

TANTRA

YOGA

ANTONIO BLAY

Alejandro Abad Torres
2º Curso de profesores de Yoga

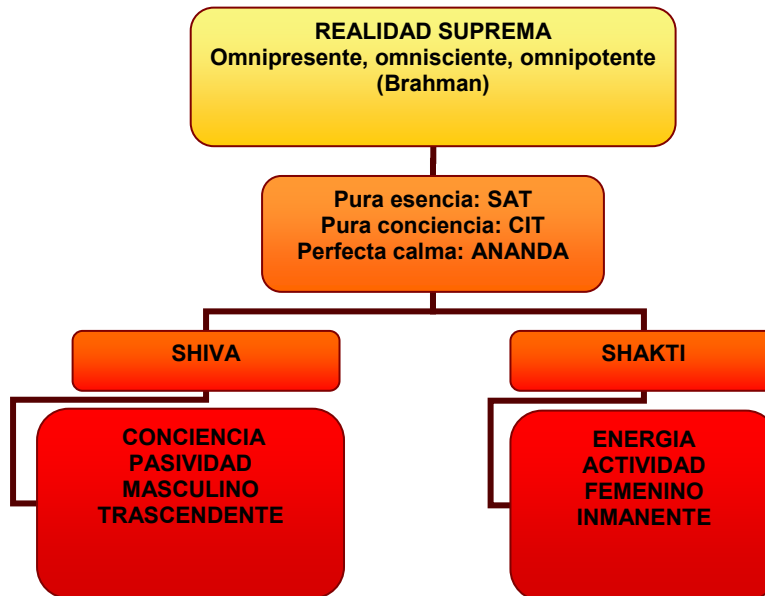
TANTRA: esparcir conocimiento espiritual.

En este libro Antonio Blay nos hace un compendio sobre los principios basicos, origen, diferentes tecnicas y aplicaciones practicas de lo que es el tantra y de su gran utilidad a nivel de estudio de esta ciencia, asi como a nivel practico y personal en lo referente al conocimiento de uno mismo.

Esotericamente Tantra se refiére al culto o practica espiritual por el que se alcanza el conocimiento, la conexión y la integracion con ese espiritu sabio, esa inteligencia divina e infinita que impregna todas las cosas, y porque impregna todas las cosas es infinita y forma la fuente de todo.

Entonces **Tantra** seria como el retorno a esa divinidad, a ese principio del que parte todo, recalcando que lo que no se pretende es descubrir lo desconocido sino de *realizar profundamente lo conocido*.

ESQUEMA BASICO



Esto da lugar a la creación en la que aparece el ser humano.

En el ser humano la conciencia (Shiva) reside en Sahasrara chakra y la energia purificadora (shakti) en Muladhara cakra. Ambos aspectos deben buscarse, deben reencontrarse.

En el aspecto sutil del ser humano coexisten dos corrientes:

- Una descendente que crea ataduras y oscuridad
- Otra ascendente que conduce al infinito, a la conciencia.

Tantra enseña como entrar en la corriente ascendente, de retorno hacia el estado de conciencia, guiandonos progresivamente hacia la percepción de lo que verdaderamente somos.

El ser humano según sus cualidades podriamos definirlo como:

- **Satvico** o ser divino que vive como ser realizado en estado de felicidad ininterrupido.
- **Rajasico** o heroico que encamina su actividad a la búsqueda de su verdadera naturaleza, de su verdadera identidad.
- **Tamasico** o ser animal que vive bajo el dominio de los sentidos, deseando los objetos y buscando continuamente el placer.

A parte de esto, la situación del ser humano vendra condicionada por el **karma** (acciones, tanto fisicas, mentales ...) que este vaya acumulando en cada existencia.

El sistema utilizado en el tantra es el de la sublimación de los objetos sensoriales. En lugar de rechazar ciertos aspectos de la vida, los acepta encauzandolos en un proceso de sublimación, de divinizacion.

El vehículo que utiliza el tantra para percibir la unidad y la verdad es la meditación. Para el Tantra la intuición se considera un poder divino, ya que solo la intuición y no la razón puede llegar a captar la luz del ser. La razón es un proceso analítico en el que juegan de forma dualista el objeto y el sujeto.

¿Qué es Tantra Yoga?

- Es un trabajo de desarrollo y realización personal.
- Es por lo anterior **“el corazón del Yoga”**, y es la vía de todo yogui que quiera reencontrarse así mismo.
- Es la percepción sólida y precisa del hombre y del universo.
- Es una enseñanza que consiste en la armonía en la vida de uno mismo, las personas que nos rodean, con la naturaleza, con el ambiente y las situaciones que nos tocan vivir, con el universo.

