fuera.

Para entender mejor el significado global de los chakras y de su acción en la práctica tántrica, conviene recordar el paralelismo que mas arriba establecíamos entre chacras y niveles de conciencia.

Por otro lado, todos tenemos la sensación de que el miedo lo experimentamos en la boca del estomago, el entusiasmo en el corazón, de que pensamos con la parte frontal de la cabeza, y de que allí también pesan las preocupaciones. Todos intuimos lo que significa tener una mente abierta o mente cerrada. Si nos acostumbramos a mirar con esta mente abierta veremos como vamos

descubriendo de modo muy preciso estas localizaciones. Observaremos que siempre es en un sitio determinado del cuerpo físico donde podemos sentir cada tipo de estado anímico. Sensación de alegría, de ira, etc.

Además estos centros no se perciben solo a través de sensaciones localizadas, sino que pueden también hacerse conscientes mediante la visión de una luz o sonido diferente. Aunque este, en principio, es un hecho real sólo para los que pueden experimentar de un modo sistemático lo que decimos.

7.- Prana y Apana: El despertar de la energía

En relación con el despertar de *Kundalini*, es necesario añadir de qué forma el principio dualista de la existencia se manifiesta y actúa en el organismo humano.

Desde el punto de vista del yoga-tántrico, los aires vitales o *vayus*, especializaciones del prana, siendo éste a su vez especialización de la Energía Cósmica Universal *(maha prana)*, coordinan todas las funciones corporales y pueden y deben ser influenciados para mejorar sus actividades y optimizar su aprovechamiento. En este contexto, dos de los cinco *vayus* son considerados más importantes; estos son *PRANA Y APANA*. *Prana* realiza la absorción de todos los elementos (designando aquí una forma especial del prana en general y relacionado con la función respiratoria y *apana* la eliminación (en relación con las funciones de secreción y de excreción, y en el hombre con la eyaculación del líquido seminal).

Estos dos *vayus* representan las puertas de entrada y salida por donde el cuerpo realiza sus intercambios con el universo siendo claves para despertar todo el potencial energético y es por ello que el yogui trata de trabajar sobre ellos.

Prana y Apana, al igual que *Ida y Pingala*, representan una polaridad que debe ser mantenida en armonía. Muchos ejercicios yóguicos están diseñados para que manteniendo ciertos ritmos respiratorios se produzca el equilibrio entre *Prana y Apana*.

Prana vayu esta localizado en la región comprendida entre la garganta y el diafragma, siendo su tendencia natural ir hacia arriba. *Apana vayu*, opera en el área de la pelvis, entre el ombligo y el perineo, siendo su tendencia natural ir hacia abajo.

El yogui busca la unión de *prana y apana* en *Manipura-chakra*, invirtiendo su flujo a través de determinadas prácticas. Ayudan en este sentido algunos ejercicios de purificación (*satkarmas*) como *nauli y basti*; asanas como *matsyendrasana* (torsión espinal), etc. Pero fundamentalmente es través de la regulación de la respiración, con la ayuda de *bandhas* (llaves energéticas) y retención del aliento *(Kumbhaca)*, que el yogui consuma su unión y la consiguiente explosión energética que despertará *Kundalini*.

Artur Avalon en su libro "El poder serpentino" explica el proceso de la siguiente forma:

"El principio de todos los métodos para lograr el *samadhi* consiste en extraer el prana de *ida y pingala*. Cuando se obtiene esto, estos nadis "mueren" porque la vitalidad desaparece de ellos. Entonces el prana entra en *Sushumna* y tras atravesar con ayuda de *Kundalini* los seis chakras es absorbida en *Sahasrara*. Forzar el prana descendente y el *apana* ascendente (es decir, a la inversa de sus direcciones naturales) mediante el *jalandhara y mula bandha*, o de otro modo, mediante su unión se acrecienta el fuego interior. Luego *Kundalini* despertada por el calor generado asciende por el canal central....."

8.-El Poder de la serpiente Kundalini/Tun-mo

En el *chakra Muladhara* existe una energía que los tántricos consideran la más poderosa que posee el hombre. La llaman *Kundalini*, que quiere decir enroscada, porque, según la experiencia de quienes practican intensamente las técnicas y ejercicios del Yoga-Tantrico, *Kundalini* es una energía que esta dentro del *Muladhara* enroscada como una serpiente, dando tres vueltas sobre si misma y obturando con su cabeza el canal de central *Sushumna*. Allí, *Kundalini* permanece dormida. El sueño de *Kundalini* tiene muchos significados. El más general puede asemejarse a la experiencia, de cuando uno se encuentra en el estado de vigilia, en un mundo que parece caótico y dominado por el principio de unidad y que no se percibe dicha unidad sino la separación. Por eso se dice que en tanto que duerme *Kundalini* el *sansara* prosigue, y se vive en el mundo sansarico.

Todos los esfuerzos del Yoga-Tántrico se proponen neutralizar el funcionamiento de *Ida y Pingalá*, acumulando toda la fuerza posible en *Muladhara* para activar esta energía dormida de *Kundalini* y hacerla ascender hacia arriba por el nadi central, atravesando todos los chakras que encuentra en su camino y dinamizándolos también, hasta llegar al chakra superior *Sahasrara.* Pues en el momento en que *Kundalini* consigue, en su ascenso, llegar hasta arriba, se produce la unión o éxtasis final o *Samadhi*, es decir, *la realización*, que es la meta suprema del trabajo yóguico.

El despertar de la *kundalini* provoca un calor extremadamente intenso y su paso a través de los *chakras* se manifiesta por el hecho de que la parte inferior del cuerpo se torna inerte y helada como un cadáver, mientras que la parte atravesada por la *kundalini* está ardiente (Avalon,).

Los Tantras budistas hacen aún más evidente el carácter ígneo de la *kundalini.* Según los budistas, la *Sakti* (llamada también *Candali, Dombi, Yogini, Nairamani,* etc.) dormita en el *nirmana-kaya (*región umbilical): se la despierta produciendo el *boddhicitta* en esta región y ese despertar se traduce por la sensación de un "gran fuego". *Hevajratantra* expresa que "la Candali arde en el ombligo" y cuando todo está quemado, la "Luna" (situada en la frente) deja caer gotas de néctar. Resulta imposible proceder al despertar de la *kundalini* sin la preparación espiritual que forma parte de toda las disciplina tántrica. El acto mismo del despertar y del paso a través de los *chakras* es puesto en movimiento mediante una técnica cuyo elemento esencial consiste en detener la respiración *(kumbhaka)* merced a una posición especial del cuerpo *(asana, kriya, mudra).* Uno de los métodos más usados para detener la respiración es el propuesto por la *khecarimudra:* la obstrucción del cavum por la punta de la lengua llevada hacia atrás, a la garganta. La abundante secreción salival que se produce en esta forma es considerada como la ambrosia celestial *(amirt).* Esta interpretación simbólica de una "situación fisiológica" no deja de ser interesante: trata de expresar el hecho de que el yogui participa ya de la "trascendencia": es decir, que no está ya condicionado en este mundo; saborea ya en consecuencia, la ambrosia celestial.

Para acelerar la ascensión de la *kundalini,* ciertas escuelas tántricas han combinado las posiciones corporales con prácticas sexuales. Como la *kundalini* es despertada mediante una detención brusca, ya sea de la respiración, ya de la emisión seminal, la idea oculta era que había que conseguir la "inmovilidad" de la respiración, del pensamiento y del semen al mismo tiempo.

* * *

III.- TECNICAS CLASICAS DEL TANTRA YOGA: METODO DIRECTO

En la primera parte de este trabajo, he hecho un resumen de los principales aspectos teóricos del tantrismo, considerando que así se facilita la mejor comprensión de este Yoga.

En esta segunda parte voy a tratar de exponer las prácticas *tradicionales o clásicas* del Tantra-Yoga. Y posteriormente en una tercera parte tratare las *técnicas modernas.*

Como he dicho antes, el Tantra como los demás tipos de yoga, pretende alcanzar la iluminación del individuo, a través de la actualización de todas sus potencialidades o capacidades. Esta realización puede conseguirse de varios modos dentro del Tantra-Yoga:

1.- Por la activación de todos y cada uno de los chakras por separado.

2.- Por la acción sobre el chakra *Mulhadara*, para hacer despertar a *Kundalini* y lograr que ascienda hasta el chakra *Sahasrara*, activando a su paso todos los chakras.

3.- Logrando que la energía espiritual de la divina *Shakti* que reside en los chakras superiores, concretamente en *Sahasrara*, descienda hasta la mente, haciendo así consciente al hombre de su realidad espiritual profunda y luego llegue hasta *Mulhadara*, despertando, entonces en un sentido inverso, a *Kumdalini.*

De entre estos tres procedimientos posibles, tradicionalmente, se ha sentido especial predilección por el segundo, es decir, por la excitación directa de *Kumdalini* para que despierte y vitalice todos los chakras. Estas

técnicas se consideran importantísimas y únicas por algunas escuelas tántricas, aconsejando su práctica únicamente bajo la dirección de un guía o maestro experto. Y ello, por el peligro que encierra el despertar de *Kundalini* sin la preparación adecuada. En determinados círculos tántricos se dice que "jugar con *Kundalini* es jugar con fuego".

Es un error y esta totalmente contraindicado el tratar de activar *Kundalini* si antes no se encuentra la persona del todo purificada. Purificar en el Tantra-Yoga, no es un concepto abstracto, es una palabra exacta y precisa. Purificado solo esta el que tiene limpios los *nadís*, de modo que *prana* circule por ellos sin obstrucciones de ningún tipo.

Para practicar el Tantra-Yoga primero debe existir una purificación de la mente y del cuerpo. Solo cuando el cuerpo esta limpio- el cuerpo con todas sus envolturas, física, pránica, emocional y mental- el practicante puede concentrarse para estimular la energía de *Kundalini*. Si por el contrario se moviliza *Kundalini* sin estar preparado, se producirán una serie de anomalías físicas o psíquicas según a la altura a la que se haya producido el bloqueo energético. Pudiendo así activar impulsos negativos en vez de desactivarlos. Es decir, en lugar de una liberación, el ser entero se encontraría dominado por una obsesión: obsesión por el sexo, la del egoísmo, obsesión por un falso amor universal, etc. Todo esto, es por que normalmente el Tantra tiende a magnificar y ampliar aquello que no está ocurriendo. Si estamos en un momento de paz con nosotros mismos y con los demás, esta paz aumenta, pero e es el malestar interior lo que predomina, éste también se ve aumentado. Por ello es aconsejable no iniciar estar prácticas en un mal momento de tu vida, y lo más importante en soledad, sin la guía apropiada. Esta es la razón del secretismo del que siempre se ha visto rodeado el Tantrismo.

1.- Preparación para la práctica

La preparación es muy rigurosa. Abarca el control de la alimentación y del sueño, una dedicación a la lectura y el estudio de determinadas materias, una purificación y concentración de pensamiento y una limpieza del cuerpo sutil, especialmente de los nadís. Todo ello bajo la vigilancia de un guía experto.

Los requisitos que debe reunir el practicante tántrico o *sadhaka* son:

-Gozar de buena salud física y mental, una mente sana lo mas integrada y lo mas tranquilizada posible.

-Moderación en el comer y en el dormir

-Dominio de las pasiones carnales y sensuales.

-Una conducta que emane amabilidad, nobleza y paciencia.

-Confianza en el gurú.

2.- El maestro o gurú

La presencia del gurú en el Tantra se hace necesaria por los peligros citados anteriormente, sobre todo para la práctica de las técnicas clásicas. El gurú es el hombre que ha alcanzado la realización y que puede guiarnos con pleno conocimiento en cada uno de los pasos que conducen a la liberación.

El trato con el gurú en el Tantra es reverencial y humilde ya que este conoce bien la realidad y esta identificado con Brahma, el dios creador hindú (literalmente evolución o desarrollo en sánscrito). Su palabra es cierta, porque habla desde su estado de iluminación.

Es de suma importancia saber distinguir entre los maestros verdaderos y los falsos maestros. Los unos y los otros incitaran a cambios en lo mas intimo de la persona. Pero mientras unos solo pueden conducir a la confusión e incluso a la enfermedad, los otros son la única respuesta a nuestra aspiración de crecer y evolucionar.

Una forma de evaluar la autenticidad del maestro como la del camino elegido, consiste en observar la mejora de la respuesta que vamos desarrollando ante los retos que la vida nos presenta.

En el Tantrismo, la existencia del maestro es de vital importancia porque de el llegan las iniciaciones, la activación de las energías secretas, el conocimiento de las técnicas y las diversas soluciones a desarrollar ante los problemas que el propio camino espiritual conlleva. Se trata de algo más que sabiduría o de enseñanza. Se trata de poder energético que nos transforma de raíz.

3.-Técnicas purificadoras de los nadís, chakras y cuerpo sutil.

Como ya se ha dicho una de las condiciones necesarias para practicar las técnicas clásicas que hacen despertar a *Kundalini* es tener lo nadís y el cuerpo sutil perfectamente purificados.

Sin estas técnicas purificadoras, el intento de despertar a *Kundalini* se hace más difícil y peligroso por los trastornos psíquicos y enfermedades físicas que puede desencadenar.

Los *Satkarmas* o prácticas purificadoras clásicas son las siguientes:

3.1.- *Dhauti.* Tiene muchas variantes y su fin es la limpieza externa y sobre todo interna de todos los órganos corporales. La forma más extendida consiste en ir deglutiendo una cinta de tela bien limpia y mojada en agua. Las primeras veces el intento ocasiona vómitos y molestias, que van disminuyendo a medida que pasa el tiempo hasta desaparecer por completo. Siempre se efectúa una vez a la semana y con el estomago vacío.

Se le atribuyen notables efectos secundarios, como el de curar todas las enfermedades del estomago y otros trastornos.

3.2.- *Basti.* También se efectúa de muchas formas. Su fin es la limpieza del intestino grueso especialmente del recto. Consiste en una irrigación del colon, introduciendo agua por el ano a través de una cánula, moviendo luego los músculos abdominales y expulsando luego el agua también por el ano.

Se le atribuyen importantes efectos curativos, hidropesía, constipación intestinal, trastornos urinarios, etc.

3.3.- *Neti.* Se utiliza para limpiar las fosas nasales, facilitando así la respiración, tan importante en el Tantra.

Se practica introduciendo un hilo fino en uno de los orificios nasales por uno de sus extremos e inspirando suave y continuamente hasta que pase hacia dentro. Cada día se insiste un poco más, de modo que al fin se logre que el hilo entre por uno de los orificios nasales y salga por el otro.

Actualmente se practica una variante de esta técnica consistente en el uso de un recipiente especialmente diseñado al efecto (*neti o lota*), lleno de agua tibia y levemente salada al 0.9 %. Inclinando la cabeza de forma

lateral y hacia un costado se coloca el pico del recipiente en una de las fosas nasales haciendo atravesar la solución salina desde una de las fosas hacia la fosa opuesta haciendo salir el líquido por esta última, respirando mientras tanto por la boca. Se hace pasar el agua en ambas direcciones para que la limpieza sea completa. Luego se termina con un adecuado secado de la nariz.

3.4.- *Nauli*. Sirve para vigorizar y estimular las vísceras abdominales. Esta práctica se prepara con *Uddiyana Bandha*, ejercicio de contracción abdominal y respiración controlada, del que hablaremos mas adelante. El *Nauli* es un ejercicio complicado de contracciones y movimientos energéticos del estomago e intestinos. Apoyando las manos en los muslos, mientras se encorva la espalda se practica el *Uddiyana Bandha*. Entonces se contrae la parte izquierda y derecha del abdomen, dejando sin contraer la parte central, el centro del abdomen. Y a continuación se mueve haciéndolo rotar al lado derecho y luego hacia el izquierdo. Se le atribuyen efectos para la salud, sobre todo para el aparato gastrointestinal.

3.5.- *Trataka*. Es un ejercicio que refuerza y relaja la energía visual. Consiste en quedarse mirando a un punto fijo o a un objeto sin pestañear hasta que salten las lagrimas. Además de un ejercicio purificador también es muy útil para aumentar el poder de concentración y fijación de la mente. Hay yoguis que hacen el *trataka* mirando al sol, cosa peligrosa y que solo puede llevarse a cabo sin perjuicio, bajo la guía de un gurú experimentado.

3.6.- *Kapalabhati*- Es un ejercicio que sirve para purificar el aparato respiratorio, y en particular las fosas nasales aclarando e iluminando toda la región superior de la cabeza, es decir, el cráneo, por lo que esta practica recibe el nombre de cráneo resplandeciente. *Kapalabhati*, es un ejercicio de pranayama o respiración controlada y como tal

entra a formar parte de las técnicas utilizadas para despejar los nadís de todo bloqueo que impida el paso de *Kundalini.* Más tarde detallaremos su práctica.

4.- Técnicas para despertar a *Kundalini*

Todo lo que llevamos dicho hasta ahora forma parte de la preparación tanto corporal, emocional y mental del yogui tántrico para realizar con éxito las técnicas destinadas a despertar a *Kundalini*. Ahora vamos a ver cuales son esas técnicas.

De las innumerables técnicas clásicas del tantrismo he seleccionado las que me han parecido más importantes en orden a su tradición y practica por las diferentes escuelas. Me ha servido de base la clasificación efectuada por A.Blay en su obra Tantra- Yoga.

Si bien para su estudio y comprensión podemos dividir las técnicas psíco-físicas, en dos vertientes, según la dimensión o plano de existencia a que afecten, en realidad son dos aspectos de una sola realidad y de un solo ejercicio. Por ejemplo, sabemos que las asanas no solo afectan al plano físico sino también al mental. Con el resto de técnicas ocurre lo mismo. La visualización aunque puede practicarse sola su efecto es tanto físico como mental y suele unirse a la práctica de técnicas propiamente físicas, como asanas o pranayama. Por otra parte, expondremos las prácticas sexuales para el despertar de dicha energía. Así, podemos dividir las técnicas clásicas en:

4.1.- Técnicas que afectan a lo físico:
4.1.1.- Asanas
4.1.2.- Bandhas y Mudras
4.1.2.- Pranayama

4.2.- Técnicas que afectan a lo psíquico
4.2.1.- Visualización
4.2.2.- Concentración
4.2.3.- Repetición de Mantras

4.3.- Practicas sexuales
4.3.1.- Daksina Marga y Vama Marga
4.3.2.- El Vajroli. El Sahajoli.
4.3.2.- El Kurlanava: Rito prohibido. El Mahituna

4.1.- Técnicas físicas

A continuación voy a citar someramente, sin entrar en detalle los ejercicios físicos mas usados por las diferentes escuelas clásicas para despertar a *Kundalini*. Más adelante en la exposición de las técnicas modernas para activación de dicha energía las tratare con mas profundidad y seré más descriptivo.

Repito de nuevo que estos ejercicios físicos no se practican nunca de forma aislada, sino que deben ir unidos a un ejercicio de visualización, concentración y repetición de los mantras correspondientes. Y todo ello dentro de la vida perfectamente regulada en cuanto al sueño, alimentación, etc.

4.1.1.-Asanas

Las asanas en el yoga-tántrico, tienen un aspecto ritual y mágico. Se trata de posiciones que aseguran al cuerpo un máximo de estabilidad haciendo desaparecer cualquier movimiento inútil e irreflexivo y llegar a un control completo de nervios y músculos procurando al mismo tiempo un sentimiento de contento (*santhosa*), de manera que se puedan mantener durante algún tiempo sin esfuerzo. Pero eso no es todo. Cuando en el Tantra se dice que no es posible aprender las asanas en su verdadera naturaleza más que gracias a un gurú, un maestro espiritual, ello implica que el "sentido del gesto" cuenta también en ello, sobre todo como sentido simbólico-ritual, ya que el sadhaka o practicante, tiende a encarnar un dios, a transformarse en una figura divina o reproducir uno de sus aspectos, reflejando en el exterior un sentido interior Así, las asanas están ligados al habito que tiene el yoga tántrico de identificar, al principio de toda practica, el cuerpo del practicante con una divinidad particular. Al propio tiempo a las diversas posiciones le corresponde relaciones entre las corrientes de los *prana* del cuerpo y las fuerzas cósmicas. El "sello" sería una especie de cierre del circuito que provocaría un estado fluido preciso.

La practica de asanas, como toda práctica tántrica, tiene como objetivo, producir el despertar de *Kundalini*. Al mismo tiempo actúan sobre determinados chakras, siendo excelentes medios para purificar y aumentar la energía de los mismos, encauzándola hacia arriba o hacia abajo según seamos partidarios de las prácticas clásicas o modernas respectivamente.

En especial las posturas invertidas y aquellas en que se hace flexionar la columna vertebral, sede del nadi *Sushumna* y del sistema nervioso central, sirven para hacer aumentar la conciencia de este nadi y facilitar el esfuerzo para dirigir la energía *Kundalini.*

- ***Padmasana y Sidhasana***, son posturas básicas de las que se parte para ejecución de otras asanas, y también facilitan la concentración mental.

En el orden físico, sus efectos son notables por la irrigación de todos los órganos de la región pélvica, tonificándolos.

Desde el punto de vista psíquico, favorecen el recogimiento interior y la elevación del espíritu.

Otras posturas muy utilizadas, y que solo me limitare a nombrar para describirlas mas adelante son:

- *Sirshasana*
- *Paschimottanasana*
- *Sarvangasana*
- *Matsyasana*
- *Vajrasana*

- ***Kukutasana*** – Describiré detalladamente este asana por ser una de las mas destacadas por todas la escuelas tántricas tanto hindúes como budistas por su eficacia para despertar Kundalini. Ejecucion: en la postura de *padmasana* o postura de loto, postura clásica para todo trabajo de concentración y de meditación yóguica. Apoyamos las palmas de las manos en el suelo bien sea por fuera o por dentro de los pliegues que forman las piernas al doblarse las rodillas en esta postura. Se eleva todo el cuerpo sin mover la postura y una vez levantado, se deja caer de golpe sobre el suelo. Estos golpes repetidos contra el suelo de toda la parte inferior hacen que vaya despertando *Kundalini.*

4.1.2.-Bandhas y Mudras

Además de las asanas, se usan en el Tantra muy especialmente los *bandhas y mudras* que aunque constituyen un grupo reducido de técnicas, tienen una importante muy relevante y su aplicación resulta imprescindible en las prácticas tántricas. La palabra *bhanda* significa cierre o llave y básicamente consiste en una contracción sostenida de un área específica del cuerpo. Dicha contracción tiene una repercusión global, afectando los niveles orgánico, energético y mental. Para los tántricos, el efecto mas notable radica en el control que proporcionan sobre las energías internas. Pues, canalizan el *prana* hacia el canal central, donde lo acumulan e inmovilizan estimulando el despertar y posterior ascenso de *Kundalini* por dicho canal.

Entre las ***Bandhas*** o contracciones musculares podemos citar:

- *Mula bandha*. Se presiona el perineo con el talón y se contraen los esfínteres anales para hacer subir *apana*. Se realiza en determinados ejercicios asánicos o de *pranayama*. Con su práctica constante se alcanza la unión de *prana y apana.* Gracias al intenso calor generado *kundalin*i despierta de su sueño y penetra en *sushumna.*

- *Jalandhara-bandha*. Contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho. Esta *bhanda*, contrae los *nadis* quedando como muertos y detiene el flujo descendente del *nectar* que baja desde *soma* a través del paladar impidiendo que caiga en el "fuego de la vida" *Manipura chakra.*

- *Uddiyana bandha* (o fuerte contracción del abdomen por encima del ombligo, de tal forma que se empuja hacia la espalda y hacia el diafragma liberando una gran energía ubicada en esta región. Con su práctica se dice que *prana* vuela incesantemente por *sushumma.*

- *Maha-bandha*.- Se coloca el talón izquierdo en el ano, la pierna derecha se extiende, la nariz queda sobre la rodilla derecha, se sujeta la planta del pie con las palmas de las manos y los pulgares se colocan sobre la punta del pie. Esta técnica detiene el flujo ascendente de *prana* por todos los *nadi* excepto de *sushumna*.

Por su parte los ***Mudras***, constituyen una gama variada de ejercicios muy poderosos que esencialmente consisten en determinadas posturas o gestos y actitudes psíquicas. Algunos tienen una ejecución muy simple otros incluyen una elaborada combinación de asana, pranayama, *bhanda* y circuitos energéticos.

La traducción mas aceptada de la palabra *mudra* es la de "sello", cierre. Mientras existen mudras que se hacen con todo el cuerpo, hay otros solo se hacen con la mirada, se llama *dristhi,* (por ej. Se habla de la mirada de la serpiente *Bhujana dristhi*). Otros se hacen con las manos son los denominados *hasta mudra.*

En general, los mudras aprovechan la energía generada por las asanas y el pranayama y la canalizan dentro de la estructura energética *(nadis y chakras).*

Entre sus efectos principales podemos citar: purifican los canales energéticos, activan los chakras, inducen a estados de interiorización, concentración y meditación.

Entre los mudras más conocidos se cuentan:

Maha-Mudra.- Es el mas importante de los mudras. Para practicarlo se presiona el ano con el talón izquierdo y luego se estira la pierna derecha. Después se sostienen los dedos del pie con las dos manos, mientras se inspira y se retiene el aire dentro de los pulmones. A continuación se practica *jalandhara-bandha*, es decir, se presiona con firmeza el mentón contra el pecho, fijando la vista en el entrecejo y se permanece en esta postura todo el tiempo posible. "De esta forma *Kundalini* se estira, igual que una serpiente cuando se golpea con un palo". Así, los otros os nadi, se quedan sin vida porque *prana* ya no los recorre. Finalmente se deshace la postura mientras se expulsa el aire lentamente.

Primero se practica con la pierna izquierda y luego con la derecha.

Con esta práctica se destruyen los *Klesha* (causas del sufrimiento) y se vence a la muerte. Ningún alimento es ya saludable o dañino, todas las cosas se digieren y se convierten en néctar para él practicante. Proporciona grandes *siddhi* (poderes) a los hombres.

Yoga-Mudra.- Aunque existen varias variantes, por su importancia describiré dos:

1ª Variante.- Se parte de *Vajrasana*, con las rodillas y los pies algo separados y sentado en el suelo entre las rodillas. Los brazos en la espalda, cogiendo la muñeca derecha con la mano izquierda. Se inspira lenta y profundamente. Se retiene el aire unos segundos y después, espirando, se inclina profundamente hacia delante hasta que la frente toque el suelo. Se permanece sin respirar el tiempo que sea posible. Se incorpora lentamente al tiempo que se hace una respiración. Se espira y descansa.

2ª Variante.- Sentado en *Padmasana*. Se hace una inspiración completa. Se ponen los brazos a la espalda, se coge la muñeca derecha con la mano izquierda. Mientras espira lentamente, se inclina hacia delante hasta que la frente toque el suelo. Se permanece sin respirar el tiempo que sea posible. Se incorpora lentamente al tiempo que se hace una respiración. Se espira y descansa.

Kechari-Mudra, o cierre de la lengua. Es considerado por algunos tratados yóguicos como el *mudra* más importante. Tiene dos variantes.

La forma utilizada por el Hatha-Yoga, no recomendada, consiste en ir seccionando muy lentamente, de forma gradual, el frenillo de la lengua, hasta que al final de varios meses de practica se puede pasar la lengua hacia dentro y obturar el paso entre boca y faringe deglutiendo prácticamente la lengua, con lo que se consigue un estado de contracción de energías muy completo.

La variante practicada en Raja-Yoga, es mucho más simple y proporciona importantísimos efectos. Con la boca y los ojos cerrados, sentados en una postura de meditación, se vuelve la lengua hacia arriba y hacia atrás hasta colocar

su punta en el paladar blando, de tal forma que la superficie inferior toque el paladar blando y la punta cerca de la zona nasofaringea. Esto se conseguirá después de algún tiempo de práctica.

Quien domina este *mudra* no se vera afectado por la enfermedad y quedará libre del *Karma* y del tiempo.

Vajroli-Mudra, que se describirá más adelante, en las prácticas sexuales para despertar a *Kundalini*.

HASTA- MUDRAS

En la práctica del Tantrismo, tanto en la vertiente budista como hindúista el *hasta mudra* tiene una especial importancia. Se afirma que son gestos rituales de las manos que simbolizan estados elevados de conciencia y que su práctica trata de inducir en el practicante dichos estados. Asi, tienen en sí mismo un poder que lo lleva a ser más que un gesto.

Según las enseñanzas tántricas, las manos colaboran especialmente en la conducción de *Kundalini* por los setenta y dos mil *nadís* del cuerpo. La práctica de los mudras establecen una relación directa entre *anamaya kosha, manomaya kosha y pranamaya kosha* (los cuerpos físico, mental y vital respectivamente). Esto ayuda a que el practicante sea consciente del flujo de prana en el cuerpo y establece un equilibrio pránico en los *koshas*, permitiendo la redirección de la energía sutil a los chakras superiores, induciendo estados de consciencia más elevados. Al crear barreras en el cuerpo mediante la práctica de mudras, la energía se redirige hacia dentro. Aplicados junto con las visualizaciones, estas cobran una intensidad inusual y despiertan las energías latentes. En la técnica tibetana conocida como *Nyasa*, de la que mas adelante se habla, los

hasta mudras, cobran una gran importancia para proyectar la deidad personal, hacia las partes del cuerpo del practicante.

Aunque encontramos varios textos sobre mudras, no existen referencias detalladas, pues era un conocimiento que no se podía aprender de los libros: era indispensable la instrucción práctica de un maestro.

Se dice que existe ciento ocho mudras tantos como cuentas tiene un mala. Como ejemplos podemos citar algunos de los más famosos y sencillos:

Jñana mudra (Gesto psíquico del conocimiento)

Siéntate en una postura meditativa cómoda. Dobla los dedos índices hasta que lleguen a tocar la base interior del pulgar. Abre y separe ligeramente los otros tres dedos en una posición relajada de la mano. Deja las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. Relaje las manos y los brazos**.**

Chin mudra (Gesto psíquico de la consciencia)

Se realiza de la misma manera que jñana mudra, con la excepción de que las palmas miran hacia arriba en vez de hacia abajo, de modo que el dorso de la mano queda en contacto con las rodillas**.**

Beneficios:

Aunque son sencillos, constituyen importantes cierres psiconeurales que intensifican las prácticas meditativas. Las palmas y los dedos tienen muchas terminaciones nerviosas que emiten energía constantemente. Cuando las manos se posan sobre las rodillas, éstas se sensibilizan, creando otro circuito que redirige el prana. Además, se estimula un nadí

que va desde las rodillas hasta el perineo, pasando por el interior de los muslos. Se llama "*gupta nadi*", nadi oculto; éste, a su vez, estimula muladhara chakra.

