FORMACIÓN PROFESIONAL

Masaje Tántrico

Formación de Masaje Tántrico

Verma Rodríguez

MATERIAL DIDÁCTICO

www.vermarodriguez.com

Bloque II. El Masaje como Terapia

El bloque I, sanando al sanador, ha sido un viaje personal hacia el reconocimiento y liberación de la energía en nuestro cuerpo.
Hemos repasado nuestras heridas básicas generadas en el nacimiento y la infancia, y la gestión de nuestro mundo emocional, hemos disfrutado del gozo de la rendición del diafragma y el dejarse morir, hemos gritado, y llorado, y reído con la liberación de nuestra energía estancada y hemos disfrutado cargando nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso de nuestra poderosa energía sexual.
Ha sido una investigación de la naturaleza mística de todo ser humano que nos ha llevado a experimentarnos como pura energía, y vivenciarnos como un potencial divino en un cuerpo-templo humano y sagrado.

Ahora llega el momento de aprender a tocarnos con amor, respeto y devoción. Aprender lo que significa de verdad un masaje tántrico sanador.

Objetivos del quinto módulo

· La devoción y compasión como camino de sanación

· Creación de espacios sagrados

· El ritual en el masaje

· Ritual de limpieza energética

· Ritual de armonización y sintonización energética

· Ritual de honra y adoración al ser sexual

Módulo 5.

RITUALES TÁNTRICOS

LA DEVOCIÓN Y COMPASIÓN COMO CAMINO DE SANACIÓN

Aprender algunos pasos estructurados para hacer un buen masaje es, para la mayoría de personas, relativamente fácil. Y con algo de práctica, además, se va mejorando y perfeccionando la técnica.

Amar a la persona que se deja caer en tus manos, independientemente de su condición (sexo, color de piel, peso, belleza y un largo etcétera), ya es una tarea algo más complicada.

Porque el masaje tántrico no trata sobre ninguna técnica. Usa técnicas, por supuesto, pero se quedan en un segundo, o tercer, o décimo plano si lo comparamos con el único requisito indispensable para hacer un buen masaje tántrico: sentir devoción y compasión por quién tenemos delante.

DEVOCIÓN

Según el diccionario, devoción significa sentir un profundo respeto, admiración y amor por otra persona.

Vivimos en una sociedad que juzga y condena incluso antes de llegar a conocernos realmente. Muchas relaciones se basan en prejuicios adquiridos en las primeras impresiones. Por eso es tan importante desarrollar la dimensión de la devoción, a través, por ejemplo, de la gratitud. Dar las gracias por vivir, dar las gracias por todo aquello que tienes, dar las gracias a tus padres por darte la vida, dar las gracias a tu cuerpo por funcionar cada día, dar las gracias a tus enemigos por mostrarte aquello que te hará crecer más aún, dar las gracias por formar parte de la inmensidad de esta existencia llena de maravillas... Da las gracias por todo aquello que se te ocurra.

Levántate cada mañana agradeciendo, y tu vida se convertirá en una gran celebración.

La devoción no es algo que se pueda enseñar, no es algo que puedas aprender en un libro, la devoción solamente puede experimentarse gracias a un corazón rebosante de Amor.

La devoción en el masaje es lo que te permite ver realmente a una persona, ver más allá de su coraza, de su personaje, de sus mecanismos de defensa. La devoción es aquello que te permite ver a Dios en el otro. En ti y en el otro.

La devoción es encontrarse con la divinidad y ser un canal de amor hacia el otro.

COMPASIÓN

La compasión es el valor más elevado en muchas de las religiones y tradiciones más populares.

En el contexto cristiano, y sobre todo en España, está muy asociado al sentimiento de lástima y pena por el sufrimiento de los otros. A veces surge la necesidad de ayudar y aliviar su dolor pero otras, simplemente, se queda en esa sensación de lástima, como si el otro no pudiera salir nunca de su sufrimiento, dolor, pobreza o situación. En ambos casos, crea una separación, ayudas porque el otro no puede, es una actitud paternalista, de superioridad. Esto despoja completamente de poder y dignidad a la persona por la que se siente compasión.

Por el contrario, en la tradición Budista, sentir compasión por los demás está asociado a querer aliviar el sufrimiento y el dolor del otro respetando sus tiempos y su evolución personal. Acompañar durante el camino, ir al compás(-ión). No estás por encima ni por debajo, no hay superioridad. Es una solidaridad empática.

Os dejo un texto de Osho extraído de su libro COMPASIÓN: El florecimiento supremo del Amor. Donde explica muchísimo mejor que yo, qué es esto de la compasión.

COMPASIÓN, ENERGÍA Y DESEO

BUDA vivió cuarenta años después de iluminarse. Cuando se le acabaron todos los deseos y desapareció el ego, vivió otros cuarenta años. Muchas veces le preguntaron: *¿Por qué sigues en el cuerpo?*. Cuando la tarea ha acabado deberías desaparecer. Y es lógico, ¿para qué iba a quedarse Buda en el cuerpo durante más tiempo? Cuando ya no hay deseos, ¿cómo es posible continuar en el cuerpo?

Hay algo muy profundo que comprender. Cuando el deseo desaparece, permanece la energía que estaba moviéndose en el deseo; ésta no puede desaparecer. El deseo solo es una forma de energía, por eso un deseo se puede convertir en otro deseo. El enfado se puede convertir en sexo, y el sexo puede convertirse en enfado. El sexo puede convertirse en avaricia, por eso, siempre que te encuentres a una persona muy avariciosa será menos sexual. Si la persona es totalmente avariciosa, entonces no será sexual en absoluto sino célibe, porque toda su energía se ha transformado en avaricia. Y si te encuentras una persona muy sexual, te darás cuenta de que no es avariciosa porque ya no le queda nada para la avaricia. Una persona que reprime su sexualidad estará enfadada; el enfado siempre estará a punto de saltar a la superficie. Podrás ver en sus ojos y en su cara que siempre está enfadado: toda la energía sexual se convierte en rabia.

Por eso vuestros llamados monjes y sadhus siempre están enfadados. Reflejan su enfado en la forma de caminar y en la forma de mirar. Su silencio solo está a flor de piel, en cuanto les tocas se enfadan. El sexo se convierte en rabia. Estas son las formas; y la vida es la energía.

¿Qué ocurre cuando desaparecen todos los deseos? La energía no puede desaparecer porque es indestructible. Pregúntale a un físico, ellos también dicen que la energía no se puede destruir. Cuando Gautama Buda se iluminó tenía determinada energía. Esa energía se había ido trasformando en sexo, rabia, avaricia y millones de formas más. Después, todas esas formas desaparecieron y ¿qué fue de esa energía? La energía no puede dejar de existir, cuando no hay deseos pasa a no tener forma, pero sigue existiendo. ¿Entonces cuál es su propósito? Esa energía se convierte en compasión.

No puedes ser compasivo porque no tienes energía. Toda tu energía se divide y se distribuye de diferentes formas, a veces como sexo, a veces como rabia, y a veces como avaricia. La compasión no es una forma. Tu energía solo se convierte en compasión cuando todos tus deseos desaparecen. La compasión no se puede cultivar. La compasión sucede cuando no tienes deseos; entonces, toda tu energía se convierte en compasión. Y es un camino muy distinto. El deseo tiene una motivación, una meta; la compasión no tiene motivos, no tiene metas. Es simplemente energía rebosante.