¿Cuál es mi opinión sobre el TANTRA?

En un principio partimos que TANTRA no significa sexo. Hay mucha gente que tiene la idea errónea y cree que el tantra es un camino de alcanzar la “iluminación” a través de las prácticas sexuales, pero no es así, en absoluto, si lo fuera muchos habrían alcanzado la “iluminación”.

Mi visión la encauzo a que Tantra es **continuo, continuidad**.

El término hace referencia a las diferentes capas o niveles de los que están formados nuestro cuerpo y nuestra mente, niveles más densos, más sutiles y otros muy sutiles, y que estos están interrelacionados en un continuo.

Partiendo de la definición de que Yoga es un estado en el que cesa la perturbación mental, el Tantra lo clasificaría como un método o práctica para limpiar esas perturbaciones a niveles más sutiles, más profundos.

A lo largo de nuestra vida, todas las experiencias que vamos teniendo se van grabando en nuestra mente y se van almacenando ahí (como en el disco duro de un ordenador). Hay experiencias que quedan grabadas de forma más superficial y otras más profundamente. Si tenemos grabadas experiencias negativas o desagradables, cuando en cualquier situación percibimos la realidad, esas “grabaciones” se proyectan en esa realidad condicionándola.

Podemos trabajar con una serie de actitudes y moralidades (yamas y niyamas) en nuestra vida conscientemente y sin embargo seguir sufriendo con sueños de violencia o de agresividad que estarían fuera de esas actitudes que tomamos frente a la vida de forma consciente.

También podemos trabajar y aceptar a nivel intelectual que hay que ser amables, que tenemos que tener una actitud de unión con todo lo que nos rodea, pero cuando experimentamos emociones como el enfado, la envidia o los celos o nos comportamos descontroladamente y nos preguntamos de dónde viene esa emoción, en realidad proviene de una parte oculta de nuestra mente que a veces reacciona y de la cual nosotros no somos realmente conscientes.

La razón de esto es que en nuestro subconsciente hay impresas esas actitudes y experiencias negativas pasadas que continúan estando en nuestra mente y que nos es necesario limpiar.

Por eso pienso que en la sutileza del yoga existe este camino especial que se llama Tantra que nos ayuda a limpiar toda esa parte sutil de nuestra mente para que haya **coherencia en todo nuestro continuo mental**.

Es necesario estas técnicas de sanación del nivel subconsciente porque nuestra mente es como un iceberg del cual se muestra al exterior nuestra parte consciente, que es una parte mínima de todo el resto. Digamos que el 90 % de nuestra mente está sumergido, está oculto a nuestra propia percepción, a nuestra propia conciencia.

¿Qué preparación o condiciones se requieren para la práctica de Tantra?

- Practicar Hatha Yoga.
- Ser creyente de una realidad suprema.
- Buscar la verdad.
- Hacer limpieza de Nadis y de centros.
- Gozar de buena salud, vitalidad corporal y equilibrio mental.
- Dominio de las pasiones sensuales: lujuria, deseo de comodidad y lujo; y de las éticas: orgullo, falsía, charlatanería ...

TÉCNICAS CLÁSICAS DEL TANTRA YOGA

Técnicas o Satkarmas:

Las técnicas tántricas persiguen el objetivo de despertar a **Kundalini**, la energía dormida que habita en la base de la columna vertebral, para que ascienda por Sushumna y de este modo conduzca hacia la verdadera conciencia del individuo. Pero será totalmente contradictorio tratar de activar esa energía si antes no se encuentra la persona del todo purificada, es decir, con los nadis chakras limpios de modo que el prana pueda circular libremente a través de ellos.

Los Shat Karmas son técnicas o procedimientos de purificación, que permiten un perfecto equilibrio entre las energías vitales y las mentales

- **Las técnicas purificadoras más importantes son:**

Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Kapalabhati, Tratak.

- **Técnicas para despertar la energía Kundalini :**

Asanas, pranayamas, bandas y mudras, visualización, concentración, mantras, meditación de purificación de los cinco elementos.

TECNICAS MODERNAS DE TANTRA YOGA

- **Método indirecto de realización.**

Shri Aurobindo-Gose, gran impulsor de la escuela tántrica moderna defiende que para conseguir la realización hay que despertar a Kundalini pero dice que es muy peligroso actuar directamente sobre los chakras inferiores porque las consecuencias son imprevisibles.