Dhyana mudra.

Es el gesto de la meditación y la concentración. En este mudra, el dorso de la mano derecha descansa en la palma de la izquierda de tal manera que las puntas de los pulgares se tocan ligeramente. Las manos descansan en el regazo formando un círculo de energía cerrado. Persigue el vacío de la mente para el contacto con el Ser, con la Esencia.

Anjali mudra (o Namaskara mudra).

Es el gesto del saludo y la veneración y, probablemente, el más antiguo de todos los mudras. También es el gesto habitual de saludo en India. En él las palmas se mantienen unidas a nivel del pecho con los dedos hacia arriba. Aporta armonía, equilibrio, calma, tranquilidad y paz. Activa y coordina las polaridades del cuerpo físico y energético.

4.1.3.- Pranayama

Es un proceso por el que se regula la energía pránica mediante el control de la respiración. La respiración en la función fisiológica más directamente relacionada con el *prana* y es también un puente entre el cuerpo físico y la mente. La actividad físico-mental está íntimamente ligada a la dinámica del proceso respiratorio. Recordemos la conexión entre *prana* y mente y como al controlar el *prana*

la mente queda automáticamente controlada. Hay que remarcar que el control de la respiración y su suspensión pueden utilizarse con fines muy diversos. Como siempre el yoga-tantrico emplea el pranayama para el despertar de *Kundalini*, mientras que en el dhyana yoga se utiliza esencialmente para suspender la actividad mental.

Todo ejercicio de *pranayama* consta, como veremos, de tres fases: 1) *Puraka* o inspiración, 2) *Kumbhaca* o retención y 3) *Rechaca* espiración. *Puraka* es la fase de asimilación de energía pránica y sus efectos son estimulantes, en tanto que *Rechaca* es la fase de eliminación y sus efectos son más relajantes. Pero la fase más interesante desde el punto de vista tántrico es *Kumbhaca* o retención. Es la etapa que mayor efecto produce. Es en este momento cuando se dirige prana hacia el lugar al que el interesado desee. En el caso del Tantra clásico, hacia *Muladhara*, visualizando como toda la energía *Kundalini* empieza lentamente a dinamizarse y a elevarse hacia la cabeza, iniciando su subida por el canal central *Sushsumna*. Y ello se debe, a que al retener el prana y cesar momentáneamente el ritmo de la respiración, *Ida y Píngala*, quedan vacíos y es el mejor momento para hacer pasar a *Kundalini* por el nadi central.

Como podemos ver en el Tantra-Yoga, pranayama no es solo un medio para perfeccionar la respiración, sino también una de las principales técnicas para el despertar de *Kundalini.*

Entre las principales técnica de pranayama podemos citar:

Sukha Purvak. Es la técnica más tradicional e importante en el pranayama tántrico. Resumidamente, consiste en una inspiración o *puraka* con una retención cuatro veces mayor, y una espiración lenta, de duración igual a dos veces la inhalación. La formula sería: 1-4-2, que

son los tiempos correspondientes al *puraka, kumbhaca y rechaka*. Suele practicarse en *Padmasana o Sidhasana* y alternativamente por cada uno de los orificios nasales, empezando por el izquierdo y cerrando el derecho con el dedo pulgar.

El Sukha Purvak, puede con el tiempo por si solo despertar a *Kundalini*. Por eso hay que extremar la precaución de su práctica, ya que arrastraría al practicante inexperto a los mayores desastres. Pero también sirve para dirigir el *prana* que se inspira hacia un punto determinado del cuerpo sutil, es decir, hacia un chakra concreto, que el yogui desee activar. Lo que se efectúa sencillamente mediante la concentración de la mente que lo visualiza y sirve de conductor hacia una región u otra del organismo físico o psíquico. No siendo este un mero fenómeno de autosugestión sino un principio comprobable experimentalmente y que el Tantra-yoga usa frecuentemente.

Entre otras técnicas de Pranayama y que describiré mas adelante podemos citar:

- *Kapalabhati*
- *Bastrika*
- *Ujjayi*

- *Suryabeda*. Esta implica respirar por la fosa nasal derecha únicamente y sentir el prana desde los dedos de los pies hasta la cabeza, antes de dejar escapar de nuevo el aire lentamente por la fosa nasal izquierda.

4.2.- Aspectos psíquicos

4.2.1.-Visualización.-

Es un ejercicio de la imaginación. La facultad de visualizar con exactitud, consiste en tratar de ver interiormente cosas bien concretas, de modo que la imaginación no divague. Es la primera condición del trabajo tántrico, y abre el camino para poder practicar la concentración.

El ejercicio de visualización debe practicarse en un estado de la más completa relajación muscular posible y con la mente serena y tranquila. Se visualizan las imágenes que el ejercicio requiere con toda precisión y lujo de detalles, como si en realidad se estuviesen viendo. Las visualizaciones tántricas más frecuentes se hacen sobre divinidades, las energías y chacras. También sobre *yantras y mándalas*, representaciones de sistemas de fuerzas cósmicas básicas.

En su grado mas elevado, la visualización es la capacidad de sumergirse completamente en la forma o en la imagen, hasta que esta vive solo en el espacio interior. Puede hablarse de “imaginación viva”. Si bien casi todos los hombres demuestran que poseen potencialmente una imaginación semejante a la imaginación viva. En el hombre “normal” esta facultad se ha atrofiado a medida que el pensamiento abstracto e intelectual se volvía predominante en él. El yogui tántrico supone un tipo de hombre en el que esta facultad de imaginación viva es desarrollada, o lo ha sido, en un grado en el que la mayor parte de los hombres difícilmente pueden hacerse una idea.

Probablemente, un psiquiatra vería en toda esta práctica, un entrenamiento tendente a suscitar alucinaciones, pero se olvidaría de lo esencial, y es que esas imágenes no son, como las verdaderas alucinaciones, procesos compulsivos e involuntarios. De manera general, no se trata de convertirnos en victimas de nuestra propia imaginación, sino precisamente todo lo contrario.

La visualización es especialmente importante en los tantras tibetanos. Dentro de esta tradición podemos distinguir dos tipos de visualización:

1.- Instantáneo, es la proyección inmediata de la imagen global.

2.- El segundo procedimiento es gradual, la imagen se construye poco a poco en todas sus partes, y cada una de ellas debe actuar como potenciador de la imagen global.

"La imaginación es importante pues da al hombre la posibilidad de ser un instrumento que puede desplazarse en el plano sutil. Aquel que, gracias a la intensidad de su imaginación y a su poder de concentración en una sola imagen, consiga aislar las percepciones físicas y del sentimiento de su cuerpo, llega a ser capaz de "ver" en la luz interior, tiene una posibilidad de alcanzar las fuerzas pertenecientes a lo que se ha llamado el cuerpo mental y el cuerpo de vida." (J. Evola).

Todo el culto evocador de los grados superiores del Tantrismo esta impregnado por esta imaginación mágica y viva.

La visualización, aunque pueda realizarse ella sola, suele unirse a la práctica de técnicas propiamente físicas, como las asanas, formando así un ejercicio combinado de concretísimos y fuertes efectos.

4.2.2 Concentración

Es el segundo instrumento fundamental de la práctica tántrica. La capacidad de unificar y concentrar el espíritu sobre lo visualizado. Se trata de dirigir toda la atención de la mente a un solo punto, sin dejarla que se disperse o se mantenga difusa. En la concentración podemos distinguir claramente tres fases una preparatoria *Pratyahara* y tres propiamente dichas que son: *Dharana, Dhyana y Samadhi*, de las que hablaremos más tarde.

Las posibilidades de entrenamiento que ofrece la concentración son mayores que en el caso de la imaginación. En los manuales de yoga, que surgieron a partir de manual clásico de Patanjali, se expone como una disciplina graduada. De manera general, se parte de la descripción de cinco estados del espíritu- mente.

1.- Espíritu inestable, cambiante y fluctuante (*kshipta-citta*)

2.- Distraído, confuso (*mudha*)

3.- Ocasionalmente concentrado *(vikshipta)*

4.- Recogido en un solo punto *(ekagrata)*

5.- Completamente dominado *(niruddha)*

Los dos primeros someten al hombre ordinario. El tercero, aunque pertenece todavía a la vida ordinaria ya es diferente. Se trata de una mente que consigue concentrarse y mantenerse atenta un cierto tiempo. En el cuarto punto *ekagrata*, la mente, empieza a convertirse en un instrumento utilizable para el yoga y el *shadaka* en general. Pero es un objetivo difícil de alcanzar. Solo se puede alcanzar *ekagrya* con aplicación y perseverancia.

El objetivo solo se alcanza cuando los estados pasivos y dispersos han sido apartados y dejan de ser los estados habituales de la conciencia.

Como primeras prácticas para lograr este objetivo podemos indicar las siguientes:

1.- Con el alma tranquila, deja que fluya el pensamiento por sí solo. Observa las diversas asociaciones mentales que se producen de forma espontánea y caprichosa, sin turbarla, sin apegarte a ella ni rechazarla, sin perder la presencia testigo de uno mismo. No acojas ni desarrolles ninguno de los pensamientos que se presenten. Algunos textos dan a este ejercicio el nombre del "pastor". En palabras de Dilgo Khyentsé Rimponché "Mas que dejarnos arrastrar y atrapar por nuestras sensaciones, dejémoslas desaparecer a medida que se forman, como letras trazadas con el dedo sobre el agua"

2.-Otro método que conduciría al mismo objetivo es llamado "el corte". Se trata de estar atento y suprimir todo pensamiento, toda imagen, en cuanto se presente en la mente. Entonces, se presentará otro pensamiento, con el que se actuará de la misma manera, y así continuamente. Hasta que llega el momento si uno se mantiene firme de una fuga total de pensamientos e imágenes, lo que se produce cuando el yo se distancia de los contenidos de la conciencia ordinaria.

Es preciso extender estos ejercicios poco a poco a la vida ordinaria, sobre todo a aquellas situaciones afectadas por todos nuestros automatismos asociativos.

Se busca no solo una desidentificación de las modificaciones mentales sino también de los estados emotivos. En palabras de Milarepa "Considerar los demonios como demonios, he aquí el peligro. Saberlos vanos, he aquí el camino. Comprenderlos tal y como son, he aquí su fin. Admitirlos como creaciones del espíritu -mente- les transforma en ornamento. Conocidos estos usos, el Todo es liberado."

Hasta aquí la consideración de la concentración mental como instrumento necesario en general para la sadhana tántrica.

4.2.3. Repetición de Mantras

El *mantra* es el soporte mas comúnmente utilizado en la meditación. Su poder y fuerza lo convierten en uno de los métodos más idóneos para inducir a la interiorización. Un mantra es un sonido místico cuya sonoridad tiene el poder de despertar la energía de su mismo tipo. Son repeticiones sin cesar de determinadas silabas, palabras o frases muy cortas y de gran contenido *(japa)*. Primero la repetición es verbal *(vacika-japa)*, y entonces tiene por objeto el *mantra* bajo su forma grosera, en la segunda fase ya no se pronuncia el *mantra* pero subsiste el esbozo de su pronunciación *(upansu-japa);* finalmente, en la tercera fase la repetición es puramente mental *(manasa-japa)* La repetición tiene que guardar un ritmo determinado y genera vibraciones u ondas de energía que impregnan el conjunto del cuerpo-mente. La técnica de repeticiones, tiene dos aspectos, Ante todo actúa como una especie de *Pratyahara*, es decir, que sirve para fijar lo mental, para dormir la sensibilidad exterior y despertar la interior. Su segundo aspecto se refiere al poder intrínseco de suscitación que se atribuye al mantra. Las vibraciones se suman y repercuten unas con otras actuando de manera subconsciente sobre diversas fuerzas y sobre los centros sutiles produciendo poco a poco una saturación que facilita el despertar. En esa fusión el mantra se convierte en el vehículo de la consciencia. Es el soporte a través del cual la conciencia viaja desde la superficie hacia los estratos más profundos de la mente. Mientras se repite el mantra no hay que forzar la concentración, tan solo repetirlo una y otra vez hasta que

devenga espontáneo. Puede que aparezcan pensamientos distracciones o samskaras (impresiones mentales). Todo ello debe aceptarse sin oposición ninguna o resistencia y sin suprimir nada, pero manteniendo la conciencia del mantra en cada momento. El poder de los *mantrans* es tan grande que se considera que su sola pronunciación por el gurú sería suficiente para despertar a *Kundalini* y provocar la realización en el discípulo debidamente preparado.

Los primeros efectos que produce la repetición del mantra son una gran relajación física y mental y la aparición del estado de interiorización, *Pratyahara.* Posteriormente la prolongación de la práctica induce una intensa concentración, que activa y despierta el potencial interno.

Los *mantras* tántricos suelen ser cortos y de efectos rápidos, al contrario que en otras tradiciones que suelen ser largos y efectos lentos. Existen distintas formas de utilizarlos, en general, se repite mentalmente (*manasik japa*). Muchas veces su repetición va asociada a otros elementos: la consciencia respiratoria, consciencia de los chacras y canales psíquicos, visualización de mantras, etc.

4.3.-. Practicas sexuales para el despertar de kundalini; el Vajroli y el Maithuna

La forma tradicional del Tantra-Yoga, se propone recoger todas las energías existentes en el ser humano y concentrarlas en el esfuerzo por despertar a *Kundalini,* y entre ellas cuentan con la energía sexual.

Si bien hay escuelas que se denominan tántricas y que llevan a cabo prácticas sexuales nefastas e inmorales, no todas las practicas tántricas que implican al sexo hay que considerarlas adversas en si mismas.

En la tradición India esta claramente diferenciado lo que es “Tantrismo de la mano derecha” (*Dakshina marga*), de lo que es el “Tantrismo de la mano Izquierda” (*Vama marga*).

4.3.1 Dakshina Marga y Vama Marga

Existen dentro de la tradición Tántrica dos vías: *Daksina Marga* sendero de la mano derecha, que utilizando todas las prácticas tradicionales se prescinde de la sexualidad como medio de evolución interior.

Y el sendero de la mano izquierda, *Vama Marga*, una vía que busca la evolución espiritual, combinando la práctica del yoga con la vida sexual. Históricamente, esta última ha sido menos seguida a causa de las barreras sociales. Sin embargo, desde siempre ha habido monjes del budismo tántrico que viven con su pareja e incluso tienen hijos, no siendo ningún obstáculo para su evolución espiritual su vida sexual y familiar. “No obstante, es un camino difícil sólo apropiado para personas con mucho control mental, capaces de transmutar la energía sexual en energía espiritual”. (D. Hernández)

“Este camino de la mano izquierda” es el más seductor para el occidental, pero a su vez es el que más fracasos y dolor produce. Por mucho que se argumente que puede ser un atajo en el largo camino hacia la iluminación, la realidad, es que muy pocas personas están preparadas para transitarlo. Hay que recordar una vez más la necesidad de un maestro para ello.

“El Tantra, paradójicamente, propone trascender el deseo con el propio deseo. Las prácticas sexuales son una de las formas de hacerlo. Ir más allá de uno mismo y de nuestro ego para convertirnos en el otro, es la primera de las

experiencias a alcanzar desde el amor tántrico. La muerte de uno para convertirse en dos; la unión de los dos para convertirse en una realidad que trasciende la pequeñez individual y nos convierte en un Todo" (S. Martínez).

Desde la óptica del Tantra, la vida sexual puede tener tres propósitos bien definidos: procreación, placer y samadhi (superconsciencia). Este último aspecto es el que interesa al Tantrismo.

A continuación paso a exponer, como ejemplo de técnicas basadas en el uso de la energía sexual, por ser las que más se citan en los textos tántricos el *Vajroli, el Sahajolñi y el Mahituna*. Tales prácticas suelen mantenerse en secreto y solo se transmiten de maestro a discípulo.

4.3.2.- El Vajroli

Lo utilizan algunas escuelas tántricas y consiste esencialmente en provocar el estímulo sexual pero evitando la eyaculación o salida del semen al exterior. Para ello hay que procurar activar y estimular el impulso sexual mediante el culto a la mujer, pero no como persona concreta, sino como representación de la *Shakti* divina, por lo que a través de un complicado ceremonial en el que la mujer, desnuda, es adorada como divinidad, se hacen invocaciones y diversos ritos, cuya finalidad es la de purificar todo el acto para una mayor unión con el Poder Supremo. Una vez excitada la energía sexual, hay que evitar la eyaculación, dirigiendo así la energía puesta en marcha hacia *Kundalini* para despertarla. Se produce una reabsorción del semen y se incrementa directamente la conciencia de energía. En la ejecución de esta practica como en las demás de tipo sexual no se pone especial énfasis en la gratificación carnal, lo importante es la trascendencia.

El sahajoli para las mujeres.

En Siddhasana y con una actitud relajada, colocamos el talón sobre la vagina. Entonces contraemos y relajamos los músculos vaginales de forma gradual hasta que ello se convierta en una sensación cada vez mas profunda e intensa. Lo realizamos durante unos minutos.

Existe un estrecho vínculo entre *Bindu* y *Swadhistana chakra*. Es necesario practicar por espacio mínimo de un mes al mismo tiempo que realizamos las practicas para *Ajna.*

4.3.3.- El Kurlanava: El rito prohibido. El maithuna

El *Kurlanava,* es la práctica consciente de los cinco ritos prohibidos al yogui. Este rito utiliza elementos que en sánscrito empiezan con la letra “eme”, por ello también se conoce como el rito de las cinco “emes”. Se trata de los ingredientes que se utilizan para la adoración de la gran madre y que comprende el *madya,* vino; *mansa*, carne; *matsya*, pescado; *mudra*, grano y *maithuna*, la unión sexual. Es evidente que por comer carne, beber vino y hacer el amor no se consigue la iluminación. El secreto se encuentra en la actitud y el conocimiento del rito, así como haber recibido las iniciaciones pertinentes.

No se trata de una sofisticada técnica de sexualidad, sino de una auténtica liturgia de energía trascendente que activa y hace ascender la *Kundalini* de la pareja hasta fundirlos en uno y disolverlos en el espacio.

En la sexualidad tántrica el hombre se convierte en *Shiva* y la mujer en *Shakti*, representan la polaridad positiva-negativa. Cuando ambos polos se encuentran sucede una explosión de energía. Para alcanzar el éxtasis amoroso, lo más importante es que esa energía creada por la pareja sea canalizada hacia los centros superiores del cerebro. La energía, *Sakti-Kundalini* es despertada en *Muladhara chakra*, con la interacción sexual, pero al contrario de lo que sucede en el coito normal, es desviada y conducida a través del canal energético central *Sushumna* hasta el cerebro donde se encuentra *Shiva*, la consciencia, en *Sahasrara*, produciendo un elevado estado de consciencia. Para lograrlo hay que evitar la eyaculación y el consecuente descenso del nivel energético. Para evitar la eyaculación, el hombre deberá estar bien adiestrado en las prácticas de *mula bandha, vajroli mudra, uddiyana bandha, kechari mudra y el kumbhaka.*

-El Maithuna

El autentico *Maithuna* consiste en la unión de los dos principios *Shiva y Sakti*, en lo mas profundo de la mente humana.

Este rito puede hacerse en pareja y también en solitario, es decir, que el consorte o la consorte no tienen que ser necesariamente físicos. La práctica puede hacerse desde un plano físico o desde un plano mental. Empieza con la unión sexual física, para proseguir con la unión a nivel energético, lo que se hace proyectando energía del uno al otro y visualizando como el consorte se llena de energía femenina y ella de energía masculina, para finalizar en una unión espiritual, sublimando el placer en una fuerza divina.

Profundizar en este rito, excede del propósito de este trabajo, para ello os remito a la obra de Saúl Hernández – Tantra Kriya Yoga, donde se explica con más detalle.

Conviene decir que aunque el ritual de *Mahituna* es muy importante, en *Vama Marga*, existen otras muchas prácticas que ocupan la mayor parte del tiempo del iniciado. El *Mahituna* suele realizarse con poca frecuencia a veces semestralmente ya que es una experiencia muy fuerte cuyo efecto perdura mucho tiempo.

5.- Otros instrumentos para la práctica

5.1.- Sanyama

El sistema de yoga de Patanjali, conocido también como el Yoga Clásico y explicado en sus Yoga-Sutras, esta vinculado al conocimiento y experiencia de seres realizados, sidas (sabios), hindo-tibetanos-tantricos, Tilopa, Naropa, Marpa o Milarepa.

Así, este sistema es depositario de la esencia misma de todas las tradiciones espirituales, entre ellas el Tantra, sin que ello resulte una contradicción.

En los capítulos segundo y tercero de su obra, Patanjali expone la estructura técnica para alcanzar el estado de Yoga. Dicha estructura esta compuesta por ocho grados o miembros que se conocen como el *Ashtanga Yoga*. El recorrido gradual y sistemático por los ocho grados es la clave para alcanzar el estado de samadhi o Consciencia Cósmica.

Los cinco grados primeros se conocen como yoga externo y el conjunto del proceso que incluye los tres últimos *dharana, dhyana y samadhi* (nirvana en el budismo

y *bhava*, en los textos tántricos), es *SANYAMA* o yoga interno.

Por la importancia de estos tres últimos aspectos no solo para la comprensión sino también como verdaderos instrumentos necesarios en la *sadhana* tántrica. A continuación paso a describir los elementos que conforman este poder denominado *Sanyama.*

5.1.1 Pratyahara .- Situado en la frontera donde termina el Yoga externo y donde empieza el Yoga interno, y excluido tácitamente de *sanyama* por Patanjali, no podemos dejar de considerarlo como la primera fase del proceso de realización.

De hecho se trata de reunir el espíritu consigo mismo, con su propia sustancia, y adquirir el poder de excluir a voluntad las impresiones sensoriales y mentales (*vritti).*

En el *pratyahara*, se suspende el discurso por medio de un acto calmo: el silencio. La verdadera naturaleza del espíritu que reposa en si, puro y tranquilo es el *Silencio*. De manera esencial, toda *sadhana* deber ser precedida y seguida por este silencio.

5.1.2.- Dharana.- Estado al que ya nos hemos referido antes al describir el segundo instrumento fundamental de la práctica tántrica: la concentración. Lo mencionare de nuevo para dar una visión total e integra de las articulaciones *anga*, del yoga clásico. *Dharana*, puede considerarse como un desarrollo de la *ekagria*. El espíritu se fija en un solo objeto, incluyendo todo lo demás, las impresiones sensoriales, los pensamientos y asociaciones mentales. En tanto que *Dhyana*, la fase siguiente, supone una penetración cognitiva del objeto elegido. En si mismo

Dharana es interpretada a veces, como un procedimiento auxiliar destinado a neutralizar el pensamiento y liberar la energía puramente espiritual y permitirle actuar sin estar ligada por los sentidos. *Vyasa* indica ciertos puntos que pueden servir eventualmente de base para esta concentración: el punto superior de la cabeza, el ombligo, la punta de la nariz.

Ni que decir tiene que el estado hipnótico o de trance es ajeno al yoga, ya que este se desarrolla bajo el signo de la supraconsciencia y aquel de la inconsciencia.

Otra posibilidad de *dharana* consiste en tomar como apoyo para neutralizar el pensamiento, el mismo objeto, la misma imagen, es decir, el mismo soporte que se elige para la fase siguiente, el *dhyana*. En este caso, existe una continuidad donde en un primer momento no se procede a la neutralización del pensamiento y al distanciamiento con respecto al exterior, sino que se estima que la absorción del Yo en el objeto conduce a la liberación del espíritu.

La práctica sistemática de la concentración lleva al estado de meditación e integración total.

5.1.3.- Dhyana, Consiste en la asimilación e interiorización real del objeto contemplado. Todos los esfuerzos del yogui se dirigen hacia la consecución del estado meditativo. Cuando se ha perfeccionado la interiorización y la concentración, habiendo dominado previamente la postura, la observación y regulado la respiración, cesa el esfuerzo y la experiencia meditativa surge espontáneamente.

Es muy difícil definir que es la meditación, ante todo se trata de una experiencia de unidad y totalidad. Es la unificación de la consciencia que permite penetrar en la esencia de todas las cosas. Lo más característico del estado

meditativo es que cesan el pensamiento y los condicionamientos mentales quedando solo la experiencia directa.

Para el yoga, el verdadero conocimiento se alcanza únicamente a través del estado meditativo

De momento basta con lo dicho aquí acerca de *Dhyana*. Mas adelante volveremos y profundizaremos sobre tema, al proponer la meditación como la practica por excelencia dentro de las técnicas superiores para despertar a *Kundalini* indirectamente.

Finalmente, viene la cuarta y última fase el samadhi.

5.1.4.-Samadhi.- Se produce como consecuencia de la prolongación del proceso meditativo, el cual desemboca en el estado de Consciencia Cósmica. Donde el acto de conocer y el objeto contemplado dejan de ser distintos. Nos encontramos más allá tanto del mundo de los "fenómenos" como del mundo del pensamiento y de las imágenes. Habiendo eliminado de la cosa el elemento forma solo subsiste su esencia (*artha*) o su poder (*sakti*). Mientras el yoga utiliza la palabra samadhi, en cambio el tantrismo utiliza con frecuencia la palabra bhava, que significa estado, naturaleza, disposición. Declaran los textos tántricos que aquel que es capaz de realizar *bhava* no tiene necesidad de nada más y posee ya el órgano necesario para el conocimiento real de la *Sakti*.

Los comentaristas de los Yoga-Sutras de Patanjali distinguen varios grados de samadhi. Una primera categoría donde todavía existen fluctuaciones que se conoce como *Savikalpa*, con cuatro estadios mas: *Vitarka, Vichara, Ananda y Asmita.* La segunda es un samadhi intermedio y se denomina *Asampragyata*, donde todavía no hay experiencia del ser. Es una etapa de preparación para ascender a un plano superior. Su característica esencial es el estado de

vacío. Y por ultimo la forma superior, *Nirvikalpa Samadhi*, donde solo hay experiencia y no experimentador. El estado perfecto del Ser.

Del examen de la exposición anterior de los *anga*, podemos observar que *Sanyama* esta ordenado de cara a la obtención del fin supremo: el *samadhi*. Pero según algunos textos tántricos a parte de obtener la iluminación y el equilibro fisico, mental y emocional, también se adquiere instantáneamente un conocimiento supranormal de las fuerzas y esencias que se manifiestan en el mundo exterior o interior, de entidades y poderes pertenecientes a planos y estados del ser que no tienen correspondencia con la experiencia de la conciencia humana ordinaria. En este nuevo campo de la conciencia que se abre, la base del trabajo tántrico, esta formada por símbolos, figuras, sonidos, etc., un nuevo lenguaje instrumental a través del cual la tradición tántrica trata de integrar, comprender y enseñar de forma directa la experiencia en estos planos y estados del Ser no ordinarios.

SERES Y FUERZAS

Según el Tantra Supremo, todos nosotros, sin saberlo, recibimos constantemente influencia o inspiraciones de esos planos superiores supraconscientes, que en nuestra conciencia se traducen por ideas, ideales, aspiraciones, inspiraciones, obras de arte, etc. Ellos son los que modelan secretamente nuestra vida y nuestro futuro, así como recibimos constantemente y sin saberlo, vibraciones vitales o vibraciones físicas sutiles que a cada instante determinan nuestra vida afectiva y nuestros cambios con el mundo. Parece que estamos encerrados en un cuerpo individual personal, pero solo por la enajenación visual que

padecemos. Aurobindo como tantos otros *mahasidas* (grandes iniciados tántricos) dan fe de la existencia de estos planos supraconscientes y dice: que “nuestra única libertad consiste en elevarnos, por medio de la evolución individual, a planos cada vez mas altos, y nuestro único cometido es el de encarnar las verdades del plano a que pertenecemos.”

Si queremos entender un poco el mecanismo de estos planos de existencia podemos destacar dos puntos importantes:

1.- Estos planos no dependen de nosotros ni de lo que acerca de ellos pensamos, de igual modo que el mar no depende del pez y existe independientemente de este último; estos planos existen independientemente del hombre. Las gradaciones de conciencia son estados universales que no dependen del modo de ver de la personalidad subjetiva. Antes, al contrario la manera de ver de la personalidad se halla determinada por el nivel de conciencia a que pertenece según su fase evolutiva. Cuando uno entra de forma consciente en esos planos, se da cuenta de que ellos existen perfectamente fuera de nosotros, así como el mundo entero existe fuera de cualquier ciudad de la tierra, con fuerzas, y aun seres y lugares que no tienen nada de común con nuestro mundo terrestre; civilizaciones enteras dan testimonio de ello, lo han pintado en los muros y en sus templos.

2.- El segundo punto importante concierne a las fuerzas conscientes y a los seres que pueblan esos planos. Es precioso poner aquí en evidencia la parte de superstición y engaño en el que se ve envuelto nuestro consciente colectivo y la parte de verdad que existe. Por ello, debemos ser austeros y no confundir la supra-razón, con la sinrazón, dice Sri Aurobindo.

Prácticamente cuando uno entra de un modo consciente en estos planos, bien a través del sueño, de la

meditación o proyección voluntaria, puede ver dos clases de cosas: corrientes impersonales de fuerza, más o menos luminosas, o seres personales. Mas no se trata si no de dos maneras distintas de ver la misma cosa. Algunos iniciados no verán nunca seres, si no fuerzas luminosas; otros no verán sino seres, nunca verán fuerzas luminosas; todo dependerá de su actitud interior, de su aspiración y de su formación espiritual y aun de su cultura. Es aquí donde la subjetividad comienza y con ella los riesgos de superstición. Pero la subjetividad no descalifica la multiplicidad de experiencias, es simplemente el signo de que la misma cosa puede ser vista de diferentes maneras según nuestra formación. Además estas fuerzas conscientes pueden tomar todas las formas para hacerse accesibles a la conciencia de quienes se abren a ellas o las invocan.

Prácticamente, lo esencial es abrirse a esos planos superiores de forma templada, sosegada y con ausencia de deseo, cada cual recibirá conforme a su capacidad y conforme a sus necesidades o aspiraciones. Cuando se alcanza el conocimiento, se ve que este puede contenerlo todo sin que nada sea incompatible.

Podríamos ahora tratar de dar una idea de estas gradaciones o planos superiores de conciencia, con independencia del hombre que lo experimenta, lo que nos alejaría del tema central de este trabajo.

Pero si podemos decir lo que esos planos aportan al hombre y como cambian nuestra visión del mundo cuando nos elevamos a ellos.