LA COMPASIÓN ES EL AMOR MADURO

En lo que respecta a los místicos de la Antigüedad, el énfasis que puso Gautama Buda en la compasión fue un fenómeno nuevo. Gautama Buda creó una línea de división histórica con el pasado. Antes de él, bastaba con la meditación; nadie ponía énfasis en la compasión además de en la meditación. El motivo es que la meditación trae consigo la iluminación, tu florecimiento y la expresión absoluta de tu ser, ¿qué más necesitas? En lo que al individuo se refiere, la iluminación es suficiente. La grandeza de Buda consiste en introducir la compasión incluso antes de empezar a meditar. Deberías ser más cariñoso, más bueno y más compasivo. Detrás de esto hay una ciencia oculta. Si tienes un corazón lleno de compasión, existe una posibilidad de que tras meditar puedas ayudar a los demás a alcanzar la misma belleza, la misma altura y la misma celebración que has alcanzado tú antes de iluminarte. Gautama Buda hace que la iluminación se pueda contagiar.

Pero si la persona siente que ha vuelto a casa, ¿para qué molestarse por los demás? Por primera vez, Buda hace que la iluminación no sea egoísta; lo convierte en una responsabilidad social. En perspectiva esto supone un gran cambio. Pero la compasión se debería aprender antes de llegar a la iluminación. Si esto no ha sucedido antes, después de la iluminación ya no queda nada más que aprender. Cuando alcanzas tal éxtasis, incluso la compasión parece estar impidiendo tu felicidad; es una especie de interferencia en tu éxtasis. Por ese motivo ha habido cientos de iluminados, pero muy pocos maestros.

Estar iluminado no significa necesariamente que vayas a convertirte en un maestro. Convertirse en un maestro quiere decir que tienes una extraordinaria compasión y que sientes vergüenza de ir solo a esos bellos espacios que la iluminación proporciona. Quieres ayudar a los que están ciegos, a los que están en la oscuridad buscando su camino a tientas. Ayudarles se convierte en una alegría y no en una interferencia. De hecho, cuando ves a tanta gente florecer a tu alrededor, tu éxtasis se enriquece; no eres un árbol solitario que ha florecido en un bosque en el que no florece ningún otro árbol. Cuando todo el bosque florece contigo, la felicidad se multiplica; has empleado tu iluminación para revolucionar el mundo.

Gautama Buda no solo estaba iluminado, sino que fue un revolucionario iluminado. Su preocupación por el mundo y por la gente era inmensa. Enseñaba a sus discípulos a no retener el silencio, la serenidad y la profunda felicidad que bulle en tu interior cuando meditas, y a dársela al resto del mundo. No te preocupes, porque cuanto más das, más posibilidades tendrás de recibir. El gesto de dar tiene una enorme importancia una vez sabes que dar no te va a restar nada, sino todo lo contrario, porque va a multiplicar tus experiencias. Pero alguien que nunca ha tenido compasión no conoce el secreto de dar, no conoce el secreto de compartir.

Ocurrió una vez que uno de los discípulos de Buda, un seglar -no era sannyasin pero era muy devoto de Gautama Buda- dijo: «*Yo lo haré. pero solamente con una excepción. Voy a dar mi felicidad, mi meditación y todos mis tesoros internos a todo el mundo, excepto a mi vecino, porque es un hombre realmente perverso*». Los vecinos son siempre los enemigos. Gautama Buda le dijo: «*Entonces olvídate del mundo y dáselo a tu vecino nada más*». El hombre no entendía nada: «*¿Qué estás diciendo?*». Buda respondió: «*Solamente si eres capaz de dárselo a tu vecino serás libre de esta actitud antagonista hacia el ser humano*».

Compasión quiere decir básicamente aceptar los fallos y las debilidades de los demás, sin esperar que se comporten como si fuesen dioses. Sería una expectativa cruel, porque no podrán comportarse como dioses, y no solo perderán tu estima sino que perderán también el respeto hacia sí mismos. Les has herido gravemente dañando su dignidad.

Uno de los principios de la compasión es dignificar a todo el mundo, hacer que todo el mundo se dé cuenta de que lo que te ha sucedido a ti puede sucederle a ellos; nadie es un caso perdido, todo el mundo es digno de ello, la iluminación no es algo que debas merecer sino tu naturaleza misma.

Pero estas palabras deberían provenir de un iluminado, solo así pueden crear confianza. Estas palabras no pueden crear con fianza si provienen de discípulos no iluminados. La palabra, hablada por un iluminado, empieza a respirar, comienza a tener un latido propio. Cobra vida y va directamente a tu corazón, no es una gimnasia intelectual. Pero con el discípulo es otra cuestión. Él mismo no está seguro de lo que está diciendo o está escribiendo. Él mismo tiene tanta incertidumbre como tú.

Gautama Buda es uno de los hitos en la evolución de la conciencia; su contribución es enorme, inconmensurable. La idea de la compasión es lo esencial en su contribución. Pero debes recordar que ser compasivo no te eleva más, si no, lo estarás echando todo a perder. Se convertirá en una pretensión del ego. Recuerda que el ser compasivo no puede humillar a la otra persona, de lo contrario, no estarás siendo compasivo; detrás de las palabras estarás disfrutando de su humillación. Hay que comprender la compasión, porque es el amor maduro. El amor corriente es muy infantil; un divertido juego para adolescentes. Cuanto antes salgas de él, mejor, porque tu amor es una fuerza biológica ciega y no tiene nada que ver con tu crecimiento espiritual; por eso todas las historias de amor cambian de un modo extraño, se vuelven muy amargas. Algo que te resultaba tan atractivo, emocionante y provocador, algo por lo que podías haber muerto. Ahora también podrías morir, pero no por eso, ¡sino para librarte de ello!

El amor es una fuerza ciega. Los únicos amantes que tienen éxito son los que nunca consiguieron a sus amados. Todas las grandes historias de amor. Laila y Majnu, Shiri y Farhad, Soni y Mahival, son las tres grandes historias de amor orientales comparables a Romeo y Julieta. Pero todos estos grandes amantes podrían formar un grupo. La sociedad, los parientes y todo lo demás se convirtieron en un impedimento. Y creo que seguramente fue mejor así. En cuanto los amantes se casan ya no queda historia de amor.

Majnu tuvo suerte de no conseguir a Laila. ¿Qué sucede cuando dos fuerzas ciegas se juntan? Como ambas son ciegas e inconscientes, el resultado no puede tener demasiada armonía. El resultado solo puede ser un campo de batalla de la dominación, la humillación, y todo tipo de conflictos. Pero cuando la pasión está alerta y despierta, toda la energía del amor alcanza un gran refinamiento y se convierte en compasión. El amor siempre va dirigido a otra persona y su deseo más profundo es poseer a esa persona. Lo mismo ocurre en el lado contrario, y esto se convierte en un infierno para las dos personas.

La compasión no va dirigida a nadie. No es una relación sino simplemente tu propio ser. Disfrutas siendo compasivo con los árboles, los pájaros, los animales, los seres humanos, y con todo el mundo, incondicionalmente, sin pedir nada a cambio. La compasión es libertad de la ciega biología.

Antes de iluminarte deberías estar atento a no reprimir tu energía de amor. Eso es lo que han estado haciendo las viejas religiones: enseñarte a condenar las expresiones biológicas de tu amor. De manera que reprimes tu energía de amor, ¡y esa es la energía que se puede transformar en compasión!

Con el rechazo no hay ninguna posibilidad de transformación. Por eso vuestros santos no tienen compasión; en sus ojos no verás compasión. Son huesos absolutamente secos, no tienen sustancia alguna. Vivir con un santo durante veinticuatro horas es suficiente para experimentar el infierno. Seguramente, la gente se da cuenta de este hecho y, por eso, después de tocarle los pies salen corriendo inmediatamente.

