

Ejercicios Esotéricos Trascendentales



Samael Aun Weor

Presentado por el
Movimiento Gnóstico Internacional (MGI)

EJERCICIOS DE LAMASERÍA

Es necesario saber que en el cuerpo humano, en el organismo celular, existen algunos chakras que podríamos denominar específicos, especiales para la vitalidad orgánica; son una especie de vórtices por los que entra el prana, la vida, a nuestro organismo, a saber: el occipital, el frontal, el laríngeo, el hepático y el prostático; además existen otros dos que se corresponden con las rodillas. Estos 7 chakras son básicos, repito, para la vitalidad del organismo físico y por ellos entra el prana, la vida, al cuerpo vital, asiento de toda actividad orgánica.

El chakra laríngeo, por ejemplo, guarda estrecha relación con el prostático, por ello es que la voz, la palabra, debe ser cuidada. Hay que evitar cuidadosamente los sonidos chillones de la voz, o demasiado bajos. Si observamos la vida de muchos ancianos decrepitos, podemos perfectamente verificar que emiten muchos sonidos, dijéramos, chillones, y esto falsea su potencia sexual o indica a la vez impotencia. Lo mismo sucede con aquellos sonidos demasiado graves, cavernosos, también falsean la potencia sexual. La voz del varón, pues, debe mantenerse dentro de lo normal y la de la mujer ni demasiado baja, ni chillona, porque esto falsea la potencia sexual, debido a la íntima -relación existente entre la laringe propiamente dicha y el centro sexual.

Podría argumentarse que la mujer no tiene próstata y así es, pero tiene un chakra que se relaciona con el útero, el cual juega un papel muy importante en ella, tan importante como el chakra prostático en el hombre, a este chakra en la mujer podríamos llamarlo chakra uterino, y ya sabemos la importancia del útero en la mujer.

Hecho este corto preámbulo, vamos a narrar, para bien de nuestros hermanos gnósticos, algo que es de suma importancia a manera de información.

Resulta que en la India vivía hace algún tiempo un coronel inglés retirado del servicio militar; era un hombre de unos setenta años, tenía un amigo joven. Aquel coronel oyó hablar de una lamasería que existía en el Tíbet, en donde la gente, se volvía joven, donde muchos llegaban viejos y se iban jóvenes.

Lo primero que debemos hacer es buscar la salud, porque un cuerpo sano sirve para todo, aguanta con todo y responde en todo momento para exigirle trabajo material y espiritual. Así que primeramente hay que curar el cuerpo y mantenerlo alentado durante toda la vida; lo otro es mantenerlo en buenas condiciones, porque ¿qué hace uno con un cuerpo enfermo? Es obvio que un esoterista, un iniciado, no debe estar enfermo jamás. Las enfermedades y los problemas tormentosos son para las personas que no están en el real camino. El que está en la senda no debe estar decrepito ni enfermo, eso es claro.

De manera que hay una serie de ejercicios esotéricos muy importantes. En el esoterismo se ha hablado mucho, por ejemplo, sobre Kundalini Yoga, sobre el Viparita-karana-mudra, se ha hablado sobre los derviches danzantes, o sea, los derviches-torbellino. En el Pakistán, en la India, hay derviches que saben realizar ciertas danzas maravillosas y por medio de las mismas despiertan ciertos poderes, desarrollan ciertos chakras. Es urgente conocer todo eso si uno quiere llegar a tener un cuerpo joven o quiere desarrollar los chakras. Entonces vamos a ver esta serie de ejercicios.

Los jóvenes no aprecian lo que vale la juventud porque están jóvenes, pero los viejos sí aprecian esa riqueza que es la juventud. Sin embargo, con estos seis ritos que vamos a practicar, un viejo puede rejuvenecerse. Es claro que con estos ritos una persona joven puede mantenerse así, y si está viejo puede volver a la juventud.

Con estas prácticas cualquier persona puede curarse de sus propias dolencias. Aquí veremos el Mayurasana, la posición de rodillas, la posición de mesa, que se ve en algunas ruinas sagradas, etc., etc., etc. Es una síntesis de ejercicios esotéricos, con documentación en la India, Persia, Pakistán, Turquestán, Yucatán, México, etc. He visto algunas publicaciones por ahí, pero no enseñan la fórmula ampliamente equilibrada que se necesita.

Con estos ejercicios hombres de setenta años pueden quedar, por ejemplo, convertidos en personas de treinta y cinco o cuarenta años. Se me dirá que porqué yo no demuestro ñoca edad; sencillamente porque no estaba interesado en conservar mi cuerpo físico,

mas ahora de que estoy informado de que tengo que conservar este cuerpo por tiempo indefinido para poder iniciar la Era del Acuario, es obvio que tengo que practicar tales ejercicios.

Alguna vez vi por ahí un publicación que me enviaron desde Costa Rica, esta contenía tales ritos, porque estos ritos no son patrimonio exclusivo de nadie. Hay pues algunas lamaserías en los Himalayas y en otros sitios donde se practican, sobre todo en una lamasería que se llama "El Manantial de la Juventud", pero claro está que a pesar de practicar allá muchos ejercicios no encontré toda la documentación de los mismos en la citada publicación.

También encontré algunos datos recogidos de la misma lamasería, que yo conozco muy bien, como también conozco otras escuelas que hay en el Indostán; no es sino tomarse la molestia de viajar un poco por el Turquestán, Persia, Pakistán, etc., y allí se conocerá algo sobre los derviches danzantes o torbellinos, etc.

Hay que meditar un poco sobre lo que simboliza estar uno de rodillas; uno de niño practica inconscientemente ciertos ejercicios. En todo caso veía yo en esa publicación un relato bastante interesante. En esta revista de marras contaban el caso del coronel inglés, el que a la edad de 70 años, allá en la India, supo que por allá en el Tíbet existía una lamasería donde la gente podía rejuvenecerse, y decidió salir en su búsqueda. Invitó a un amigo que tenía, pero su amigo era joven; claro, no le quiso hacer caso pues diría que para qué, siendo joven, con qué objeto iba él a buscar dónde rejuvenecerse.