Todos los grados de la existencia universal están presentes bajo nuestros ojos y son accesibles mediante simples desplazamientos de consciencia. De hecho, no existe separación alguna, salvo para nuestra inconsciencia. Solo cierta manera de percibir la misma cosa es lo que nos hace decir yo estoy vivo, o yo duermo, o estoy muerto. La

clave de nuestra existencia es siempre nuestra capacidad de consciencia. Si somos inconscientes en nuestra vida, también lo seremos en todo lo demás: en el sueño, en la muerte, etc. Cobrar conciencia de estos diversos planos es tarea fundamental de una parte importante del Tantra. Una vez que nuestro cuerpo deja de ser el centro principal y uno comienza a tener una vida interior independiente de las circunstancias físicas, la vida cambia realmente. Ya no hay vida, sueño o muerte como lo entendemos sino una manera de percibir continuamente la realidad total, una consciencia integral y global que todo lo percibe simultáneamente. Entonces comienza uno a existir, pasamos de una vida que se desintegra y que muere, a una muerte que vive. La muerte no será una negación de la vida, sino un proceso de esta. La celebración y el gozo de la vida esta garantizado. Esta es una de las más altas enseñanzas del Tantra.

SIDDHI: PODERES MARAVILLOSOS

Si uno practica regularmente concentración y meditación, los poderes psíquicos están llamados a aparecer. Se advierte en toda la literatura sobre el tema que su mal uso producirá una reacción letal, terminando con todos los logros espirituales alcanzados. Los únicos resultados que pueden interesar al yogui son, evidentemente, los de orden práctico, a saber: la penetración en regiones que son invulnerables e inaccesibles para la conciencia y experiencia ordinaria, solo con la idea de obtener mayor desapego y libertad respecto de las mismas. Cuando el yogui llega a esta etapa determinada de su disciplina meditativa adquiere estos "poderes milagrosos" *(siddhi),* analizados en el libro III dé los *Yoga-Sutra.*

Practicando *Sanhyama,* el yogui adquiere ciertos poderes ocultos. Patanjali menciona los "poderes" que se obtienen por el *samyama,* tales como el conocer el momento de la muerte (Y. *S.,* III, 21), o poderes físicos extraordinarios (III, 23), o el conocimiento de las cosas "sutiles" (III, 24), etc.

Al practicar el *samyama* sobre la luna se obtiene el conocimiento del sistema solar (III, 26); sobre el plexo umbilical el conocimiento del sistema del cuerpo (III, 28); sobre la cavidad del cuello, la desaparición del hambre y la sed (III, 29); sobre el corazón, el conocimiento del espíritu (III, 33). "Sea lo que el yogui quiera conocer, debe cumplir el *samyama* con relación a ese «objeto»" (Vacaspati Misra, ad Y. S., III, 30). Este "conocimiento" obtenido por medio de las técnicas *samyama* es de hecho una posesión, una asimilación de las realidades, sobre las que el yogui medita. Todo lo que es "meditado", es —por la virtud mágica de la meditación —asimilado, poseído.

No es difícil comprender que los profanos hayan siempre confundido esos "poderes" *(siddhi)* con la vocación del yoga. Un yogui fue siempre considerado en la India como un *mahasiddha,* un detentador de poderes ocultos, un "hechicero".

Según Patanjali, y según toda la tradición del Yoga clásico —por no nombrar a la metafísica vedantina, que desprecia todo "poder"— el yogui emplea los innumerables *siddhi* con miras a recobrar la libertad suprema, el *asamprajnata samadhi,* de ningún modo para obtener el dominio —fragmentario y provisorio— de los elementos. Porque es el *samadhi y* no los "poderes ocultos" el que representa al verdadero "dominio". Efectivamente, nos dice Patanjali (III, 37) esos poderes son "perfecciones" (éste es el sentido literal del término *siddhi)* en estado de vela *(vyutthana),* pero constituyen obstáculos en el estado de

samadhi —lo cual es bien natural si tenemos en cuenta que, para el pensamiento hindú, toda posesión implica esclavitud con respecto a lo poseído.

Solamente una renuncia y una lucha victoriosa contra la tentación de la magia, traen consigo un nuevo enriquecimiento espiritual del asceta.

En el Tantra Budista, hay que recordar que los "poderes milagrosos" forman parte de las cinco clases de Altas Ciencias del Budismo *(abhijna*, a saber: 1) siddhi; 2) el ojo divino *(divyacaksus);* 3) el oído divino *(divyasrotra);* 4) el conocimiento del pensamiento ajeno *(paracittajnana);* 5) recuerdo de anteriores existencias *(purvanirvasanusmrti).*

Ninguno de estos cinco *abhijna* difiere de los "poderes" que están a disposición del yogui no budista. Aún los preliminares de la meditación que hace posible su obtención son semejantes a los del Yoga no budista: es cuestión de pureza mental, de placidez, etc. "Con el propio corazón sereno, purificado, translúcido, desprovisto de mal, ágil, pronto a actuar, firme e imperturbable, él (el *bhikku)* aplica e inclina su espíritu hacia los modos del Poder maravilloso *(siddhi). Goza,* del Poder maravilloso en sus diferentes modalidades: siendo uno, se convierte en varios, siendo varios, se convierte en uno; se torna visible o invisible; atraviesa, sin encontrar resistencia, una pared, una fortificación, una colina, como si fuera aire: penetra de arriba abajo a través de la sólida tierra, como si fuera agua; camina sobre el agua sin hundirse, como sobre tierra firme; viaja, con las piernas cruzadas y plegadas bajo él, hacia el cielo, como los pájaros con sus alas. Hasta la Luna, y el Sol, por más fuertes y poderosos que sean, él los toca y los siente con la mano; alcanza, permaneciendo en su cuerpo, aún el Cielo de Brahma (...) Con este claro, celestial oído que sobrepasa el oído humano, él oye al mismo tiempo los sonidos celestiales y los humanos, estén cerca o lejos (. . .)

Al penetrar con su propio corazón en el corazón de los otros seres, los otros hombres, él los conoce (. . .) Con su corazón así sereno, etc. dirige e inclina su inteligencia hacia el conocimiento de la memoria de sus existencias anteriores" (Sa*manna Phatta Sutta,* 87; *Digha Nikaya, I,* 78).

Estas listas de los *siddhi* son casi siempre estereotipadas y se las encuentra en todas las literaturas ascéticas y místicas indias. Los yogui contemporáneos del Buda poseían también tales "poderes místicos', y Buda no ponía en tela de juicio su autenticidad, lo mismo que no dudaba de la autenticidad de sus éxtasis yoguicos. Pero el Buda no animaba a sus discípulos a la búsqueda de los *siddhi:* el único problema verdadero era la liberación, y la posesión de los "poderes" amenazaba con distraer al monje de su objetivo inicial, el *Nirvana.*

Volviendo al tema central del trabajo que nos ocupa, de lo expuesto anteriormente podemos concluir que todas las técnicas que usan las diferentes escuelas tántricas para despertar directamente *Kundalini: asanas, pranayama, etc.* reforzadas mediante el poder de la *visualización, concentración mental y repetición de mantras,* estan ordenadas a una limpieza y activación de los chakras y dirigidas a su vez a una progresiva activación de esa poderosa y misteriosa fuerza *Kundalini* desde abajo hacia arriba, desde *Muladhara a Sahasrara* o al contrario de arriba a bajo, desde *Bindu Visarga a Manipura*.

En las páginas anteriores he descrito lo que el Tantra tiene en común con el sistema de Patanjali, asanas, pranayama y meditación. Ahora voy a incorporar lo que la propuesta tántrica añade al estudio y la practica yóguica.

Al haber tratado ya *mudras y bhandas* profundizare en otros dispositivos para la práctica como son los Mandalas, *Yantras, Mantras.* No obstante y a pesar de haber

hablado ya de los Mantras, por su importancia volveré a ellos detallando aspectos no considerados anteriormente.

5.2.- MANDALAS, YANTRAS Y MANTRAS

La práctica del Tantra se caracteriza por la utilización de tres elementos principales que comprenden todo el universo material tántrico. Estos son: *Mandalas, Yantras y Mantras.*

En un estado de consciencia ordinario, la experiencia se presenta en forma de pensamientos y emociones. Cuando el nivel es más profundo se produce una visión pictórica interna o *mandala*. Si se ahonda aun más en la mente, la experiencia se manifiesta en una forma más universal como un símbolo abstracto o *yantra*. Por último si se alcanza el nivel más profundo, se vivencia la esencia de la experiencia en forma de sonido *(Nada).*

Cada nivel de consciencia- experiencia, conlleva una determinada frecuencia de energía. Cuanto más profunda es la experiencia, más sutil es la energía. Con el uso de los *mandalas, yantras y mantras* se consigue clarificar la energía mental lo que permite descubrir y contactar con los niveles más profundos de la mente.

MANDALA

El *mandala* es en sí mismo un mundo o cosmos en miniatura y permite al practicante entrar simbólicamente en él y tomar parte del poder que reside en su interior.

Por ello, el *mandala* es en sí mismo un mundo entero, un cosmos en miniatura o foco de energía cósmica.

Mucho antes de que las religiones se institucionalizaran, las sociedades primitivas representaban sus creencias con formas visuales y se suponía que dichas representaciones propiciaban sucesos (por ejemplo, las escenas de caza se suponían que propiciaban la caza). Es la denominada “magia por simpatía”, donde los primitivos representaban hechos que luego debían ocurrir en la realidad.

En el caso de *mandalas y yantras* ocurre lo mismo. El conjunto de energías y fuerzas que operan en el interior del individuo a un nivel esencialmente abstracto, son representadas en este caso de forma visual. Mientras que *mandalas y yantras* reducen todo el mundo energético a dibujos, los *mantras* utilizan signos verbales.

Mandala significa literalmente "círculo"; las traducciones tibetanas la traducen tanto por "centro" como por "lo que rodea". En realidad, es un dibujo bastante complejo, que incluye un círculo exterior y uno o más círculos concéntricos que encierran a un cuadrado dividido en cuatro triángulos: en medio de cada uno de los triángulos, lo mismo que en el centro del *mándala*, hay otros círculos que contienen los rostros de las divinidades o sus emblemas. Este esquema iconográfico es susceptible de infinitas variantes; ciertos *mandalas* ostentan la apariencia de un laberinto, otros, la de un palacio, con sus murallas, sus torres, sus jardines; los dibujos de flores alternan con las estructuras cristalográficas, y a veces creemos reconocer al diamante y a la flor del loto.

A continuación paso a exponer brevemente el simbolismo del *mándala* tal como está interpretado en el texto, Tucci, *Mándala*, por la importancia que el mismo tiene dentro de la ideología tántrica.

El círculo exterior del *mándala* consiste en una "barrera de fuego "que por un lado, impide el acceso a los no-iniciados, pero por otro lado simboliza el conocimiento metafísico que "quema" a la ignorancia. Seguidamente viene un "cinturón de diamante"; y el diamante es el símbolo de la conciencia suprema, la *boddhi,* la iluminación. Inmediatamente, en el interior del "cinturón de diamante" está inscrito un círculo alrededor del cual están representados ocho cementerios, que simbolizan los ocho aspectos de la conciencia desintegrada; el motivo iconográfico de los cementerios está registrado sobre todo en los *mandala* dedicados a las divinidades aterrorizadoras. Sigue un cinturón de hojas, que significa el renacimiento espiritual. En el centro de este último círculo se encuentra el *mándala* propiamente dicho, llamado también "palacio", es decir el lugar donde están colocadas las imágenes de los dioses. El simbolismo real desempeña un papel importante en las construcciones y en el ritual del *mándala.* En la India, como fuera de ella, la soberanía está en relación con lo sagrado. Buda es por excelencia, el "cosmócrata". La ceremonia que tiene lugar en el interior del *mándala,* es una *abhiseka, es* decir, un ritual de consagración real, un bautismo con agua; las imágenes del Buda, colocadas en los diferentes círculos del *mándala* llevan tierra real y, antes de penetrar en el *mándala,* el discípulo recibe de manos del maestro las insignias reales. El simbolismo que se desprende de esto es fácil de entender: el discípulo es asimilado al Soberano porque se eleva por encima del juego de las fuerzas cósmicas, es libre y autónomo. La libertad espiritual siempre estuvo expresada por la Soberanía y ello no solo en India. (Tucci, *Mándala,* p. 51).

En la parte exterior de la construcción se abren cuatro puertas cardinales, defendidas por imágenes aterradoras, llamadas *"los* guardianes de las puertas". Su

actuación es doble: por un lado, los "guardianes" defienden a la conciencia contra las fuerzas disgregantes del subconsciente y por otro lado, tienen misión ofensiva: para dominar al mundo fluido y misterioso del subconsciente, la conciencia debe llevar la lucha hasta el campo propio del enemigo, y por consiguiente, adoptar el aspecto violento y terrible que conviene a las fuerzas combativas. (Tucci, obra citada, p. 65) Por otra parte, hasta las divinidades que se encuentran en el interior del *mándala* tienen á veces aspecto terrorífico; son las divinidades que encontrará el hombre después de su muerte, en el estado de *bardo.* Los "guardianes de las puertas" y las divinidades terribles destacan el carácter iniciático de la penetración en un *mándala.* Toda iniciación presupone el paso de un modo de ser a otro, pero ese cambio va precedido por una serie más o menos grande de "pruebas" que el candidato debe llevar a cabo con éxito. La prueba iniciática-tipo es la "lucha con el monstruo". En el plano tántrico, los "monstruos" se asemejan a las fuerzas del subconsciente salidas del "vacío" universal: se trata de vencer el miedo que despiertan. Ahora bien, se sabe que la grandeza y el aspecto terrible de los "monstruos" no son otra cosa que una creación del "miedo iniciático".

Por otra parte, una gran cantidad de *mándalas*, tienen un dibujo netamente laberíntico. Dicha estructura hace hincapié en el aspecto de la iniciación. Entre las funciones rituales del laberinto, nos interesan sobre todo dos: por un lado, simboliza el más allá, y cualquiera que penetrase en él, efectúa un *descenso a los infiernos* ("muerte" seguida de "resurrección"); y por otro lado, representa también un "sistema de defensa", tanto espiritual (contra los malos espíritus y los demonios, fuerzas del caos) como material (contra los enemigos).

La función del *mándala* sería doble: por un lado, la inserción de un *mándala* dibujado en el suelo equivale a una iniciación; del otro, el *mándala* "defiende" al discípulo contra toda fuerza destructiva y al mismo tiempo lo ayuda a concentrarse, a encontrar su propio "centro". Esta última función nos aparecerá más claramente con la practica de la *sadhana* tántrica.

Diseñado sobre tela, el *mándala* sirve de "soporte" a la meditación: el yogui lo utiliza como "defensa" contra las distracciones y las tentaciones mentales. El *mandala* "concentra", al meditador y lo hace invulnerable a los estímulos externos; comprobamos aquí la analogía con el laberinto que preserva de los "malos espíritus" o de los "adversarios".

Al penetrar mentalmente en el *mandala,* el yogui se acerca a su propio "Centro" y este ejercicio espiritual puede entenderse de dos formas: 1°) para llegar al Centro, el yogui rehace y domina el proceso cósmico, pues el *mándala* es la imagen del mundo; 2) pero ya que se trata de una meditación y no de un ritual, el yogui puede, a partir de ese "soporte" iconográfico, encontrar el *mándala* en su propio cuerpo, y entonces la liturgia se "interioriza", es decir, se transforma en una serie de meditaciones 'sobre los distintos "centros" y órganos sutiles.

EL YANTRA

Es una forma específica de *mandala*. Al igual que el *Mandala,* el *Yantra* es una visión interna que se representa pictóricamente como figuras geométricas. Suelen ser de menor tamaño que los *mandalas* aunque son muy elaborados.

La palabra *yantra* (*yantrayati*), significa: obligar, contener o dirigir. Designa diseños de carácter místico y diagramas de contenido mágico encargados de reedireccionar la energía.

Los atributos benéficos que se atribuyen al *Yantra*, tienen que ver con la forma y el diseño de la misma.

Es una especie de campo en el que la energía vive y se expresa. Cada uno es autosuficiente, se contiene a si mismo. Es un reino completo y cerrado.

Existen diferentes diseños para diferentes propósitos: protección de las personas, de los animales, de las casas. *Yantras* de carácter global, que protegían a toda la colectividad y diseños personales dibujados en papel o grabados sobre metal. En el caso de un amuleto que se llevaba encima se denomina *Dharana-Yantra*. En el caso de que una familia tenga una adoración a un yantra determinado se le denomina *Puja-Yantra*.

Los *yantras* son esencialmente dibujos geométricos, aunque en ocasiones incluyen también flechas, tridentes etc., con intención de representar los vectores de las energías que operan dentro de un área.

Simbólicamente los *yantras* son la representación grafica y matemática de arquetipos o ideales universales. Su estructura combina el punto, el círculo, el cuadrado y triangulo. El punto es *bindu* y representa la semilla desde donde ha evolucionado la creación y donde retornara tras el proceso de disolución. También representa los dos principios del universo, Consciencia y Energia *(Shiva-Shakti).* El triangulo invertido simboliza la energía *(Shakti)* y hacia arriba la consciencia *(Shiva).* A veces estos dos principios están entrelazados expresando la fusión de los mismos. El círculo representa la eternidad, el proceso sin tiempo, el ciclo del nacimiento, vida, muerte y disolución.

El cuadrado es la base del *yantra* y significa el mundo terrenal que ha de ser trascendido. A veces se da el caso de que una frase completa se coloca dentro de los espacios, ello se debe a que el poder que la Yantra posee, debe verse potenciado con la inscripción del mantra.

Al igual que el *mandala* se utiliza como soporte para visualizaciones y concentraciones, induciendo en el practicante el despertar de la energía. Al tiempo que descubrimos su esencia descubrimos la nuestra.

Tanto *mandalas* como *yantras*, pertenecen a la categoría de instrumentos destinados a enfocar, canalizar y comunicar la energía. En ambos casos no solo representan el universo físico sino también las posibles realizaciones humanas. A este respecto, hay que recordar que dibujos místicos y diagramas mágicos se han dado en todas las culturas no solo en la India o en el Tibet. Se suponía que dichas representaciones propiciaban sucesos de una manera oculta, sucesos que tenían un carácter trascendente.

El empleo tántrico de *mandalas y yantras*, consiste en asumir las energías internas que se desprenden de los mismos por la combinación de la formas geométricas básica ya aludidas.

MANTRAS

Aunque ya nos hemos referido a ellos anteriormente dentro de las técnicas psíquicas para despertar a *Kundalini*, voy a ampliar lo expuesto con la idea de comprender mejor su importancia en la tradición tántrica. Es tal la utilización de los mantras dentro del contexto tántrico que conforma en si misma un yoga llamado el “mantra yoga”.

Desde los tiempos védicos se tuvo conocimiento del valor de los "sonidos místicos”. Pero es principalmente el

tantrismo, sobre todo el budista el que lo elevó a la dignidad de vehículos de salvación. No en vano al Tantra en su vertiente Budista se ha denominado *Mantrayana: "ciencia del mantra"*.

El valor práctico y la importancia filosófica de los "*mantras"* se basan en dos órdenes de hechos: primeramente, la función yoguica de los fonemas utilizados como "soportes" para la concentración; y seguidamente, el aporte propiamente tántrico: la elaboración de un sistema de conocimiento y de una liturgia.

Tenemos aquí una técnica espiritual netamente arcaica relacionada en su esencia con: ciertos "éxtasis cósmicos" de los chamanes que se expresan mediante la repetición de formas fonéticas ininteligibles que a veces llegan hasta la creación de un "lenguaje secreto" (Eliade, *Chamanismo,* pág. 99 y sig.). Se trata pues de experiencias que mediante la vuelta a una situación primordial, provocan el estallido de la conciencia diurna, ordinaria. Todo el esfuerzo del yogui tántrico se emplea en "despertar"a esta conciencia primordial y en redescubrir la plenitud que precedió al lenguaje y a la conciencia del tiempo. La tendencia hacia un "redescubrimiento del lenguaje", con el propósito de revalorizar en forma integral la experiencia profana, no ordinaria.

Los *mantra,* se aprenden de "la boca del maestro"(*guru);* y una vez recibidos de los labios del maestro, los *mantra* tienen poderes ilimitados. Un texto tántrico de primer orden, como el *Sadhancmala* no vacila en afirmar lo siguiente: ¿Qué hay que no pueda ser realizado por los *mantra,* si se los aplica conforme a las reglas? Se puede hasta conseguir la condición de Buda (ídem, p. 270). El mantra *lokanatha,* por ejemplo, puede absolver de los mayores pecados (id., p. 31, y el mantra *ekajata* es tan poderoso, que en el mismo instante en que lo pronuncia, el

iniciado está libre de todo peligro y alcanza la santidad del Buda (ídem, p. 262).

Pero la técnica es difícil; la pronunciación está precedida por una purificación del pensamiento- hoy en día se piensa que la onda sonora es una onda cargada de información, donde la intención del que produce dicha onda es fundamental-; el practicante debe concentrarse sobre cada una de las letras que componen al *mantra,* evitar la fatiga, etc. (ídem, p. 10). La eficiencia ilimitada de los *mantra* es debida al hecho de que *son* (o al menos *pueden llegar a ser,* mediante una recitación correcta) los "objetos" que ellos representan. Cada mantra posee un *bijamantra,* un "sonido místico" que es su "simiente", su "soporte", es decir su mismo *ser.* Al repetir, conforme a las reglas establecidas, este *bijamantra,* el practicante se apropia de su esencia, asimila a sí mismo, en forma concreta e inmediata, el estado de santidad, etc.

El Cosmos, tal como se revela en la concepción tántrica, es un vasto tejido de fuerzas mágicas; y las mismas fuerzas pueden ser despertadas u organizadas en el cuerpo humano, mediante las técnicas de la fisiología mística.

Se da el caso, que el Universo *es* sonoro, del mismo modo que *es* cromático, formal, substancial, etc. Un *mantra* es un "símbolo" en el sentido arcaico del término: es al mismo tiempo la "realidad" simbolizada y el "signo" simbolizante. Existe una "correspondencia" oculta entre las letras y las sílabas "místicas" y los órganos sutiles del cuerpo humano, por un lado, y por el otro entre esos órganos y las fuerzas divinas adormecidas o manifestadas en el Cosmos. Al trabajar sobre un "símbolo", uno "despierta" todas las fuerzas que le corresponden, en todos los niveles del ser. Entre el *mantrayana* y la iconografía (*mandalas o yantras),* por ejemplo, existe una correspondencia perfecta; pues, a cada plano y a cada grado de santidad corresponden

una imagen, un color y una letra especiales. Meditando sobre el color o el sonido "místico" que la representa es como uno penetra en cierta modalidad de ser, que se absorbe y se incorpora a uno mismo un estado yogui, un dios, etc.

Los "soportes" son homologables; se puede partir de cualquiera de ellos, empleando cualquier "vehículo", imágenes, *(mandalas o yantras*) o sonidos *(mantras,)* para asimilar la cualidad divina que se desea adquirir. Entre esos planos múltiples, hay continuidad, pero una continuidad mística, es decir que no se puede realizar más que en ciertos "centros".

Vasubandhu, en su tratado *Bodhisattvabhumi* decía que el verdadero sentido de los *mantras* reside en su ausencia de significación y que, meditando sobre esta no-significación, se llega a comprender el vacío *(Sunya)*, Porque, si bien es verdad que la repetición de los *mantras* anula la "realidad" del mundo profano, ésta no es más que un primer paso del espíritu, indispensable para llegar a una "realidad" más profunda. Toda repetición indefinida conduce a la destrucción del lenguaje; en ciertas tradiciones místicas, esta destrucción parece ser la condición necesaria para las experiencias ulteriores.

Generalmente, los mantras están asociados a una divinidad concreta, en este caso, se le denomina *Saguna* (con forma) y cuando tienen un carácter abstracto se le denomina Nirguna (sin forma)

Podemos citar los más utilizados, aunque es bueno recordar que cada uno de ellos corresponde a una sadhana concreta.

OM.- Es el mantra más conocido. Se dice que existen unas ciento cincuenta formas de repetirlo, pero lo importante es que vibre adecuadamente. En la practica hay que dejar que la “O” salga desde Manipura chakra y la

“M”ascienda por toda nuestra columna dinamizando todos los chakras.

OM NAMHA SHIVAYA.- Es el mantra por excelencia de la tradición tántrica. Es en si mismo una invocación a la energía solar.

OM SHIVA HUM.- Dedicado a *Shiva*, la terminación *Hum* determina una forma de variación del mantra que le confiere la unión con la *Shakti* o principio femenino.

OM MANI PADME HUM.- El gran mantra de *Avalokiteswara*, Buda de la compasión. Su práctica correcta requiere de una iniciación y una transmisión en la *sadhana* correspondiente. Sin embargo, la repetición de este mantra por espacio de quince minutos, tiene el poder de conducirnos a profundos estados de conciencia.

5.3.- LA INICIACION: Transmisión de poder

Para una mejor comprensión de la experiencia tántrica, es de vital importancia tener conciencia de la índole altamente simbólica que encierra su práctica. La transmisión de poder engloba en si misma la experiencia trascendental de dicho camino, como ahora veremos. Pero antes de continuar, debemos distinguir entre lo que es un símbolo y lo que es una señal. Podemos entender una señal, como una marca que colocamos en cualquier cosa para identificarla. Por el contrario, un símbolo indica algo más allá de sí mismo, apunta hacia aquello que no puede ser dicho.

Las prácticas tántricas, en general, y en este caso la iniciación posee una forma externa que alude siempre a una

experiencia más profunda. Provoca el efecto de suscitar el poder que está dentro de nosotros. Nos torna cada vez más vivos y nos lleva a una nueva percepción de nuestra situación en la que vemos que nunca estamos solos y que nunca somos fines aislados en nosotros mismos.

Advertimos que siempre nos encontramos en un campo de fuerzas, por así decirlo, en el cual cada uno de nuestros actos ejerce su efecto sobre nosotros. Las iniciaciones abren progresivamente esta visión, ejerciendo su influencia en el modelo de nuestro crecimiento espiritual.

Si vivimos, como lo hacemos corrientemente, según las ideas que tenemos con respecto a nuestro propio cuerpo, según las convicciones que tenemos sobre nosotros mismos y sobre el mundo, podemos observar que es un modelo muy limitado y nos encontramos atascados en una situación en la cual todo tiende a volverse cada vez mas estrecho.

La senda espiritual tántrica, nos permite reconsiderar la posibilidad de estar más relacionados con nuestro propio Ser sin identificarnos con lo que pensamos de esto o aquello. Ver nuestro propio Ser bajo una luz distinta. Así la práctica tántrica intenta despertar las fuerzas originales que permanecen inactivas dentro de nosotros y las iniciaciones poseen una cualidad específica para ello.

La iniciación, como una experiencia más, para que sea eficaz necesita de la actitud adecuada. Esto es, una actitud de permitir que todo lo que esté dentro de nosotros alcance su más amplio espectro. Iniciarse pues significa comprometerse en un proceso de descongelación de la energía vital para que pueda fluir libremente.

Abhisheka, iniciación en *sanscrito*, significa ungir. Este proviene de la ceremonia tradicional hindú de la investidura de un gobernante al que se le otorga cierto poder. Esta idea de poder aparece en las iniciaciones en el sentido de que la persona investida es autorizada a desplegar

al máximo las fuerzas que operan en su interior, fuerzas cuya naturaleza es fundamentalmente sana.

Las tres grandes iniciaciones del *Tantrayana*, es posible comprenderlas como un proceso de purificación unitario dirigido a superar las diversas *Maras*, esto es, ideas sobrevaloradas sobre nuestro cuerpo, de nuestra energía o palabra y sobre nuestra mente.

La imagen de la primera transferencia de poder es la purificación de las ideas que tenemos respecto de nuestro cuerpo, que sólo son una limitación del potencial que esta allí. Lo formamos y lo analizamos inconscientemente hasta tal punto, que ya no nos relacionamos con él como algo vivo. En el mundo occidental se nos condiciona a pensar que la mente es superior al cuerpo, es decir, despreciamos el cuerpo.

La segunda, *abhisheka*, concierne a la energía, la palabra y al lenguaje, a nuestro modo de relacionarnos y comunicarnos no solo con el exterior sino también con nuestro propio mundo interno. Aquí purificamos estas relaciones para alcanzar un nivel de comunicación más saludable.

La tercera tranferencia de poder es la mental. Nuestra encarnación no solo implica un cuerpo, una actividad comunicativa sino también un modelo de pensamiento. Conceptos que son necesarios para alcanzar los fines prácticos de la vida. Pero, por otro lado, son también imágenes que imponemos a las cosas y a nosotros mismos. A partir de ahí, nuestra vida mental dependerá de estas etiquetas limitando las cosas de antemano.

Así pues, el proceso de desarrollo espiritual Tántrico se ocupa de descongelar esta situación y el proceso de iniciación encarna y engloba la experiencia misma de los estadios de las realizaciones espirituales, al tiempo que, nos

ayuda a comprender la naturaleza de la realidad de todos los fenómenos.

GURU YOGA

El Gurú yoga es una práctica esencial en todas las escuelas del budismo tibetano. Evoca la transmisión de poder, aunque es una práctica totalmente independiente y se aplica por igual a los tres caminos budistas, Sutra, Tantra y Dzogchen.

Esta experiencia desarrolla un vínculo de corazón con el maestro. Aunque muchas veces se visualiza a las distintas deidades o budas como maestros, el maestro ha de entenderse como la naturaleza fundamental y sin forma, la Conciencia pura sin condicionamientos de la mente.

Así, el gurú yoga no se practica solo para generar una sensación hacia una imagen visualizada, se hace para encontrar en ti mismo la mente fundamental de todos tus maestros y budas y seres realizados que han vivido. Cuando te unes con el gurú te unes con tu naturaleza verdadera que es la verdadera guía.

Es una práctica que se realiza como preliminar a cualquier otra práctica y ello para garantizar que todas las enseñanzas se reciben adecuadamente. En cualquier práctica, lo más importante es que ésta no aumente tu ego. Si se realiza en combinación con el gurú yoga la practica realizada, sea la que sea, contribuirá a minimizar tu ego. De aquí la importancia de su realización.

Hay instrucciones muy elaboradas para realizar el gurú yoga, pero la esencia es unir tu mente con la del maestro, que es conciencia pura, no dual. Hay maestros tántricos que dicen que de todas las prácticas, gurú yoga es la más importante.”Esta puede abrir y suavizar el corazón y aquietar la mente”. Por su importancia a continuación paso a

describir lo que es una practica formal de Gurú yoga. Se puede realizar en cualquier momento del día, mientras mas frecuente sea mejor.