Uno de los grandes filósofos de nuestra época, Bertrand Russell, declaró enfáticamente: «*Si hay un cielo y un infierno, yo quiero ir al infierno*». ¿Por qué? Simplemente para no estar con los santos, porque el cielo debe de estar lleno de esos santos muertos, aburridos y polvorientos. Y Bertrand Russell piensa: «*No toleraría su compañía ni siquiera un minuto. ¿¡Imaginarme pasar toda una eternidad rodeado para siempre de cadáveres que no conocen el amor, que no conocen la amistad y que nunca van de vacaciones...!?*».

Un santo es santo los siete días de la semana. No le está permitido divertirse como un ser humano ni siquiera un día, aunque solo sea el domingo. No, permanece rígido y su rigidez sigue aumentando a medida que pasa el tiempo.

Comprendo la elección de Bertrand Russell de ir al infierno porque entiendo lo que quiere decir. Está diciendo que en el infierno te encuentras a las personas más divertidas del mundo: los poetas, los pintores, los espíritus rebeldes, los científicos, la gente creativa, los bailarines, los actores, los cantantes o los músicos. ¡El infierno debe de ser realmente un cielo porque el cielo no es más que un infierno!

Las cosas han ido muy mal por una razón fundamental, y es que se ha reprimido la energía de amor.

La contribución de Gautama Buda es: «*No reprimas tu energía de amor. Refínala y usa la meditación para refinarla*». Así, paralelamente, y a medida que crece la meditación, ésta va refinando tu energía de amor y la convierte en compasión. Entonces, antes de que tu meditación alcance su punto culminante y explote en una hermosa experiencia de iluminación, la compasión estará muy cerca. Para la persona iluminada será posible dejar que su energía fluya -y ahora tiene toda la energía del mundo- a través de las raíces de la compasión hacia cualquier persona que esté lista para recibirla. Solamente este tipo de personas se convierten en maestros.

Iluminarse es sencillo pero convertirse en un maestro es un fenómeno muy complejo, porque es preciso que haya meditación y compasión. La meditación es fácil, la compasión también es fácil; pero las dos juntas, creciendo simultáneamente, es un asunto más complejo.

Las personas que se iluminan y no comparten su experiencia porque no sienten compasión, no contribuyen a la evolución de la conciencia sobre la tierra. No elevan el nivel de la comunidad. Solamente los maestros han sido capaces de elevar la conciencia. No importa lo pequeña que sea tu conciencia, el mérito es de los pocos maestros que, incluso después de la iluminación, han conseguido seguir siendo compasivos.

No te va a resultar fácil comprenderlo... la iluminación es tan absorbente que uno tiende a olvidarse del resto del mundo. Uno está tan absolutamente satisfecho que no le queda espacio para pensar en los millones de personas que están buscando la misma experiencia a tientas, a sabiendas o no, correcta o incorrectamente. Pero es imposible olvidarse de esas personas cuando la compasión sigue estando presente. De hecho, en ese momento tienes algo que dar, algo que compartir. Compartir es una gran alegría. Por medio de la compasión has llegado a saber, poco a poco, que **cuanto más compartes más tienes**. Si también puedes compartir tu iluminación, ésta tendrá mayor riqueza, mayor viveza, mayor celebración y muchas otras dimensiones.

La iluminación puede ser unidimensional, como le ha ocurrido a mucha gente. Eso les satisface y desaparecen en la fuente universal. Pero la iluminación puede ser multidimensional, puede producir

muchas flores en el mundo. Y estás en deuda con el mundo porque eres hijo de esta tierra.

Recuerdo una frase de Zaratustra: «*No traiciones nunca a la tierra. Incluso en tu mayor gloria, no te olvides de la tierra, porque es tu madre. Y no te olvides de la gente. Pueden haberte entorpecido el camino, pueden haber sido tus enemigos, pueden haber intentado destruirte de todas las maneras; quizá ya te hayan crucificado, apedreado o envenenado, pero no te olvides de ellos. Cualquier cosa que te hayan hecho, lo han hecho de forma inconsciente. Si no les perdonas, ¿quién les va a perdonar? Y tu perdón te enriquecerá inmensamente*».

Ten cuidado de no estar a favor de nada que vaya contra la compasión. La envidia, la competencia o el esfuerzo por dominar... todas esas cosas van contra la compasión. Y te darás cuenta inmediatamente porque tu compasión empezará a tambalearse. En cuanto sientas que tu compasión titubea, debes de estar haciendo algo que va contra ella. Puedes envenenar tu compasión con cosas estúpidas que solamente te provocan ansiedad, angustia, lucha y el desgaste absoluto de una vida enormemente valiosa.

Te voy a contar una bella historia: Juan llegó a casa una hora antes que de costumbre y se encontró a su mujer desnuda en la cama. Cuando le preguntó por qué, ella le explicó: «Estoy protestando porque no tengo ropa bonita para ponerme».

Juan abrió el armario. 'Eso es ridículo -dijo-, mira aquí dentro. Tienes un vestido amarillo, un vestido rojo, un vestido estampado, un traje de chaqueta y pantalón, un... ¡Hola, Paco! -y siguió diciendo-, un vestido verde...'

¡Eso es compasión! Compasión hacia su mujer y compasión hacia Paco. No hay celos ni pelea, simplemente: '¡Hola, Paco! ¿Qué tal?', y sigue con lo suyo. Ni siquiera le pregunta: '¿Qué estás haciendo en mi armario?'.

La compasión es muy comprensiva. Es la comprensión más refinada que puede tener el ser humano. A un hombre compasivo no deberían importunarle los pequeños detalles de la vida que suceden continuamente. Solo así, de forma indirecta, estás ayudando a que tus energías compasivas se acumulen, se cristalicen, se fortalezcan y sigan aumentando con tu meditación. Así cuando llegue el momento dichoso, cuando estés lleno de luz, al menos tendrás un compañero, la compasión. A partir de ahí tendrás un nuevo estilo de vida... porque ahora es tanto lo que tienes que puedes bendecir al mundo entero.

Aunque Gautama Buda siempre insistió en no hacerla, finalmente tuvo que hacer una división o una clasificación de sus discípulos. A una categoría le da el nombre de arhatas: son los iluminados, pero sin compasión. Han empleado toda su energía en la meditación pero no han escuchado lo que Buda había dicho acerca de la compasión. A los otros los llama bodhisattvas: son los que han escuchado su mensaje

sobre la compasión. Están iluminados con compasión, de forma que no tienen prisa por llegar a la otra orilla; quieren quedarse en esta orilla pasando todo tipo de dificultades para ayudar a la gente. Su barco ya ha llegado, quizá el capitán esté diciendo: 'No pierdas el tiempo, ha llegado la llamada de la otra orilla que has estado buscando toda tu vida'. Pero convencen al capitán para que espere un poco y poder así compartir su alegría, su sabiduría, su luz y su amor con todas las personas que están buscando lo mismo. En su interior, esto se convertirá en un sentimiento de confianza: «Sí, efectivamente hay otra orilla, y cuando estés listo vendrá el barco para llevarte hasta allí. Hay una orilla de inmortales, una orilla donde no existe la desdicha, y donde la vida es simplemente una canción y una danza del momento. Pero, antes de dejar el mundo déjame darle a estas personas algo para que al menos lo puedan saborear».

Los maestros han intentado aferrarse a algo de todas las formas posibles para no ser arrastrados hasta la otra orilla. Según Buda, lo mejor es la compasión, porque la compasión, si se analiza en profundidad, también es un deseo. La idea de ayudar a los demás también es un deseo, siempre que tengas ese deseo no podrás ser transportado a la otra orilla. Es un hilo muy fino que te mantiene unido al mundo. Todo se rompe, todas las cadenas... excepto un fino hilo de amor. Pero Buda hacía énfasis en aferrarse en todo lo posible a ese fino hilo, ayudar a toda la gente que sea posible. Es la única forma de elevar la conciencia del mundo que te ha dado la vida, que te ha dado la oportunidad de iluminarte.