El día de la partida del pobre viejo su joven amigo, como es de suponerse, se rio bastante al ver al pobre vejete de 70 años con su bastón, su cabeza calva, unos pocos pelos blancos, muy viejo, viajando rumbo a los Himalayas en busca de la juventud. El joven amigo pensó para sus adentros: Qué curioso este pobre viejo, ya vivió su vida y quiere volver a vivir otra vez. Claro que lo vio irse y lo único que le causó fue risa.

Lo curioso del caso es que pasados más o menos unos cuatro meses, recibió el joven amigo del coronel una carta del viejo, donde le informaba que ya estaba sobre la pista de esa lamasería, llamada El Manantial de la Juventud. Pues le causó risa y así quedó la cosa.

Lo cierto fue que cuatro años más tarde sucedió algo que no era motivo de risa: alguien golpeó a la puerta de la casa del joven, el que salió a abrir:

-A sus órdenes. ¿Qué desea?

El recién llegado, que parecía un hombre de unos 35 o 40 años, dijo:

-Soy el coronel fulano de tal.

-¡Ah!... -dijo el joven-, ¿usted es el hijo del coronel que se fue por allá para los Himalayas?

-No -le respondió-, soy el mismísimo coronel.

-Pero, cómo va a ser posible, si yo conozco al coronel, es mi amigo y es un pobre viejo, usted no está viejo.

-Le repito, soy el coronel que le escribiera una carta cuatro meses después de mi partida, informándole que ya había encontrado la pista para llegar a la lamasería. Le mostró al joven su documentación y este, claro, quedó asombrado.

Lo curioso es que el tal coronel, allá en los Himalayas, vio a muchos jóvenes de los cuales se hizo amigo, allá en la lamasería “El Manantial de la Juventud”. No habla ningún viejo ahí, todos eran jóvenes; el único viejo era él, los demás eran personas de 30, 35 ó 40 años de edad. Pero después, cuando ya se hizo bien amigo de muchos, descubrió que todos ellos tenían más de 100 años de edad, es decir, que todos eran más viejos que él, pero ninguno tenía apariencia de viejo.

Claro, el coronel quedó asombrado. Se sometió a la disciplina esotérica de la lamasería y logró reconquistar la juventud.

Todo este relato lo vi en esa publicación que me enviaron, pero yo conozco personalmente esa lamasería. He estado allí, es un edificio bastante grande, con inmensos patios; en un patio trabajan los varones y en el otro trabajan las iniciadas. No solamente hay mujeres tibetanas iniciadas, sino también inglesas, francesas, alemanas y de distintos países europeos en esa lamasería.

Conozco todos los ejercicios que allá se enseñan desde los antiguos tiempos. Los movimientos torbellinos los he conocido donde los mahometanos, que constituyen parte de los aspectos esotéricos del mahometismo y que practican, como ya lo dije, los derviches danzantes.

En cuanto a la posición de rodillas, es la de la mística esotérica, movimientos técnicos especiales; la posición de mesa se encuentra en Yucatán; la posición que algunos llaman "lagartija", que es un ejercicio que sirve para reducir el abdomen, tiene documentación en el Indostán, en el Kundalini Yoga, se le llama sencillamente Mayurasana.

La posición de piernas hacia arriba tiene vasta documentación, es conocida siempre como el Viparita-karana-mudra y se la encuentra en muchos textos sagrados. Existe también el famoso Vajroli-mudra, que sirve para la transmutación sexual de los solteros, como también ayuda mucho a los que trabajan con el Sahaja Maithuna.

No es pues esta serie de ejercicios propiedad exclusiva de una sola persona. Se han hecho, como digo, muchas publicaciones, más muy pocos son los que conocen la parte esotérica de los mismos.

Yo conozco la parte esotérica, no únicamente por lo que haya dicho la citada publicación de Costa Rica ni muchas otras que hemos visto y que hablan de estos ejercicios, sino desde hace muchísimo tiempo atrás; la conozco prácticamente desde la Lemuria, porque, por ejemplo, el Viparita-karana-mudra lo practiqué intensivamente cuando estuve reencarnado en el Continente Mu o Lemuria y sé que tiene mucha importancia.

Los lamas que trabajan en la lamasería El Manantial de la Juventud practican tales ritos: Usan la alfombrilla de la oración, una pequeña alfombra sobre la cual se pueden hacer los ejercicios. Se acuestan, se arrodillan, se sientan, etc. y a cada posición o sadhana le corresponde su meditación u oración, es decir, a cada cambio de posición le corresponde una intensificación en cualquiera de los aspectos místicos, según de lo que se trate.

CURACIÓN POR EL ESPÍRITU SANTO

La Divina Madre Kundalini es el objeto central de toda sadhana. Cuando uno está haciendo estas prácticas, está en perfecta concentración, en oración, suplicándole, rogándole a la Divina Madre por la necesidad más apremiante. Por medio de Ella

puede uno pedir al Logos; Ella intercede ante el Logos, pide con uno, suplica para uno. Ella tiene gran poder.

Uno le suplica a Ella, a la Divina Madre, que interceda por uno ante el Tercer Logos (Espíritu Santo) y que le suplique al Logos la curación, el despertar de la conciencia, el despertar de tal o cual chakra, etc.

Cada posición es diferente y significa intensificar la oración, la súplica, el ruego. En estas prácticas de meditación, concentración y súplicas bien puede uno pedirle a su Divina Madre Kundalini que Ella, por su propia cuenta, invoque a su Divino Esposo, al Divino Tercer Logos, Sacratísimo Espíritu Santo. Bien sabemos que el Esposo de la Madre Divina es el Espíritu Santo.