Propone que mediante la práctica del estudio, la meditación, la vida controlada y moral, centrarse en los niveles superiores, y de esta manera elevar el tono vibratorio de la persona, ejerciendo en la persona una purificación progresiva en todos sus niveles. La Shakti hará el resto cuando vea que la persona ya este madura y llevará hacia arriba la energía de Kundalini.

- **La sabiduría del sendero medio o el filo de la navaja. La ecuanimidad.**

Consiste, a través del discernimiento, centrarse en la ecuanimidad, en ir eliminando dualidades de apegos y rechazos. Habla de la necesidad de desfocalizar y ampliar nuestra visión de las cosas para perder la concentración en estrecheces mentales de apegos y odios. Intentar evitar las recreaciones en lo existencial y lo fenomenico a través de los sentidos y tratar de centrarse en el canal central (Sushumna), canal donde se asienta la pureza, la sencillez y la profunda verdad de SER, al margen de todo condicionamiento sensorial. Desde el centramiento en Sushumna, todos nuestros movimientos manifestados en acciones, pensamientos y palabras no se verán condicionados por miedos, temores, presiones del subconsciente, ni por ambiciones, rechazos o deseos, sino por lo que en si constituye la existencia y la esencia verdadera de las cosas.

Este es el sendero de en medio y el andar por el filo de la navaja. Ese filo es el que centra la conciencia en Sushumna.

- **Las técnicas superiores**

Hay que insistir en que la disciplina espiritual exige también la regulación de la vida y la moderación siguiendo las leyes morales que marca la naturaleza.

Además del control de sí mismo es necesaria la práctica sistemática de la meditación, la voluntad de abrirse quedando en calma y receptivo.

El objetivo de estas técnicas es ir activando los chakras superiores de Anahata hasta Sahasrara hasta que un aprenda a vivir centrado desde ellos.

Cuando estos chakras están lo suficientemente desarrollados no hay ningún inconveniente en que la Shakti, la energía tántrica baje hacia los chakras inferiores para el encuentro con los impulsos, las fuerzas primitivas y primarias de la persona para así ir elevandolos para ser limpiados por la plena conciencia.

- **Técnicas complementarias a tener en cuenta.**

A) Técnicas para estimular la actividad energética de un centro:

-Determinadas asanas acompañadas de bandas, contracciones, y de mudras o gestos, junto a ejercicios de pranayamas. Estas prácticas tienen una acción general sobre el organismo físico y psíquico y otra acción particular sobre determinadas funciones fisiológicas, psíquicas y mentales.

-La concentración mental directamente sobre el centro que se quiere activar o sobre los estados subjetivos correspondientes al nivel o centro.

-La concentración o atención preferente hacia personas, cosas y situaciones concretas que evoquen las cualidades del centro a desarrollar. Ej: En Anahata hacia personas, animales o cosas por las que sintamos afecto. En Vishudda hacia situaciones que favorezcan sentimientos y emociones de tipo más elevado y creador.

-Por sugestión o afirmación de que el centro que nos interesa vitalizar está en vías de desarrollo. Ej.: Yo soy afecto; Yo soy amor. O viendo como un foco de luz dorado e irradiante.

-Frecuentar el ambiente favorable que se desee desarrollar y tomar conciencia de que se está en esa labor. Ej.: vivir intensamente la vida familiar, afectividad conyugal, amor a los hijos, etc.

-Mediante el estímulo de los órganos y funciones fisiológicas correlacionados con dicho chakra:

1. En Anahata estimulando el timo y activando las funciones del plexo cardíaco y pulmonar.
2. En Vishudda estimulando la tiroides y activando el plexo laríngeo o Faríngeo.
3. En Ajna lo mismo con la hipófisis y el centro cavernoso.

Esta estimulación de órganos y funciones puede llevarse a cabo de varios modos:

1. Por actividad física: gimnasia, deporte, masajes, etc, pero sobre todo con Asanas.
2. Por acción farmacológica aunque este sea un modo menos recomendable.
3. Por la aplicación inteligente de corrientes eléctricas sobre los plexos.

B) Técnicas de traslación o transferencia de energía de un centro a otro:

- Los asanas y pranayamas descritos con anterioridad sobre todo acompañados de la respiración lenta y rítmica y de visualización

- Ejercicios de concentración mental acompañados de respiraciones lentas, tranquilas y profundas, visualizando como la energía asciende de un chakra a otro superior.

- Sustituyendo la actividad externa e interna de un centro por la que correspondería a otro centro.

C) Técnicas de profundización e interiorización de zonas en los centros.