Ahora es el momento de devolverle algo, aunque no puedas devolver todo lo que la vida te ha dado; de dar algo en agradecimiento, aunque solo sean dos flores.

LA MEDITACIÓN ES LA FLOR Y LA COMPASIÓN ES SU FRAGANCIA

Ocurre exactamente así. La flor florece y la fragancia se esparce por el viento en todas las direcciones para ser transportada hasta los confines del mundo. Pero lo más importante es el florecimiento de la flor.

El hombre también tiene un potencial de florecimiento. Hasta que el ser interno del hombre florezca, no será posible la fragancia de la compasión. La compasión no se puede practicar, no es una disciplina ni puedes dirigirla. Está más allá de ti. Si meditas, un día, súbitamente te darás cuenta de un nuevo fenómeno, algo absolutamente extraño que sale de tu ser, es la compasión que fluye hacia toda la existencia. Va hasta los mismos confines de la existencia sin encaminarla, sin dirigirla. Sin la meditación, la energía sigue siendo pasión; con la meditación, la misma energía se convierte en compasión. La pasión y la compasión no son dos energías, sino una y la misma. Cuando esa

energía pasa a través de la meditación se transforma, se transfigura y adquiere una cualidad diferente. La pasión se dirige hacia abajo, la compasión se dirige hacia arriba; la pasión se mueve a través del deseo, la compasión se mueve a través de la ausencia de deseos; la pasión es un entretenimiento para que olvides la desdicha en la que vives, la compasión es una celebración y una danza de realización, de satisfacción... estás tan satisfecho que puedes compartir. Ahora ya no queda nada; has alcanzado el destino que llevabas dentro de ti como un potencial o un brote sin florecer desde hace milenios. Ahora ha florecido y está bailando. Lo has conseguido, estás satisfecho y ya no tienes que conseguir nada más, no tienes que ir a ninguna parte, no tienes que hacer nada.

¿Y qué sucederá ahora con la energía? Empezarás a compartir. La misma energía que se movía por las capas oscuras de la pasión ahora se dirige hacia arriba con rayos luminosos; no está contaminada por ningún deseo ni por ningún condicionamiento. No está corrompida por ninguna motivación, por eso la llamo fragancia. La flor es limitada, pero la fragancia no. La flor tiene limitaciones, porque en alguna parte está enraizada en las ataduras, pero la fragancia no tiene ataduras. Simplemente se mueve, va por el viento; no tiene amarres en la tierra.

La meditación es una flor, tiene raíces y existe dentro de ti. La compasión, cuando sucede, no está arraigada sino que se va moviendo. Buda desapareció pero su compasión no. La flor tarde o temprano morirá -es parte de la tierra y el polvo vuelve a ser polvo- pero la fragancia que ha liberado se quedará para siempre jamás. Buda ha desaparecido y Jesús ha desaparecido, pero su fragancia no. Su compasión sigue estando, y cualquiera que esté receptivo a su compasión sentirá su impacto inmediatamente, le afectará y le iniciará en un nuevo viaje, una nueva peregrinación.

La compasión no se limita a la flor; aunque proviene de la flor, no es la flor. Llega a través de la flor, pero la flor solamente es un canal; en realidad, viene del más allá. Sin la flor no puede existir -la flor es un estadio necesario-, pero no pertenece a la flor. En cuanto la flor florece, libera su fragancia.

Hay que comprender profundamente esta insistencia, este énfasis, porque puedes empezar a practicar la compasión pero, si no lo comprendes, no se tratará de la auténtica fragancia. Una compasión practicada es sencillamente la misma pasión con otro nombre. Es el mismo deseo contaminado, la motivación corrompida y puede ser muy peligrosa para los demás, porque en nombre de la compasión puedes destruir, en nombre de la compasión puedes crear ataduras. No se trata de compasión y si la practicas estarás siendo artificial y convencional; en el fondo, un hipócrita.

Lo primero que debes recordar es que la compasión no se puede practicar. En esto han fallado los seguidores de todos los grandes maestros religiosos. Buda alcanzó la compasión a través de la meditación, y ahora los budistas continúan practicando la compasión. Jesús alcanzó la compasión a través de la meditación y ahora los católicos, los misioneros católicos, continúan practicando el amor, la compasión, el servicio a la humanidad, pero su compasión ha demostrado ser muy destructiva para el mundo. Su compasión solo ha originado guerras y ha destruido a millones de personas que han acabado en profundas prisiones.

La compasión te libera y te da libertad, pero solo puede llegar a través de la meditación, no hay otra forma. Buda dijo que la compasión es un resultado, una consecuencia. No puedes lograr la consecuencia directamente, sino que debes hacer algo; tienes que provocar la causa para que le siga el efecto. Si realmente quieres entender qué es la compasión debes entender qué es la meditación. Olvídate de la compasión, porque llega espontáneamente.

Intenta comprender qué es la meditación. La compasión puede convertirse en el criterio que define si la meditación ha sido correcta o no. Si la meditación ha sido correcta, tenderá a haber compasión; eso es lo natural, ya que la sigue como si fuera su sombra. Si la meditación no ha sido correcta entonces no habrá compasión. La compasión puede por tanto actuar como un criterio para saber si la meditación ha sido realmente correcta o no. Y puede ser que la meditación esté mal. Las personas tienen la idea equivocada de que todas las meditaciones son correctas, pero no es así. Las meditaciones pueden estar mal. Por ejemplo, una meditación que te conduce a una concentración profunda no es correcta, y no acabará en compasión. En vez de ir abriéndote, te irás cerrando cada vez más. Si vas reduciendo tu conciencia, concentrándote en algo y excluyendo al resto de la existencia, si te centras solamente en una cosa, cada vez habrá más tensión dentro de ti. De ahí la palabra «atención». Significa 'en tensión'. Concentración, el mismo sonido de la palabra ya crea una sensación de tensión. (OSHO)

SESIÓN DE MASAJE TÁNTRICO Y CURA SEXUAL

La sesión se desarrolla en cinco fases:

- Preparación previa a la sesión
- Ritual
- Masaje de cuerpo entero.
- Masaje de Zona Sagrada.
- Cierre y Transmutación

PREPARACIÓN PREVIA

Protección del espacio

Para proteger el espacio energéticamente, puedes usar:

- Amatites en cada esquina de la habitación en la que vayas a realizar la sesión, y además, en todo el espacio en sí.
- Reiki, usando el símbolo Sei He Ki acompañado con alguna oración de protección del espacio (necesitas haber recibido la iniciación al Reiki)
- Puntas de cuarzo blanco o rosa en el altar o creando un mandala en el centro de la sala (si trabajáis en un lado).
- Invocación de una deidad de protección.

Limpieza energética

Antes:

- Puedes barrer el espacio con una escoba de bruja con la intención de eliminar, expulsar o sacar hacia afuera las energías negativas.
- Fregar el suelo con agua y vinagre.

Antes y después:

- Con Reiki, usando el símbolo Sei He Ki acompañado con alguna oración de purificación del espacio para armonizarlo.
- Ahumar con Palo Santo, hierbas limpiadoras o inciensos (algunos inciensos cargan el espacio, asegúrate que sean de limpieza y purificación)

Altar

Un elemento importante a tener en cuenta en la sesiones donde se mueve energía es la creación y mantenimiento de un altar. A mi me gusta que contenga los 4 elementos: tierra, fuego, agua y aire, y alguna imagen o estatuilla de alguna divinidad con la que tu resuenes.