Hay que rogarle, suplicarle intensamente a la Madre Divina, para que Ella suplique y ruegue a su Divino Esposo que nos cure, nos aliente de cualquier enfermedad o dolencia que nos aqueje. Entonces Ella se concentrará en el Logos, su Esposo, el Archihierofante o Archimago, como se le llama, para que venga y sane tal o cual órgano enfermo que nos impida dar rendimiento.

En esos momentos debe uno identificarse con el Logos, con el Espíritu Santo y en forma tremenda, imperiosa, ordenarle al órgano que está enfermo, diciéndole:

¡SANA! ¡SANA! ¡SANA!

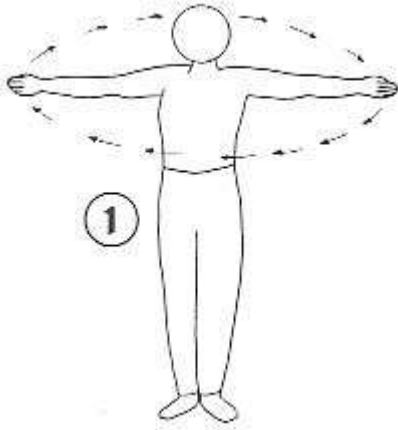
¡TRABAJA! ¡TRABAJA! ¡TRABAJA!

Hay que hablarle a ese órgano con fe verdadera, con energía, con valor, pues tiene que sanar forzosamente. Hay que concentrarse decididamente en cada célula del órgano enfermo, en cada molécula, en cada átomo, en cada electrón del órgano enfermo, ordenándole que trabaje, ¡que se sane!, ¡que se cure! y profundamente concentrado en el Logos, plenamente identificado con el Espíritu Santo, que en esos momentos está haciendo la curación, sanando el órgano enfermo. Así ese órgano tendrá que sanar, tendrá que curarse, eso es obvio.

Así pues, es aconsejable que cada quien aprenda a curarse por sí mismo. Mediante la fuerza del Espíritu Santo uno puede llegar a curarse a sí mismo, a sanarse de cualquier enfermedad. Eso de andar enfermo es muy triste, muy doloroso y el que anda en la senda no tiene por qué estar enfermo.

Con estos ejercicios, pues, se desarrollan los chakras y por otra parte se sana el organismo. Hay chakras importantísimos, está el occipital, por ejemplo, que es una puerta por donde entran fuerzas. al organismo; el frontal es otra puerta por donde las fuerzas vitales penetran - al organismo cuando se desarrollan los chakras. El laríngeo que, como ya dije, tiene íntima relación con el prostático, que es el del sexo; estos dos chakras son importantes para la salud del organismo. Está el chakra del hígado que, como se sabe, es un verdadero laboratorio; hay que desarrollarlo para que el hígado trabaje correctamente, porque cuando el hígado trabaja bien, el organismo marcha muy bien.

EJERCICIO # 1



Se coloca el estudiante de pie, con los brazos abiertos en forma de cruz, a lado y lado. Luego comenzará a dar vueltas, a girar en el sentido en que giran las manecillas del reloj (figura 1). Es claro que también los chakras girarán al realizar este ejercicio con alguna intensidad y después de algún tiempo de práctica.

Hay que hacer de cuenta que estamos parados en el centro de un reloj y girar al igual que las manecillas, hasta completar 12 vueltas. Es claro que algunos comenzarán con pocas vueltas hasta que llegará el día de hacer las 12. Las vueltas se harán con los ojos abiertos; cuando se terminen los giros, se cerrarán los ojos para no caerse, pues se termina un poco mareado según las vueltas que alcance a dar. Se tiene que llegar a hacer el ejercicio completo, es decir, 12 vueltas.

(Girando sobre sí mismo 12 vueltas como mínimo en el sentido de las agujas del reloj).

Con los ojos cerrados permanecerá el discípulo hasta que haya desaparecido el mareo. Entre tanto continuará suplicando, rogando, implorando a la Madre Divina para que le suplique a su Divino Esposo, que le ruegue conceda la curación de tal o cual órgano enfermo.

El discípulo estará plenamente identificado con el Logos, suplicando intensamente a la Madre Divina para que Ella interceda por el discípulo ante el Logos.

Se tiene que girar de izquierda a derecha, porque entre los médium espiritistas los chakras giran de derecha a izquierda, en forma negativa y eso no sirve. Nosotros no somos médium ni nada por el estilo. Así pues, el sistema que estoy enseñándoles es maravilloso, porque permite el desarrollo de los chakras y la curación de enfermedades. Todos los ejercicios se complementan.

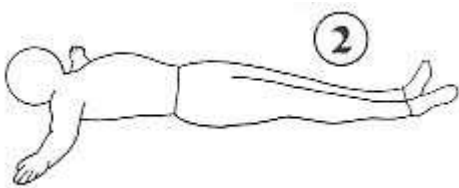
Cuando ejecuten el ejercicio en forma práctica, hay que concentrarse profundamente en la Madre Divina Kundalini y con los pies juntos al estilo militar, en posición de firmes, brazos abiertos a lado y lado, rotando de izquierda a derecha, se pedirá intensamente lo que más se desea. Primero que todo curación para el órgano que tengan enfermo y lo otro es que giren sus chakras. Es claro que si rotan de izquierda a derecha, en la misma forma que las manecillas de un reloj visto de frente, los chakras girarán positivamente; de manera que den las vueltas al ritmo que consideren conveniente. Lo mandado son 12 vueltas, si de ahí quieren seguir con otras mil, pues eso es cosa de cada quien.

Durante esas vueltas deben concentrarse en su Divina Madre Kundalini, pedirle que llame al Espíritu Santo y que le ruegue la curación del órgano enfermo, que le suplique al Logos que lo sane. Además, y esto es muy importante, hay que abrir ese órgano enfermo, diciéndole:

¡ÁBRETE SÉSAMO!