Visualiza a tu alrededor a todos los seres iluminados y maestros con quienes estés conectado. Relaja tu cuerpo y abre tu corazón. Genera sentimientos de devoción y gratitud para elevar la frecuencia de tu campo aural. Pide ayuda y apoyo en tu camino espiritual y especialmente para la práctica que estas realizando.

La figura central en la visualización puede ser un Buda o tu maestro. Si has recibido la iniciación puedes visualizar la deidad correspondiente.

Visualiza un gran fuego de sabiduría que viene del corazón del maestro, inundando todo tu cuerpo y quemando tus huellas kármicas negativas y obstáculos. Después de la llama, imagina vientos poderosos de sabiduría soplando con fuerza desde el corazón del maestro llevándose los residuos que el fuego ha dejado, así como cualquier obstrucción restante. Por último visualiza un torrente de agua cristalina y pura que corre desde el corazón del maestro lavando cualquier negatividad que haya quedado, dejándote totalmente purificado para recibir las enseñanzas sagradas.

Ahora recibe la iniciación del maestro: Un rayo de luz blanca pura, que se origina en el chakra del entrecejo del maestro, brilla hacia tu chakra correspondiente, situado en tu entrecejo. Así recibes la iniciación y la investidura del poder del cuerpo. Siente totalmente purificado y relajado todo tu cuerpo y dimensión física. Luego, una luz roja pura irradia desde el chakra de la garganta del maestro hacia tu chakra de la garganta. Así recibes la iniciación y la investidura del poder de la energía. Siente una relajación más profunda en la dimensión más sutil y energética de ti mismo. Ahora, un rayo de luz azul pura brilla desde el corazón del maestro

hacia el tuyo. Así recibes la iniciación y la investidura del poder de la mente, relajándola y purificándola.

Por ultimo, imagina a tu maestro y a los seres iluminados que te rodean que se transforman en una luz que penetra tu cuerpo a través del chakra de tu coronilla y luego desciende para descansar en tu corazón.

Deja que todo esfuerzo, visualización y pensamiento de disuelvan y descansa en presencia de la luz.

5.4.- LA PUJA: TRASFORMA EL SABER EN SER

El Tantrismo, como tenemos dicho, es una tradición espiritual, y como tal habla a nuestro ser entero. Sus distintas prácticas pueden ayudar a armonizar cuerpo, energía y mente. A través de su historia, por lo tanto, se han desarrollado muchas formas de ceremonia y ritos. Estos van desde la recitación más sencilla de mantras hasta los ritos más complejos y largos.

La práctica devocional tiene varias facetas, que a menudo implican la recitación simultánea de versos de reverencia, una actividad física y el desarrollo consciente de estados emocionales positivos, como la creación mental de imágenes y símbolos. Estas prácticas exigen de manera clara toda nuestra atención y no permiten tiempo para la distracción. Los mantras que se recitan, las imágenes que se evocan y las emociones que se cultivan, se funden en un sistema coherente de valores. Expresan nuestros ideales más profundos.

Así que las prácticas rituales, que involucran a todo nuestro ser, permiten comenzar la tarea de cambiar "nuestra comprensión intelectual en una experiencia emocional"; en otras palabras, a transformar el saber en ser. Las prácticas

rituales dentro de la tradición tántrica tanto hinduista como budista se expresan en la Puja, que significa “veneración devociónal”.

Estas prácticas normalmente son colectivas y focalizan la belleza en un altar dedicado a una deidad, *Shiva, Buda, etc.,* con flores, velas, incienso. En este ambiente nuestros sentimientos devocionales encuentran expresión de manera más libre, permitiéndonos ser receptivos ante nuestros ideales supremos y así se enriquecen.

A través de la práctica regular y sincera de Puja, podemos refinar nuestra positividad emocional a tal grado que empezamos a romper nuestro egocentrismo habitual y nuestro aislamiento y empezamos a sentir una empatía con toda la vida. De esta forma preparamos el terreno para nuestra propia auto-transcendencia, que es la base del surgimiento del Bodhicitta. El propósito verdadero de la Puja es el de crear las condiciones para el surgimiento del Bodhicitta. La última etapa puede ser un punto de ímpetu emocional, hasta el punto en que nos lanzamos más allá de nosotros mismos, aspirando a transcender, al menos de forma transitoria, los confines constreñidos de nuestra individualidad limitada para poder contactar con una dimensión nueva. Las preocupaciones limitadas de uno se disuelven en un cielo azul infinito, y desde sus profundidades resuenan mantras, las combinaciones sutiles de sonidos que evocan las cualidades de los Budas y Bodhisatvas.

El propósito verdadero de la Puja es el de crear las condiciones para el surgimiento del Bodhicitta. Generar punto de ímpetu emocional, hasta el punto en que nos lanzamos más allá de nosotros mismos, aspirando a trascender, al menos de forma transitoria, los confines

constreñidos de nuestra individualidad limitada para poder contactar con una dimensión nueva.

Entre las Pujas más frecuentemente practicadas esta la “Puja de Fuego”, que es útil para purificar todas nuestras negatividades, así como de lugares y otras personas. También para desarrollar compasión y sabiduría.

Es una meditación muy simple. Preparamos una hoguera y alguna sustancia que podamos arrojar al fuego que simboliza toda negatividad. No arrojar sustancias peligrosas. Podría ser ajónjoli negro, pétalos de rosas etc. Nos sentamos enfrente en postura de meditación y en nuestro corazón visualizamos una pequeña luz negra que envía luz hacia todo el Universo. Magnéticamente atrae todas las enfermedades y todos los problemas del mundo que surgen del apego. Todos los problemas de los demás, de los amigos y de los desconocidos. Entonces desde nuestros pies visualizamos que asciende energía en forma de viento y como el chakra de nuestro ombligo, merced al viento, aviva su fuego hasta que se produce una explosión por el canal central lo que hace que toda la energía negativa acumulada en el corazón sea expulsada por nuestras fosas nasales. En el centro de la hoguera visualizamos a Dorye Khadro, un buda poderoso y transformador, cuyas fauces están abiertas como un agujero negro y que tiene el poder de llevarse toda energía impura. Cada vez que repetimos su mantra arrojamos un poco de sustancia al fuego, Finalmente Dorye Khadro irradia energía que entra en todos los poros de nuestro cuerpo trayéndonos energía gozosa.

* * *

IV.-TECNICAS MODERNAS DEL YOGA TANTRICO

1.- Método indirecto de realización

Shri Aurobindo es considerado hoy como uno de los autores y maestros más importante del Yoga-Tántrico. Defiende que para conseguir la plena realización hay que despertar a *Kundalini*, pero dice que actuar directamente sobre los chakras inferiores, es muy peligroso, pues no sabemos hasta donde podemos llegar. Antes hay que hacer un trabajo previo de purificación a base de una vida perfectamente controlada. Hemos de aprender a purificar nuestra vida física, nuestras emociones y nuestra mente.

Kundalini ha de ser despertado, pero no conviene usar solo medios físicos o técnicas fisiológicas. Hay que lograrlo mediante la elevación del tono vibratorio de la persona. Y lo elevamos teniendo un tipo de ideas elevado, con unos sentimientos elevados, obrando por unas motivaciones elevadas. Porque todo esto produce a la larga una renovación de los tejidos, no sólo en su aspecto físico sino también y lo que es mas importante, en su aspecto *pránico* o energético. Así, el estudio, la meditación, la vida controlada y moral, el trabajo con los chakras superiores, va haciendo que la persona se centre en sus niveles superiores y *Shakti* o energía espiritual ubicada en *Sahasrara* descenderá y llevará hacia arriba la energía *Kundalini.*

Los diversos yogas tradicionales buscan la liberación de la consciencia en una aspiración ascendente, de abajo hacia arriba, la meta de Sri Aurobindo, es descender, no solo alcanzar la paz eterna sino transformar la vida y la materia. La experiencia de la fuerza descendente es la fuerza transformadora; el yoga integral de Arobindo, empieza por donde terminan los demás yogas. Cuando la Paz se ha establecido, la Fuerza superior o Divina de lo alto, puede descender y trabajar en nosotros. Ilumina primero el ápice de nuestro Ser, *Sahasrara*, liberando los centros mentales, descendiendo luego de nivel en nivel, suavemente, apaciblemente, de manera irresistible. Luego el centro del corazón, después la región del ombligo y los centros vitales, enseguida la región del sacro y más abajo. Se adueña de nuestra naturaleza entera, parte por parte, dando lugar al nacimiento de un nuevo modo de conocimiento y por tanto de un nuevo modo de acción.

El método de Sri Aurobindo, esta basado en el silencio de la mente, la clave de no pocas realizaciones, lo que se lleva a cabo a través de lo que denomina: meditación activa.

***MEDITACION ACTIVA**:*

Su experiencia básica demuestra que los ejercicios de meditación pasiva no dan la verdadera solución del problema (si bien considera que al principio son muy necesarios para dar el impulso inicial), porque alcanzamos un silencio relativo ya que al poner nuestros pies fuera de nuestro cojín de meditación volvemos a caer en los mismos hábitos mentales y se repite la eterna separación de lo de adentro y lo de afuera, de la vida interior y de la Vida del mundo. Pero nosotros necesitamos vivir la verdad de

nuestro Ser, todos los días, en todo momento, no solo en las practicas de meditación en el aislamiento. La única solución consiste en practicar el silencio mental o meditación activa allí donde parece más difícil, en la calle, en el trabajo por dondequiera. En vez de vivir a tontas y a locas, disperso en una multitud de pensamientos que no sólo carecen de interés sino que además son agotadores. Así, trabajando en uno mismo a cada momento, la vida empieza a revestir un interés inusual porque las cosas mas pequeñas vienen a recordarnos nuestro verdadero Ser.

El secreto de Sri Aurobindo es el haber rehusado siempre a partir la vida en dos: acción, meditación; interior, exterior y todas nuestras falsas divisiones. “Nada hay de cuanto hace la mente que no se pueda hacer, y hacerse mejor, en la inmovilidad mental”. Si bien la inmovilidad es la base del supramental, el silencio es la condición de su funcionamiento perfecto. Lo supramental es la Conciencia-Energía-, en el corazón mismo de la materia, que puede cambiarlo todo. El proceso del supramental es liberar la conciencia en cada elemento y a través del silencio y la inmovilidad reunir las polaridades en una, lo finito en lo infinito, lo temporal en lo intemporal, lo inmanente en lo trascendente, entonces se tiene PAZ en la acción. “La evolución de la conciencia no tiene otro fin que el de encontrar abajo esta totalidad de arriba, que descubrir sobre la tierra, en medio de las dualidades y de las contradicciones la UNIDAD y para ello nos vemos tirados hacia abajo”

Pensadores como Aurobindo, nos presentan un cuadro de toda la evolución cósmica como una evolución de la consciencia. Queramos o no aceptar semejante visión, no podemos dejar de ver que nuestra propia evolución como especie o como individuos es la de una consciencia expansiva de nosotros mismos y del mundo.

2.- El sendero Medio

Las disertaciones en las que el Buda Shakiamuni expuso sus enseñanzas más profundas sobre vacuidad (*suñata*: nosotros como todo los demás fenómenos sin excepción, estamos vacíos de hasta el menor átomo de autoexistencia y esta es la naturaleza fundamental de todo lo que existe) son los *Sutras de la Perfección de la Sabiduria.* El gran filosofo indio Nagaryuna, que comento estas enseñanzas fue también un gran iniciado tántrico.

El sistema de análisis de este *mahasida*, es conocido como Camino Medio o *Madiamika*. La sabiduría de saber seguir el sendero Medio se logra llegando al centro, porque el centro, el canal *nadi Sushumna* es el único camino que podemos encontrar para ascender. Mientras andemos de un lado para otro no haremos nada más que movernos en un plano *sansárico.*

Nosotros estamos de ordinario inmersos en el mundo de la dualidad; atracción-repulsión, amor-odio, verdad-error-mentira etc. Mientras estemos deseando algo y rechazando lo contrario no saldremos de la dualidad. Sólo cuando consigamos con nuestra apertura de mente, con nuestro discernimiento, desprendernos de la identificación con determinadas cosas y del consiguiente rechazo de las contrarias, lograremos vivirlas con libertad interior. Así llegamos a un equilibrio en el funcionamiento de nuestras energías. Energías que abandonan la dualidad y ascienden por el camino medio.

Vida equilibrada no quiere decir colocarse en el término medio, sino que siendo uno consciente de todo lo que ha de hacer y de todo lo que ha de evitar, y pudiendo hacer ambas cosas, hace lo que hay que hacer. En otras palabras, su acción no viene determinada por su miedo o sus

temores, por las presiones de su inconsciente, ni por sus ambiciones o deseos. Este es el camino medio.

Vemos como la interpretación occidental de este camino, evitar los extremos, menoscaba el sentido profundo de la tradición oriental.

Cuando una persona puede actualizar esta noción de Ser en si mismo, la energía se canaliza a través de *Sushumna*. Este es un medio de rápida realización. Pues en la medida que actúa el camino Medio, se despierta *Kundalini*, porque la energía no va a través de *Ida o Píngala*, y el chorro de energía cae sobre la cabeza de *Kundalini* que obtura el *nadi Sushumna.* Por eso en la medida en que no nos identifiquemos con la conciencia de lo fenoménico, (campo exterior, manifestado) y nos centremos en el Medio, manteniéndonos en lo que parece el no Ser, la nada, el vacío, no obstante plenitud, constamos que estos dos polos en el fondo no son mas que la expresión de una única realidad, que es el Ser, o el nombre que queramos darle: Dios, etc.

Como podemos observar, cualquier forma de Yoga, si es verdadero Yoga conduce a *Kundalini*. Siguiéndolo de una forma serena, clara y justa, produce de un modo u otro la total purificación, el equilibrio y la realización. Tomamos conciencia de la realidad que hay detrás de todo fenómeno concreto.

3.- Las técnicas superiores

Los dos enfoques anteriores para despertar a *Kundalini* indirectamente, indican el camino de las técnicas que a continuación vamos a exponer y aconsejar. Pero antes hay que decir:

1º.- Que estas practicas, requieren una vida ordenada en todos los sentidos. Evitando excesos y siguiendo las leyes naturales.

2º.- Además en este control de si mismo, es necesaria la práctica sistemática de la Meditación. Esta meditación puede hacerse:

- Sobre los centros superiores.
- Sobre divinidades simbólicas.
- Sobre fuerzas o energías
- Sobre los estados de los correspondientes chakras.

3º.- Todo consiste en meditar y en abrirse, quedando receptivo. Esta actitud produce con el tiempo un descenso real de lo espiritual. Uno ya no se centra en si mismo, sino que queda abierto a lo absoluto, al bien de la realidad espiritual de arriba.

El objetivo de estas técnicas es ir activando los chakras superiores en especial el *Anahata*, el *Vishudda*, el *Ajna* y el *Sahasrara*, hasta que uno aprenda a vivir centrado desde ellos. Cuando estos chakras están suficientemente desarrollados, no hay inconveniente en que la divina *shakti* baje, pues se encuentra con la mente preparada, la personalidad ha madurado y no existe peligro alguno en que ganen terreno los impulsos, las fuerzas primitivas y primarias de la persona porque el desarrollo de los niveles superiores dan solidez y mantienen un perfecto control de todo lo inferior. Por lo tanto esta es una forma de *sadhana* muy acertada que no tiene contraindicaciones.

3.1.- Clasificación de las técnicas

Para esta clasificación vamos a seguir un criterio de especialización. Es decir, las reuniremos según los efectos que con ellas se pretender conseguir. En la práctica las técnicas que acabamos de exponer se ven completadas con técnicas de yoga psicofísico o *Hatha-yoga*, lo que hace que los efectos sean más rápidos.

3.1.1.-Técnicas físicas para activación de chakras

Indicamos a continuación cuales son los ejercicios de *Hatha-Yoga* que estimulan la actividad de cada uno de los chakras superiores, ya que de los inferiores no se aconseja su estimulación bajo ningún concepto. Las asanas y pranayama que se describen seguidamente se acompañan de respiración lenta y rítmica y de visualización, como veremos:

- Estimulan el chakra *Anahata:*
  . Halasana
  . Uddiyana Bhanda

- Estimulan el chakra *Vishudda:*
  .Sarvangasana
  . Viparita-Karini
  . Matsyasana
  . Dhanurasana
  . Jalandhara Bhanda
  . Pranayama (Ujjayi, Kapalabhati, bhastrika)
  . Ejercicios de respiración completa

- Estimulan el chakra *Ajna*

  . Shirshasana
  . Vkiparita-karani
  . Padahastasana
  . Pranayama (Kapalabhati, Bhastrika)

- Estimulan el chakra Sahasrara:

  . Shirshasana
  . Vkiparita-karani
  . Padahastasana
  . Pranayama (Kapalabhati, bhastrika y sukha purvak)
  . Ejercicios de respiración completa

A continuación hacemos una descripción de estos ejercicios en el mismo orden que los hemos citado: 1º) asanas y bandhas y 2º) pranayama

1º) ASANAS Y BANDHAS

-HALASANA (postura del arado)

Ejecución: Extendido en el suelo sobre la espalda con los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo. Inspire. Eleve entonces las piernas, lentamente sin doblarlas, hacia arriba. Cuando estén formando un ángulo recto con el tronco continúe elevándolas, sin parar, junto con el cuerpo, apoyando las manos en el suelo con fuerza. Siga doblando el cuerpo hacia atrás hasta que la punta de los pies toque el suelo por encima, es decir, más allá de la cabeza. Permanezca en esta posición de cinco a quince segundos, respirando tranquilamente.

A continuación doble el tronco un poco más, de modo que los pies lleguen un poco más lejos, manteniendo siempre las piernas rectas. Permanezca así de cinco a quince segundos.

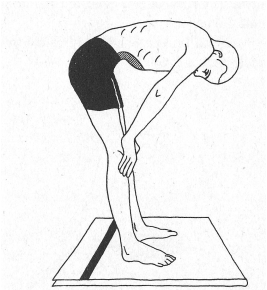
Entonces si es posible, procura alejar todavía más los pies de la cabeza, de modo que el cuerpo se apoye ahora sobre las cervicales. De este modo se logra que toda la columna participe en el ejercicio. Conserve esta posición el tiempo que le sea posible.

Actitud mental.- La atención debe ponerse, mientras dure el movimiento, en la columna vertebral, y en los momentos estáticos en la nuca.

Observaciones.- Procurar no hacer rigideces inútiles con los músculos del cuello y tronco. Respirar tranquilamente.

Efectos.- Aumenta la irrigación sanguínea de todos los órganos abdominales. Estimula las funciones cerebrales. Dominio de la actividad psíquica global. Dominio de uno mismo.

- ***UDDIYANA BANDHA***, o contracción abdominal:



Ejecución: Sentado o de pie, con las piernas separadas y ligeramente dobladas; las manos apoyadas en la parte superior de los muslos; el tronco ligeramente arqueado. Ha una inspiración completa, y acto seguido, mediante una exhalación forzada y rápida, vacía por completo los pulmones. Esto puedes hacerlo de un solo golpe o mediante varias espiraciones sucesivas y una final, que será facilitada arqueando ligeramente el tronco y adelantando un poco la cabeza para lograr que la expulsión de aire sea completa. En este momento se contraen con fuerza los músculos del abdomen y se eleva el diafragma, de modo que el ombligo esté lo más cerca posible de la columna vertebral. Habiendo llevado todos los músculos lo más adentro y arriba posible, se realiza una contracción imitando el gesto de vómito, con lo cual las vísceras tienden a subir aún más hacia arriba, para lo cual también es conveniente apoyarse firmemente con las manos en los muslos. Queda entonces una notable cavidad abdominal que se extiende desde el arco inferior de las costillas hasta la pelvis. Los músculos posteriores del cuello quedan también automáticamente contracturados.

Mantén esta posición el tiempo que te sea posible, sin excesivo esfuerzo. Relaja entonces instantáneamente todos los músculos del abdomen, de la espalda y del cuello. Inhala despacio, y, al exhalar, acaba de aflojar por completo todos los músculos abdominales. Haz unas cuantas respiraciones normales para descansar.

Actitud mental: La atención debe dirigirse hacia al columna vertebral, vértebras dorsales y cervicales, y en la región del bulbo raquídeo.

Duración: De tres a siete veces por sesión.

Observaciones: A pesar de que por la explicación parece difícil de ejecutar, con un poco de práctica y de atención pronto se encontrará el modo adecuado de hacer los diversos gestos que, dada su naturaleza, es muy difícil describir. No fuerces excesivamente ninguna contracción ni prolongues demasiado el tiempo de retención. Si después de aflojar los músculos necesitas hacer una inspiración muy precipitada, quiere decir que has prolongado demasiado la contracci6n. Es muy importante que una vez terminado el ejercicio relajes por completo toda la pared abdominal. Este ejercicio debe hacerse, aun más que los demás, con un estómago completamente vacío, aunque si se ha bebido medio vaso de agua con un poco de sal antes de ejecutarlo, no perjudicará, sino que actuará de laxante.

Efectos: El contenido del intestino se comprime, la acción peristáltica es estimulada y las materias almacenadas en los pliegues del colon son puestas en movimiento. Efecto estimulante de las ramas simpáticas del sistema nervioso vegetativo. Estimula asimismo las secreciones gástricas y el funcionamiento del hígado.

Notable efecto vitalizador psíquico, eleva el tono afectivo y el dinamismo mental.

SARVANGASANA, o la postura de todo el cuerpo

Ejecución: Extendido en el suelo, boca arriba. Los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos en el piso. Inspira. Levanta poco a poco las piernas del suelo hasta que formen un ángulo recto con el tronco. Apoyándose ahora más firmemente con las manos en el suelo, eleva poco a poco el tronco conservando más o menos el mismo ángulo recto formado por las piernas y el tronco, hasta que los píes sobrepasen la línea de la cabeza. Apóyate ahora con los codos, y doblando los antebrazos, aplica las manos a las costillas, en la espalda, para sostener el equilibrio. Acto seguido eleva por completo el tronco y también las piernas, de modo que queden en perfecta línea recta, vertical sobre el suelo y formando ángulo recto con la cabeza. En este momento deberás rectificar la posición de las manos, acercándolas a los omóplatos para facilitar el mejor mantenimiento del equilibrio.

El cuerpo se apoya en el suelo por la parte posterior del cuello y de la cabeza, por los hombros y los codos. El mentón queda fuertemente aplicado contra el extremo superior del esternón como en el *jalandhara-bandha*.

Toda esta serie de movimientos que hemos descrito deben hacerse muy lentamente y sin solución de continuidad, formando un todo regular y armónico. Haga respiración abdominal.

Una vez lograda la posición correcta, relaja todos los músculos que te sea posible, sin perjudicar el mantenimiento del *asana.*

Para deshacer la postura, proceda exactamente en sentido inverso, Descienda primero el tronco con suavidad, doblando las piernas hacia atrás (es decir, por encima de la cabeza) para *mantener estabilizado* el *centro* de *gravedad.* Extiende los brazos sobre el suelo para apoyar el peso del cuerpo al descender el tronco. Acaba el descenso del tronco conservando las piernas en un aproximado *ángulo* recto con él. Y por último baja poco a poco las piernas hasta quedar en la posición inicial.

Evita todo movimiento brusco en el descenso, aún más que en el ascenso, del tronco y de las piernas. Los músculos abdominales, las piernas y los brazos son los puntos de la palanca que permiten mantener un movimiento regular y equilibrado. Acto seguido haz unos momentos de relajación general.

Actitud mental: Después de comprobar que la postura sea correcta, concéntrate en el cuello y en la nuca.

Duración: Este ejercicio debe hacerse una sola vez. Su duración podrá ser de uno a doce minutos, pero aumentando muy lentamente el tiempo, por ejemplo un minuto cada quince días. Notarás con toda claridad un ligero malestar o una *sensación* de pesadez en las piernas, *que te avisará* discretamente para que cese el ejercicio. Obedece siempre estas tenues indicaciones de tu mente instintiva.

Observaciones: Sarvangasana es considerado por muchos maestros de Yoga como el ejercicio más eficaz dentro del repertorio yóguico. En su ejecución correcta hay que cuidar que la postura sea efectivamente vertical. El sujeto que practica el ejercicio tiene la sensación de estar perfectamente vertical, cuando en realidad no lo está. Lo que indica con claridad que se ha logrado la postura correcta es que debe hacerse muy poco esfuerzo para mantener el cuerpo en la posición, y que se experimenta una sensación notable de descanso. Esto es debido al hecho de que, estando el cuerpo perfectamente vertical, el esfuerzo requerido para mantener el equilibrio es mínimo. El ángulo recto que debe formar la cabeza con el tronco cuesta a veces algunos días de ensayos, pero al *fin* puede obtenerse sin gran dificultad. Otro obstáculo que algunos encuentran al principio, es que al mantener el cuello en este ángulo les dificulta la respiración y se congestionan rápidamente. También esto desaparece en muy pocos días, cuando se logra aumentar la flexibilidad de las vértebras del cuello y al mismo tiempo disminuye la tensión muscular inconsciente.

Durante la permanencia de este ejercicio son muchos los músculos que pueden aflojarse. Hay que ir descubriéndolos con perseverancia

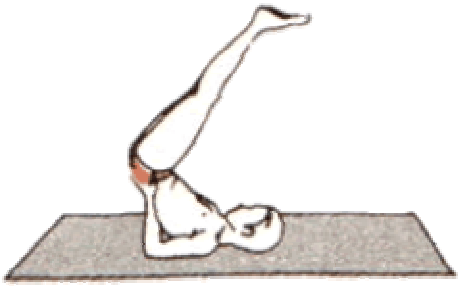
En cuanto a la duración del ejercicio, nunca ha de llegarse a la fatiga por ningún concepto. La resistencia se desarrolla gradual y progresivamente con práctica perseverante, suave e inteligente.

Efectos: *Sarvangasana* es por excelencia el ejercicio regenerador de todo el organismo Debido a la posición vertical e invertida de las piernas y del tronco, la sangre venosa va con toda facilidad al corazón derecho lo cual alivia toda congestión venosa de las piernas y de las vísceras abdominales. Alivia el trabajo normal del corazón. Estimula notablemente la actividad de la glándula tiroides y demás órganos situados en el cuello y en e] tórax. El sistema nervioso simpático queda fuertemente estimulado y, mediante el, todos los órganos de la vida vegetativa qué inerva.

Otro de los notables efectos de este asana es *que* facilita el dominio del impulso sexual, ya que favorece la absorción de la secreción intersticial vigorizando así toda la vida física psíquica de la persona.

Una sensación de calma y poderosa energía invade lodo el psiquismo, hasta quedar de modo permanente cuando se ha logrado el dominio en la ejecución correcta del *sarvangasana.* Aumenta también, y no en escasa medida la vivacidad intelectual, afectiva y motora.

VIPARITA KARANI, o la postura pélvica.



Ejecución- 1ª variante: Extendido en el suelo en decúbito dorsal o sea boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo palmas apoyadas en el piso. Haz una inspiración completa. Levanta poco a poco las piernas del suelo, sin doblarlas, hasta que formen un ángulo recto con el tronco. Apoyándote ahora con las manos en el suelo eleva suavemente el tronco hacia arriba, conservando más o menos el mismo ángulo recto formado por las piernas y el tronco, hasta que los pies sobrepasen la cabeza. Apóyate entonces con los codos y doblando los antebrazos, aplica las manos en la región pélvica posterior, para sostener el equilibrio. Haz respiración abdominal lenta.

2ª.variante: Se hace primero la forma descrita anteriormente con todos los detalles, pero después, sin mover el tronco, que continúa ligeramente inclinado, eleva las piernas hasta que queden en perfecta línea vertical sobre el suelo.

Después haz lentamente el *asana*, volviendo a la posición inicial. Relájate y descansa unos minutos.

Actitud mental: La atención debe estar dirigida al abdomen y al plexo solar.

Duración: El asana se ejecuta una sola vez. Puede empezarse manteniendo la postura treinta segundos e ir aumentando *un* minuto cada semana hasta llegar a la duración máxima de diez minutos.

Observaciones: La primera forma descrita es de muy fácil ejecución, pero de efectos muy notables. Las piernas y el tronco deben estar en un ángulo tal, que el esfuerzo para mantener la postura sea el mínimo. Cada cual ha de buscar, mediante tanteos, el punto exacto en el cual le es más fácil mantenerse, y una vez hallado, no variarlo en absoluto mientras dure la postura.
Uno de los puntos más importantes para que el *asana* dé los efectos notables que puede producir, es el de conseguir que los músculos que no intervienen en la postura, que son muchos, se vayan relajando. Cuando, por llevarlo practicando durante un mes, creas ya que dominas el *asana*, un día descubrirás con sorpresa que de repente puedes aflojar algo más la musculatura profunda, o que descubras nuevas pequeñas contracturas que te habían pasado inadvertidas, y con esto la postura tomará un aspecto y un sabor completamente nuevos. Lo mismo se aplica a todas los demás *asanas*.

La segunda variación es más difícil de mantener que la primera, debido a que el centro de gravedad se desplaza hasta llegar a la misma línea del codo, lo cual exige poner mucho mayor esfuerzo en los brazos para su mantenimiento.

Efectos: En general, los efectos en la región abdominal, son parecidos a los del *sarvangasana,* aunque algo más suaves. La diferencia con el *sarvangasana* consiste en que aquí se deja libre el paso de la sangre a través del cuello, que así llega a la cabeza, como en el *shirshasana* que describimos más adelante, pero también con más suavidad. Los efectos son así más generales, uniformes y armónicos que en las demás posturas invertidas, pero también algo más lentos. Este es un ejercicio que ha alcanzado gran popularidad entre las mujeres, porque, entre otros efectos, suaviza y revitaliza la piel de la cara, cuello y pecho, suprimiendo toda clase de arrugas del rostro.

Incrementa de modo suave y armónico el tono psíquico de la persona.

MATSYASANA, o la postura del pez

*Ejecución: E*n *padmasana.* Ayudándote con las manos y los codos, inclínate hacia atrás hasta que el vértice superior de la cabeza se apoye en el suelo, quedando así la cabeza doblada hacia atrás en ángulo recto y toda la espalda describiendo un *arco. Con* las manos, coge los pies. La respiración ha de ser abdominal.

Actitud mental: La atención debe dirigirse al plexo solar.