Un altar sencillo puede contener sal (tierra) donde pinchar un incienso (aire), una copa con agua (agua), una vela (fuego) y una foto de osho, buda, shiva-shakti, o incluso, de tu maestro/a. Aquella energía que quieras tener presente en la sesión.

Creación de espacios sagrados

En muchas ocasiones, simplemente me siento frente al altar, invocando a Shiva-Consciencia y Shakti-Energía (juntos forman el Todo) y visualizo una gran bóveda azul que protege toda la sala.

En los cursos, personalmente, me gusta crear espacios sagrados tal y como lo aprendí de la tradición de magia celta Wicca o Reclaiming, dibujando pentáculos en cada dirección e invocando el elemento correspondiente, el animal que corresponde a ese elemento y el aspecto de la Diosa que corresponde:

- Este – Aire – Aliento de la Diosa – Claridad en el pensamiento – Águila.
- Sur – Fuego – Espíritu de la Diosa – Pasión y transmutación – Serpiente.
- Oeste – Agua – Sangre de la Diosa – Emociones fluidas – Delfín o Iemanja.
- Norte – Tierra – Cuerpo de la Diosa – Materialización y cuidado – Pantera.
- Invocando también al Dios y la Diosa, Padre Cielo – Madre Tierra, guías espirituales y elementales de la naturaleza y al Centro de Poder, el caldero de la transformación.

También me gusta Invocar a Gurú Rinpoché (Padmasambhava) y rezar su mantra "OM HA HUM BENDZA GURU PEDMA SIDDHI HUM" mientras enciendo las velas alrededor del futón visualizando un espacio limpio y protegido de energías externas que se cierra en el altar, dónde me siento unos minutos a calmar mi mente, mi energía y entrar en estado de meditación o practicar el Guru Yoga.

GURU YOGA

Normalmente, el Guru Yoga suele practicarse en solitario, en calma. Puedes hacer esta práctica antes de que venga el cliente, cosa muy recomendable o, como es mi caso, esperar.

Para mi hay diferencias entre invocar una deidad para que te proteja, ayude y sostenga en una sesión y llegar a ser esa deidad a través de la práctica del guru yoga.

> "No repitas la práctica simplemente como un loro. Entra dentro de ti mismo, y absorbe la energía de cada gran maestro, incrementando tu propia energía y la fuerza de los Budas del linaje (...)
>
> Capta todo esto, absorbe todo esto. Imagina a mí o a otro maestro encima de tu cabeza. Admíteme, porque el Buda que soy yo, es el Buda que eres tú. Permite que el incremento de toda esta energía sea parte de ti. Permite que tú seas consciente de la naturaleza budista dentro de ti, y ten una conexión que no es simplemente un linaje, sino una unificación con todos los Budas, Bodhisattvas, y maestros del pasado"

(si quieres leer más: http://www.mahabodhisunyata.com/las-meditaciones-del- dharma/guru-yoga)

Durante el ritual y mientras realizo la armonización o me coloco ya en la cabeza para iniciar el masaje, visualizo a Kali o Durga, según lo sienta, sobre mí, e imagino como baja hasta llegar a incorporarse dentro de mi.

Yo soy Kali y me visualizo, literalmente, cortándole la cabeza (el ego) a la persona que tengo delante de mi. Yo soy Durga, la protectora de la luz, la que purifica y aniquila los demonios y los envía a la luz.

Yo soy Shiva, la sabiduría suprema que me indica el camino a seguir.

Y así, un largo etcétera de divinidades, budas, arquetipos o energías con los que puedes trabajar el Guru Yoga durante tu sesión.

Encuentra tu forma de proteger, limpiar, crear tu espacio sagrado particular... algo con lo que te sientas cómodo/a y que no sea demasiado parafernalia para ti si no resuenas con ello.

Una vez preparado el espacio de trabajo a nivel físico y energético, cada uno de nosotros utilizará diferentes técnicas o combinaciones de técnicas, según sienta en el momento, para llegar a la energía y conciencia adecuadas para la sesión.

Durante la formación estamos aprendiendo todo tipo de técnicas de regulación energética para usarlas en esta preparación. Además del Guru Yoga, es habitual la práctica del enraizamiento y subida energética y una corta práctica meditativa de sintonización, para colocarnos en la consciencia y la energía adecuadas para el desarrollo de la sesión.

RITUAL:

Introduction a la respiración tántrica:

El primer paso es introducir al sujeto pasivo a la respiración tántrica, para ello una vez acabada la entrevista inicial, le pediremos que se coloque de pie, con las piernas separadas y los ojos cerrados.

Inhalando por nariz y exhalando por boca le pediremos que centre la atención en su respiración y en las sensaciones de su cuerpo, observando si localiza alguna zona en tensión e invitándole a movilizarla y relajarla conscientemente.

Tras algunas respiraciones empezaremos el recorrido de chakras, desde Sahasrara hasta Muladhara y al llegar aquí, le indicaremos que a su ritmo, cambie la respiración a boca, inhalando y exhalando por boca todo el tiempo, durante toda la sesión.

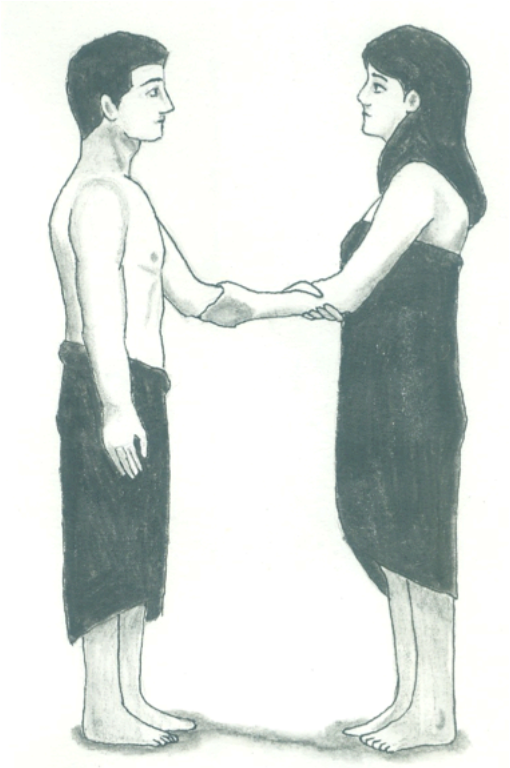
Una vez respire por boca realizaremos el mismo recorrido pero desde Muladhara a Sahasrara, elevando la energía sexual por canal central y acompañando con nuestras manos colocándolas en cada uno de los chakras hasta la coronilla.

Limpieza energética:

El sujeto activo se coloca delante del sujeto pasivo y lleva sus manos en Namasté a la cabeza de éste y luego las baja por los brazos expulsando la energía a llegar a las manos. Vuelve a subir las manos en forma de Namasté a la cabeza pero esta vez baja por la parte frontal del pasivo, recorriendo la cara, el torso, las piernas y al llegar a los pies, igual que en las manos, expulsa la energía con fuerza hacia el exterior del cuerpo.

Se coloca detrás y desde la coronilla baja por la cabeza, la espalda, las piernas y al llegar a los talones, lleva la energía hacia las puntas de los dedos y la expulsa también.

Salutación y sintonización:



Lo siguiente es activar al sujeto pasivo y sincronizar miradas y respiración.

El sujeto activo, con su brazo derecho toma el antebrazo derecho del sujeto pasivo, quedando ambos agarrados por sus antebrazos. (El dibujante se equivocó y en la imagen salen tomados del brazo izquierdo).

En esta postura, ambos han de permanecer en contacto visual mientras respiran armónicamente.