Se repetirá lo menos 3 veces este poderoso mantram que figura en Las Mil y Una Noches. La gente siempre ha creído que sólo es un cuento agradable aquel en el que aparece el mantram y no le ha prestado mucha atención, pero ¡Ábrete sésamo! es un verdadero mantram. ¡Ábrete sésamo! y se le ordena al órgano enfermo que reciba la fuerza curativa vital, entonces penetra la fuerza del Espíritu Santo dentro del órgano y es claro que se sana, se cura con la fuerza del Tercer Logos; pero hay que hacerlo con muchísima fe y fe y fe.

EJERCICIO # 2

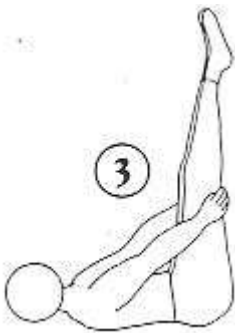


Ahora ya han terminado de rotar y han abierto sus ojos. Luego se acuestan en el suelo en decúbito dorsal, es decir, boca arriba con los talones juntos y pies abiertos en abanico, piernas estiradas, brazos abiertos a lado y lado en forma horizon-

tal, mirando hacia el cielo o el techo de la casa.

Ya en posición, se intensifica la concentración, la meditación en la Divina Madre Kundalini, rogándole, suplicándole que cure el órgano enfermo. En esos momentos, los que no están curándose pueden pedir por cualquier otra necesidad, como puede ser que la Divina Madre elimine tal o cual yo psicológico, tal o cual defecto psíquico, o que desarrolle en uno tal o cual facultad o poder, etc. Uno tiene derecho a pedir, para eso son estos ejercicios.

En esta posición, tendido de espaldas en el suelo, se suplica y se intensifica la oración, el ruego, plenamente identificados con el Tercer Logos. De manera que así acostados ya saben ahora suplicar y pedir en tal posición (figura 2).



EJERCICIO # 3

(Viparita-Karana-Mudra)

Una vez acostado y habiendo hecho sus súplicas, ahora se levantan las piernas de modo que queden en posición vertical (figura 3). Ya no hay necesidad de tener los brazos en cruz. Con las manos se puede uno ayudar a sostener las piernas, procurando que queden lo más verticales posibles, como aparece en la figura 3, sin levantar las posaderas, o más claramente, la cintura debe estar bien colocada sobre el suelo, pegada al piso. Eso es lo que se llama en el Oriente Viparita-karana-mudra.

Con esta posición la sangre fluye hacia la cabeza, llega al cerebro y pone a trabajar determinadas áreas, fortificando todos los sentidos, pues es necesario tener muy buena vista, buen olfato > buen tacto, buen oído, buen gusto, etc., etc., etc.

Permanece el estudiante en esta posición intensificando sus ruegos a la Divina Madre Kundalini, suplicándole, rogándole que nos ayude a conseguir con su Divino Esposo el beneficio que necesitamos, la curación, la facultad, la desintegración del agregado psicológico, etc.

Bueno, ya con eso es suficiente. Ha hecho el ejercicio, ha suplicado a la Madre Divina que le traiga al Tercer Logos y está

plenamente identificado con El para que le sane o le despierte tal o cual poder, etc.

Estos 3 ejercicios son complementarios y se ubican perfectamente con las figuras 1, 2 y 3.

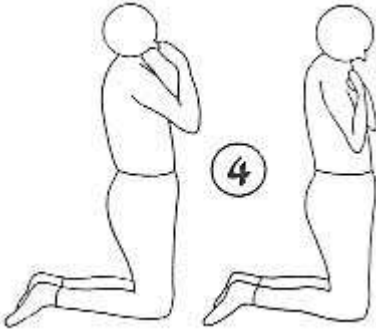
Como ya dije, estos ejercicios también sirven para despertar los chakras y así el estudiante gnóstico puede internarse en el camino del despertar de la conciencia. Ante todo hay que ser prácticos, ya conocen la danza de los derviches, que son los giros, el Viparita-karana-mudra y otras posiciones. Recuerden que hay que abrir el órgano enfermo con la imaginación, ordenándole imperiosamente: ¡Ábrete sésamo! ¡Ábrete sésamo! ¡Ábrete sésamo! Todos estos ejercicios no son meramente físicos sino que son 6 modos de la oración, es un sistema diferente de curarse y rejuvenecerse mediante la oración. Los lamas practican estos 6 ritos sobre la alfombrilla de la oración, bueno, puede ser también alfombra o tapete, como se le quiera llamar, esto de acuerdo a las costumbres y lenguajes de los diferentes países.

Es claro que a estos ejercicios tiene uno que irse acostumbrando con mucha paciencia, con lentitud, hasta que llegue el día en que se hagan los ejercicios con facilidad; esto no es para hacerlo todo de una vez, no. Hay que ir acostumbrando el organismo lentamente y poco a poco se van haciendo los ejercicios hasta hacerlos correctamente. En esto de acostumbrar el cuerpo, pues algunos pueden durar días, otras semanas, meses o años, etc.

Estos ejercicios tampoco son para ciudadanos de tal o cual país en forma exclusiva, son para todos los ciudadanos gnósticos del mundo. Yo no sé cómo es posible que la gente esté metida en eso del patriotismo, eso de que mi patria y la tuya no son la misma. Los hombres han dividido la tierra en lotes y más lotes, y a cada lote le ponen una bandera, le levantan estatuas a sus héroes y llenan las fronteras con hordas salvajes armadas hasta los dientes, etc., y a eso le llaman Patria.

Es muy triste que la Tierra esté dividida en lotes. Día llegará en que la humanidad de la tierra tenga que cambiar, desgraciadamente solamente será posible después del gran cataclismo, entonces tendremos convertido al planeta Tierra en una sola Gran Patria..., pero concretémonos a los ejercicios que estoy enseñando.