Para ello la mente ha de reunir las siguientes condiciones: estar completamente despierta, concentrada, tranquila, ampliamente abierta y firmemente sostenida en la misma dirección. Las técnicas son:

- Técnicas que actúan principalmente sobre la conciencia física: Hatha yoga, Pranayama y especialmente la postura de Savasana o de relajación general.

- Karma Yoga o yoga de la acción en el que se utiliza la actividad con la renuncia a los resultados de dicha actividad. Las etapas pasan desde actuar por el placer o la riqueza, por móviles psicológicos como el orgullo, la ambición, el afán de dominio personal

- Judo es una de las mejores técnicas dinámicas para conseguir una rápida integración cuerpo mente y una correcta relación social. Su adecuado ejercicio lleva a la conciencia impersonal que corresponde a la zona axial o central de los chakras.

D) Técnicas que actúan principalmente mediante la conciencia afectiva:

- La práctica de la vida espiritual como vida interior conduce a la transformación completa del psiquismo.

- Aquellos tipos de vida que sin ser específicamente religiosos conducen a la entrega total del individuo hacia el objeto amado: bien sea persona, cosa, idea, institución, etc.

E) Técnicas que actúan principalmente sobre la actividad mental:

- **Raja Yoga** con la progresiva toma de conciencia de los mecanismos internos de la mente, al objeto de conseguir la propia desidentificación de ellos. Los pasos a seguir son: Pratyahara o aislamiento de los sentidos como disposición necesaria; Dharana o concentración sobre un objeto inicialmente externo y después interno y Dhyana o meditación más bien en las cualidades de ese objeto, profundizando en él. Esta profundización progresiva conduce finalmente al Samadhi o identificación del yo con el objeto.

- **Jñana Yoga** o yo del discernimiento sobre todos los contenidos formales de la mente hasta alcanzar una clara visión sobre la naturaleza real de las cosas, del hombre. Su fin es la liberación interior.

EL DESARROLLO ARMONICO DE LA PERSONALIDAD MEDIANTE UN TRABAJO EQUILIBRADO.

Siguiendo las directrices del tantrismo moderno, más acomodado a las posibilidades del hombre occidental, se ha considerado conveniente iniciar el trabajo de desarrollo de los chakras por los superiores, desde Anahata hasta Sahasrara. Sin embargo conviene también advertir que la única y exclusiva aplicación al chakra Sahasrara sería tan nefasto como la dedicación absoluta al desarrollo de los chakras inferiores. Es importante pues optar por un trabajo equilibrado y sobre todo condicionado a las características particulares de cada persona con el fin de evitar los impedimentos que puedan dificultar la circulación de la energía pránica..

Un trabajo equilibrado sería trabajar los niveles inferiores a través del ejercicio físico sobre todo asanas. Para compensar los niveles superiores con la oración y la meditación, principalmente la investigación del yo y del Dharana y Dhyana junto a una vida moral e instintiva perfectamente controlada.

En el tantra se dice que Svadhista y Vishuddha se corresponden por lo que a una mayor activación del primero, la energía del segundo tendería a bajar hacia él. Lo mismo ocurre al contrario donde la fuerte energía del primero subiría ante la activación del segundo por lo que la capacidad creativa se vería muy beneficiada.

Lo mismo ocurre con Anahata y Manipura. El control de sensaciones de tipo vegetativo, afán de comodidades materiales y satisfacciones emotivas elementales hará que se disponga de mayor energía en Anahata, elevándose la calidad de la vida afectiva.

De esto se deduce la importancia de evitar excesos en cualquier sentido, ya que siempre tienden a producir desajustes y una disonancia en la armonía interior de los chakras.

Lo que sí es conveniente siempre es dirigir la energía de los chakras superiores hacia arriba, hacia la cumbre de la personalidad, el centro Sahasrara. En paralelo hay que aprender a vivir más centrado, en la vida cotidiana y en las zonas superiores.

De todo esto deriva la necesidad de la guía de un maestro experimentado que señale la línea de trabajo individual, que le ayude a perfeccionar la ejecución de las técnicas, que le evite las desviaciones o estancamientos que se le produzcan, así como estimularle y transmitirle los conocimientos, actitudes y energías adecuadas, en el momento adecuado.

TECNICAS MAYORES DE ESTIMULACION DE CENTROS Y DE INTEGRACION.

La base, el pilar sobre el que se apoyan estas técnicas es el de que allí donde está la mente, como foco de atención, allí se dirige y concentra la energía.

A) La meditación.

Es un instrumento de trabajo que se puede utilizar para muchos y diversos objetivos aunque todos ellos suponen la ampliación de la conciencia:

- **Meditación de formación:** concentración y meditación sobre objetos externos perfeccionando el instrumento de visualización, ojos, imaginación, y además estabilizando la mente.