Duración: Aproximadamente la mitad del tiempo que se dedique al *Sarvangasana.*

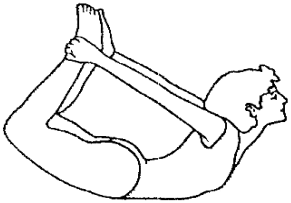
Observaciones: Aquellas personas que aún no puedan hacer el *padmasana,* deberán hacer el *ardha-matyasana* o forma simplificada, que consiste en iniciar la postura sentada en *sukhasana* o postura facil, en lugar de hacerlo en *padmasana.*

Para sentarse en *Sukhasana* basta hacerlo con las piernas juntas y extendidas, doblando entonces la pierna derecha y colocando el pie derecho debajo del muslo izquierdo y el pie izquierdo debajo del muslo derecho. Se puede invertir el orden en doblar las piernas. Siempre el tronco recto y natural y las manos sobre las rodillas. El resto de la postura es igual. Las manos deberán apoyarse en la parte superior de los muslos. Pero apenas se consiga hacer el *padmasana,* hágase la forma completa del *matsyasana.*

Efectos: Produce un masaje natural de las partes con gestionadas del cuello *y* del tórax. Tanto la glándula tiroides como la paratiroides quedan estimuladas por una mayor irrigación sanguínea, Los vértices superiores de los pulmones reciben suficiente cantidad de aire; se estimulan asimismo los nervios cervicales y las glándulas situadas en el cerebro. Ejerce una acción benéfica sobre la columna vertebral por su flexión complementaria a la ejecutada en otros *asanas.* El aire entra libremente y se experimenta una agradable sensación de descanso.

Debida a la acción ejercida en el plexo solar, este ejercicio favorece la tranquilidad emocional y estimula el estado de positiva afirmación en uno mismo.

DHANURASANA, o la postura del arco



Ejecución: Extendido sobre el suelo de bruces, con los brazos a lo largo del cuerpo. Dobla las piernas y coge los tobillos. Inspira, levanta el tronco del suelo, como en e1 *bhujangasana*, y al mismo tiempo tira con las manos de las piernas para levantarlas lo *más* alto posible doblando a espalda. Espira. Mantén la posición todo el rato que sea confortablemente posible, haciendo una respiración superficial. Cuando notes fatiga, deshaz poco a poco el asana y relájate unos instantes.

Actitud mental: Mantenga la atención en la región pélvica y sacra.

Duración. Empieza haciendo el ejercicio tres veces. Añade otra una vez por semana, hasta llegar al número de siete veces.

Observaciones: Algunas personas encuentran esta postura *muy* fácil de hacer, mientras que otras tienen más dificultad. La parte más difícil es conseguir la elevación de los muslos. Al principio, el ejercicio se facilita haciéndolo con las piernas separadas, pero cuando se tenga ya alguna práctica

conviene que la piernas estén lo más juntas posible. Mientras dura la posición, mantén la cabeza bien alta.

Efectos: Muy buen ejercicio para la columna vertebral. Pero su acción más notable consiste en la estimulación general de las glándulas endocrinas y, en particular de la tiroides. Psicológicamente, aumenta la vivacidad de la mente y el carácter.

SHIRSHASANA

Ejecución: De rodillas entrecruza los dedos de las manos y apoye los antebrazos en el suelo. Coloque ahora la cabeza en el suelo de modo que se apoye sobre el vértice superior y que las manos entrelazadas rodeen y se ajusten a la región posterior de la misma, sirviéndole de soporte. Transfiriendo ahora el peso del cuerpo sobre la cabeza y los antebrazos, que forman el ángulo básico de soporte, eleva los pies del suelo, conservando las piernas juntas y dobladas, las rodillas tocando aún al pecho. Aprende a guardar así el equilibrio. Te servirá de ayuda recordar que los puntos de apoyo para elevar los pies y para mantener el equilibrio son los codos

además de la cabeza. A muchos principiantes les cuesta más de lo debido aprender a ejecutar la postura, porque, por extraño que parezca, olvidan utilizar los codos como punto de apoyo y hacen mil intentos para mantener el equilibrio exclusivamente sobre la cabeza. Cuando consigas mantener bien el equilibrio en la forma descrita, lo cual no es nada difícil, eleve entonces lentamente los muslos hacia arriba conservando las rodillas algo flexionadas, y al llegar a este ángulo formado por las piernas al punto más elevado, estire por completo las piernas de modo que quede todo el cuerpo en perfecta línea vertical sobre el suelo. La respiración ha de ser tranquila durante todo el proceso de ejecución.

El ejercicio del *shirshasana* es mucho más fácil de hacer de lo que su forma espectacular hace suponer. Pero es preciso que todos los pasos que hemos descrito, se hagan con mucha lentitud, tranquilidad y continuidad.

Para deshacer la postura se sigue exactamente el proceso inverso del seguido para hacerla, con la misma lentitud y suavidad.

Precaución: Nunca te levantes inmediatamente después *de* hacer el *shirshasana.* El cambio brusco de presión dentro del organismo podría producirte varias molestias y trastornos. Permanece arrodillado con la cabeza cerca del suelo, entre las manos o encima de ella, durante el tiempo suficiente hasta que te sientas completamente descongestionado. O bien, sin elevar apenas la cabeza del suelo, extiéndete poco a poco boca arriba durante, por lo menos, tanto rato como ha durado el ejercicio.

Actitud mental: Mantén la atención en la región posterior de la cabeza.

Duración: La permanencia en esta postura puede ser de cinco segundos en los primeros ensayos, hasta alcanzar los doce minutos como máximo, aumentando prudentemente la duración en un minuto cada quince días.

Observaciones: Debes vigilar, o hacer que alguien lo compruebe, que la posición del tronco es verdaderamente vertical, ya que algunos principiantes tienden a arquear la cintura hacia atrás. Esto impediría uno de los efectos mejores de este ejercicio, que es el de conseguir un perfecto descanso. Cuando se domina bien la estabilidad del equilibrio se produce una relajación progresiva de la musculatura, ya que la posición perfectamente vertical no exige apenas esfuerzo alguno para su mantenimiento.
Otra precaución que debe tomarse es la de evitar que el descenso se haga en forma brusca. Ha de mantenerse un constante dominio muscular de la postura y del movimiento. La caída violenta, además de los perjuicios propios del golpe, anularía por completo los efectos conseguidos durante el *asana.* Si desarrollas la postura poco a poco, se evitará prácticamente todo peligro de caídas.

Los dos o tres primeros días es posible que, en el momento de la ejecución, notes que la cabeza se congestiona. No hay por qué alarmarse esta sensación desaparecerá con unos segundos de descanso y dejará de ser molesta a los pocos días de práctica.
Hay que procurar no excederse nunca en el tiempo que se mantiene la postura. Notarás primero un ligero temblor de piernas y después una creciente sensación de molesta pesadez que le indicará claramente que ha llegado al límite de su capacidad. Sigue siempre estas indicaciones desde que aparezcan, y no intentes, en modo alguno, ignorarlas o resistirlas.

En los primeros días también resulta práctico hacer el ejercicio junto a una pared para evitar una caída de espaldas, en el caso de que perdiera el dominio del equilibrio. La práctica de unos pocos días será suficiente para que puedas comprobar que el ejercicio no presenta realmente ninguna dificultad seria de ejecución.

Efectos: Este *asana*, es considerado por los maestros de Yoga como el más importante del *Hatha-Yoga*. Sus efectos benéficos son numerosísimos, tanto en el orden físico como en el psíquico. Además del efecto estimulante sobre todos los órganos abdominales y sus funciones, que tiene en común con los demás *asanas* invertidos, aquí la acción se hace sentir de un modo particularmente intenso en el cerebro y demás estructuras alojadas en el cráneo, todas ellas de importancia vital, tanto para la vida vegetativa como para las facultades superiores de la mente. Según la tradición del Yoga, este ejercicio facilita además el desarrollo de nuestras facultades psíquicas e intuitivas, y predispone al discípulo sincero para una más eficaz vida espiritual. En efecto, desde el encéfalo y demás elementos nerviosos alojados en el cráneo se dirigen todas las actividades del individuo, tanto las conscientes como las inconscientes, tanto las de tipo fisiológico como las psicológicas y las espirituales. Siendo el cerebro el mecanismo de expresión de la mente, es evidente que según sea la calidad y el modo de funcionar de este delicado mecanismo, así será la calidad y el modo de funcionar del individuo. Mejorar el funcionamiento y calidad del cerebro quiere decir, pues, mejorar toda la personalidad.

Además, según el testimonio de individuos dotados de genuinas facultades intuitivas, y según tiende también a comprobar la experimentación científica moderna, existen numerosas regiones de la mente que permanecen inactivas,

en estado latente, donde parecen tener asiento muchas facultades nuevas y casi desconocidas por completo, que son hoy objeto de estudio de la parapsicología: telepatía, clarividencia, premonición, telequinesis, etc., y de antiguo conocidas y desarrolladas por los maestros y adeptos del Yoga. Estas facultades de la mente, afirman los maestros de Yoga, pertenecen por derecho propio y natural al hombre, y no tienen de por si nada de misteriosas ni de sobrenaturales: son tan sólo expresión de algo superior, a la vez que testimonio de la naturaleza espiritual del alma humana. Subjetivamente, su desarrollo depende de la amplitud y profundidad con que funciona la mente y objetivamente, de la mejor calidad y total vitalización de los contenidos cerebrales.
Mediante el *shirshasana,* todo el contenido del cráneo recibe un fuerte estímulo para su mejor funcionamiento gracias a la abundante cantidad de sangre, que, excepcionalmente, circula en toda la región craneana durante el ejercicio. Esta vitalización cerebral, aparte de los demás estímulos de tipo *pránico,* cambio de polaridad magnética, etc., facilita ya de por sí el desarrollo y toma de conciencia de estos niveles ignorados de la mente, además de vigorizar los que ya funcionan normalmente.

La glándula hipófisis y el correspondiente centro sutil *Ajna,* incrementan la actividad de los consiguientes efectos físicos y psíquicos. Se estimula asimismo el funcionamiento pránico de numerosos centros menores ubicados en la cabeza.

El centro s*ahasrara,* o loto de mil pétalos, que se correlaciona con la glándula pineal, hace sentir también su presencia progresivamente, en forma de una percepción suave, pero clara y evidente, de una realidad grande,

inmensa, serena y poderosa, que vive y alienta detrás de todas las formas contingentes, limitadas y efímeras de la personalidad humana.

Resumiendo, el *shirshasana* es un ejercicio que, cuando está ejecutado con las debidas disposiciones internas, produce, en el transcurso del tiempo, una transformación general de la personalidad en sus diversas vertientes: física, psíquica, mental y espiritual

PADAHASTASANA, o postura de la cigüeña

Ejecución: De pie con los brazos junto al cuerpo. Eleve los brazos lentamente, mientras va inhalando, hasta que los brazos queden en línea recta con el tronco. Mantén la posición y el aliento unos segundos mientras exhalas, flexione el tronco manteniendo los brazos extendidos hasta que la cabeza toque a las rodillas. Con las manos, coge los tobillos. Mantén la posición, sin aire, unos pocos segundos, según su capacidad.

Levanta lentamente el tronco, siempre con los brazos en línea recta, mientras vas inhalando, hasta quedar en línea vertical. Baja los brazos poco a poco, expulsando el aliento.

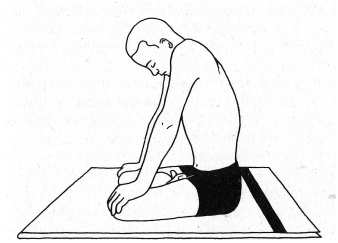
Actitud mental: La atención debe dirigirse dentro de la frente, en el punto central entre los ojos.

Duración: De tres a cinco veces, aunque debe ir prolongándose el tiempo de permanencia en flexión, sin respirar, a medida que se vaya progresando en la práctica de estas posturas.

Observaciones: Procura que las rodillas no se doblen al flexionar el tronco. Si contraes el abdomen, te resultará más fácil la flexión. Si no alcanzas a tocar las rodillas con la cabeza no te preocupes: esto llegará con el debido entreno. Lo importante es que la flexión se haga manteniendo el tronco lo más recto posible, sin exagerar la curvatura de la espalda. Levántate poco a poco, pues, de no hacerlo así, podrías sentir mareos debido al cambio demasiado rápido de presión en la cabeza. No fuerces demasiado ni los movimientos ni las retenciones, puesto que ello te haría retroceder más que adelantar: suavidad y perseverancia son la consigna del Yoga.

Efectos: Ejercicio excelente para todos los órganos abdominales, así como para los nervios y músculos dorsales. Constituye un excelente remedio para la constipación y para la adiposidad. Efectos estimulantes sobre riñones, hígado y páncreas. Los órganos sexuales, al igual que sus nervios, se irrigan abundantemente de sangre, con lo cual su actividad queda vigorizada. Efecto notable, muy merecedor de ser señalado, la estimulación cerebral que produce. Aumenta la energía psíquica, confianza en uno mismo, serenidad, claridad mental y optimismo.

***JALANDHARA BANDHA**, o llave del mentón.*



El *Jalandhara-bandha* o llave del mentón consiste en presionar el mentón firmemente contra el pecho. El mentón puede colocarse contra la depresión yugular, cavidad triangular de la unión de las clavículas o bien sobre el pecho a unos cuatro dedos más debajo de la citada depresión.

El *Jalandhara-bandha* se practica mientras dura el *kumbhaka* o retención de aire, en los ejercicios de *pranayama*. Una vez terminado el período del *kumbhaka* se levanta la cabeza se empieza el *rechaka* o expulsión.

El primer *efecto* de esta *bandha* es reforzar el mantenimiento del aire inspirado dentro de los pulmones evitando que la presión ejercida por el mismo perjudique la glotis y las terminaciones nerviosas de esta región. También ejerce una tracción superior sobre la columna vertebral y sobre la médula, actuando así sobre el cerebro.

PRANAYAMA

1. Ujjayi

Ejecución: Sentado en *padtnasana* o *siddhasana..* Inhala mediante una inspiración Integral, por ambas fosas nasales durante seis segundos. Durante toda la inspiración deberá mantenerse la glotis parcialmente cerrada, con lo cual se producirá un sonido semejante al que se produce cuando se está sollozando, pero más suave y continuo. Ha de procurar también que sea de un tono bajo, pero dulce y uniforme. Evita que el aire produzca ninguna fricción dentro de la nariz ni en toda la región olfatoria.

Acto seguido inicie el *kunbhaka* o retención, mediante el cierre total de la glotis y el *jalandhara-bandha.* Mantén esta retención durante doce segundos. Terminado este tiempo de *kurnbhaka,* empiece el *rechaka.* Levanta la cabeza, abre la glotis y procede a relajar el pecho lenta y uniformemente, con lo cual el aire saldrá del mismo modo durante el tiempo de la espiración. Mantén la glotis también parcialmente cerrada produciendo un sonido de tono bajo, pero uniforme. A medida que relajes el pecho, los músculos del abdomen deben ir contracturándose hasta que haya sido expelido todo el aire disponible en los pulmones. No obstante, *has de evitar toda clase de esfuerzo.* La espiración debe durar doce segundos, igual que el *kumbhaka.* Durante los primeros quince días de práctica de *ujjayi,* la espiración se hará a través de ambas fosas nasales. Pero a partir de este tiempo la espiración podrá hacerse exclusivamente a través de *ida,* o sea por la ventana izquierda de la nariz.

Al cabo de un mes de iniciado el ejercicio, podrá aumentarse el tiempo de la inspiración a ocho segundos, el de la retención a dieciséis y el de la expulsión también a dieciséis segundos.

Duración: El *ujjayi* puede hacerse siete veces en cada sesión, añadiendo tres veces cada semana hasta llegar al número tope de veintiocho respiraciones por sesión.

Actitud mental: Cuando domines la técnica de ejecución, concentra tu atención durante el ejercicio, dentro de la cabeza, aproximadamente en el punto medio entre los oídos.

Observaciones: Recordamos una vez más la absoluta necesidad de evitar todo esfuerzo o violencia al practicar lodos los ejercicios de *pranayama.* Asimismo subrayamos que los ejercicios están delineados para personas que gocen de buen estado de salud, la edad de las cuales está comprendida entre los dieciocho y los cuarenta años. Cualquier persona que no esté en estas circunstancias, deberá consultar previamente al médico.

Hágase también caso de las instrucciones que damos acerca de la forma progresiva de aumentar la duración del ejercicio, precauciones a tomar, etc.

Efectos: Aumenta el calor del cuerpo. Estimula el funcionamiento de la glándula tiroides. Se dice que su ejecución perfecta protege de trastornos digestivos, enfriamientos, tuberculosis, enfermedades nerviosas y estados depresivos.

En el aspecto psicológico, aumenta la vivacidad de la mente y su capacidad de comprensión.

2. KAPALABHATI

Ejecución: Sentado en *padmasana* haz una inspiración completa. A continuación haz una contracción súbita y vigorosa de los músculos abdominales, con lo cual se elevará el diafragma y saldrá una cantidad de aire de los pulmones. Esta contracción ha de ser como un golpe, no como una contracción sostenida; es un hacer y soltar, algo así como el movimiento súbito que se hace al sonarse la nariz pero ejecutado exclusivamente mediante la contracción abdominal.

En el momento en que sueltes la contracción, sin hacer nada especial para ello, y debido a la relajación abdominal, entrará aire en los pulmones. Esta entrada de aire se hace en forma pasiva, ya que activamente no se hace nada en absoluto para conseguirlo ni para aumentar o retener el aire entrado. Inmediatamente, después de relajar o soltar la contracción, hacer otra contracción abdominal y otra y otra, hasta completar el número de espiraciones previstas.

Por consiguiente, el ejercicio se caracteriza por una serie interrumpida de espiraciones forzadas, producidas por súbitas contracciones de los músculos abdominales y elevaciones del diafragma. Las contracciones se suceden las unas a las otras con la máxima rapidez que pueda conseguirse, sin exagerar ni forzar.

El *rechaka* es súbito y vigoroso, mientras que el *puraka* es uniforme y tranquilo. En realidad, la única función que hace el *puraka* es proporcionar pasivamente el aire suficiente para hacer la siguiente expulsión, la cual es la verdadera parte esencial de este ejercicio.

Como que las costillas no intervienen de manera activa en ningún momento de la respiración, el pecho permanece todo el rato prácticamente inmóvil.

Duración: El número de espiraciones o expulsiones que se aconseja hacer en las primeras semanas es el de once. Así, pues, once espiraciones seguidas constituirán una vuelta de *kapalabhati*, Después de estas once espiraciones se relaja todo el aparato respiratorio y se respira normalmente unos instantes para descansar. A continuación se inicia otra vuelta de *kapalabhati*, El número de vueltas para el principiante es de tres. Con lo cual el estudiante hará en una sesión 33 espiraciones, repartidas en tres vueltas de 11 espiraciones cada una.

Después de un mes de práctica con esta medida, pueden aumentarse las espiraciones de cada vuelta a 22. Así se harán 66 espiraciones en total, repartidas en tres vueltas de 22 espiraciones cada una. Cada quince días puede aumentarse el número de expulsiones en 2 más, hasta llegar a la medida tope de 121 expulsiones en cada vuelta.

En cuanto a la rapidez con que deben sucederse las espiraciones, es conveniente que el estudiante se acomode a su propia facilidad. Pero como pauta inicial para el principiante se puede indicar que haga una espiración por segundo. Poco a poco podrá ir aumentando paulatinamente la rapidez hasta alcanzar dos espiraciones por segundo.

Actitud mental: La atención debe estar dirigida al abdomen *y* visualizar que mediante las rápidas expulsiones se está purificando todo el organismo.

Observaciones: Procura evitar toda excesiva violencia, ya que sólo te causaría perjuicio. Más vale empezar con suavidad, y, a medida que se domine la técnica, ir aumentando el vigor y la rapidez de las expulsiones, que sacrificar la ejecución correcta *a* la rapidez. Cualquier intento para alcanzar rapidez a costa del vigor de las expulsiones o forzando lo más mínimo la laringe y las fosas nasales, está mal encaminado.

De nuevo recordamos que toda persona que padezca alguna enfermedad pulmonar, cardiaca o nerviosa, debe abstenerse totalmente de practicar estos ejercicios. Pero quien, gozando de buena salud, se atenga con discernimiento a cuantas indicaciones se han dado y se irán dando más adelante, no tiene en absoluto nada que temer de la práctica del *pranayama.*

Efectos: El *kapalabhati* produce una rápida eliminación de todas las mucosidades adheridas en el aparato respiratorio. Refuerza el sistema nervioso. Elimina grandes cantidades de anhídrido carbónico, y asimismo permite absorber mayor cantidad de oxigeno, lo cual enriquece la sangre y renueva los tejidos. Corrige todas las afecciones provocadas por el frío. Tonifica la circulación sanguínea y eleva el rendimiento metabólico.

Psicológicamente, aumenta el dominio de uno mismo y la capacidad de concentrar la mente.

3. BHASTRIKA

Ejecución: Sentado en *padmasana* y después de una inspiración completa, se contraen súbita y vigorosamente los músculos abdominales, relajándoles en seguida y volviéndolos a contraer once veces seguidas, tal como se ha indicado en el *kapalabhati*. El pecho ha de mantenerse firme y elevado, aunque sin exageración. EI aire ha de poder salir sin obstrucción alguna a cada golpe de contracción abdominal. Mecánicamente, y sin que participe en ello la voluntad, al soltar cada contracción el aire entrará en cantidad suficiente en los pulmones para permitir la siguiente expulsión.

Después de las once expulsiones, se hace una inspiración completa y se retiene en *kumbhaka* durante doce segundos. A continuación se deshace el *Jalandhara-bandha* y se espira suavemente durante otros doce segundos. Descanso de un minuto y se vuelve a empezar.

Al cabo de un mes de práctica, el *kunbhaka y* el *rechaka* final pueden ser aumentados a dieciséis segundos cada uno. Se pasa después, cuando lo anterior puede hacerse con toda comodidad, a la fórmula básica de 1-4-2, haciendo entonces una respiración inicial de 6-24-12 que se aumenta prudentemente hasta llegar a 8-32-16, medida tope que no debe sobre pasarse, y a la cual sólo se debe llegar después de una práctica asidua de cinco meses por lo menos. Esta respiración se entiende que debe hacerse siempre después de la serie de expulsiones forzadas, formando en conjunto, expulsiones y respiración rítmica, una vuelta de *bhastrika.*

En cuanto al número de expulsiones en cada vuelta puede ser aumentado progresivamente de modo análogo al indicado para el *kapalabhati*.

Duración: El *bhastrika* no debe ser practicado más de tres vueltas en cada sesión, aunque la duración de cada vuelta pueda ir aumentando de acuerdo con lo indicado anteriormente.

Observaciones: En primer lugar, no debe intentarse hacer *bhastrika* hasta que no se domine con facilidad la ejecución del *kapalabhati*. Después, a medida que se practique *bhastrika*, hay que disminuir paralelamente la práctica del *kapalabhati* como ejercicio independiente, hasta que, al llegar a la medida máxima del *bhastrika*, se suprima todo el *kapalabhati*.

El *bhastrika* es uno de los ejercicios que pueden causar más perjuicios si no se practica convenientemente. Cualquier sensación de fatiga, de tensión o de sobreexcitación ha de ser la señal de alarma indicadora de la conveniencia de parar el ejercicio y de disminuir la dosis en lo sucesivo. Si se ajusta en todo a las indicaciones dadas, y si su estado de salud es bueno, lejos de experimentar ninguna molestia, el practicante notará con toda claridad los extraordinarios efectos de purificación física que produce este ejercicio.

Efectos: Aumenta la circulación sanguínea y tonifica todo el sistema nervioso. Renueva y purifica todo el cuerpo. Facilita la digestión y aumenta el apetito. Da a todo el sistema una especie de shock eléctrico, por lo cual produce una acumulación de energía en todos los sistemas nervioso, muscular y circulatorio.

Psicológicamente, el *bhastrika* produce una profundización de la conciencia muy notable. Aumenta la serenidad y la sangre fría ante cualquier situación, fortalece la voluntad en grado sumo.

4. RESPIRACION COMPLETA

La respiración completa es la combinación de los tres tipos de respiración: abdominal, media y clavicular.

Se denomina completa esta respiración, porque en ella:

a) Interviene todo el aparato respiratorio.

b) Se llenan de aire los pulmones, según su verdadera capacidad.

c) Su efecto alcanza a todos los órganos y funciones del organismo.

d) Participan en su ejecución, tanto el aspecto predominantemente pasivo automático, inconsciente (respiración abdominal), como el aspecto predominantemente activo, voluntario, consciente (respiración media y clavicular), de nuestro psiquismo.

e) Se expresan todos los niveles de la personalidad.

También aquí, todo el proceso respiratorio debe hacerse consciente y activamente mediante la regulación o dominio de la acción de los músculos respiratorios. En la primera fase de la inspiración, es el diafragma el que debe actuar conscientemente, y en la segunda fase de esta misma inspiración son los diversos músculos elevadores de las costillas.

Siempre es el movimiento respiratorio el que la mente ha de seguir y dirigir, no el aire que se inspira ni la presión intrapulmonar resultante.

Ejecución: Puede hacerse de pie, sentado o extendido, aunque las posturas más favorables son las dos primeras.
Como la respiración completa comienza con la respiración abdominal, la postura de la columna vertebral ha de ser en perfecta línea recta, sea vertical u horizontal, según se esté extendido o sentado. Si el ejercicio se hace de pie, es conveniente que, al esperar el impulso inspiratorio, se procure evitar la curvatura lumbar, para lo cual es útil inclinarse hacia adelante muy ligeramente. En el momento en que desciende el diafragma, o sea a medida que se inhala por el abdomen, hay que recuperar la posición bien erguida, en la cual se prosigue el movimiento inspiratorio hasta el fin. Veamos el proceso

Después de una espiración completa, deja de respirar voluntariamente durante unos pocos segundos, hasta que sientas venir el impulso de inspirar. Entonces, dejándose llevar de este impulso y apoyándose en él, permite al diafragma que dirija el movimiento abdominal por el cual, dilatando el abdomen y la parte inferior de los pulmones, hace que el aire entre en ellos sin esfuerzo alguno. Mientras

estés haciendo este movimiento, apóyate mentalmente en él y amplíalo para hacerlo más profundo.

A continuación, y sin interrumpir la entrada de aire, levántate por completo y eleve las costillas inferiores y la parte media del tórax, de modo que el aire entre ahora suavemente en la parte media de los pulmones. Acto seguido eleve la parte alta del pecho para que el aire entre incluso en los vértices pulmonares. Para hacer esto último, resulta práctico hacer un pequeño gesto de rotación con los hombros, tirándolos hacía arriba y hacía atrás, con lo cual se facilita el acceso del aire a la parte más alta de los pulmones. En el momento de hacer este gesto contrae ligeramente el abdomen, con lo cual el aire será empujado asimismo hacia arriba.

Todos estos movimientos han de hacerse de un modo continuado, uno después de otro, formando una sola unidad, sin forzar ni violentar nada en ningún momento. El movimiento ha de resultar uniforme, suave y natural.

Reten el aire de uno a cinco segundos y, acto seguido, proceda a iniciar la espiración. Empiece aflojando la tensión en la parte alta del aparato respiratorio, siga con la parte media del mismo y termine con una relajación abdominal completa. El aire debe fluir siempre por la nariz, de un modo regular, suave y uniforme.

Se tendrá inmediata noticia de que se ejecuta correctamente, cuando se experimente una notable sensación de plenitud y satisfacción, que es posible haya experimentado ya alguna vez espontáneamente, al respirar de un modo profundo sin buscarlo ni saber de qué manera lo ha hecho. Se tiene entonces la impresión de que el aire llena no sólo el pecho, sino también la espalda.

Actitud mental: Mientras no se domine perfectamente la técnica de ejecución, es conveniente que la atención siga con cuidado todos los movimientos del aparato respiratorio para ir regulándolos. Cuando las diferentes fases de la ejecución no ofrezcan ya dificultad alguna, entonces, la mente, si bien por un lado sigue todo el proceso respiratorio, por otro se centra en la parte posterior de la cabeza.

Al movimiento respiratorio se acompañan las siguientes imágenes mentales. Al inspirar, se *visualiza* que la energía pránica contenida en el aire, en forma de puntitos brillantes, entra dentro del organismo para vitalizarlo física, psíquica y mentalmente. Mientras dura la retención del aire, se forma la imagen de que la energía pránica se fija y se asimila profundamente, removiendo todas las impurezas que existen en el interior. Al espirar, se visualiza que todas las impurezas físicas, psíquicas y mentales, se expulsan al mismo tiempo con el aire viciado, dejando al sujeto completamente limpio, sano y fuerte en todos los aspectos.

Duración: La respiración completa puede hacerse de tres a diez veces en una sola sesión, aunque empezando el primer día con tres respiraciones tan sólo y aumentando una respiración por sesión cada día. Pueden hacerse hasta tres sesiones diarias, cada una un poco antes de las tres comidas principales del día.

Efectos: Enunciados sucintamente, son los siguientes:

1. Desarrollo completo de todos los elementos del aparato respiratorio y aumento de su fortaleza y elasticidad.

2. Estimula suavemente el trabajo cardíaco.

3. Gracias al masaje producido por el alterno movimiento de elevación y descenso del diafragma, y la alternada contracción y relajación de los músculos abdominales, reciben un definido estímulo y mejoran en su funcionamiento: estómago, páncreas, hígado, intestinos bazo y riñones.

4. Aumenta la eliminación de anhídrido carbónico y también la absorción de oxigeno, enriqueciendo así la calidad de la sangre.

5. Gracias a la mejor calidad de la sangre, aumenta la vitalidad de todos los tejidos y órganos del cuerpo.

6. Estimula las combustiones orgánicas.

7. Mejora la calidad y resistencia del sistema nervioso en todas sus divisiones.

8. Aumenta todas las defensas del cuerpo y eleva el tono general del organismo.

En fin, su efecto benéfico se extiende a todos los órganos y funciones del cuerpo, sin excepción.

Psicológicamente, la respiración completa induce al desarrollo de la confianza en uno mismo, aumenta la energía psíquica, estabiliza el estado de ánimo, incrementa el

autodominio, da una actitud abierta, decidida y emprendedora.

Observaciones: Se recomienda la estricta observancia de las instrucciones que hemos dado en la técnica de ejecución de este ejercicio, y en particular sobre la recomendación de no violentar nunca ningún movimiento. No exageres 1a duración del ejercicio, sino que se vaya aumentando la dosis de respiración profunda con prudencia.

Si has padecido de algún trastorno cardiaco o pulmonar, abstente de practicar respiración profunda por tu cuenta. Consulte previamente al médico.

Lo mismo cabe decir si sufres actualmente cualquier enfermedad.

No esperar dominar desde los primeros días la forma correcta de respirar. Es preciso una práctica perseverante y paciente, en la cual cada día se intente mejorar la técnica.