EJERCICIO # 4



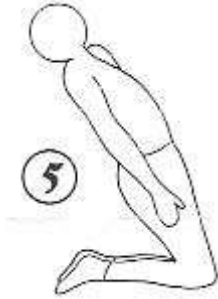
Ahora se hinca ahí en el suelo, colocado de rodillas con dirección al Oriente (figura 4), hacia donde sale el sol. Incline la cabeza un poco hacia abajo, apenas un poco, no mucho. A continuación hará unos 3 pranayamas, así:

PRANAYAMA

Coloque el dedo índice de la mano derecha sobre la fosa nasal izquierda, inhale por la fosa derecha. Ahora presione con ambos dedos, índice y pulgar, las dos fosas y detiene el aliento por unos cuantos segundos. Seguidamente, destapa la fosa izquierda y exhala todo el aire; a continuación inhala por la fosé nasal izquierda tapando la derecha con el pulgar, presiona con índice y pulgar y detiene el aliento y luego exhala por la fosa derecha; esto es un pranayama completo. Se repite el ejercicio dos veces más, hasta completar tres pranayamas.

Recuerde que sólo se usan los dos dedos, exclusivamente el índice y el pulgar de la mano derecha; se obtura con uno, se inhala por la otra fosa nasal, se cierran las dos, se destapa la otra, etc., es un juego que cuando se cierra con uno se destapa con el otro y viceversa. Ya hizo ese ejercicio, ahora baje su cabeza, entre en oración con la Divina Madre Kundalini Shakty, suplicándole lo que usted necesita, etc.

EJERCICIO # 5



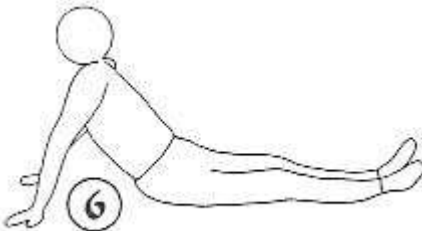
Ahora así como está, incline su cuerpo hacia atrás conservando la posición de rodillas (figura 5), continuando con los brazos unidos a lo largo del cuerpo. Luego incline el cuerpo bien hacia atrás, hasta donde más aguante y permanezca en esa posición unos cuantos segundos, rogando, suplicando, implorando a la Bendita Madre Kundalini que interceda por usted ante el Sacratísimo Espíritu Santo, para que le conceda el beneficio que ha pedido, bien sea

de curación o de cualquier otra índole.

Este ejercicio es más bien corto, debido a lo fuerte o forzado que es, pero es muy bueno para agilizar el cuerpo y quemar algunas toxinas. Lo interesante es hacerlo lo mejor que podamos. (Orando a la Divina Madre para que interceda por nosotros ante el Espíritu Santo).

Recuerden muy bien que en cada ejercicio hay necesidad de rogar y suplicar intensivamente, si es preciso llorando, para que Ella llame al Tercer Logos y sane el órgano que está enfermo. Recuerden que Ella es la mediadora, la que puede invocar al Logos que es su Divino Esposo, el Sacratísimo Espíritu Santo, Shiva (como le dicen en el Oriente), el Archihierofante y Archimago, el Primogénito de la Creación, el Cisne de vivo plumaje, la Blanca Paloma, el Inmortal Hiram Abiff, el Maestro secreto al cual cometimos todos nosotros el error en el pasado de asesinarlo, y lo asesinamos cuando cometimos el pecado original. Por eso necesitamos resucitarlo de entre los muertos, exclamar con todas las fuerzas de nuestro corazón: ¡El Rey ha muerto! ¡Viva el Rey!

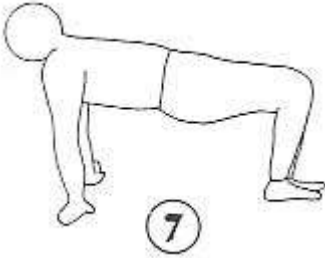
EJERCICIO # 6



Ahora procederán de la siguiente manera: Se sentarán en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante y las manos colocadas hacia atrás sobre el suelo, el tronco del

cuerpo un poco inclinado hacia atrás apoyado en las manos, la cabeza mirando hacia el frente, talones juntos, pies abiertos en forma de abanico (figura 6). Aquí de nuevo hacen la petición, la súplica con mucha fe y devoción a la Madre Divina.

EJERCICIO # 7

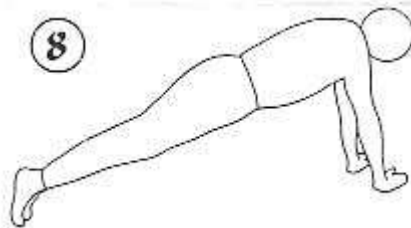


Ahora, para ejecutar este ejercicio sólo es suficiente encoger un poco las piernas, colocando las plantas de los pies en el piso y levantando las posaderas y estómago, quedando así la posición de mesa, es decir, con las rodillas y el abdomen en una misma línea horizontal. La cara debe quedar mirando hacia arriba, al cielo o

techo de la casa. El cuerpo debe quedar apoyado por las manos y los pies pero boca arriba, formando una mesa humana conforme a la figura 7.

En esta posición debe intensificar los ruegos y súplicas a la Bendita Madre Devi Kundalini, implorándole que invoque a su Divino Esposo, el Sacratísimo Espíritu Santo, para que venga y le haga la curación que necesite. Esto lo expliqué varias veces, pero es bueno que no se olvide para que el ejercicio sea completo, porque no se trata sólo de algo meramente físico, se trata de algo distinto, espiritual, equilibrado.

EJERCICIO # 8



Veremos ahora el ejercicio llamado Mayurasana. Ante todo, es necesario que vuelva a hacer tres pranayamas completos, tal como los hizo en el ejercicio # 4. Luego de hacer los pranayamas con mucha

devoción y encomendado a su Divina Madre Kundalini, se colocará en la posición de lagartija, como aparece en la figura 8.