- **Meditación en profundidad:** aprender a mirar un objeto en todos sus aspectos, dándole diferentes enfoques hasta obtener una visión esférica a ese objeto; penetrando el objeto, llegando a su realidad. Cualquier profundización hacia un objeto supone una profundización en la propia mente, en nuestra realidad mental.

- **Investigación del Yo:** técnica e investigación de Ramana Maharshi. Consiste en que nuestra mente llegue a centrarse dentro de ese núcleo que es el Yo, desprendiéndose de capas superpuestas hechas de sensaciones, emociones, ideas, represiones, etc., descubriendo lo que no es Yo, eliminando la creencia de ser algo o de ser tal cosa, observando el cúmulo de ideas que giran alrededor del núcleo central y ahondando más y más en ese núcleo.

El modo de investigar es partiendo de una postura cómoda de meditación dirigir la atención a la resonancia que produce el decir yo, yo, yo tratando de sentir el estado interior que así se provoca, la sensación, el sentimiento, la idea, el conjunto de vivencias que vayan surgiendo, con el deseo de comprender, de ver, percibiendo que la imagen, en principio difusa, cobra relieve y densidad para trabajar sobre ella. A partir de ahí, seguir mirando, eliminando formas pero sin pensar, sin juzgar ni valorar. Este trabajo que inicialmente supone una reducción espacial del mundo, se convierte en una apertura a la realidad esencial que somos.

El transitar por este camino no es sencillo puesto que hace que vayan surgiendo resistencias, miedos y angustias que llevamos dentro.

Cuando se consigue llegar, al principio sólo permaneceremos un instante pero progresivamente se estabilizará el encuentro, la permanencia en él.

El mejor grado de concentración se logra cuando uno deja de crispas la mente sobre las cosas, cuando no se hace fuerza para pensar.

- **La meditación Zen** que consiste en traspasar las formas mentales para llegar a la realidad, a la Verdad que se esconde detrás de todas las otras realidades.

Previamente hay que hacer, como en cualquier otro trabajo espiritual, una limpieza en el nivel impulsivo eliminando la dualidad *atracción – repulsión*; en el nivel afectivo eliminando la dualidad *amor – odio* y en el nivel mental la dualidad *verdad – error*.

- **Observaciones sobre la meditación:**

Puede ocurrir que al meditar aparezcan signos o fenómenos como:

Sensación de vértigo que indica que la mente no está bien centrada y mantiene alguna crispación. En ese caso lo mejor es detener la meditación, parar en el punto donde se encuentre y aflojar la mente consolidando el centro. Así desaparecerá el vértigo.

Tensión circulatoria en la cabeza que podría producirse en el caso de que la meditación fuera dirigida sobre pensamientos o ideas y no cuando la meditación está enfocada a la calma o simplificación mental que es lo que se ha tratado con anterioridad. Al hacer bien la meditación, al finalizarla, lo que se experimenta es una fuerza tremenda en el sentido de potencia, junto a una serenidad y una perspectiva más elevada y amplia. Se nota como una emancipación de la dirección que le imprimía el yo frontal.

El yo consciente debe controlar siempre la mente aún en los casos en que los resultados sean estupendos. Si disminuye el control mental, el control del yo consciente, lo mejor es frenar y volver a sentir esa consciencia, ese estar presente. Sin la interacción de los estados con el consciente, podría ocurrir que se creara un enlace con los niveles superiores y que ese nuevo puente funcionara con independencia del resto de la persona. La persona podría quedar a merced de las fuerzas que se vayan liberando sin asimilar el poder de las fuerzas o de los conocimientos que anárquicamente le invadirían.

B) La oración.

Consiste en abrirse del todo hacia arriba, hacia el Ser Supremo. En términos tántricos, dirigida a vitalizar el centro Anahata, supone una traslación de la energía correspondiente al chakra Manipura al chakra inmediatamente superior y, con el tiempo, de este último a Sahasrara.

Se produce así un trabajo de sublimación arrastrando hacia arriba energías que vienen del nivel sexual y puramente vegetativo.

La verdadera vida espiritual que tiene por expresión esencial la oración produce una limpieza total de las represiones del inconsciente. Para ello es conveniente que se active la presencia de Ajna integrando el “Dios está en mí” correspondiente al centro Anahata con el “Dios está en todas partes” como noción de realidad absoluta de Sahasrara.

Como medio para integrar en la persona los efectos de la oración, es conveniente partir, como siempre, de la conciencia del yo.