Las *asanas,* la relajación y los ejercicios de *pranayama* ayudarán eficazmente para conseguirlo.

En el transcurso del día te será también útil hacer una o dos respiraciones completas cada vez que sientas la necesidad de aumentar tu tranquilidad, autodominio o confianza en ti mismo. Con el tiempo esto lo harás de modo automático en cualquier momento que lo necesites.

5. SUKHA PURVAK o Pranayama fácil

Ejecución: Después de una espiración completa, haz una inspiración integral durante cuatro segundos. Reten el aire dentro de los pulmones cerrando la glotis y formando el *jalandhara-bandha* durante ocho segundos. Entonces deshaz el *jalandhara bandha,* abre la glotis y haz una espiración completa, también durante ocho segundos. La fórmula respiratoria en el comienzo es, pues, 4-8-8.

Haz el ejercicio hasta tres veces diarias durante la primera semana. No sobrepases este número ni la duración de los tiempos de la respiración. A la semana siguiente puedes añadir otra respiración más, de la misma medida, y otra más a la tercera semana, de modo que llegues así a hacer cinco respiraciones diarias de la medida 4-8-8. Cuando puedas mantener esta respiración sin el menor esfuerzo durante las cinco respiraciones, varía la fórmula aumentando el *puraka* en un segundo, y en dos segundos el *kunbhaka* y el *rechaka,* resultando así la fórmula 5-10-l0. Pero empiece la primera semana de esta fórmula con sólo tres respiraciones, añadiendo otra más cada semana, como en el caso anterior, hasta que llegues a hacer cinco respiraciones de la duración 5-10-10.

Una vez hayas conseguido hacer esto con toda facilidad, no antes, varía de nuevo la fórmula, haciendo ahora la siguiente: 4-16-8. Haz este ejercicio no más de tres veces por sesión y por día. Aquí se empieza a utilizar la fórmula de base 1-4-2. Al cabo de una semana añade otra respiración de la misma medida 4-16-8, y otra a la tercera semana. Así es que ahora harás cinco respiraciones por sesión y por día de la medida 4-16-8.

A medida que puedas ir haciendo lo indicado con toda comodidad, aumenta un segundo la inspiración o *puraka* y en la medida correspondiente los demás tiempos. Así será: 5-20-10, 6-24-12, 7-28-14, 8-32-16. No sobrepases por ningún concepto esta última medida. No tengas ninguna prisa en aumentar el *kumbhaka,* sino más bien procura hacer del mejor modo posible el ejercicio en las medidas más sencillas, antes de pretender pasar a otras superiores.

Este ejercicio puede hacerse también como respiración polarizada. Por ejemplo, cuando domines bien la medida 5-20-10, respirando por ambas fosas nasales, reduce la medida a 4-16-8 y proceda como sigue: después de una espiración completa, cierra la ventana derecha de la nariz, tal como indicamos a continuación:
Abriendo la palma de la mano derecha y cerrando los dedos índice y medio, el pulgar y los otros dedos extendidos se colocan en el extremo superior de la nariz, el pulgar en el lado derecho y los dedos anular y meñique en el izquierdo. Entonces, si es el lado derecho de la nariz el que debe ser cerrado, los dos dedos extendidos quedan en la misma posición, pero el pulgar se desliza hacia abajo hasta quedar junto al cartílago del ala de la nariz, presionándolo hacia el tabique central por debajo del hueso nasal. Si es el lado izquierdo el que debe cerrarse, el pulgar regresa a su posición original, los dedos que estaban extendidos se deslizan hacia abajo hasta llegar al ala izquierda y hacen la presión suficiente sobre el cartílago elástico hasta que toque con el tabique central, por debajo del hueso nasal.

Cuando deban cerrarse ambas ventanas de la nariz se practica así: haciendo simultáneamente los dos movimientos que hemos descrito para cada lado. Si las dos ventanas deben quedar abiertas, la mano puede hacer dos cosas. Si después de dejar las fosas nasales abiertas debe seguir una respiración alternante, los dos dedos y el pulgar pueden descansar a ambos lados del puente de la nariz; pero, si después no hay cierre alterno de las ventanas de la nariz, es mejor descender la mano y hacerla descansar sobre la rodilla.

Hemos descrito este ejercicio porque se aplica mucho en el *Pranayama* cuando se intenta cerrar la nariz en la fase de *kumbhaka* y se ha hecho tradicional.

Continuando con la descripción del *Surkha Purvak*, una vez cerrada la fosa derecha de la nariz, inspira por la izquierda durante cuatro segundos. Cierra luego, del modo descrito, ambas ventanas y formando el *jatandhara-bandha*, reten durante dieciséis segundos; levanta la cabeza, abre la ventana derecha de la nariz y espira durante ocho segundos. A continuación, por la misma ventana derecha, inspira durante cuatro segundos, y así sucesivamente. La inspiración debe hacerse siempre por la misma fosa nasal por la cual se ha espirado, y la espiración debe hacerse con la otra ventana de la nariz por la cual se ha hecho la inspiración.

Observaciones: De ningún modo debes empezar a practicar este ejercicio de *pranayama*, sin llevar por lo menos unas semanas de práctica efectiva de la respiración integral o completa.
Cualquier sensación de sofoco, mareo o fatiga indica que debe disminuir inmediatamente el número o la duración de las respiraciones. Encarecemos al practicante de Yoga que se acostumbre a respetar siempre estas indicaciones que le dará su propio organismo. Con ello evitará toda clase de efectos perjudiciales, tanto en la práctica del *pranayama* como del asana.

Efectos: Éste es una de los mejores ejercicios que existen para reforzar y dominar el sistema nervioso. Aumenta su capacidad de rendimiento y desarrolla grandemente las facultades mentales.

Nota: Aunque hemos descrito en último lugar el *Sukha Purvak*, esto no significa que deba practicarse al final de los ejercicios, antes al contrario, según su nombre lo indica —*Pranayana fácil*—, es el primero de los ejercicios de *Pranayama* que debe practicarse y que figura en todos los textos de Hatha-Yoga. No hemos hecho otra cosa que seguir el orden de ejercicios de Hatha-Yoga que recomendamos para estimular la actividad de los chakras superiores, siendo indiferente el orden, por más que dentro del *Pranayama* éste sea el siguiente: *Sukha Purvak, Ujjayi, Kapalabhati, Bhastrika.*

3.1.2.- Técnicas mentales

Están basadas fundamentalmente en ejercicios de concentración mental, acompañados de un ritmo respiratorio lento, tranquilo y profundo a la vez que, como en las técnicas físicas, se realizan las oportunas visualizaciones.

Conviene advertir que para aumentar su eficacia estos ejercicios han de realizarse de forma conjunta y armónica con los ejercicios de hatha-yoga. Aunque también se pueden conseguir resultados completos solo con los ejercicios siguientes.

Este tipo de concentración puede realizarse de muchas maneras diferentes. He aquí algunas:

1.- *La concentración mental sobre un centro* produce una activación y una vitalización de aquel centro, pero si esta concentración va acompañada de una respiración consciente, lenta, profunda y rítmica, su efecto es muchísimo mayor. Así que aconsejamos unir los ejercicios de concentración con este tipo de respiración.

Combinando esta concentración mental con la respiración, mandamos energía al centro que nos interese, concentrando la atención en la región corporal donde se

halle situado el chakra. Al aumentar la energía en el centro, se producirá también un incremento de las funciones fisiológicas y psíquicas relacionadas con dicho centro.

2.- *Concentración mental sobre estados subjetivos* (sentimientos y emociones) relacionados con el centro que interese activar.

Se lleva a la práctica concentrando la mente sobre las emociones sentimiento que despierta la evocación o presencia de personas, animales, cosas y situaciones agradables para ahondar en dichas emociones, sentimientos y estados. Se trata de cultivar el acto de complacencia en mis estados interiores positivos. Ejemplo, el amor, la alegría y en general todos los estados superiores. – Si quiero activar *Anahata*, me centraré interiormente en los sentimientos y emociones que despiertan en mi interior mi afecto hacia tal o cual persona o cosa concreta. Se trata de estados internos positivos.

3.- *Visualizaciones y Afirmaciones de que el centro que nos interesa activar esta activado.*

Este procedimiento será más efectivo si se acompaña de visualización. Es decir, visualizando en nuestro interior, en el lugar en que esta ubicado el chakra, que se localiza allí la energía y lo pone en actividad, y, al mismo tiempo, introduciendo la afirmación o frase con la que estemos trabajando.

Ejemplo: El chakra *Ajna* se desarrolla afirmando: “Yo soy inteligencia” y visualizando un haz de luz que entra en el entrecejo, mientras se evocan los instantes de profunda comprensión que se han tenido en la vida.

Otro ejemplo con el chakra *Anahata* sería: con la afirmación “Yo soy amor”, mientras se visualiza un chorro de amor saliendo del pecho, a la altura del corazón e

irradiando a los demás, evocando los momentos afectivos de nuestra vida. La visualización puede hacerse también, y es preferible, viendo el *Anahata* como un foco de luz dorada e irradiante del que se desprenden puntitos de luz también dorados que se dirigen a todas partes y, en particular, a las personas con quienes tratamos.

Una fase superior sería generarnos, concebirnos como una deidad (Buda, Jesucristo, Dios, etc.) visualizando un sol central que desde el fondo de nuestro pecho nos llena de amor y lo hace irradiar hacia los demás. Afirmamos al mismo tiempo "Dios es amor a través de mí" .

El modo de llevar a cabo la concentración siempre es el mismo: no hay que discurrir, sino limitarse a mirar al objeto con los ojos corporales, si es externo y material, o con la atención si es interno, abstracto o imaginativo.

Las afirmaciones que cada uno quiera usar para introducir en su interior cualidades positivas, tienen que ser cualidades básicas, es decir, que necesariamente tengamos, aunque sea en mínimo grado.

3.1.3.- Técnicas Mayores

Presentamos a continuación varias técnicas para estimular los centros superiores, así como para integrar en una unidad armónica la actividad de todos los centros.

No hay que olvidar en ningún momento que todo el secreto del manejo y dominio del prana o energía psíquica reside en la mente. Es un principio tántrico que allí donde esta la mente, por medio del foco de la atención, allí se dirige y concentra la energía. Este es uno de los pilares en que se basan las técnicas del yoga-tántrico y demás yogas.

1.- *La Meditación*

Para el Yoga-Tantrico, como en general para cualquier tipo de yoga, el verdadero conocimiento se alcanza únicamente a través del estado meditativo que se logra a través de la práctica. No obstante, en el budismo, históricamente pude observarse sobre este tema, una tensión entre los “filosofos” y los “discipulos” del Yoga. Para los "teóricos", (los *dhammayoga)* el análisis lúcido, exhaustivo y despiadado de la "realidad" constituía un medio de salvación pues el análisis abrumaba al mundo, reduciendo su aparente solidez a una serie de apariciones fulgurantes. En consecuencia, el que comprendía la irrealidad de los múltiples universos "compuestos" —universo físico, vital, psíquico, mental, etc. —llegaba al mismo tiempo al plano trascendental de lo Absoluto, de lo incondicionado y de lo no-compuesto, y podía esperar la liberación. El tratado de *Budhaghosa*, *Visuddhimagga*, "El Camino de la Pureza", la obra más densa y científica sobre la meditación producida por el *Hinayana* (hacia mediados del siglo V d.C.), en su último capítulo titulado "ventajas obtenidas al desarrollar la comprensión", trata justamente de demostrar que mediante la inteligencia podemos llegar al éxtasis *(nirodha,* "detención de los estados de conciencia").

Por otro lado, la escuela Yogacara que florece después del siglo V d.C., (según las tradiciones budistas, el tantrismo habría sido introducido por Asanga, el eminente maestro *yogacara*, y por Nagarjuna ,II siglo de nuestra era, el ilustre representante del *madhyamika* y uno de los más célebres y misteriosos personajes del budismo medieval); afirma la necesidad de la experiencia yoguica: para destruir el mundo de los fenómenos (es decir, profano), y acercarse a lo incondicionado, resulta más fácil "retirarse al centro de uno mismo" por medio de la meditación y el éxtasis, en vez

de proceder a la destrucción analítica del mundo. Pero los yogacaras no renunciaban por eso a la filosofía.

Hay bastantes pruebas para comprobar que el Buda unía siempre estrechamente el conocimiento a una experiencia meditativa de tipo yogui. E1 conocimiento no valía mucho para él, mientras no estuviera "realizado" en la experiencia personal que se tenía. En cuanto a la experiencia "meditativa", las "verdades" descubiertas por Buda son las que las validaban.

Para el Tantra, la *sadhana* final puede resumirse en la siguiente frase: *consciencia en cada momento* (Digambarananda) esta actitud es la esencia de todo yoga y de lo que llamamos meditación.

Las escuelas y los sistemas de meditación presentan enfoques distintos. Patanjali pone especial énfasis en el auto-control y en la concentración como métodos para llegar a la meditación. En las escuelas tántricas se hace hincapié en “tomar conciencia” y no tanto en la concentración en un primer momento. Un texto tántrico el *Dighanikaya* (I, 292) refleja fielmente lo que acabamos de decir: " Un asceta, en su camino hacia adelante o hacia atrás, comprende perfectamente lo que hace; al mirar o al observar (un objeto) comprende perfectamente lo que hace; al levantar el brazo, o dejarlo caer, comprende perfectamente lo que hace; al llevar su esclavina, sus ropas, o su olla de comida, comprende perfectamente lo que hace; al comer, al beber, al masticar, al saborear (. . .) al evacuar (...) al caminar, al estar sentado, al dormir, al estar despierto, al hablar o al callarse, comprende perfectamente lo que hace".

Su método es indirecto y no se obliga a la mente a concentrarse en una sola cosa ni a luchar con sus propias tendencias. Los primeros pasos consisten en observar sin suprimir nada. El meditador permanece consciente de lo que

acontece manteniéndose como testigo. Esta observación imparcial de los contenidos mentales produce la purificación natural de los *samskaras* negativos y hace florecer una profunda comprensión de la naturaleza de la mente: *la vacuidad.* Una vez que los contenidos mentales han sido purificados se desarrolla la concentración.

El camino hacia el estado meditativo, hacia la vacuidad, se convierte en un proceso fluido, sin esfuerzo. Podemos llamarlo meditación pero no es un acto de meditar en el sentido habitual de la palabra. No se trata de mantener un estado impuesto artificialmente. Porque la esencia de la mente ya es vacua cognoscente. Todo lo que hay que hacer es dejarla tal como es. De hecho no hay nada que hacer. Solo el reconocimiento inicial de esta naturaleza y no tratar de mejorarlo. Solo dejarlo ser naturalmente como es. Lo que es crucial es no estar distraído ni siquiera por un instante. Una vez el reconocimiento ha tenido efecto, la no-meditación sin distracción es el punto clave de la práctica.

Éste es el punto de arranque de un sendero "tántrico" budista de autoliberación el *Dzogchén.* Que si bien como tal no pertenece al tantrismo, sus textos raíces se llaman tantras y algunas escuelas del budismo tántrico lo consideran como el nivel supremo del Tantra. La práctica principal del *Dzogchén* consiste en entrar directamente en la Contemplación no dual y permanecer en ella hasta que se alcance la realización total.

Si en el Tantra se trabaja con la energía, en el Dzogchén se trabaja con la mente y su fundamento es el conocimiento de que todos los fenómenos son "vacios de autonaturaleza" (es decir, que ninguno de ellos existe de manera intrínseca). La autoliberación del Dzogchén implica permitir que cualquier manifestación en el campo de la experiencia del practicante surja tal como es, sin juzgarla como buena o mala, bonita o fea.

Si no entran en juego los apegos, aquello que surge (ya sea un pensamiento interno o fenómeno aparentemente externo) se libera automáticamente por si mismo en el mismo momento de su manifestación.

Esta vía considera que en muchos individuos la mayor parte del tiempo, el cuerpo y la energía están afectadas por tensiones y disturbios, que incluso si ellos se dedicasen completamente a trabajar con la mente para entrar en la Contemplación, les sería muy difícil progresar, por ello *Dogchén* utiliza el yantra-yoga como práctica secundaria que a través de determinados movimientos persigue la llamada "respiración natural": una forma de respiración libre de todo condicionamiento físico, emocional o ambiental.

Clases de Meditación:

En el Tantra hindú como en el budista, existen diversas practicas de meditación según los objetivos que se persigan.

En general, podemos distinguir una mediación *activa,* (Sri Aurobindo) que no se practica en una postura concreta y no necesita condiciones especiales. Consiste en una actitud mental que se cultiva permanentemente en la vida cotidiana, aprovechando todas las vivencias como soporte para fijar nuestra atención-concentración. Y una meditación *estática* que se realiza en una asana o postura de meditación preferentemente en lugares tranquilos. En esta última podemos distinguir dos métodos principales: *saguna y nirguna*

Saguna. (Kasina, en tibetano). Quiere decir con forma, en que se utiliza un soporte y objeto concreto donde se fija la atención durante la practica. La consciencia adopta

la forma del objeto y se hace uno con él, logrando un conocimiento completo de todas las cualidades del objeto. Los soportes pueden ser: *Mantra, Yantra, Mandala, Chakras, Respiración, Deidades, etc*.

Nirguna.- Este ejercicio de meditación "sin objeto" *(nirmitta)* es empleado con mucha frecuencia en casi todas las místicas hindúes. Aquí, la atención es enfocada sobre una idea abstracta, el Ser, el Vacío, la silaba sagrada (*pranava*) OM, etc.

Se aconseja para el principiante empezar con el primer método. Cuando se este bien adiestrado en s*aguna* se podrá continuar con *nirguna.*

En el *tantrismo hindú*, cuando la meditación parte de una imagen material (pintura o estatua), se practica la animación pránica *(pranaprtishtha)*, por ejemplo *la devata, la shakti*, etc., son evocadas por medio de una imagen mental vivificada (pranizada) que se ha proyectado. Lo que significa que el soporte al ser una fuerza perteneciente al plano sutil no puede manifestarse directamente. Necesita de *Prana* como intermediario vital y psíquico. La pranización tiene lugar a veces por medio de energías sutiles que se separan del *sadhaka* cuando se encuentra en estado de inmovilidad mientras la imagen se convierte en el objeto en que se concentra de manera ininterrumpida.

En el *tantrismo tibetano*, el proceso meditativo con soporte comprende dos fases. La primera fase, (de contemplación-g*eneración*) llamada creadora o especulativa *(jnani)* que corresponde a la imagen mental. La divinidad es creada sobre la base de la imagen. Se dice que la *devata* creada es tan real y que no debe trazarse diferencia alguna entre las formadas por el espíritu y las que existen. La segunda fase (de identificación-*consumación)* llamada final, perfecta o realizadora (*bhakta*), es el fin efectivo de la

práctica. Tiende a eliminar la dualidad, al llevar a cabo la identificación entre uno mismo y la divinidad evocada. Tras lo cual, el practicante imagina que su cuerpo y su persona son los de esta divinidad. Después se pasa a recitar el mantra de la divinidad, del mantra al bija, del bija al vacío (*sunyata*).

Una práctica tántrica que paso a describir por su relación con la anterior es el *Nyasa*. Viene de un verbo que significa poner. Se trata de un proceso de imposición y evocación de "presencias reales" que no tiene por objeto el cuerpo en general, sino partes precisas, puntos y órganos precisos de ese cuerpo. Bajo el signo del principio tántrico que ya hemos mencionado: el cuerpo es el templo de la divinidad y el ser vivo es el propio *Sadasiva*.

Por medio del *nyasa* se colocan, suscitan o despiertan diversas divinidades, diversas *shakti* en diferentes zonas del cuerpo, y más concretamente en los llamados "puntos de vida". El proceso a veces se acompaña de un mantra y se pone la mano o se señala con el dedo la zona del cuerpo a tratar y se invoca la presencia real de una de las *devata*. Tras las diferentes imposiciones de este rito se pasa la mano sobre todo el cuerpo como si se tratara de embadurnar la superficie del cuerpo con el "fluido divino".

El *nyasa* esta habitualmente asociado con otra práctica que le sirve de introducción la llamada *Bhutasuddhi*, que se refiere a la purificación de los elementos. Se basa en la visualización de los centros sutiles ubicados a lo largo de la columna vertebral, recuérdese que cada chakra, esta asociado a un elemento. *Bhutasuddhi* consiste en darse cuenta por medio de la meditación de que todo elemento inferior se disuelve y pasa a aquel que le es jerárquicamente superior y que esta considerado mas puro, llevando la visualización de un centro a otro. Este proceso lleva a un

estado de vibración que facilita la operación siguiente que es la de la imposición por el *Nyasa.*

Veamos otra *sadhana* tántrica que ilustra esta meditación. Es la "visualización" de la diosa Candamaharosana, que ayuda a remover obstaculos: se empieza por imaginar que en medio del propio corazón se encuentra un *mandala* solar (de color rojo) sentado sobre una flor de loto de ocho pétalos; del centro del *mándala* surge la sílaba *hum* de color negro. De esta sílaba fluyen numerosos rayos luminosos que atraviesan los espacios inmensos, y sobre los rayos están el *gurú,* todos los Budha, los Boddhisattva y la diosa Candamaharosana. Después de haberlos honrado, después de haber buscado refugio en la triple verdad budista, etc., el discípulo se ofrece él mismo para que los crímenes ajenos sean perdonados y hace el voto de esperar la iluminación suprema. Seguidamente, medita sobre las cuatro virtudes, toma conciencia de que "este mundo carece de naturaleza propia, de sujeto y de objeto" y medita sobre el vacío absoluto repitiendo la fórmula "mi esencia adamantina es el conocimiento del Vacío". Imagina entonces a la sílaba *hum* posada sobre el pomo de una espada nacida de la primera sílaba *hum* de color negro. Los rayos desprendidos de esta segunda sílaba atraen a todos los Budas y los hacen entrar en ella. El discípulo medita sobre Candamaharosana "visualizándola" ya fuera de esta segunda sílaba *hum.* Luego imagina que en el corazón de la diosa hay una espada que lleva la sílaba *hum,* y en el centro de esta tercera sílaba "visualiza" otra diosa Candamaharosana sentada sobre una sílaba *hum,* etc. Mediante lo cual uno termina por identificarse con la diosa.

El Vacío es "realizado" mediante la creación en forma de cascada de los Universos; se los crea a partir de un signo gráfico y se los destruye después de haberlos poblado

de dioses. Toda esta cadena de acontecimientos tienen lugar en el propio corazón del discípulo: es por medio de imágenes como él descubre la vacuidad universal.

Observamos como la "visualización" de una imagen divina es seguida de un ejercicio más difícil: la identificación con la divinidad que la imagen representa. Un adagio tántrico dice que "no se puede venerar a un dios si uno mismo no es dios". Identificarse con la divinidad, convertirse uno mismo en dios, equivale a despertar las fuerzas divinas que dormitan en el hombre. No se trata de un ejercicio puramente mental. El mismo resultado final perseguido por la "visualización" no se traduce en términos de experiencia mental, aunque se trate en suma, de un dogma *mahayánico*: el descubrimiento del vacío universal, de la irrealidad del Universo y de sus "dioses". Pero en el tantrismo budista, *realizar e*xperimentalmente el *sunya* no es ya una operación intelectual; no es la comunicación de una "idea", es la *experiencia* de la "verdad".

A continuación paso a exponer una técnica de meditación del budismo tántrico muy especial. “El fuego interno” esta basada sobre todo en las enseñanzas del lama Ye Tsongkapa que nos han llegado a través de “Lama” (Thubten Yeshe).

MEDITACION DEL FUEGO INTERNO: TUN-MO

Según algunos textos tántricos, es el método perfecto para despertar nuestra conciencia muy sutil, cuya función es comprender la totalidad de la sabiduría no dual y experimentar el gozo que nace simultáneamente.

Este es el propósito esencial de la práctica tantrica, y la meditación en el fuego interno puede ayudarnos a ello.

Se dice que es un método especial y eficaz de alcanzar el *samadhi*. Primero, porque su objeto de meditación no se encuentra fuera del cuerpo, sino en su interior. Segundo, se ubica en el canal central y más específicamente, en el chakra del ombligo. Los diversos tantras cuentan con sus propios métodos para introducir los aires en el canal central. En esta meditación se realiza a través del chakra del ombligo. La concentración en este chakra hace posible todo lo demás. Tercero, el fuego interno quema por completo la energía insatisfecha aportando satisfacción absoluta, tanto a nivel físico como psicológico.

PREPARACION

- Uno de los primeros pasos prácticos que tenemos que efectuar para alcanzar algún resultado estable con este tipo de meditación, consiste en conocer la estructura del cuerpo sutil o *vajra*, especialmente la de los canales y chakras. Tenemos que visualizarlo en meditación hasta que estemos familiarizados con ellos. Emplazando la mente en cada canal y chakra desarrollamos estabilidad en la práctica y nos preparamos para la verdadera meditación del fuego interno.

Como preparación para ello, hemos de visualizar nuestro cuerpo como hueco o vacío, totalmente transparente como si fuera de cristal. Todo tu cuerpo hecho de luz., un cuerpo psíquico.

A continuación visualiza los tres canales principales, el central y los canales derecho e izquierdo que son tan flexibles y brillantes como la seda. El canal central empieza en el entrecejo y los laterales en las fosas nasales y los tres terminan cuatro dedos por debajo del ombligo que es donde

nos concentramos para introducir los aires en el canal central.

También tenemos que habituarnos a nuestros chakras.

Los cuatro chakras empleados en la meditación del fuego interno son los del ombligo, del corazón, de la garganta y de la coronilla:

El chakra del ombligo es rojo y de forma triangular y se sitúa cuatro dedos por debajo de este.

El chakra del corazón es blanco, de forma esférica y esta situado en el centro del pecho.

El chakra de la garganta, se sitúa en la garganta y es de forma esférica de color rojo.

Finalmente el chakra de la coronilla es multicolor, triangular y se ubica en la misma coronilla.

Para acostumbrarte a trabajar con todo el conjunto orgánico sutil, incorpora los chakras a la meditación con tus canales. De modo que empieza identificándote con tu cuerpo de luz psíquico e imagina mientras subes y bajas por el canal central, como la *Kundalini* abre y regenera tus chakras y como al mismo tiempo tus canales sutiles obstruidos se abren y se enderezan.

- Visualiza una esfera de Luz dorada encima de tu cabeza, siente como desciende hacia tu interior inundando de luz blanca radiante el chakra de tu coronilla. Sigue descendiendo e inunda de luz roja radiante el chakra de tu garganta y de luz azul radiante el chakra de tu corazón. Después desciende hasta el chakra de tu ombligo inundándolo también con una luz roja radiante.

Seguidamente céntrate en el chakra de tu coronilla, la luz blanca inunda tu cerebro donde ya no hay bloqueo alguno. Toda oscuridad y energía disfuncional queda eliminada.

Lleva tu atención al chakra de tu garganta. El disco rojo radiante de esta zona, se comunica con el disco blanco de tu coronilla.

Siente que esta comunicación abre, desata y libera los canales obstruidos.

Céntrate ahora en el chakra de tu corazón, este irradia infinita luz azul gozosa que se comunica con el centro rojo de tu ombligo. Este último centro es tu objeto principal de concentración e irradia infinita y gozosa luz roja. Cuanto más resplandeciente mas caliente. Elimina tu sopor y la falta de claridad mental. Tu conciencia se funde y absorbe en este Centro.

Ahora tus centros de energía están abiertos y cargados, tus canales libres de obstrucciones. Te inunda una experiencia de energía sensorial gozosa y estas preparado para iniciar la verdadera meditación del fuego interno.

- Como normas básicas para toda meditación, debes tener el estomago vacío. Adoptar una posición de meditación con piernas cruzadas y mantener la espalda recta y el mentón un poco recogido.

- A continuación genera una intención: Que todos los seres sintientes descubran sus canales y chakras así como el poder de la gozosa Kundalini.

TECNICA

Existen cuatro fases en esta meditación para ayudarnos a alcanzar el logro del fuego interno: 1º encender el fuego interno, 2º hacer arder el fuego interno, 3º hacerlo arder y gotear y 4º hacerlo arder y gotear de forma extraordinaria.

1º.- Encender el fuego interno:

Inspira por ambos orificios nasales de modo suave, lento y completo. Siente que el aire llena los canales laterales. Imagina asimismo que el aire entra también por todos los poros de tu cuerpo.

Cuando no puedas inspirar mas, traga un poco de saliva y con este movimiento descendente de forma suave presiona el aire hacia abajo hasta el chakra del ombligo. Después tensa tus músculos perineales, de forma que los aires inferiores asciendan hasta el chakra del ombligo y se unifiquen con los superiores que ya están ahí. La unión de estos aires empieza a calentar la puerta de entrada del canal central. Asegurate de que visualizas esto pues te dará la sensación de que los aires han entrado realmente en el canal central.

Cuando no puedas retener mas, sin forzar, exhala de forma completa observando como el aire sube por tu canal central y se absorbe en él. Déjate ir.

Repite el proceso de forma natural. Respira nuevamente por ambos orificios nasales, de un modo suave, lento y completo. Traga y presiona hacia abajo. Tensa los músculos inferiores para llevar los aires menores hasta el chakra del ombligo, donde se unifican con los aires que han descendido. Siente en esta zona como el calor se intensifica y ahora desde este chakra se dispara una llama roja-amarillenta hacia arriba de tu canal central que se extingue.

Por último, repite de nuevo el proceso pero ahora, la llama roja-amarillenta que asciende por tu canal central no se extingue si no que abraza los chakras de tu corazón, garganta y coronilla. Y todo tu cuerpo se colma de luz roja radiante desde la coronilla hasta los pies.

2º.- Hacer arder el fuego interno

Una vez prendido el fuego interno, empezamos a hacerlo arder intensamente.
Inspira profundamente e imagina que todo el deseo y el odio emocionales son arrastrados poderosamente hacia abajo a través de los canales laterales. Estos se absorben en el chakra de tu ombligo y el fuego los destruye. Traga saliva y presiona hacia abajo. Tensa los músculos inferiores de forma que los aires inferiores suban hacia arriba y se unen a los superiores en el chakra del ombligo. Este chakra se recalienta de tal forma que el fuego interno estalla dentro del canal central ascendiendo por el mismo estimulando automáticamente los otros chakras. Exhala e imagina que todos los vientos se absorben en tu canal central.

Repite el proceso de forma natural. Ahora el fuego interno de tu ombligo se intensifica y se inflama generando un calor increíble. Siente la vibración y el calor en el centro de tu corazón, garganta y coronilla, observa como de estos chakras esta a punto de gotear la gozosa kundalini.