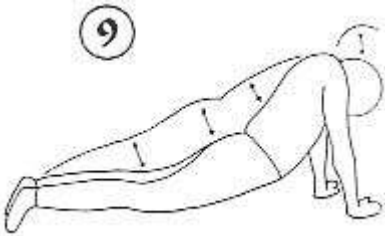
Mucha gente practica la lagartija para acabar con el abdomen abultado, es decir, con lo que nosotros llamamos panza o estómago regordete, inflado.

Este ejercicio # 8 consta de dos posiciones o movimientos, a saber:

1er movimiento: Con las palmas de las manos sobre el suelo, apoyado a manera de lagartija, sostenerse en las puntas de los pies con las piernas estiradas hacia atrás. La cara mirando hacia el frente, conservando en línea recta la cabeza, la nuca, la espalda, el trasero y las piernas hasta los talones, tal como es una lagartija (Figura 8).

2º movimiento: Entonces baje la cabeza, métala debajo del pecho lo más que pueda y luego haga el siguiente movimiento: baje el estómago y piernas contra el suelo, apoyado sobre las manos y las puntas de los pies, sin doblar los brazos. Luego vuelva a la primera posición, hacía arriba, luego hacia abajo, hacia arriba, etc. (figura 9). Aquí rogado a la Divina Madre Kundalini para que ponga en actividad todos sus chakras.

EJERCICIO # 9

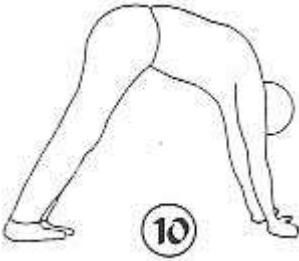


Ahora, aprovechando el rito anterior, continúa con este ejercicio. De la misma posición anterior, como tiene la cabeza metida debajo del pecho, en el ejercicio de lagartija, teniendo las manos quietas en su lugar avanza unos pasitos cortos hacia adelante, hasta quedar

convertido en un arco humano, tal como está en la figura 10.

Así, apoyado en pies y manos, con la cabeza metida debajo del pecho, formando un perfecto arco humano, puede y debe entrar en oración, pidiendo, suplicando, rogando, como ya he enseñado, a la Madre Divina por lo que más necesite. Por debajo pueden pasar carros y carretas, porque debe formar una especie de arco humano.

Ahora, después de permanecer un momento en esa posición de oración, baja un poco las rodillas, baja el cuerpo, levanta las manos y se pone de pie. Termina así el ejercicio.



Recuerde que con esa posición de arco humano, tal como lo ha hecho, se consigue que la sangre fluya a la cabeza y elimine toxinas, barra con linfas e irrigue todas las zonas del cerebro.

Estos ejercicios son muy especiales para acabar con el estómago abultado. No sé por qué a la gente le encanta mantener la curva de la felicidad. Uno no debe tener jamás el estómago lleno de grasa; con este ejercicio, adiós panza.

EJERCICIO # 10

Se coloca acostado en decúbito dorsal sobre el piso, luego levanta las piernas y las coloca en forma vertical sobre una pared. Para este ejercicio debe colocarse muy junto a la pared, la espalda sobre el suelo sin almohada, brazos a los costados del cuerpo un poco flexionados, sobre el piso. (Figura 11).



Este ejercicio es especial para realizar un gran trabajo, que solamente el Sacratísimo Espíritu Santo lo puede ejecutar dentro de nuestro

organismo. Se trata de que nosotros tenemos en el cerebro una luna, lo que nos convierte de hecho en seres lunares, con una conducta negativa y lunar. En cambio, en la región del ombligo

tenemos un sol maravilloso. Desde que salimos del Paraíso se nos cambió el sol luminoso del cerebro, pasó al ombligo y la luna fría pasó al cerebro. Entonces, conociendo este aspecto y estando en esta posición, rogamos al Sacratísimo Espíritu Santo para que nos haga ese trasplante, para que saque la luna del cerebro y la coloque en nuestro ombligo y a su vez nos saque el sol luminoso del ombligo y lo deposite en nuestro cerebro.

Es claro que nos corresponde en forma incesante, constante, permanente, hacer el ejercicio del Viparita-karana-mudra. Hay que rogarle, suplicarle, implorarle al Espíritu Santo que nos conceda esa gracia de hacernos ese cambio, colocar en el ombligo la luna que tenemos en el cerebro, y el sol que tenemos en el ombligo, llevarlo hasta nuestro cerebro.

Este es un trabajo que solamente lo puede hacer el Tercer Logos. Se debe implorar y suplicar profundamente concentrado en el Tercer Logos, para que El venga y nos haga ese trasplante de luna al ombligo y de sol al cerebro.

Este Viparita-karana-mudra es un verdadero rito, maravilloso para conseguir el rejuvenecimiento del cuerpo físico. Volver a reconquistar la juventud es urgente y necesario, el cuerpo debe permanecer joven y alentado en el iniciado que marcha por la senda del filo de la navaja.

Quien logre hacer este ejercicio por el término de 3 horas, vencerá a la muerte y reconquistará la juventud, aunque deberá empezarse a lo sumo con 5 minutos y luego ir aumentando el tiempo paulatinamente, lentamente, con paciencia, despacio; por ejemplo, aumentaremos un minuto diario.

A quienes anhelan rejuvenecer el cuerpo y curarse de toda enfermedad, aquí les damos la fórmula maravillosa: el Viparita-karana-mudra. ¿Entendido?

EJERCICIO # 11 VAJROLI-MUDRA

TRANSMUTACIÓN PARA SOLTEROS

Vamos a entrar al estudio del sexto rito, que se relaciona exactamente con el Vajroli-mudra. Se trata de la transmutación de la energía sexual; este tipo de energía es el más fino que construye el organismo; es, dijéramos, la fuerza más sutil con la que trabaja

el cuerpo.

El vehículo humano tiene ciertos canales muy finos por donde circula la energía, la cual no puede salirse de sus conductos; cuando la energía irrumpe en otros canales, claro está que se produce una catástrofe. La energía sexual es una fuerza explosiva maravillosa que tenemos que aprender a conducir sabiamente, si es que queremos verdaderamente la autorrealización íntima del Ser.