C) La atención central.

Se trata de estar siempre consciente de mí mismo y de lo que pasa en el exterior, procurando no perder ni un momento el eje central en toda actividad diaria. En cualquier momento: cuando hablo, cuando escucho, cuando paseo, cuando trabajo, cuando leo, siempre saber y sentir que soy yo el que está en esa situación desde el centro, sintiéndome espectador y actor de lo que esté haciendo.

De esta forma se va estableciendo la conexión con el chakra Ajna y a la vez se van integrando las dispersiones que hacen que nos instalemos en centros diferentes, siendo cosas diferentes.

Si actuamos con la conciencia de ser nosotros mismos producimos una unidad de actuación que hace que se agrupen nuestras energías dispersas y tensas producto de estar inmersos en centros diferentes, sea el físico, el afectivo o el mental.

D) La actitud positiva.

Coincidente en parte con la actitud central, consiste en estar centrado en nuestro verdadero eje Sushumna, en la columna vertebral y estar abierto en todas direcciones evitando el quedar agarrotados, identificados, como hipnotizados por la situación que nos ha producido cualquier vivencia o a los recuerdos que tenemos relacionados con ella.

Vivir con actitud positiva es vivir conscientemente, es actuar desde un estado de centramiento, de calma, de serenidad y desde allí abrimos al exterior. Vivir más y más despiertos.

Por lo tanto podemos cultivar y fortalecer esta actitud positiva actuando centrados en la columna y también aprendiendo a respirar, a vivir alegres, a dinamizar energías siendo siempre conscientes de nuestra columna y en nuestros niveles o chakras superiores.

La persona que está interiormente dividida, que no ha llegado a unificar sus niveles, forzosamente ha de ver el mundo como una lucha constante, como contraposición radical entre las distintas dualidades, viviendo desde el plano fenoménico y con el problema permanente de angustia en la búsqueda de lo básico y fundamental en todo.

La mayoría de los problemas no son de las cosas en sí, sino de nosotros frente a las cosas. Su solución por tanto no consiste en cambiar las cosas, ni en la aceptación teórica de cambiar nosotros interiormente, ni mucho menos en adoptar una postura de paciencia y de resignación, sino en llegar a la zona profunda del nivel correspondiente al problema; en buscar de donde viene esa virtualidad o realidad aparente que proyectamos al pensar de forma lógica. Sólo así entramos en el fondo del problema. Es un camino de experiencia directa, no de raciocinio. Bajando al fondo de la mente, más allá de la lógica, se tiene en la mano el foco de donde parte la realidad esencial.

EJERCICIOS DE ASIMILACION DE PRANA

Muy eficaces para superar estados de depresión y para aumentar prontamente la conciencia de la propia energía.
Estimulan también la conciencia de la columna vertebral, del canal Sushumna y por lo tanto de los chakras

- **Respiración completa**, visualizando con la inspiración puntitos brillantes de luz, calor y energía que llenan los pulmones y el vientre. Con la retención visualizar esos puntitos de prana en la cabeza, el pecho y el vientre, llenándolos de fuerza y luminosidad y con la espiración visualizar la expulsión de puntitos negros símbolo de elementos negativos: toxinas, miedos, odios, rencores, envidia, ideas negativas, depresivas de menosprecio de sí mismo o de los demás.

Realizar 5 de estas respiraciones y con el tiempo ir aumentando.

- **Asimilación de prana solar**, parecido al anterior pero colocándose de espaldas al sol, de forma que este de directamente en la zona de la coronilla los rayos del sol hechos de partículas de color dorado y calientes que penetran en el interior. Con la retención imaginamos que nos llena la columna desde la base hasta Sahasrara. Con la espiración soltar la energía negativa imaginando como en el ejercicio anterior.

- **Asimilación de la energía espiritual**, parecido a los anteriores pero visualizando, sintiendo que el sol es Dios, que la energía espiritual es de color amarillo o dorado y muy resplandeciente.

Estos tres ejercicios se pueden modificar realizándolos directamente sobre cada uno de los chakras y son muy eficaces:

- Para salir de estados depresivos con gran rapidez.
- Sirven también para anular la fuerza y presión de frustraciones e inhibiciones, aunque no para limpiar el inconsciente y su carga.
- Es un medio excelente para integrarse centrándonos en la columna vertebral
- Sirve para aumentar la conciencia de la columna, lugar donde residen los chakras.
- Puede usarse para estimular la vida espiritual pero también la capacidad

- combativa o la actitud optimista, alegre emprendedora y entusiasta.
- Sirve también como técnica de desidentificación, de tranquilización y de atención central, sustituyendo totalmente los efectos de estas.