3º.- Hacerlo arder y gotear

Una vez más inhala, traga saliva y haz descender los vientos superiores hasta tu ombligo. Contrae tus músculos inferiores y eleva tus aires menores al ombligo unificándolos con los superiores.

Los canales laterales han dejado de funcionar. Una energía nueva se produce en el canal central, el fuego interno asciende desde el ombligo hasta el chakra de tu corazón y gira tres veces entorno a este chakra, se vuelve extremadamente caliente y empieza a gotear kundalini sobre el fuego del ombligo. Al exhalar, este gotear aumenta y

aviva más el fuego interno, la explosión de calor es mas intensa. Entras en contacto con un nivel sin precedentes de realidad universal. Déjate ir. Desaparecen tus ideas preconcebidas. Ve más allá del ego y de la autocompasión.

Repite el proceso. Esta vez, el fuego interno estalla en llamas, y va mas allá del chakra corazón alcanzando el chakra de la garganta. El fuego gira tres veces entorno a este chakra y se recalienta tanto que empieza a gotear kundalini hacia el chackra corazón, calmándolo. Finalmente desciende desde el corazón hasta el ombligo y el fuego interno estalla sin límites enviando torrentes de kundalini por todo el cuerpo.

4º El arder y gotear extraordinarios

Inspira y tragando saliva, presiona hacia abajo los aires superiores manteniéndolos en tu ombligo. Ahora contrae los músculos inferiores y haz que los aires inferiores se unifiquen con los superiores en este centro. El fuego es tan intenso en tu ombligo que activa los chakras superiores. El fuego estalla y sube al chakra de tu corazón. Estalla de nuevo y sube al chakra de tu garganta. Estalla nuevamente y asciende al chakra de tu coronilla. Al mismo tiempo, la kundalini esta descendiendo de chakra a chakra, intensificando aun mas las explosiones de calor en el ombligo. Cuando necesites exhalar hazlo pero visualiza como todo tu cuerpo esta ardiendo con las llamas del fuego interno. Todos tus chakras y canales están llenos de la energía kundalini. Percibes sin obstáculo alguno la totalidad de la realidad universal. Se plenamente consciente de la sabiduría de la no dualidad. Oleadas de gozo llegan hasta el corazón y ascienden por los chakras de la garganta y de la coronilla generando un calor interno extremadamente

gozoso. El gozo debe ser suave y apacible No intelectualices, se consciente de la experiencia y déjate ir.

En un momento dado, el proceso ocurrirá de modo automático. Despreocupate del pasado, del presente o del futuro, de lo que es correcto o incorrecto, de la existencia o inexistencia. Permanece en un estado de superconsciencia, sin intelectualizar.

Es posible que al principio te resulte algo difícil pero, con el tiempo, no necesitaras aplicar ningún esfuerzo.

Mediante la meditación se absorbe en el canal central una energía tremenda que aspira automáticamente toda la basura de los otros canales. Cuando la energía negativa entra en el canal central, es transformada y perfeccionada de forma que no puede causar mas perjuicio.

La meditación es un estado de existencia. No puedes tener expectativas. Cada meditación es única, una experiencia nueva.

2.- La Oración

La meditación es una técnica que ahonda y activa el centro *Ajna*, porque es el que más directamente se ejercita en ella, pero sirve también como técnica general de profundización en cualquier centro y de traslación de energías de un centro a otro. La oración, por su parte esta dirigida específicamente a vitalizar el centro Anhata y a la vez trasladar la energía del Manipura al Anhata, y con el tiempo, de este al *Sahasrara.*

La oración consiste en abrirse a nuestro Ser esencial que a su vez se encuentra unido a la Energía Universal. Cuando oramos, al principio, ponemos en acción muchas

cosas que son de un aspecto sentimental, elemental, egocéntrico, inferior y que confundimos con el amor. Pero poco a poco, a medida que vamos practicando la oración estos contenidos se van transformando, al trasladarse del centro Manipura – de sentimientos elementales- hacia Anhata. Cuando la oración se mantiene, poco a poco el centro Anhata va absorbiendo las energías de otros niveles o chakras. Se produce así un trabajo de sublimación, arrastrando hacia arriba energías que vienen de un nivel puramente vegetativo en impulsos afectivos puros y elevados.

Según algunos autores Tántricos modernos, todas las posibilidades que pueden acontecer en nuestra vida ya han sido creadas y están presentes en este momento. Con la oración en lugar de forzar soluciones para las cosas que nos suceden, se nos invita a elegir con que posibilidad identificarnos y vivir como si ya hubiera sucedido. Esto no quiere decir que a través de la oración impongamos nuestra voluntad, sino más bien muestra nuestra predisposición a aceptar cualquier posibilidad sin prejuzgarla, conscientes de que podemos atraer o repeler cualquiera de ellas mediante las elecciones que hacemos en nuestra vida. Gracias a la oración podemos elegir el resultado de una situación entre una serie de posibilidades. La clave de la oración esta en sentir que nuestra elección ya esta sucediendo. Para que funcione la oración, pensamiento, sentimiento y emoción deben estar sincronizados. Cualquier sentimiento o emoción que no esté alineado con nuestro pensamiento no podrá infundir fuerza a nuestra elección y nuestra oración no funcionará. Si el pensamiento es igual a la emoción e igual al sentimiento entonces el mundo refleja el efecto de nuestra oración.

La belleza de la oración radica en que no es necesario saber exactamente como funciona para beneficiarnos de sus efectos.

La Paz es la clave de esta poderosa tecnología.

Busca la Paz dentro de tu cuerpo. Luego busca la Paz en tus pensamientos y en tus propios sentimientos. Y todo lo que era discordia, impaciencia se tornara paz y armonía. Que todo en tu vida sea una oportunidad para afirmar el poder de la Paz. La Paz es la clave de todo conocimiento, de todo misterio, de toda vida.

La oración como técnica de purificación, produce una limpieza total de las represiones del inconsciente. Es también una técnica de integración al establecer una verdadera comunicación de energía pránica entre la mente concreta del orador y su noción de lo trascendente. Esto permitirá mantener a voluntad en su conciencia la noción de esa realidad superior que ha conseguido por la conexión que la ha enlazado con *Ajna*. A la vez habrá integrado su mente – en el *ajna*- con el de la actividad de *Sahasrara.*

... Quizás lo más importante sea que ya existe la posibilidad donde hemos acabado con el sufrimiento de todas las criaturas y honrado el aspecto sagrado que hay en toda forma de vida. La posibilidad ya existe aquí y ahora. Se que estas cosas son ciertas porque las he visto...(Isaias)

3.- El Mahamudra del Tantra (Meditar en la vacuidad)

Dice Kelsang Gyatso Rimpoché, maestro de meditación del budismo-tantrico que: “ No hay mejor método para disfrutar de paz interior y felicidad que comprender la vacuidad y meditar en ella, la meditación en la vacuidad, (que no es lo mismo que la nada), es la solución universal a todos nuestros problemas. Es la medicina que nos cura de las enfermedades físicas y mentales, y el néctar que nos concede la felicidad permanente del nirvana y la iluminación.

Si bien la meditación en el Vacío (vacuidad), estaría incluida en el tipo de meditación sobre ideas abstractas o sin forma, *nirguna*, vemos según Gyatso que tiene unos efectos físicos y mentales inconcebibles.

Mahamudra es una palabra sánscrita. Maha significa grande y mudra en este contexto significa “no engañoso” y se refiere a la vacuidad.

El *Mahamudra* es la esencia de las enseñanzas de Buda. Es la realización del yoga del Tantra supremo.

Para generar la visión correcta, aprender a estimar a los demás, reconocer la estimación propia, reducirla y finalmente eliminarla, y cultivar la compasión universal y la preciosa mente *bodhichita*, Buda enseño las enseñanzas del Sutra.

Para satisfacer el deseo de nuestra intención de *bodhichita*, Buda enseño el camino extraordinario del *Mahamudra* del tantra. Un método avanzado de meditación que requiere una purificación de la mente e intensificación de los niveles de percepción y concentración. Para los budistas el verdadero Tantra es la realización interna que protege a los seres sintientes de las apariencias y

concepciones ordinarias y de los sufrimientos del *sansara.* Tantra, mantra secreto o *vajarayana* son sinónimos.

Adiestrarse en el *Mahamudra* es muy especial. Su primer objetivo es hacer nuestra mente cada vez más sutil, más apacible, reducir nuestras perturbaciones mentales, como el odio y el apego, para poder solucionar nuestros problemas diarios. Sin embargo, la meta final es alcanzar la iluminación.

La vacuidad es la verdadera forma en que existen los fenómenos, contraria al modo en que los percibimos. De manera natural creemos que los objetos que nos rodean tienen existencia verdadera. No obstante, la manera en que nuestros sentidos perciben los fenómenos es engañosa y contraria al modo en que existen en realidad.

Es importante recordar que en este tipo de meditación, el objeto de concentración es la vacuidad, en primer lugar de nuestro cuerpo, luego de nuestra mente hasta llegar a experimentar de forma directa la vacuidad de nuestro yo, no un mero vacío sino una ausencia de yo.

En este tipo de meditación, se lleva a cabo una labor de investigación sobre el cuerpo, la mente y el yo, con el fin de barrer y separarse de las apariencias que ocultan nuestro verdadero Ser.

Gueshe Chekau dice: “Considera que todos los fenómenos son como sueños. Algunos de los objetos que percibimos en los sueños son agradables, y otros desagradables, pero todos son meras apariencias en nuestra mente del sueño. No existen por su propio lado y carecen de existencia inherente. Lo mismo ocurre con los objetos que percibimos cuando estamos despiertos, también son meras apariencias en la mente y carecen de existencia inherente”.

Si actualizamos esta conciencia en nosotros, podremos vivir en el mundo convencional sin aferrarnos a él. No daremos excesiva importancia a las cosas y tendremos la flexibilidad mental para responder ante todas las situaciones de manera constructiva.

Cuando realizamos por primera vez la vacuidad, lo hacemos de manera conceptual, por medio de una imagen genérica. Si seguimos meditando en la vacuidad, la imagen genérica se irá desvaneciendo hasta desaparecer por completo y entonces percibiremos la vacuidad directamente. Esta realización directa de la vacuidad será nuestra primera percepción inequívoca o mente no contaminada.

La mayoría de las personas se inclinan hacia el extremo de la existencia y piensan que si algo existe, debe hacerlo de manera inherente. Otros se inclinan hacia el extremo de la inexistencia, pensando que si no los fenómenos no existen de manera inherente, no lo hacen en absoluto. Debemos comprender que aunque los fenómenos carecen por completo de existencia propia, si existen de forma interdependiente. Es la manera en que aparentemente existen, concreta e independiente, la que debe ser rechazada por errónea. El desafío en el cultivo de la visión correcta de la *vacuidad (suñata)* consiste en refutar completamente toda noción de autoexistencia independiente sin negar la validez de la existencia interdependiente.

La conclusión práctica de todo esto es abstenerse de aceptar todas nuestras apariencias dualistas, - bueno, malo, bonito, feo, dentro, fuera, etc.- como algo definitivamente verdadero y también de abstenerse de negarlas completamente. Debemos permanecer abiertos como primer paso para entrar en la experiencia de la no dualidad, en la que todo conflicto y confusión se apaciguan finalmente.

4.- Meditación Zen

Otro tipo de meditación es la que usa el Zen, tradición budista que busca la realización tratando de ir, de un modo abstracto y repentino, más allá de las formas mentales, tras las cuales se esconde nuestra realidad esencial.

La meditación Zen presupone haberse purificado antes en el nivel de los impulsos elementales, en el de la afectividad y en el de las ideas o mente, presupuesto que coincide con el que exigen las técnicas de los Yogas:

En el nivel impulsivo superar la dualidad atracción-repulsión.

En el nivel afectivo, la dualidad amor-odio.

En el nivel mental, la dualidad verdad-error-mentira.

A medida que estos niveles se van limpiando, la mente se aclara y se van integrando todos estos niveles, provocando la realización espiritual.

Uno de los métodos que usa el Zen en este tipo de meditación es el "*koan*", que consiste en proponer a la mente una pregunta lógicamente absurda para que la responda. Nuestra mente se apoya siempre en el mecanismo lógico y con él intentamos manejar el mundo y nos gobernamos a nosotros mismos. Pero esta lógica no sirve para conectar la mente con los niveles supramentales, desde los que el Zen y toda técnica superior quiere hacer descender la realización.

El Zen, a través de una proposición absurda, o sea, negando la lógica, trata de salvar la barrera de la lógica por el absurdo. Este estrellarse de la mente contra la lógica, hace que la mente consiga dar un salto más allá de la lógica, pasando más allá de la dualidad, lo que suele proceder a la realización llamada en el Zen *satori*. Con ello se consigue

que la energía que hasta entonces circulaba tan solo por los nadis *Ida y Pingala*, los nadis de la dualidad, pase de repente y se abra camino a través del nadi central *Sushumna* que se abre a la intuición y a la unidad.

En el fondo la idea que subyace a toda técnica superior es idéntica. Varía solo su aspecto o enfoque. Siempre es rebasar el límite de lo fenoménico y dual para llegar a lo esencial y único.

5.- SAKSHI: La consciencia testigo

Un factor clave para obtener los frutos de la meditación es el desarrollo de la *sakshi*, la consciencia testigo. La palabra *sakshi* significa: ser testigo, una actitud imparcial ante nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Este ejercicio o técnica es un esfuerzo que desarrolla el *chakra Ajna*. Cuando se desarrolla queda la mente automáticamente abierta a la vez hacia arriba y hacia abajo, hacia los niveles superiores y hacia los inferiores (A.Blay).

La consciencia testigo gravita en permanecer consciente de la independencia que existe entre el Ser, o Yo profundo, y lo que sucede en nuestra periferia. Es recobrar un espacio de consciencia que no es afectado ni contaminado por los acontecimientos externos o internos. Habitualmente nos identificamos con los pensamientos y las emociones y perdemos la conexión con el núcleo de nuestro Ser. Somos fácilmente arrastrados por la actividad desordenada de la mente, sin darnos cuenta de que nosotros no somos eso. La consciencia testigo es como conectarse con las raíces y establecerse en el nivel profundo e imperecedero de la existencia (Swami).

La técnica consiste es tratar de estar siempre consciente de mí mismo y de lo que pasa en el exterior, sin involucrarse interiormente. Observar la propia vida como si se presenciara una película, siendo al mismo tiempo el actor y el espectador pasivo, que no emite ningún juicio o valoración, que no esta a favor ni en contra. Esta actitud de desidentificación genera siempre una respuesta ecuánime ante todos los acontecimientos que nos toca vivir.

Cuando se desarrolla esta conciencia testigo dejamos de estar a merced de la crispación, de los hábitos de nuestra mente. Entonces, puede comprenderse su dinámica y los condicionamientos que la esclavizan. Se goza de una situación que permite desenmascarar las tendencias inferiores del ego, las cuales terminan desvaneciéndose.

Todo el que quiera progresar en cualquier vía espiritual, tiene que desarrollar la actitud de *sakshi*, tanto en la meditación como en la vivencia de lo cotidiano. La *skashi*, proporciona una comprensión clara y objetiva del mundo que nos rodea y de nuestros procesos internos. Nos mantiene en todo momento conectado con nuestro centro, con el nivel profundo de la existencia.

En la primera fase de la meditación, la consciencia testigo, se relaciona con la observación de los estímulos externos, la postura, la respiración, las emociones y los pensamientos. Durante la concentración la mente y el mundo se desvanecen. Es entonces cuando a través de la consciencia testigo podemos movernos hacia adentro y experimentar el Ser que observa y conoce más allá de la mente.

Así podemos llegar a unificarnos interiormente para poder disponer en todo momento de toda nuestra energía.

6.- La investigación filosófica

La relación ente el sadhaka y el gurú, como ya hemos dicho en más de una ocasión, es muy importante en el Tantra. El estudiante debe recibir, por parte de un maestro, la transmisión e instrucciones necesarias de si mismo, del mundo y del Ser, y el camino para llegar a conocer dichas verdades. Sin esto, resultará difícil entender las distinciones fundamentales del viaje tántrico. Sin una comprensión intelectual es difícil que uno desarrolle la experiencia; pero si no hay experiencia las enseñanzas se convierten en filosofías abstractas o dogmas. El conocimiento es inútil sino puede aplicarse. Sin embargo, una comprensión intelectual del contexto donde se desenvuelven los yogas tántricos nos prepara para evitar errores y mantener la dirección de la práctica. A la vista de lo expuesto se ve la necesidad de estudiar las escrituras o textos que enseñan estas materias. Esta fase de adquisición de las verdades se llama *Sravana.*

Después viene la meditación reflexiva y crítica sobre los conocimientos estudiados. *Manana* estudio de tipo lógico que lleva al estudiante al convencimiento racional de dichos conocimientos.

Después viene una tercera etapa, denominada *mividiasana* o contemplación. Como lo argumentado lógicamente se puede contrarrestar con otros argumentos, hay que contrastar lo estudiado con nuestra experiencia del mundo físico y de nosotros mismos, en esto consiste *mividiasana.*

Esta constrastación con nuestras experiencias tiene por objeto llegar a ver que, en realidad la *sadhana o* camino tántrico es absolutamente necesario para el conocimiento real de las verdades filosófico-practicas que este encierra y

que en mayor o menor grado se han ido exponiendo a lo largo de este trabajo.

El estudio libera nuestra mente de la ignorancia y prejuicios que causan nuestras limitaciones, sentando la base para a través de la experiencia personal del mundo exterior y del yo interior, actualizar nuestra verdadera naturaleza. Pura conciencia, libre e infinita que constituye la felicidad verdadera.

Así esta practica, nos conduce al hallazgo de la zona más profunda de nosotros mismos, a nuestro Yo real y profundo, en el que tomamos conciencia de nuestra realidad, es decir, el eje mismo del nadi *Sushumna*, por donde prana vitaliza todos los chakras.

En palabras del Dalai Lama: "Comencemos por desarrollar la comprensión de las fuentes de la felicidad mas autenticas, para que a continuación sean el fundamento de las prioridades de nuestra existencia."

7.- El yoga de los sueños y el yoga del dormir

La practica del yoga de los sueños y del yoga del dormir, no tienen como meta el desarrollo personal o generar experiencias interesantes; es parte del camino tántrico espiritual y sus resultados afectan a todos los aspectos de la vida ya que cambian la identidad del practicante y su relación con el mundo. La meta de ambos yogas es la misma: la liberación. Para lo cual hay que permanecer en la unidad inseparable de la claridad y el vacío, más allá de la separación dual del que percibe y lo percibido.

La diferencia entre la practica del soñar y la del dormir se asemeja a la diferencia que hay entre la meditación con objeto y hacerla sin él. También en la

práctica tántrica es utilizado el yoga del soñar para generar el cuerpo divino de la deidad meditativa (*yidan*), que esta todavía en el ámbito del sujeto-objeto, mientras que el yoga del dormir desarrolla la mente de la deidad que es conciencia pura no dual. Es una práctica tántrica que Dzogchen utiliza como práctica secundaria.

Tenzin Wangyal Rimpoche, recomienda iniciarse primero con el yoga de los sueños porque "lleva mucho más tiempo lograr estar lúcido en el dormir que en el soñar".

En último término uno de los yogas conduce al otro: cuando uno alcanza el éxito completo en la práctica del soñar, la conciencia no dual de *rigpa* se manifiesta en los sueños. Esto lleva a muchos sueños de claridad y, finalmente a la disolución de los sueños en la luz clara. Esto es también el fruto del yoga del dormir. De igual modo, cuando uno realiza progresos en el yoga del dormir, los sueños se vuelven lucidos de manera natural y surgen sueños de claridad. Los sueños lucidos pueden utilizarse para desarrollar la flexibilidad mental. El fin último que se persigue en cualquiera de las prácticas es que la conciencia no dual de *rigpa* pueda reconocerse y estabilizarse durante el día, en cualquier momento.

Las enseñanzas tántricas hacen siempre hincapié en la importancia de conocerse a uno mismo, nuestras capacidades y nuestros obstáculos, y utilizar dicho conocimiento para practicar en la forma que rinda mayor beneficio. Si nuestra mente se aferra todavía a los objetos, es mejor empezar con el yoga del soñar, utilizando como soporte el propio sueño. Si existe experiencia en no aferrarse y de no ser sujeto, si se ha desarrollado la estabilidad en *rigpa* podemos practicar el yoga del dormir.

Es importante en la práctica de estos yogas reconocer el gran potencial que contienen los sueños para el viaje espiritual. En muchas tradiciones y culturas, los sueños

están considerados en potencia una fuente de conocimiento espiritual más profundo y una guía para la vida cotidiana. Los sueños son consultados para diagnosticar enfermedades, para saber si es necesario hacer prácticas de purificación o clarificación etc. Desde el punto de vista tántrico los sueños muestran el estado del soñante y la condición de su relación con las diferentes energías.

Normalmente, los sueños son considerados como algo "irreal" en comparación con el contexto de la vida "real" de vigilia; pero todos sabemos que no hay nada más real que el sueño cuando estamos soñando. Sólo cuando se entiende que la vida normal de vigilia es tan irreal como el sueño podemos comprender que el yoga del soñar y del dormir se aplica a toda la experiencia: tanto a todos los sueños de vigilia como a todos los sueños de la noche.

El proceso por medio del cual surge la experiencia es el mismo, ya sea que estemos dormidos o despiertos. Todo lo que surge, incluido nuestro sentido convencional del yo, es tan solo una proyección de la mente. Sin este entendimiento es como si confundiéramos un espejismo con la realidad.

El primer paso de estas prácticas preparatorias, es comprender que la vida cotidiana es realmente lo mismo que soñar y que la totalidad de la experiencia esta conformada por las proyecciones de la mente, como hemos dicho antes. Esta es la primera preparación: *considerar toda la vida como un sueño.* Al practicar este reconocimiento fortalecemos el estado de presencia y la experiencia es más vivida. Hay que advertir a este respecto que mientras haya un tú y un yo, existe un mundo relativo en el cual vivimos, seres que están sufriendo y también existen las consecuencias de las decisiones que tomamos.

La segunda práctica fundamental esta encaminada a disminuir *el apego y la aversión*. Cuando la mente ávida

manifieste sus reacciones como deseo, enojo, celos, orgullo, envidia, pesar, depresión, ansiedad o cualquier otra reacción emocional, recuérdate que tanto tú como el objeto y la reacción a éste son un sueño. Hay que tener en cuenta que hay maneras sanas y dañinas de renunciar a los apegos y aversiones. El yoga de los sueños corta los apegos mediante una reorganización de la percepción y del entendimiento del objeto; cambia la visión de las cosas y nos permite ir más allá de las apariencias. Esto disminuye el apego y la aversión basándose en preferencias personales.

La tercera práctica, implica *fortalecer la intención*, esto es "enviar un deseo" de practicar durante la noche. Cuando te preparas para acostarte desarrollas la fuerte determinación de reconocer los sueños de la noche como tales.

El cuarto paso fundamental, se realiza al despertar por la mañana. Empieza por recordar: ¿soñaste?, ¿reconociste que estabas en un sueño? Decide que la próxima vez *estarás consciente del sueño* cuando te encuentres en él.

Para desarrollar plenamente el yoga del soñar es necesario realizar cuatro prácticas que sólo enumerare por su complejidad, aunque en la medida en que uno maneja el yoga de los sueños, la práctica empieza a ser más simple: 1) traer la conciencia al canal central, 2) cultivar la visión y la experiencia clara, 3) desarrollar fortaleza para no perderse y 4) vencer el miedo.

En cuanto al ***yoga del dormir*** el practicante esta durmiendo pero no se ha perdido ni en la oscuridad ni en los sueños, sino que permanece en conciencia pura: "Luz clara". La luz clara es definida en el Tantra Madre budista y, en la mayoría de los textos, como la unidad de *vacío y claridad*. Es la conciencia pura y vacía la que constituye la base del individuo. Cuando la conciencia despierta, observa el

pensamiento sin ningún apego o aversión, éste se disuelve. Cuando el pensamiento que es objeto de la conciencia se disuelve el observador o sujeto también se disuelve. En realidad se pone de manifiesto que nunca existe un objeto separado de un sujeto, se trata sólo de una separación ilusoria. Al igual que con el yoga del sueño, la práctica del yoga del dormir no es solo para cuando estamos durmiendo, es la práctica de integrar con la luz clara todos los momentos de la vida de vigilia, del dormir, del soñar y de la muerte.

Todas las prácticas del dormir y del soñar, se consideran en este contexto, una preparación para la muerte. La muerte como cruce de caminos. Toda persona que muere tiene que ir por uno o por otro. Lo que sucederá tras la muerte dependerá de la estabilidad en la mente no dual, de la capacidad de permanecer en *rigpa, la experiencia de la luz clara.*

* * *

V.- EJERCICIOS PARA UNA SADHANA TANTRICA

La elección de la sadhana o camino a seguir, esto es, la elección del conjunto de técnicas para poner en marcha la energía dormida de *Kundalini*, tiene que venir desde el sentido común y la reflexión madura, entendiendo que se ajusten a nuestras posibilidades. De lo contrario al entusiasmo inicial le seguirá el tedio, el aburrimiento y el abandono.

Las formulas que a continuación se describen para activar e integrar los chakras constituye el modo tradicional de trabajo desde la antigua tradición del Tantra. Estas técnicas vienen utilizándose desde hace milenios con óptimos resultados.

Gran parte de dichas técnicas son aconsejadas por el reconocido maestro tántrico Swani Satyananda y pueden conformar toda una sesión de practica. Estos ejercicios, aunque de fácil ejecución y de resultados notables, requieren llevar un mínimo de tiempo practicando yoga.

Como regla general, empezaremos la *shadana* diaria habiendo hecho una sesión de *hatha-yoga*.

La mayoría de las veces, tanto en el trabajo con los chakras como en muchos *Kriyas*, la postura recomendada es Siddhasana o Padmasana. Estas posiciones no solo vuelven al cuerpo más estable, también realizan una presión sobre los músculos perineales que se consideran que modifican la dirección de la sangre y de la energía desde la zona baja hacia el cerebro.

Siguiendo la recomendación de los tantras que utilizan técnicas modernas del despertar *Kundalini*, voy a describir en primer lugar y en detalle los ejercicios que activan los chakras superiores, para más tarde hacer una breve referencia a las técnicas que activan los centros inferiores. Aquel que este interesado en el trabajo de estos últimos, deberá consultar fuentes con mayor profundidad y detalle y sobre todo buscar una persona experimentada que lo guíe en este trabajo.

ACTIVANDO CHAKRAS:

1.- PRACTICAS PARA AJNA CHAKRA

Desde la perspectiva del Tantra-yoga, el primero de los chakras a trabajar es el Ajna chakra. Esto se recomienda porque tiene la capacidad de equilibrar la mente y, por lo tanto, va hacer los procesos siguientes algo más fácil.

La concentración directa en Ajna empezaremos haciéndola en el entrecejo. La técnica más utilizada para esta concentración es el ***TATRAKA***, ya descrita anteriormente y que no esta demás recordar. Podríamos definir la misma como fijar la vista en un punto. Normalmente, se hace sobre la luz de una vela. Tras un periodo de concentración en la misma sin parpadear y dejando, en el caso de que se produzcan lágrimas que estas resbalen por la mejillas, se cierran los ojos y se mantiene mentalmente la llama entre las cejas. Cuando se desvanece se reinicia el proceso. Los puntos donde realizar concentración son innumerables.

El *Ajna chakra y el Muladhara* están íntimamente relacionados. La activación de uno de ellos, ayuda al despertar del otro. Como ya hemos indicado, según los Tantras lo más adecuado es activar Ajna antes que cualquier otro centro, a fin de permitir una percepción más completa de las energías de los chakras inferiores.

La siguiente práctica para ***Ajna chakra*** es de índole respiratoria y debería ir precedida de una buena limpieza de las fosas nasales.

- El anuloma viloma pranayama

Nos sentamos en la postura de meditación que nos resulte más cómoda. Durante un tiempo nos centramos en el flujo de aire que entra y que sale de la nariz, hasta que la mente se tranquilice y la concentración surja sin esfuerzo. En el momento de la inspiración, nuestra atención fluye desde el interior de la nariz hasta el entrecejo. En el momento de la espiración, el proceso se invierte y circulamos desde el entrecejo hasta la punta de la nariz.

Una vez establecida esta forma de respirar, la empezaremos a alternar de forma que una inspiración la hagamos por una fosa nasal y la siguiente espiración por la otra. Para conseguirlo tan solo basta con concentrarnos en el interior de la fosa por donde queremos actuar. A todo el proceso sobre las dos fosas llamamos una ronda. Después de haber realizado cuatro rondas, pasamos a respirar por ambas fosas nasales a la vez.

- El mudra sambhavi y el mantra OM

En la postura de meditación y de una forma relajada, dirigimos la mirada con los ojos abiertos hacia el entrecejo. Manteniendo la mirada pronunciamos en voz alta y durante varias veces el mantra OM. La duración del canto se alarga lo máximo posible y al finalizar se reinicia inmediatamente el proceso, lo realizamos durante cinco minutos. Seguidamente, cerramos los ojos pero mantenemos la mirada en dirección al entrecejo. Continuamos entonando el mantra OM, sintiendo la vibración por todo el cuerpo y toda la conciencia. La práctica se alarga hasta donde podamos.

2.- PRACTICAS PARA ANAHATA CHAKRA

Toda actitud que lleva implícita la devoción, abertura a los demás, deseo compasivo implica en si mismo un trabajo sobre el chakra *Anahata.*

Al margen de lo anterior, en el Tantrismo existen técnicas muy concretas para trabajar este chakra. Vamos a describir alguna de ellas.

-Asanas

Entre las asanas que trabajan este centro podemos citar:

Shalabasana, Dhanurasana, matsyana, gomukhasana, sarpasana, supta vajarasana y sirshasana.

-Pranayama

Brahmari-pranayama

En cuanto a ejercicios de pranayama podemos citar el ***Brahmari-pranayama***. En muchos textos se describe como técnica de respiración, pero en realidad se trata de una práctica de índole meditativa.

Sentados en una postura estable y suficientemente cómoda para estar relajados cerramos las orejas con los dedos índices. La espalda permanece recta y los ojos se mantienen cerrados. La boca cerrada. Hacemos una inspiración lenta y profunda. A partir del inicio de la espiración producimos un sonido nasal parecido al zumbido de un panal de abejas. Nos concentramos en esa forma de sonido-vibración que se expande por todo el cráneo. Finalizamos escuchando el eco del fondo de la vibración. Vamos repitiendo este proceso hasta el final del ejercicio.