Abrazo Tántrico:

El sujeto activo le pide al pasivo que cierre los ojos e introduce su pierna izquierda en la entrepierna del sujeto pasivo (se le pide que abra las piernas si es necesario), coloca las manos del pasivo alrededor de su cuerpo y le rodea con sus brazos cerrando en un abrazo y conectando de esta manera, todos los centros energéticos.

El sujeto activo inicia un movimiento con la cadera en forma de círculo y visualiza la energía que asciende en espiral envolviéndolos desde el suelo hasta el techo. Si el activo siente resistencia en el movimiento por parte del pasivo, le pide que relaje su cadera y su cuerpo y se deje llevar.

Es una de las formas sutiles para comprobar si el pasivo está realmente relajado y se entrega o, por el contrario, aún está en la mente controlando su cuerpo y lo que ocurre a su alrededor.

Al separarse, el activo debe hacerlo muy lentamente, sintiendo la energía que se ha creado en el campo magnético entre los dos cuerpos.

Activación del campo magnético del corazón

Sintiendo la energía del momento, el sujeto activo coloca su mano derecha en el corazón del sujeto pasivo y su mano izquierda en su propio corazón e inicia 3 vueltas y media alrededor del pasivo recitando algún mantra, según sienta:

Om Kali Ma

Om Ha Hum

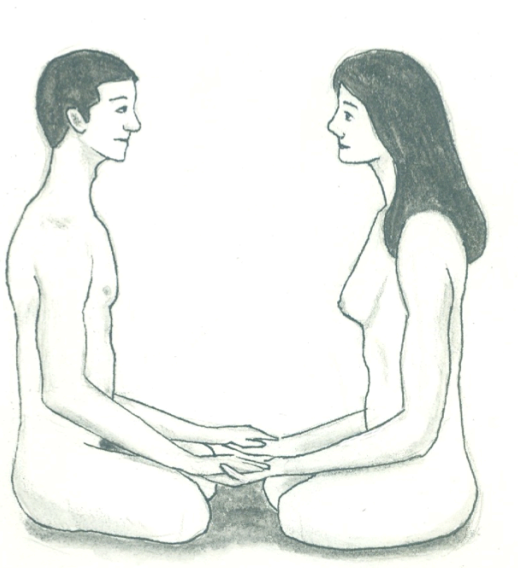
Om Mani Padme Hum

Al terminar la media vuelta última, el activo, detrás del pasivo, y muy lentamente, le retirará el pareo jugando con acariciar la piel del pasivo. También se quitará su pareo e invitará al pasivo a tomar asiento frente a él.

Armonización energética

Sentados en flor de loto uno frente al otro, el sujeto activo coloca su mano izquierda hacia arriba descansando en la pierna e invita al pasivo a colocar su mano derecha sobre la izquierda del activo. Y lo mismo con la otra mano pero a la inversa, el activo coloca su mano derecha hacia abajo sobre la mano izquierda y hacia arriba del pasivo, creando un circuito donde la energía recorre un brazo, atraviesa el corazón y sale por el otro brazo al encuentro del otro sujeto para hacer exactamente lo mismo.

De esta manera, la energía fluye por ambos corazones recorriendo los brazos de uno y otro.



Círculo de luz

Es uno de los circuitos más conocidos en tantra y lo vimos en el apartado de las polaridades.

Durante el masaje, si el sujeto activo lo siente, puede cerrar el circuito colocando su mano derecha en el corazón del pasivo, la mano derecha del pasivo en su corazón, y las manos izquierdas apoyadas sobre el propio corazón.

El activo inicia el vaivén de los cuerpos e imagina el círculo de luz:

Si el activo es hombre: su energía sale por los genitales y se la entrega a la pasiva que la recibe en sus genitales y la eleva hasta el corazón desde donde la entrega al activo que de nuevo la baja hasta los genitales para entregársela.

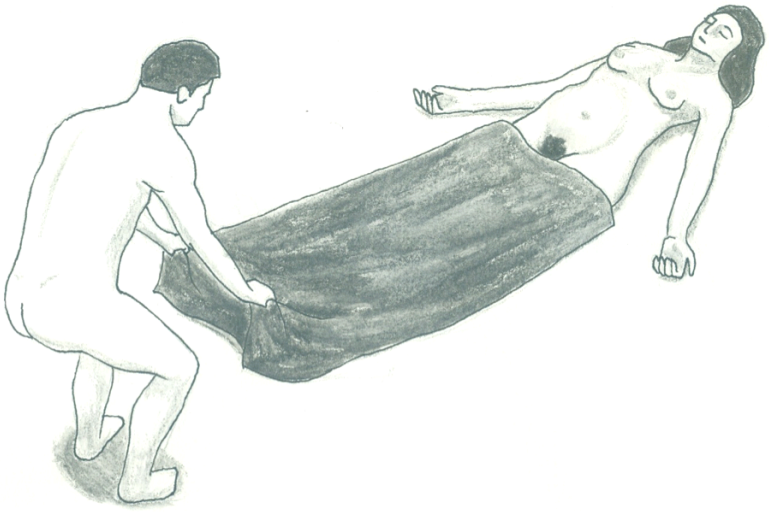
Si el activo es una mujer: su energía sale por el pecho, se la entrega al pasivo, éste baja la energía hasta los genitales desde donde se la entrega a la activa y ella eleva la energía hasta el corazón para entregársela de nuevo al pasivo.

Durante el círculo de luz y muy importante no solo mantener la mirada y la respiración, sino ayudarnos del cuerpo haciendo el vaivén hacia delante y hacia detrás acompasado con la respiración y la visualización.

Y para terminar el círculo de luz y el ritual, el sujeto activo entra en Namasté e invita al pasivo a hacer lo mismo.

El sujeto activo invita ahora al pasivo a tumbarse boca arriba sobre el futón, con los ojos cerrados, manteniendo la respiración lenta y profunda por boca, y le coloca el pareo por encima cubriéndole el cuerpo (la cabeza no).

Sensibilización erótica

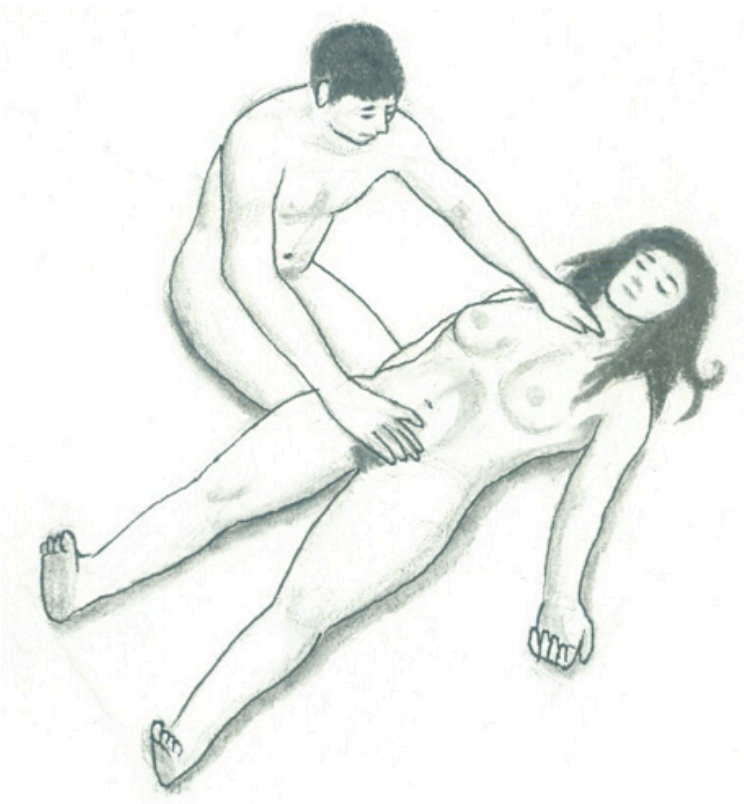


El sujeto activo se coloca a los pies del pasivo y se hace consciente que el pareo y los flecos del pareo son una extensión de sus manos, una extensión de sí mismo.