Indudablemente, el Vajroli-mudra es muy especial para los solteros, aunque también ayuda a los casados. En forma específica podríamos decir que los solteros tienen con el Vajroli-mudra un sistema fundamental para sostenerse en Brahmacharya, o sea, en castidad.

Quienes no tienen mujer, o las mujeres que no tienen marido, tienen que sostenerse en Brahmacharya es claro, hasta el día en que tengan los hombres su sacerdotisa y las mujeres su marido.

Muchos solteros quisieran estar cumpliendo sus funciones sexuales acá, allá y acullá con distintas mujeres, eso es fornicación, eso está prohibido para los aspirantes al adeptado.

El individuo que verdaderamente aspire llegar al adeptado, no puede estar mezclándose con distintas mujeres, porque en este caso se está violando la Ley, se está en contra del Sexto Mandamiento de la Ley de Dios.

El célibe debe mantenerse firme en Brahmacharya hasta que le llegue su esposa, y no es posible mantenerse en Brahmacharya cuando no se sabe transmutar la energía sexual.

Quien quiera aprender a transmutar, tiene que conocer a fondo el Vajroli-mudra; si no lo conoce, no sabe, no tiene la ciencia para la transmutación.

Entre otras cosas, el Vajroli-mudra tiene la ventaja de que el célibe pueda, a pesar de estar solo, conservar su Potencia sexual, no perder su virilidad. Normalmente, órgano que no se usa se atrofia; si uno deja de usar una mano, pues ésta se atrofia; si deja de usar un pie, pues éste no funciona más. Así también, si deja de usar sus órganos creadores, pues sencillamente éstos se atrofian y el hombre se vuelve impotente, entonces ya marcha mal.

Con el Vajroli-mudra puede uno conservar su potencia sexual toda la vida. No quiero decir, y aclaro, que con el Vajroli-

mudra vaya un individuo a crear los cuerpos existenciales superiores del Ser, no: yo no estoy haciendo ese tipo de afirmaciones. Ni estoy diciendo que con eso se vaya a lograr la autorrealización íntimo del Ser. Quien quiera autorrealizarse tiene que trabajar en la Forja de los Cíclopes, eso es claro. Sucede que con el Vajrolimudra se trabaja con una sola fuerza, en el caso del hombre, pues con la masculina y en el caso de la mujer con la femenina, nada más.

Ya para crear los cuerpos existenciales superiores del Ser, se necesita algo más, se necesita trabajar con las tres fuerzas de la naturaleza y del cosmos: FUERZA MASCULINA (en el hombre), FUERZA FEMENINA (en la mujer), FUERZA NEUTRA (que concilia a las dos).

Como ya he dicho anteriormente, la masculina es el Santo Afirmar, la femenina es el Santo Negar y la neutra es el Santo Conciliar. Es claro que para que haya creación se necesitan las tres tuerzas, por eso es que el Maithuna es indispensable para poder crear los cuerpos existenciales superiores del Ser.

La gente común y corriente no posee los cuerpos astral, mental ni causal; tales cuerpos hay que crearlos y solamente se pueden crear mediante el Maithuna o magia sexual. Empero repito, el Vajroli-mudra sirve a los hombres que no tienen mujer, a las mujeres que no tienen varón y también a las parejas que están trabajando con el Sahaja Maithuna, porque les ayuda a sublimar y transmutar la energía sexual.

Es pues, el Vajroli-mudra, muy útil para solteros y casados, para solteras y casadas. Bien, ya con esta explicación, voy a dar la técnica del Vajroli-mudra.

Estoy aquí parado, en posición de firmes, mirando al frente, pongo las manos en la cintura a manera de jarra, con los pulgares hacia atrás (figura 12) e inhalo hasta llenar totalmente los pulmones de aire. Luego pongo las palmas de las manos sobre los muslos, por delante y me voy inclinando hacia adelante, no hacia los lados ni hacia atrás, sino como quien está haciendo una venía muy profunda y sigo bajando las palmas de mis manos hasta llegar a las rodillas. Simultáneamente voy exhalando el aire, de modo que cuando ya puedo tocar mis rodillas no tengo aire en los

pulmones (figura 13).

Aquí estamos listos para continuar el ejercicio, pero todavía no he inhalado el aliento, mis pulmones están completamente vacíos. Ahora continúo subiendo las manos en dirección a los órganos creadores, pero aún no he llenado los pulmones con aire; ahora hago un masaje sobre mi próstata, para que la vibración toque la próstata y se realice la transmutación sexual. No sólo hago el masaje sobre la próstata, puedo y debo hacerlo sobre los órganos sexuales, con firmeza. Luego que he realizado el masaje sobre los órganos creadores (figura 14), entonces lentamente voy levantando el cuerpo, me voy enderezando mientras mis pies siguen unidos y firmes en tierra. Me pongo recto y llevo nuevamente las manos a la cintura en forma de jarra. a lado y lado, figura 12.

Una vez que he realizado el masaje y he colocado las manos en la cintura, inhalo llenando los pulmones de aire, llevando la energía hasta el cerebro por los canales Idá y Pingalá. Luego exhalo lentamente y repito el mismo procedimiento por tres veces (3 HAM SAH).

En relación a los masajes sobre la próstata y sobre -los órganos sexuales. Hay tres tipos: a) masaje suave sobre próstata y órganos creadores; b) masaje mediano, o sea, un poco más fuerte y c) masaje fuerte. Es obvio que el masaje fuerte sobre la próstata y los órganos sexuales, pues produce la erección del falo, eso es claro, tiene que ser así, por eso es aconsejable este tercer tipo de masajes. Es especial para los solteros; así, cuando el falo está en erección, se produce la transmutación del semen en energía y se hace subir hasta el cerebro.