-Repetición del Mantra "OM" o del mantra "SO HAN"

No hay ninguna visualización especial que hacer, tan solo prestar atención a la respiración y al plexo cardiaco y dejamos que la mente se vaya tranquilizando de una forma natural. A este proceso se le llama *Samata.* Ahora se trata de sentir el espacio que se abre con la respiración en nuestro corazón. El espacio interior se va volviendo cada vez más nítido y entonamos cualquiera de estos mantras. Hay que dejarse embargar por el sonido mientras nos diluimos por entero en este espacio. Todo ocurre de la forma más natural.

3.- PRACTICAS PARA VISHUDDA CHAKRA

El trabajo sobe este chakra se realiza especialmente desde las prácticas conocidas como:

-***Jalandara-Bandha*** o llave del mentón, consiste en presionar el menton contra el pecho. Se practica mientras dura el *Kumbhaka* o retención de aire, en los ejercicios de pranayama. Una vez terminado el kumbhaka se levanta la cabeza y se empieza el rechaka o expulsión.

-Ujjayi pranayama. Hacemos una espiración completa. Inhalamos por ambas fosas nasales, durante seis segundos. Iniciamos el kumbhaka o retención mediante el Jalandara-bandha. Mantenemos la retención durante doce segundos. Terminado empieza el rechaka que debe durar igual que el Kumbaka doce segundos. Con el tiempo la espiración podrá hacerse exclusivamente por Ida o sea por la fosa nasal izquierda. El punto de concentración durante el ejercicio será en el centro de la cabeza, en el punto medio entre los dos oídos. Hay que evitar todo esfuerzo o violencia en la práctica de estos ejercicios.

- Kechari Mudra.- Se trata de conseguir que la punta de la lengua toque el inicio del paladar blando. La respiración se mantiene de forma normal y relajada, si bien en algunos casos el ejercicio puede hacerse con Ujjayi pranayama. Con esta técnica también se consigue ralentizar la respiración. Lo que ocurre de forma natural.

-***Viparita Karani asana***.- Se trata de la conocida postura invertida, en que el cuerpo descansa sobre los codos. Las manos quedan como soporte a la altura de los riñones, de forma que los talones de las manos presionan las suprarrenales.

El ángulo del cuerpo en relación con las piernas es tal, que divide el peso entre los codos y la nuca. Para equilibrar los pesos basta con modificar el ángulo de abertura de las piernas. Normalmente de cuarenta y cinco grados.

4.- PRACTICAS PARA BINDU VISARGA

Bindu(punto), Visarga (gota) se encuentra en la coronilla, en la parte superior trasera de la cabeza. Este "punto" o "gota", es vital para la sadhana tántrica, se localiza por medio de la vibración o del sonido interior. El Nada Yoga o Yoga del sonido, es una de las mejores formas de desarrollar este punto. Se dice de este centro que es un autentico interruptor de la energía, y su identidad se desvela al practicante que con continuidad e insistencia practica las antiguas enseñanzas de los Tantras. También se dice que todos los Karmas pasados y futuros se guardan en *Bindu.* Este centro es el principio y fin de toda la naturaleza humana. Esta muy relacionado con *Vishudda* chakra, hasta tal punto que cuando éste está correctamente activado, paralelamente se despierta *Bindu.* Es el lugar de entrada al *Sunyata o vacuidad*.

Entre las prácticas para su activación podemos citar:

- Murcha pranayama

Empezamos realizando el mudra *Kechari.* Inspiramos en *Ujjayi* mientras llevamos la cabeza hacia atrás y practicamos el *Shambhavi* mudra. La cabeza no esta totalmente hacia atrás sino que busca un ángulo que le resulte cómodo. Retenemos la respiración mientras las manos están sobre las rodillas. Ahora centramos la atención en *Bindu* y cuando no podemos retener mas empezamos la espiración en *Ujjayi* llevando la cabeza hacia delante y practicando el *Kechari* mudra. Los ojos permanecen cerrados. Después relajamos. En poco tiempo se puede empezar a sentir la vibración en *Bindu* y dejarse absorber por ella como inductora de elevados estados de conciencia.

-Vajroli mudra

Con *Mulabhanda*, contraemos la musculatura perineal y abdominal baja. Elevamos todo el paquete muscular durante diez segundos y después relajamos. Durante la contracción dirigimos la atención a *Swadhistana chakra* y recorremos mentalmente el *Sushumna* Nadi hasta *Bindu.* De esta forma unimos mentalmente los dos centros, el de la energía sexual y el de la energía sutil. Finalmente relajamos la contracción de *vajroli*. Esto es una ronda, se trata de hacer veinticinco rondas de una sentada. Se practica después de *murcha pranayama.*

- Escuchando el sonido interior

En la práctica del sonido interior y al contrario que en *Brahmari*, el practicante no realiza ningún sonido, tan sólo escucha. Es aconsejable haber realizado antes *Brahmari pranayama.*

Cerramos los oídos con los dedos mientras nuestra espalda esta recta y el cuerpo relajado. Dirigimos la atención auditiva hacia los sonidos en el interior de nuestra cabeza. Poco a poco van apareciendo. La experiencia no resulta desagradable, al contrario, es inductora de una gran quietud mental. Si nos centramos en un sonido pronto veremos que en el fondo aparece otro más débil y sutil y entonces nos centramos en el hasta volverlo mas fuerte y nítido. Y así sucesivamente, por debajo de un sonido siempre aparece otro. Esta técnica es un magnifico sistema de aquietamiento mental.

5.-ACTIVACION DE SAHASRARA

Sahasrara, como ya hemos dicho más arriba, no es un chakra, es un "estado" que se encuentra más allá de cualquier dimensión física o mental. Ningún *chackra* tendría poder energético sin su actividad. Es la síntesis, la consecuencia final de la activación de todos los *chakras*, por ello no hay técnicas específicas para él aunque todas las que se realizan van a su encuentro. Aquí se produce la "boda" mística de *Shiva y Sakti*. Significa vacuidad, *Sunyata.* Esta es la razón del Yoga.

6.- PRACTICAS PARA MULADHARA CHAKRA

Posiblemente es el chakra más fácil de despertar. Muchas personas lo tienen más o menos activado sin haber hecho previamente ninguna práctica. Existen muchas técnicas para ello, pero la más simple y controlable consiste en la concentración en la punta de la nariz. Ello se debe al vínculo que en la fisiología yóguica se establece entre la columna vertebral y la nariz. Esta técnica se potencia con el *nasikagra dristhi*, es decir la fijación de la mirada en la punta de la nariz y el *mula bandha*, o contracción perineal.

7.-PRACTICAS PARA SWADHISTANA CHAKRA

El trabajo consiste en la recanalización de las energías sexuales mediante dos prácticas de gran poder energético para despertar *Swadhistana.* Ya citadas, la principal en el caso de los hombres es el ***Vajroli*** y en el caso de las mujeres el ***Sahajoli.***

También son importantes la práctica de determinadas asanas tales como ***BhujAngasana*** o la cobra y ***Dhanurasana*** o el arco.

La concentración en las sensaciones que producen en esta zona técnicas como el ***Aswini mudra*** al contraer, relajar y dilatar los esfínteres anales durante varios minutos, tiene sus efectos en la activación de este centro.

8.- PRACTICAS PARA MANIPURA

Las técnicas más importantes para este chakra son el *Uddiyana bandha y el Nauli Kriya*. ***Uddiyana*** consiste en la contracción de toda la musculatura abdominal con los pulmones vacíos. Entonces las paredes abdominales tienden a juntarse y el diafragma queda replegado sobre el centro frénico. ***Nauli***, es el aislamiento de los rectos abdominales y la posterior rotación de los mismos. Se produce un profundo masaje uniendo al mismo tiempo *Prana y Apama* en la zona del ombligo despertandose así el chakra.

Las asanas que actuan directamente sobre este chakra: ***Crakrasana, dhanurasana, marjariasana, matsyasana, Yoga mudra, paschimottanasana y ushtrasana..***

* * *

ॐ

VI.- LAS KRIYAS TANTRICAS DE KUNDALINI

El yoga tántrico considera que las *Kriyas de Kundalini*, son el método más perfecto y poderoso que existe para el desarrollo de la conciencia en el ser humano. En la antigua India se decía que las *Kriyas* fueron las enseñanzas que Shiva susurro al oído de su consorte Parvati. De hecho hasta hace poco estas enseñanzas se trasmitían tan solo de una forma oral, de Gurú a discípulo.

Una de las traducciones que tiene la palabra *kriya* es situación catártica que se genera con el despertar de Kundalini. Algunas de las *kriyas* más comunes consisten en ejecutar asanas, pranayamas, mudras, etc. Otras traducciones de la palabra *kriya*, sirve para designar técnicas de limpieza interior, como el *Neti-kriya*, lavado interior de las fosas nasales, *Dauti-kriya* o lavado de los intestinos. También se utiliza para designar toda una serie de ejercicios de Kundalibni, que veremos más adelante.

Estas practicas son tan importantes que algunas de ellas se realizan en el retiro de tres años que se efectúa en el Budismo tántrico. La meta de este retiro esa la aproximación y realización con la figura búdica específica (*bsnyen-sgrub*) y obtener logros estables (*dngos-grub*, sct. *siddhi*).

Según Saúl Hernández, la razón por la que todas las prácticas tántricas se mantuvieron en secreto y se transmitían oralmente, estriba en que la gran mayoría de las personas no están suficientemente “maduras” para poder acceder a lo que Tantra propone y al gran proceso del despertar por medio de la unificación de la conciencia.

Saúl, sigue argumentando que el Tantra tiende a magnificar y ampliar aquello que no está ocurriendo. Si estamos en un momento de paz con nosotros mismos y con los demás, está paz aumenta, pero si es el malestar interior lo que predomina, éste también se ve aumentado. Esta es la

razón del secretismo del que siempre se ha visto rodeado el autentico Tantrismo. Cuando el contenido más profundo de nuestro inconsciente empieza a brotar, es vital que alguien con la preparación adecuada esté a nuestro lado para ayudarnos a trabajar el proceso y así sepamos lo que esta pasando.

La mayoría de las escuelas tántricas establecen para la consecución de su objetivo ocho Angas o caminos, que varían de los propuestos por Patanjali:

Asana
Pranayama
Dhyana
Mantras
Yantras
Mudras
Bandhas
Maithuna

Existen un mínimo de setenta y seis *Kriyas de Kundalini Yoga.* Si bien la más antigua tradición las recomienda todas, vamos a describir algunas de las mas importantes, pues son de por si todo un camino.

Basadas en el texto de Saúl Hernández "El relámpago que danza" y dado su carácter didáctico, mantengo su misma línea expositiva dividiendo las mismas en tres grupos. En primer lugar las *Kriyas* que inducen el *prathyadhara,* interiorización. En segundo lugar las *Kriyas* que inducen a *Dharana* concentración y en tercer y último lugar las *Kriyas* que inducen a *Dhyana*, meditación. Estos tres estados se generan el uno al otro. La relajación precede a la concentración y esta a la meditación. Asi cada grupo de kriyas es generador por sí mismo de un estado que nos abre la posibilidad de entrar en el siguiente. Son muchas las Kriyas que inducen a estos estados, paso a relatar las más utilizadas por las distintas escuelas tántricas.

1.-*KRIYAS QUE INDUCEN A PRADYAHARA.*

VIPARITA KARINA MUDRA.- En la postura invertida y sin que la barbilla toque al pecho, practicamos suavemente el *Ujjayi-pranayama*. Los ojos permanecen cerrados todo el tiempo.

Con la inspiración sentimos el flujo caliente de la energía circulando a través de *Sushuma,* desde *Manipura* hasta *Vishudda chakra* en la zona de la garganta. Después espiramos lentamente sintiendo como esta energía va hacia *Ajna-chakra* y de ahí hasta *Bindu* para finalizar en *Sahasrara*. Al finalizar la espiración regresamos a Manipura para reiniciar el proceso. Realizamos todo el ejercicio por espacio de veintiuna vueltas.

- CHAKRA ANUSADHANA.- En *Siddhasana, padmasana* o cualquier otra postura que nos permita mantener la espalda recta y el cuerpo relajado, cerramos los ojos.

Respirando de forma natural, llevamos la atención a *Muladhara-chakra*. Ascendemos por la parte frontal del cuerpo o Nadi Arohan hasta *Swadhistana,* después hasta *Manipura,* para seguir hasta *Anahata, Vishudda* y llegar hasta *Bindu.* A medida que vamos pasando por cada uno de los chakras vamos repitiendo mentalmente su nombre. El siguiente paso consiste en descender por la parte posterior del cuerpo, Nadi Swarohan, repitiendo de nuevo el nombre de los chakras al pasar por los mismos. Al llegar a *Muladhara* reiniciamos el proceso sintiendo la elipse que dibujamos por la parte delantera al ascender y por la parte trasera al descender. Practicamos por espacio de nueve vueltas.

- *NADA SANCHALANA.-* En cualquiera de las posturas sentadas que conocemos, mantenemos los ojos cerrados y el *Kechari mudra* (visto anteriormente), durante toda la Kriya.

Espiramos llevando la cabeza hacia adelante y abriendo los ojos. Tomamos conciencia de *Muladhara* y repetimos mentalmente su nombre. Empezamos a ascender por delante, Arohan, en la respiración de *Ujjayi.* A medida que pasamos por los chakras repetimos su nombre. Al llegar a *Vishudda* levantamos la cabeza y la llevamos hacia atrás hasta llegar a *Bindu.* Terminada esta primera elipse, se hace el mismo proceso por la parte trasera, y descendiendo hasta llegar a *Muladhara.* Esta práctica se recomienda hacerla un número de cuarenta y nueve veces.

-MANDUKA KRIYA.- En *Bhadrasana* o postura del gentil hombre. Los ojos permanecen abiertos, mientras que *Muladhara* está en contacto con el suelo. Las manos las situamos en las rodillas y practicamos el *Nasikagra dhristi*, llamado también *agochari mudra*, consiste en dirigir la mirada a la punta de la nariz, manteniendo los ojos semicerrados al principio cerrándolos al final. Entonces, nos centraremos en el fluir del aire entrando y saliendo por las fosas nasales. El aire en su recorrido, dibuja un triangulo invertido, donde el ángulo superior se dibuja en el entrecejo. A la vez hay que visualizar los colores del arco iris. La finalidad de esta práctica es oler el perfume del cuerpo astral, que se describe parecido al que produce la madera de sándalo.

2.- KRIYAS QUE INDUCEN A DHARANA

Si el primer grupo de Kriyas inducen al aquietamiento mental, este segundo grupo nos llevan a un buen nivel de concentración.

SHAMBHAVI.- Sentados con la espalda recta, el *Kechari mudra* y los ojos cerrados.

Visualizamos una flor de loto sobre nuestra cabeza, a la altura de la coronilla. De la flor sale un tallo que penetra en nuestra cabeza y desciende por la columna vertebral hasta el *Muladhara chakra* donde se asientan las raíces que son de color blanco y verde y los pétalos de la flor de color rosa. Situados en Sahasrara los pétalos están al principio cerrados como un capullo. En la base de este capullo visualizamos también unos pétalos de color verde.

Espiramos todo el aire llevando nuestra atención hasta el *Muladhara.* Ahora dejamos que nuestra conciencia se eleve lentamente en Ujjayi Pranayama columna vertebral arriba circulando por el tallo de la flor. Al acabar la inspiración, aguantamos la respiración y el loto se va abriendo lentamente.

Una vez que el capullo abierto, se ha convertido en una hermosa flor con los estambres amarillos en el centro, llenos de polen, se vuelve a cerrar, para después abrirse de nuevo hasta que queda abierta plenamente. Desciende por el tallo y observa como las raíces se expanden. Asciende y desciende por un total de once veces.

AMRIT PAN.- Como en los casos anteriores, sentados en *Siddasana o Padmasana* o cualquier posición alternativa, con los ojos cerrados y con la lengua realizando el *Kechari mudra.*

Llevamos la atención hasta *Manipura chakra* donde visualizamos la existencia de un liquido caliente y dulce. Vaciamos completamente el aire mediante Ujjayi y al inspirar ascendemos desde *Manipura* succionando parte del líquido conduciéndolo hasta el *Vishudda.* Permanecemos aquí unos segundos, mientras el néctar, se vuelve frío como el hielo. Espira lentamente llevando el néctar hasta *Lalana chakra,* en el paladar. Deja que este chakra se llene de néctar. Después descenderemos de nuevo para reiniciar el proceso durante nueve vueltas.

PRANA AHUTI.- Sentados en una postura cómoda y con la espalda recta, cerramos los ojos y mantenemos una respiración normal y fluida.

Visualizamos una mano que suavemente reposa sobre nuestra cabeza y nos difunde energía sutil. Resulta útil imaginar que la mano pertenece a nuestro Maestro o Lama del cual recibimos enseñanzas.

El prana o energía sutil, penetra por el *sahasrara chakra* y desciende por la columna vertebral hasta *muladdhara.* Podemos sentirlo como una corriente de frio o calor que nos hace estremecer. Una vez esto pasamos a la siguiente kriya.

SWARUPA DARSHAN.- Seguimos sentados en la postura anteriormente establecida y con los ojos cerrados. Sentimos la presencia de todo el cuerpo físico que está totalmente inmóvil y somos perfectamente conscientes de ello. Respiramos de forma natural pero poniendo mucho cuidado de no perder la inmovilidad. Ahora el cuerpo se va poniendo rígido y con ello cambiará la forma de respirar. Seguimos en la rigidez que se va acentuando hasta sentir que nos hemos vuelto una auténtica estatua. En este punto aunque lo desees será imposible moverte. Entonces pasamos a la Kriya siguiente.

LINGA SANCHALANA.- Manteniendo la rigidez e inmovilidad de la Kriya anterior, la respiración de forma natural pasa a *Ujjayi*, y además por si solo, de forma natural, se instala el *Kechari mudra*.

Siguiendo la inspiración, sentiremos como si todo el cuerpo se expandiera; al contrario, durante la exhalación sentiremos el cuerpo contraerse. La sensación es muy peculiar, dado que el cuerpo físico esta totalmente inmóvil. Lo que realmente se esta expandiendo y contrayendo es nuestro cuerpo sutil o energético. Al concentrarnos en este hecho descubriremos que la sensación va aumentando cada vez más de manera que al cabo de un rato, perdemos la conciencia de nuestro cuerpo físico y sentimos tan solo el cuerpo astral.

Todo ello aumenta nuestra concentración hasta que sentimos que nuestro cuerpo se transforma en un punto de luz intensa. En este punto, detenemos la Kriya y pasamos a la siguiente.

3.- KRIYA QUE INDUCE A DHYANA

DHYANA.- Partiendo de la Kriya anterior, una vez percibido el cuerpo astral como un simple punto de luz nos concentramos en él hasta descubrirlo con la forma de un diminuto huevo de color dorado. A medida que nos concentramos en él, se va haciendo cada vez más grande y su luz aumenta de intensidad. Aumenta hasta ser del mismo tamaño que el cuerpo astral y que el cuerpo físico. Pero esta luz no esta constituida de energía astral; ahora se ha convertido en la luz del ser interior.

No quiero terminar estar parte sin advertir nuevamente, que no he pretendido trazar aquí un cuadro completo de técnicas del tantrismo ni las de una escuela en concreto, sino que he seleccionado de las diferentes escuelas las que me han parecido más importantes e interesantes atendiendo sobre todo a su grado de practica, a fin de que nos podamos hacer una idea de lo que es el Yoga-Tántrico. Y además, no recomiendo este camino directo de trabajo salvo bajo la dirección de un experto gurú en estos temas.

* * *

VII.-LA REALIZACION DE SHUNYATA: EL VACIO

El tema de la vacuidad es demasiado amplio para profundizar en él aquí. Si me gustaría decir que implica liberar la mente de todos los modos de existencia falsamente concebidos o fantaseados que surgen del desconocimiento del verdadero modo de existencia de los fenómenos. En todos los sistemas budistas de práctica, tanto de sutra como de tantra, es fundamental reconocer que la visión limitada y concreta que tenemos de nosotros mismos y de nuestro entorno deviene de nuestra ignorancia y, por consiguiente, fuente de todo sufrimiento; todos estos conceptos erróneos han de ser eliminados si deseamos liberarnos definitivamente de la insatisfacción. Como afirma el lama Yeshe, "mientras mantengamos esas interpretaciones, seguiremos atrapados en el mundo de nuestras propias proyecciones, pero si erradicamos esas ideas equivocadas y eliminarlas completamente, experimentaremos la libertad, el espacio y una felicidad sin esfuerzo"

"La forma es vacía, el vacío es la forma. El vació no es otra cosa que la forma y la forma no es otra cosa que el vacío. De la misma manera, el sentimiento, las formaciones kármicas y la conciencia, todos son vacíos. Por lo tanto todo fenómeno es vacío y carece de características".

Esta teoría ha sido expuesta y explicada de diversas maneras a lo largo de la historia. Cuando comprendemos y experimentamos esta verdad, la mente queda purificada de todos los engaños fenoménicos y se abre la Luz Clara, *rigpa.*

Tanto en el tantrismo hindú como desde la óptica budista se sostiene que lo que entendemos como “realidad” no es más que una creación de la mente por medio de la interpretación constante del flujo de fuerzas y sustancias que aparecen para que adopten formas concretas.

La finalidad del Tantra en cualquiera de sus escuelas, y también del Yoga, es la utilización de técnicas que nos permitan alterar esta “visión común”. El despertar de Kundalini, los Mantras, mandalas, asanas, meditaciones, todo tiene la finalidad de ir debilitando la percepción errónea que tenemos del mundo.

La experiencia real del Mahamudra significa poder transferir la vivencia del Vacío a nuestras actividades diarias. Vivir la vida como camino, como *Sadhana*. Tomar cada vivencia, sea grata o ingrata, como la oportunidad de liberar al ego de todos los errores a los que se acoge y poder reconocer en cada circunstancia el vacío. Con esta experiencia uno descubre que ya no necesita defenderse a sí mismo, produciendo un fuerte sentimiento de libertad y comenzando a abordar las experiencias reales de no dualidad.

* * *

VIII.- EL BARDO: LA CIENCIA DE LA MUERTE

Nos queda aún por subrayar un aspecto del *sadhana* tántrico que generalmente pasa inadvertido: se trata del significado particular de la reabsorción cósmica. Después de haber descrito el proceso de la Creación, a cargo de Siva (I, 69-77), la *Siva-Samhita* describe el proceso a la inversa, en el que participa el yogui: éste ve cómo el elemento Tierra se torna "sutil" y se disuelve en el Agua, y cómo el Agua se disuelve en el Fuego, el Fuego en el Aire, el Aire en el Éter, etc., hasta que todo se reabsorbe en el Gran Brahmán.

Ahora bien, el yogui emprende este ejercicio espiritual para anticipar el proceso de reabsorción que tiene lugar con la muerte. En otras palabras, el yogui asiste ya, merced a su *sadhana*, a la reabsorción de esos elementos cósmicos en sus matrices respectivas, proceso puesto en movimiento en el momento mismo de la muerte y que prosigue en las primeras etapas de la existencia de ultratumba. El *Bardo Thodol*, da a este respecto algunas informaciones valiosas. Encarado bajo este ángulo, el *sadhana* tántrico se concentra en la experiencia de la muerte iniciática, esto es: la experiencia de la muerte y de la resurrección ritual. Así, el tántrico es un "muerto en vida", ya que ha vivido con anticipación su propia muerte; es, igualmente "nacido dos veces", en el sentido iniciático de la expresión, pues no obtuvo este "nuevo nacimiento" únicamente en el plano teórico, sino merced a una experiencia personal.

Si bien todas las tradiciones espirituales, han subrayado la importancia que tiene para la ultratumba la forma y la disposición del espíritu con las que el hombre se enfrenta a la muerte, es el tantrismo quien formula una verdadera “ciencia de la muerte” (Evola) dando particular

importancia a la libertad del tántrico para los destinos del más allá.

El conocimiento claro y objetivo de estos estados es el contenido del *Bardo-Thodol*, el libro Tibetano de los muertos, al que se lo ha comparado con el libro Egipcio de los muertos. Woodroffe dijo exactamente: "es una guía del viajero a los otros mundos" (p.XXVII Bardo-Thodol). Tal es su contenido: una descripción de esos estados que debe permitir la orientación entre *(bar)* dos *(do)* e indica la actitudes que hay que adoptar en cada uno de ellos. Este texto pertenece a la categoría de los *terma* o "revelaciones secretas" y tiene un carácter de tratado tántrico-secreto. No esta excluido que los lamas lo lean a aquellos que están apunto de morir para prepararles respecto a lo que va a suceder. Además en los textos tántricos tibetanos encontramos la importante idea de las "iniciaciones dobles", las de aquí abajo, que son preparaciones para las de ahí arriba.

Sin querer abordar el tema reencarnacionista, sólo en lo necesario para explicar la importancia que alcanza la libertad en las practicas tántricas y a la que más arriba aludíamos. He de decir que, desde el punto de vista budista, el hombre es un agregado de estados, de conciencias y elementos. Lo que bajo la forma de "vida" preexiste antes del nacimiento y continúa tras la muerte no es un "Yo", sino la *fuerza central* que ha provocado ese agregado y que después que este agregado se ha disuelto con la muerte, determinará un nuevo estado, según las causas inmanentes despertadas en la existencia precedente o que no hayan sido agotadas en ella.

En el caso de las personas que se han entregado a disciplinas iniciáticas o a las que circunstancias muy particulares han conducido a "aperturas especiales", esto es, situaciones análogas a las de los iniciados, las cosas

son diferentes, pues en ellas la fuerza kármica no es sólo la que actúa y sobrevive, sino que también esta presente una fuerza extrasansárica separada de todos los elementos físicos y sutiles que están ligados a la condición humana. Hay que recordar que la tradición hindú como la budista siempre han considerado el caso del *jivan-mukta* (el liberado de los lazos de la existencia estando vivo) y del *vidha-mukta* (aquel que solo alcanza la liberación cuando su espíritu se separa del cuerpo en el momento de la muerte.)

La enseñanza tántrica sobre el *bardo* se fundamenta, pues, sobre la indeterminación que los estados póstumos y el momento mismo de la muerte ofrecen a aquel que, habiendo seguido una disciplina espiritual durante la vida, evita y supera la crisis inherente al cambio de estado, esto es a la muerte. El sadhaka con estas indicaciones puede guiar su propio destino. La doctrina lamaica de los *tulku* admite el "renacer" de esta fuerza con una misión precisa, visible o no. Por otra parte, si sus fuerzas no son suficientes para la liberación suprema, se le indican los medios para evitar lo peor y elegir una manifestación nueva de si mismo en el mundo condicionado.

No voy a entrar a examinar ahora una tras otra las diversas posibilidades que ofrece esta enseñanza. Pero si decir, que en el centro de esta práctica encontramos la doctrina tántrica de la identidad: no hay diferencia entre el "Yo" y el Principio, *Shiva y Sakthi*; el hombre en su esencia es el principio pero no lo sabe. Es libre cuando, superando la ignorancia, realiza esta identidad reconociendo la ilusión de la dualidad; de otra realidad, ya sea natural, divina o demoníaca. Ella es la clave del Yoga-Tantrico.

* * *

IX.- CONCLUSION

El hecho de que el Tantra-yoga, enfoque la vida desde la perspectiva de la energía pránica o vital como algo localizable y manejable permite abordar los fenómenos de un modo directo, concreto y definido sin tener que recurrir a técnicas interpretativas que en el mejor de los casos son siempre aproximativas y no resolutivas.

Por tanto, la principal consecuencia de la concepción tántrica de la vida es la posibilidad, de manejar de un modo efectivo la energía para producir cambios a todos los niveles del ser: físicos, psíquicos, emocionales y mentales. Puede decirse que aprender a manejar la energía o *prana*, es tener en nuestras manos el poder de cambiar a voluntad nuestros estados de conciencia y nuestros rasgos de carácter e incluso *kármicos*. Desde el Tantrismo se afirma que la única determinación kármica que el hombre puede tener es precisamente su apego al karma. Así el Tantra dota al hombre de una libertad infinita, de una libertad divina, que tiende a empujar la condición humana a reintegrarla en el Absoluto, del que no se ha separado.

Podríamos decir que el Tantrismo en su espíritu conviene a los tiempos presentes más que aquellas religiones o filosofías que proponen un ideal para liberarse de un mundo en que la naturaleza humana esta tarada y necesitada de salvación.

Lo hemos visto a lo largo de esta exposición, no es la incompatibilidad, sino la unidad entre disciplina espiritual y gozo, palabra clave del Tantrismo, que ha reconocido la realidad del mundo bajo la forma de poder, *Sakti*, la que a través de las técnicas tántricas no es utilizada para una liberación más allá del mundo sino para la realización de una libertad en el mundo.

No pretendo decir que el Tantra-yoga sea la solución a todos nuestros problemas, pero si que algunas de sus ideas base, dejando aun lado el aspecto iniciático o yóguico y siempre desde una visión general del mundo, pueden ser examinadas por aquellos que quieran afrontar la problemática de los tiempos actuales adoptando posiciones mas avanzas y útiles con el fin de intentar una nueva formulación de los problemas y una valiosa solución de los mismos.

* * *

X.- BIBILIOGRAFIA

Avalon, Arthur.-
-El poder serpentino. Kier.

Blay, Antonio.-
-Hatha -yoga. Iberia
-Tantra-yoga. Iberia

Chogyan Trungpa
-El amanecer del Tantra. Kairos.

Devananda Suami, Vishnu
- Meditacion y Mantras. Alianza

Eliade, Mircea
-Yoga, Inmortalidad y Libertad. Pléyade.

Evola, Julius
-El Yoga-Tantrico. Edaf.

Gyatso Kelsang, Gueshe.
-Mahamudra del Tantra. Tharpa

Hernández, Danilo.
-Claves del Yoga. Teoría practica. Liebre de Marzo.

Martínez, Saúl.
-Tantra Kriya yoga. Índigo.

Menen, Rajendar.
-Mudras. Obelisco.

Norbu Nankhai, Rimpoche
-El yoga de los sueños. Dharma
-El cristal y la vía de la luz. Kairos

Thubten Yeshe, Lama.
-Introducción al Tantra. Dharma
-El gozo de la Meditacion avanzada.
La practica de los Seis Yogas de Naropa. Dharma.
-Tara, la energía femenina que libera. Dharma.

Wangyal Tenzin, Rimpoche
- El Yoga de los sueños. Bodhi.
- Sanación con forma, energía y luz. Bodhi.
- El despertar del cuerpo sagrado. Gaya.

Zopa, Rimpoche
- La curación definitiva. Dharma

* * *

ॐनमःशिवाय