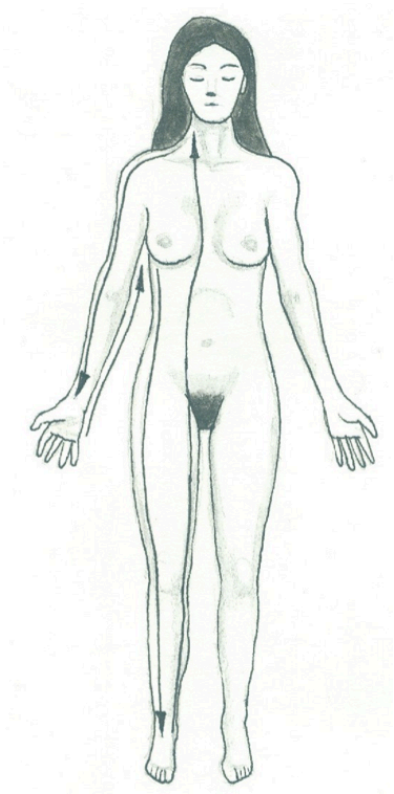
Lentamente, inicia la retirada del pareo, deslizándolo por todo el cuerpo del pasivo, activando y erotizando la piel con el roce de los flecos del pareo.

Acto seguido, el activo se coloca a la derecha del pasivo y calentando un poco las manos previamente, las coloca en el primer y cuarto chakra del pasivo, creando una conexión entre ambos polos y visualizando el movimiento de la energía entre ellos.

Del corazón baja a los genitales y de los genitales sube al corazón, de esta manera, el recorrido de la energía va limpiando y magnetizando el eje entre los polos, preparándolo para el masaje en la zona sagrada y el ascenso de la energía sexual por sushumna.



Recorrido de nadis



Desde esta posición, el sujeto activo inicia el recorrido de los nadis en el sentido de la energía yin y yang, es decir, subiendo por el interior del cuerpo desde el pie hasta la oreja, el brazo y la mano, y bajando por el exterior del cuerpo, es decir, por el costado hasta el pie.

El sujeto activo realiza la misma acción pero sentándose en el lado izquierdo del pasivo y activando y sensibilizando el hemisferio izquierdo con las yemas de sus dedos.

El toque debe ser muy sutil, una caricia como la de una pluma, suave, superficial y lenta, muy lenta.

Al terminar los dos hemisferios, el sujeto activo retira sus manos del cuerpo del pasivo y le deja unos segundos disfrutando de las sensaciones placenteras de la erotización consciente del cuerpo y sobre todo, de la piel.

Entonces el activo le pide al pasivo que se de la vuelta cuando lo sienta y muy poco a poco, sin realizar movimientos bruscos.

Cuando el pasivo ya se ha tumbado relajadamente sobre su vientre, el sujeto activo repite los últimos pases pero ahora en la posición prono del pasivo, es decir, repite la sensibilización erótica: coloca el pareo, retira el pareo y realiza el recorrido de nadis subiendo la energía por el interior del cuerpo a través de los canales yin, y bajando la energía a través de los canales Yang hasta los pies.

Puede realizarse con toque de pluma solo con los dedos, o con toda la mano con una presión media.

Honra y Activación de zonas sensuales

A continuación, antes de iniciar el masaje, el sujeto activo separa los brazos del tronco del sujeto pasivo, los pone estirados hacia las caderas con la palma de la mano boca arriba y luego se coloca sentado a la cabeza del sujeto pasivo. Importante que los genitales no toquen la cabeza del sujeto pasivo.

Honra

El sujeto activo coloca sus manos en la espalda del sujeto pasivo, a la altura del cuarto chakra (anahata) y hace varias respiraciones.

El sujeto activo desciende sus manos hasta el segundo chakra (swadhisthana) del sujeto pasivo, a la altura del hueso sacro y coloca su frente, sexto chakra (ajna), en el cuarto chakra del sujeto pasivo.

Hace varias respiraciones.

El sujeto activo sale de postura con caricias suaves por el tronco del sujeto pasivo y lleva sus manos hasta las manos del pasivo, colocando su cabeza (girada hacia un lado) a la altura del segundo chakra del sujeto pasivo y su pecho, cuarto chakra, a la altura del cuarto chakra del sujeto pasivo. Hace varias respiraciones y sale de postura iniciando la activación de zonas erógenas.

Activación de zonas erógenas (Próxima clase)

LA MEDITACIÓN DEL CORAZÓN DE ATISHA

El dolor es natural; tiene que ser comprendido, tiene que ser aceptado. Como tememos el dolor de manera natural, de manera natural tendemos a evitarlo. De ahí que mucha gente haya evitado el corazón y esté colgada en la cabeza, viva en la cabeza. El corazón da dolor, es verdad, pero sólo porque puede dar placer; por eso da dolor. El placer llega a través del dolor; la agonía es la puerta por la que entra el éxtasis. Si uno es consciente de él, acepta el dolor como una bendición. Entonces, de repente, la cualidad del dolor empieza a cambiar inmediatamente. Ya no eres su antagonista, y como ya no eres su antagonista, ya no es dolor; es un amigo. Es un fuego que te va a limpiar. Es una transmutación, un proceso en el que lo viejo se irá y lo nuevo llegará, en el que la mente desaparecerá y el corazón funcionará en su totalidad. Entonces la vida es una bendición. Prueba este método de Atisha: Cuando inspires —escucha con cuidado porque es uno de los mejores métodos—, cuando inspires, piensa que estás inspirando todas las miserias de todos los habitantes del mundo. Toda la oscuridad, toda la negatividad, todo el infierno que existe por doquier, los estás inspirando. Y deja que sean absorbidos en tu corazón. Puede que hayas oído hablar de los llamados pensadores positivos de Occidente. Ellos dicen justo lo contrario; en realidad, no saben lo que dicen. Dicen: «Cuando espires, arroja de ti todas tus miserias y negatividades; y cuando inspires, inspira alegría, positividad, felicidad, regocijo». El método de Atisha es exactamente lo opuesto: cuando inspires, inspira todo el sufrimiento y las desgracias de todos los seres del mundo: pasados, presentes y futuros. Y cuando espires, espira toda la alegría que tengas, toda la dicha que tengas, todas las bendiciones que tengas. Expira, derrámate en la existencia. Éste es el método de la compasión: bebe todo el sufrimiento y derrama las bendiciones. Y si lo haces te quedarás sorprendido. En el momento en que tomas todos los sufrimientos del mundo dentro de ti, dejan de ser sufrimientos. El corazón transforma la energía inmediatamente. El corazón es una fuerza transformadora: bebe la miseria, y transfórmala en dicha... después derrámala. Una vez que has aprendido que tu corazón puede hacer esta magia, este milagro, querrás repetirlo una y otra vez. Pruébalo. Es uno de los métodos más prácticos, es simple y produce resultados inmediatos. Hazlo hoy mismo y mira qué pasa. Ésta es una de las prácticas de Buda y sus discípulos. Atisha es uno de sus discípulos, de la misma tradición, de la misma línea. Buda repite una y otra vez a sus discípulos: «Ihi passiko; ¡venid y ved!». Son gente muy científica. El budismo es la religión más científica de la tierra; de ahí que vaya ganando terreno en el mundo. A medida que el mundo vaya haciéndose más inteligente, Buda se hará cada vez más importante. Tiene que ser así. Conforme aumente el número de gente dedicada a la

ciencia, Buda tendrá un mayor atractivo. Él convencerá a las mentes científicas, porque dice: «Todo lo que digo puede ser practicado». No os dice: «Creedlo», lo que os digo es: «Experimentad con ello, experimentadlo, y sólo entonces, si lo sentís en vosotros mismos, confiad en ello. Y si no es así, no hace falta creer». Prueba este precioso método de compasión: toma en ti toda la miseria y derrama sobre el mundo la alegría.