A medida que se progresa en la práctica de este ejercicio, visualizando los puntitos luminosos sintiendo su energía y su calor, se va adquiriendo poco a poco un estado de conciencia lleno de energía, que va asociado a la noción de luz, de claridad, de potencia y de amor. Y ese estado se va instalando como modo de ser profundo que nos permitirá abordar lo externo con absoluta calma, sin nada que venga a perturbar la paz.

Técnicas para disminuir el funcionamiento energético de un centro.

A veces interesa disminuir la actividad excesiva de un centro y para ello se pueden seguir tres técnicas:

- 1.- Disminuir o suprimir la actividad física y psíquica relativa al centro hiperactivo, tanto a nivel físico como mental. Las energías así retenidas tenderán a buscar salida a través de otros canales que la persona se obligue a mantener activos.
- 2.- Utilizar la técnica de traslación conocida. Allí donde se dirige la atención se dirige la energía.
- 3.- Estimular el funcionamiento de un centro superior para poder dar salida a las energías retenidas.

ELECCION DEL CAMINO

Ante la abundancia de técnicas a utilizar para la resolución de conflictos o para la correcta canalización de las energías hay que elegir aquella que surge de nuestra voz interior, porque esta voz sale de las realidades que llevamos dentro.

En la educación de los niños debemos favorecer el impulso de la naturaleza que ya los mueve a desarrollarse en todos los aspectos. La mejor educación es la que da los mejores medios para que este impulso natural hacia el desarrollo encuentre los elementos que necesita apropiarse para seguir con el mejor éxito su marcha. Que el niño encuentre una alimentación rica y variada tanto a nivel físico como afectivo y mental para que vaya seleccionando aquello que más le interese.

Este es el trabajo en nuestro propio desarrollo interior. Al principio será como un tanteo para ver que ejercicios se ajustan a nuestra demanda interna pero luego el camino se va abriendo por sí sólo. **Cuando uno busca de verdad, siempre llega a encontrar.**

Una vez más es esencial recordar la necesidad de trabajar, de buscar, de descubrir la conciencia de ser y de su correlación con la columna vertebral, del eje energético central que nos integra, de Sushumna al que Tantra llama Centro del Mundo.

APLICACIONES PRACTICAS DE TANTRA YOGA

El enfoque de la vida psíquica, desde el ángulo de los chakras como centrales de energía vital o psíquica, hace posible que:

- Se puedan tratar todos los fenómenos estudiados por la Psicología en sus distintas ramas con algo común y esencial que es la energía psico – física.
- Se manejen los hechos de modo directo sin recurrir a técnicas interpretativas indirectas y aproximadas. En el caso de **la neurosis**, por ejemplo, tantra piensa que es un modo defectuoso de distribución de energía en los distintos niveles del espacio psico – físico y que afecta de un modo directo al *patern* mental u organización – idea, tal como existe en la mente. En el caso de la incorrecta distribución de la energía, tan sólo será necesario aplicar las técnicas de traslación de unas zonas a otras produciendo cambios psicológicos, fisiológicos y de conducta. En el caso de la identificación con un *patern* o esquema mental defectuoso, asociado a la noción de idea de mayor realidad que el individuo tiene de sí mismo, la profundización hacia el eje central le disolverá esa idea anterior haciéndole vivir en un mayor estado de plenitud.
- Se pueden tratar la ansiedad, timidez, sublimación sexual, estados negativos, etc. Utilizando los chakras, como motores que dinamizan nuestro psiquismo y nuestro cuerpo, a través de su correlación con las glándulas endocrinas y los plexos nerviosos y aportando o reduciendo energía en aquellos centros que tengan déficit o exceso, por

acumulación, al no haberla utilizado correctamente. En el caso del tímido, el centro Ajna se ve pobremente conectado con los centros Anahata y Manipura. Su yo consciente es débil respecto a sus contenidos vitales profundos y afectivos activos. La dinamización consciente de tales centros eliminará automáticamente su **tímidez y reducirá la ansiedad**.

- En el caso de **abstinencia sexual**, es decir, de congestión de energía en el chakra Svadhistana, habría que entender primero que los tres centros inferiores están regidos por el tercero, o sea Manipura y que los tres centros superiores lo están por Anahata. Pues bien, integrando ambos centros, conseguiremos la integración de la personalidad humana, sus aspectos biológico y animal con el aspecto de la vida consciente de la persona.