En cuanto a los casados, pues les convienen el primero y segundo tipo de masajes, nada más, o con el primero es más que suficiente puesto que tienen mujer y claro, llevan el falo a la erección completa por medio de] Sahaja Maithuna. Ahí tienen pues lo que en Oriente llaman Vajroli-mudra.

En el caso de la mujer el Vajroli-mudra es igual, sólo que los masajes se deben realizar o los debe hacer la mujer en los ovarios izquierdo y derecho y sobre sus órganos femeninos, en la vagina o Yoni, para ser más claros. Entonces se produce la trasmutación de la energía sexual de ja mujer.

Lo mismo la mujer casada, aunque no necesita masaje fuerte, solamente suave. La soltera necesita masaje un poco más fuerte a fin de producir la transmutación de su propia energía sexual; es necesario que esa energía suba al cerebro.

Se necesita, pues, que haya una gran fuerza de voluntad durante el Vajroli-mudra, que ningún pensamiento lujurioso se cruce por la mente de los estudiantes. Hay que controlar los sentidos, hay que subyugar la mente.

Cuando se practica el Vajroli-mudra, tiene uno que estar concentrado en la Divina Madre Kundalini, o en el Tercer Logos. Si uno se concentra exclusivamente en los órganos sexuales y olvida a la Madre Divina y al Tercer Logos, pues entonces no sublima la energía y eso va en contra de la Ley Cósmica.

Además, téngase en cuenta que si el ser humano no tiene suficiente pureza en sus pensamientos puede degenerarse y convertirse en un masturbador. Para los impuros y masturbadores será el abismo y la muerte segunda, donde se oye el llanto y el crujir de dientes.

Así pues, el Vajroli-mudra es para hombres y mujeres completamente castos, que verdaderamente estén dispuestos a seguir la senda de la más absoluta castidad.

El Vajroli fuerte, muy fuerte, solamente se puede practicar una vez al día y para ello se necesita que el individuo sea muy serio y respetuoso de su propio cuerpo; esto para solteros. Un individuo casado no necesita practicar Vajroli fuerte, pues la erección la consigue con su esposa sacerdotisa.

Asimismo, una mujer que tenga marido no necesita practicar Vajroli fuerte, pues transmuta sus energías con su marido. Tanto casadas como casados deben hacer sus masajes de Vajroli sumamente suaves; lo que se busca es elevar esa energía creadora sutil y delicada, hasta el cerebro.

En el caso del hombre casado sólo es suficiente, como ya indiqué, un ligero masaje sobre la próstata y órganos sexuales; igual para a mujer casada, un ligero masaje sobre los ovarios y el útero, en forma muy sutil y suave, pues no perjudica en nada y se puede practicar cada vez que se trabaje con los seis ritos enseñados en este libro, sin el menor perjuicio. Así se sublima la energía sexual

constantemente, incesantemente y se aprovecha para la regeneración.

Estoy hablando, pues, muy claro, para que se me entienda. Este sistema, tal como le he enseñado aquí es el sistema tibetano. Repito que se necesita pureza y nada de lujuria, ni de malos pensamientos pasionales, porque entonces se voltea el filo de espada y el estudiante puede rodar al abismo si hace mal uso de estas enseñanzas.

Yo creo que ya los hermanos gnósticos han entendido la finalidad del Vajroli-mudra, y no me cansare de repetir que este es el sistema más práctico y preciso de transmutación sexual para solteros.

Al enseñar la práctica del Vajroli-mudra tengo que decir lo siguiente:

La antítesis fatal del Vajroli-mudra es el vicio horripilante, inmundo y abominable de la masturbación. Quienes practican la masturbación van al abismo, hacia la muerte segunda, por haber profanado su propio cuerpo, por haber insultado y profanado con sus hechos al Espíritu Santo, al Tercer Logos.

Cuídense muy bien entonces los hermanos y hermanas que practiquen el Vajroli-mudra de ir a caer en el vicio abominable y repugnante de la masturbación. El Vajroli-mudra es algo muy santo, muy sagrado y se requiere para practicarlo una tremenda castidad, una gran santidad, un enorme amor al Sacratísimo Espíritu Santo y a la Divina Madre Kundalini.

También debo aclarar que no quiero decir que con el Vajroli-mudra se vaya a despertar el Kundalini, o que se puedan crear los cuerpos existenciales superiores del Ser, no; únicamente se transmuta el semen en energía, eso es todo. Es claro que para despertar el Kundalini se necesita la cooperación de las 3 fuerzas de la naturaleza y del cosmos, esto ya lo dijimos anteriormente, pero vale la pena recordarlo una vez más para que lo graben muy bien en la mente.

La primera fuerza es el Santo Afirmar, la segunda fuerza es el Santo Negar y la tercera fuerza es el Santo Conciliar; esta última une y concilia a las dos primeras. Así pues, el Kundalini sólo puede ser desarrollado por medio de la magia sexual o Sahaja

Maithuna, o sea, con la cooperación de las tres fuerzas.

El hombre tiene la fuerza positiva, la mujer tiene la fuerza negativa y el Espíritu Santo concilia a ambas. Con la fusión de las tres fuerzas despierta la Divina Princesa Kundalini.

Los cuerpos existenciales superiores del Ser no podrían ser creados con una sola fuerza. El hombre tiene una fuerza, el Santo Afirmar; la mujer sólo tiene la fuerza negativa, el Santo Negar. Sólo es posible hacer creación con la unión de las tres fuerzas: la positiva o masculina, la negativa o femenina y la neutra que coordina y mezcla a ambas.

La transmutación siempre es indispensable, es una necesidad orgánica, fundamental. Ha sido necesario hablar ampliamente sobre este aspecto ya que el Vajroli-mudra, por ejemplo, que es un sistema maravilloso de transmutación para solteros, se practica en la India, en el Tíbet y en la lamasería, el Manantial de la Eterna juventud. El objetivo de este sistema es elevar la energía creadora hasta el cerebro, o sea, seminzar el cerebro y cerebrizar el semen.

Samael Aun Weor



www.gnosis-mgi.org