Antes de empezar a tomar toda la miseria del mundo y absorberla desde el corazón, comienza con tu propia miseria. No entres en aguas profundas demasiado rápido; Aprende a nadar en aguas poco profundas. Si empiezas inmediatamente a tomar el sufrimiento de toda la existencia, será simplemente una especulación. No va a ser real, no puede ser real. Puedes decirte a ti mismo: "Sí, estoy tomando la miseria de todo el mundo", pero ¿qué sabemos de la miseria del mundo? Ni siquiera has experimentado tu propia miseria. Intentamos evitar nuestra propia miseria. Si te sientes triste, miserable, enciendes la radio o la televisión. Te pones a leer el periódico para poder olvidar tu miseria o vas al cine, o vas con tu mujer o tu hombre. Vas al club, vas de compras al mercado, buscas alguna manera de mantenerte lejos de ti, de modo que no veas la herida, que no veas cuánto te duele tu propio interior. La gente se evita a sí misma. ¿Qué saben de la miseria? ¿Cómo pueden pensar en el sufrimiento de toda la existencia? Primero, usted tiene que comenzar consigo mismo. Si te sientes triste, miserable, transforma este sentimiento en una meditación. Siéntate en silencio, cierra las puertas. Primero siente la miseria (tristeza) con la mayor intensidad posible. Siente el dolor. Alguien le ha herido. Vd. intenta mitigar el dolor devolviendo la herida. Esto no es meditación. Si alguien te ha herido, siéntete agradecido porque él le ha dado la oportunidad de sentir una profunda herida. Ha abierto una antigua herida en ti. La herida puede haber sido creada por las muchas heridas que has sufrido durante toda tu vida; La herida no es la causa de todo el dolor, pero ha disparado el proceso. Cierra su habitación, siéntate en silencio, sin ira hacia la persona que te ha herido, sino con total conciencia de la sensación que está surgiendo en ti, la sensación del dolor que querías rechazar, cuando te han herido. Y entonces te sorprenderá que no sólo esta persona está ahí: todas las personas que te han herido comenzar a surgir de tu memoria. No sólo empezarás a recordarles no sólo ellos, comenzarás a revivirlo. Te irás a una especie de estado primordial. Siente el daño, siente el dolor. No lo evites. Es por eso que en muchos tratamientos que el paciente no debe tomar ninguna droga la terapia comienza, por la sencilla razón de que las drogas son una forma de escapar de su miseria interior. Ellas no le permiten ver sus heridas, las reprimen. Ellos no te permiten ir al interior de tu sufrimiento y, a menos que vayas al interior de tu sufrimiento, este no puede ser liberado de su prisión propia prisión. Es perfectamente científico eliminar todas las drogas antes de entrar en un grupo, si es posible, incluso drogas como el café, el té, el

tabaco, debido a que estas son formas de escapar. ¿Has visto? Cada vez que te sientes nervioso inmediatamente empiezas a fumar. Es una manera de evitar el nerviosismo; Usted se mantiene ocupado con el tabaco. Realmente se trata de una regresión. Fumar te hace sentir de nuevo como un niño, porque no es más que un símbolo de la mama. El humo caliente en el que simplemente nos lleva de vuelta a los días en que estuvo en la alimentación de la madre de la mama y la leche tibia iba en; El pezón se ha convertido en cigarrillo. El cigarrillo es un pezón simbólico. A través de la regresión intentas evitar las responsabilidades y los dolores de ser adulto. Y eso es lo que pasa a través de muchos fármacos. Modern man is drugged as never before, because modern man is living in great suffering. El hombre moderno se droga más que nunca porque vive grandes sufrimientos. Sin drogas le sería imposible vivir con tanto sufrimiento. Esas drogas crean una barrera; nos mantienen drogados, reducen la sensibilidad para sentir su dolor. Lo primero que hay que hacer es cerrar sus puertas y poner fin a todo tipo de ocupación, la televisión, escuchar la radio, leer un libro. Poner fin a toda ocupación, ya que también son sutiles drogas. Basta con estar en silencio, totalmente solo. Ni siquiera rezar, porque también es una droga, estás nuevamente ocupado, cuando empiezas a hablar con Dios, cuando empiezas a rezar, escapas de ti. Atisha dice: Simplemente se tú mismo. Cualquiera que sea el dolor, cualquiera que sea el sufrimiento, deja que sea así. Primero experiméntalo en su total intensidad. Será difícil, te desgarrará el corazón. Puedes comenzar a llorar como un niño, puedes comenzar a rodar sobre un profundo dolor, tu cuerpo puede contorsionarse. Puedes darte cuenta de repente de que el dolor no está sólo en el corazón, está en todo el cuerpo, que todo es dolor, que todo tu cuerpo no es nada más que dolor. Si puedes experimentar esto - es de enorme importancia – entonces empezarás a absorberlo. No la tires. Es una energía valiosa, no la tires. Absórbela, bébela, acéptala, dale la bienvenida, siéntate agradecido a ella. Y dite a ti mismo, "Esta vez no voy a evitarla, en esta ocasión no voy a rechazarla, en esta ocasión no voy a tirarla. Esta vez la voy a beber y a recibir como Invitado. Esta vez la voy a digerir. " Un nuevo viaje habrá comenzado en tu vida, te estarás transformando en moviendo en un nuevo tipo de ser, porque de inmediato, en el momento en que aceptas el dolor sin rechazarlo nunca, su energía y su calidad cambian. Ya no es dolor. De hecho, uno se sorprende, no se puede creer, es tan increíble. Uno no puede creer que el sufrimiento pueda transformarse en éxtasis, que el dolor puede convertirse en alegría. Pero en la vida ordinaria tu esperas que los opuestos estén siempre unidos, pero no son opuestos sino complementarios. Sabes perfectamente, tu amor puede en cualquier momento convertirse en odio, y el odio en cualquier momento puede convertirse en amor. De hecho, si tú odias muchísimo, intensa y totalmente, ese sentimiento está avocado a convertirse en amor ...

El Libro de la Sabiduría. Osho.

· PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN DE ATISHA

FASE 1 (5 minutos)

Siéntate en silencio y lleva la atención hacia el corazón

FASE 2 (15 minutos)

Déjate sentir tu dolor, tus quejas, todo lo que te incomoda, duele, tu miseria, tu pena… en la inhalación.

Lleva este dolor a tu corazón…

En la exhalación derrama sobre ti todas las bendiciones, toda la alegría toda la luz….

FASE 3 (15 minutos)

Cuando hayas hecho esto y empieces a darte cuenta de que esa transformación es posible, entonces empieza a inspirar el dolor de tus seres cercanos y queridos y lleva su dolor a tu corazón.

En la exhalación derrama sobre ellos toda la alegría, el gozo y las bendiciones…

Cuando lo hayas experimentado con tus seres queridos, prueba con todo el dolor y la miseria del mundo.

Inhala llevándolo a tu corazón… Exhala y derrama todo el amor, la alegría, las bendiciones

Experimenta con ello, y cuéntame tu experiencia, has de practicarlo para poder entenderlo.

FASE 4 (10 minutos)

Túmbate y relájate

(Extraído de: https://www.espaiprem.com/meditacion-del-corazon-de-atisha/)