Las características que marcan la acción de estos dos centros es, el primero, en Manipura, los deseos, las sensaciones, las emociones. Su ley es centrípeta, egocentrada, todo para mí. Es la ley biológica, la de la conservación de la especie. En el segundo, en Anahata, la energía es superior y lo que moviliza es el amor hacia el otro, tiende a ser expansivo y su movimiento es centrífugo. Cuando transformamos la primera en la segunda, comunicamos ambos centros y la personalidad funciona de un modo integrado desapareciendo así la raíz de los conflictos afectivos. En esta línea se soluciona también el problema de la represión de la energía sexual.

La sensación de miedo, la depresión, la inseguridad, son manifestaciones del chakra Manipura. Adoptando, mediante un acto de decisión y voluntad, un interés, de cordialidad hacia el otro, la energía de este centro asciende hasta Anahata y se descarga la tensión.

Cuando una persona piensa en sus problemas personales, su mente está conectada con el nivel al que corresponden dichas preocupaciones. Si sigue dando vueltas a sus problemas de un modo obsesivo, va alimentando con nuevas energías aquel chakra y por tanto aumentando la intensidad del conflicto. Sin embargo, si al notar los primeros síntomas de tensión en el nivel inferior adoptamos la actitud mental o dirigimos la atención hacia un nivel superior, entonces esa energía tiende a desplazarse hacia ese nivel hacia donde enfoca su mente.

La costumbre de airarnos, los complejos y tímideces, la indecisión en el obrar, la ambición, el egoísmo, el odio, el temor, la ansiedad, etc, nacen de una presión de la energía en alguno o algunos de los chakras situados por debajo del diafragma y es por tanto obligatorio hacer un buen y correcto uso de la mente para interiorizar y trasladar las energías a los centros superiores. Cuanto más pensamos en negativo, más lo reforzamos en nosotros; cuanto peor encontramos las cosas, peor nos estamos poniendo nosotros mismos; cuanto más pensamos en los defectos del prójimo, más profundizamos y activamos los nuestros.

El miedo y el temor no son más que acumulaciones de energía en el chakra del plexo solar Manipura. Se descargan haciendo actuar a otro chakra superior Anahata, por medio del interés hacia los demás, amor impersonal, búsqueda del bien ajeno... Cuanto más se centra una persona en el miedo o en el temor más está aumentando y reforzando lo inferior llegando a una plena identificación con sus niveles más bajos.

La depresión se debe siempre a un estado de déficit de energía, no porque no se tenga sino porque no se vive la que siempre tenemos a nuestra disposición. Es la situación o actitud negativa la que bloquea y neutraliza a la actitud positiva dejando la mente cerrada, impidiéndole el paso.

Vivimos identificados con una serie de valores positivos o refuerzos como “yo valgo”, “la gente me aprecia”, “todos tienen la obligación de quererme, de ensalzarme”, etc y cuando una situación desmiente alguna de esas ideas, nos sentimos negados y se produce el bloqueo de la conciencia de nosotros mismos. Cuando creemos que dejamos de tener importancia, porque una persona nos ha despreciado, etc. entonces se cierra la toma de conciencia de nuestra realidad energética. Nos sentimos desanimados, esa es la depresión. Sabiendo su origen, para corregirla basta con aprender a tomar conciencia de la energía propia y así desaparece la depresión.

Erradicar la depresión puede conseguirse de varios modos:

- Con respiraciones lentas y conscientes se consigue recuperar la sensación de energía interior.
- Con la técnica de asimilación de prana descrita anteriormente.
- A través de asanas como Halasana, Dhanurasana, Matsyasana, Uddiyana Bandha o Jalandhara Bandha.
- Llevando la atención al centro Anahata y renovar la energía afectiva hacia cualquier cosa.
- Como actitud mental atendiendo, concentrándose en algo positivo, en valores que por sí mismos posean una gran fuerza: la naturaleza, el sistema solar, etc.
- Haciendo hablar al deprimido, a ser posible con la mayor vehemencia para que de este modo se vaya instalando de nuevo la reactivación de la energía.

Como puede verse, nosotros somos la suma exacta de las energías que están funcionando en nuestros chakras. Las cualidades personales dependerán del funcionamiento de estos centros de energía. En la medida en que potenciemos la energía en los centros desarrollaremos tanto lo físico como lo caracterológico o espiritual llegando a resolver problemas de salud, de estado de ánimo, de madurez interior, etc.

Conviene por último recordar que sea cual sea el efecto particular que se desee producir, ha de ir dirigido a la integración en el eje del yo consciente, a una mayor unidad de la conciencia y no a una disgregación de ella. De aquí surge la necesidad de un buen guía experimentado.