

## Hinduismo

El hinduismo es una tradición religiosa de la India. En sánscrito se conoce como sanātana dharma ('religión eterna') o vaidika dharma ('deber védico').

El hinduismo parte de la base de que todo lo que existe es una misma cosa. A ésta la denomina Brahman, el principio cósmico absoluto transcendente, neutro e impersonal, primera causa del universo. Es omnipotente, omnipresente, omnisciente, autocausado, autodependiente y autocontrolado. Es el espíritu único, la vida que vive en todos los seres. Cuando es percibido introspectivamente como esencia de nuestra existencia individual se llama átman, lo que equivale al alma individual, la mónada espiritual. Este alma individual es una con el Brahman o Absoluto y sólo nuestra errónea percepción nos hace considerarla aparte. Éste es el principio básico del monismo hindú.

Al emplear conceptos dualistas para facilitar el entendimiento, pasa a hablarse de dos principios complementarios. En primer lugar está el purusha, que es la esencia masculina, el principio del ser u hombre primordial, de cuyo cuerpo salieron todos los seres creados. Es una sustancia compuesta, constituida por tres cualidades o guna, denominadas bondad o sattva, pasión o rajas y tinieblas o tamas. Según esta cosmología, el Ser Absoluto se manifiesta en una Creación de duración limitada y que se reabsorbe de nuevo en Él de manera cíclica. Todo en el universo está sujeto a estos ciclos de tiempo. Es la teoría de las yuga, según la cual existen cuatro eras (Krita, Treta, Dvapara y Kali) que juntas se denominan maháyuga o «gran era» y que, al repetirse mil veces, equivalen a un día del dios Brahma (4.320.000.000 años de cómputo humano). Este día de Brahma o kalpa se inicia con la creación, en la que un universo surge del Absoluto y se generan todas las cosas, y termina con la fusión en ese mismo Absoluto, disolviéndose todo tras el proceso de evolución.

Uno de los principios esenciales del hinduismo— es a lo que se denomina karma.

El karma es la acción material que ha de atraer una reacción subsecuente, la causalidad, consecuencia de toda acción tanto en el plano físico como en el moral y el intelectual, que actúa sobre el destino de una forma lógica y racional, estrictamente acomodado al mérito o demérito de cada uno. Las acciones de los seres son de cuatro clases: shukla (puras, que crean un buen resultado o reacción), krishna (impuras, de efectos negativos), shuklakraishna (mezcla de puras e impuras, con efectos eclécticos) y ashuklakraishna (ni puras ni impuras, sin ningún tipo de efectos).

El transmigracionismo es una obligatoriedad de propia redención, en virtud de la cual las almas individuales reencarnan para continuar su evolución hasta llegar a fundirse en el Absoluto. La causa de estas encarnaciones repetidas del espíritu es el apego al mundo. Mediante su encarnación en estas vidas sucesivas, el alma individualizada tiene innumerables oportunidades de perfeccionarse, redimirse, librarse de las consecuencias de sus acciones y salir fuera de la rueda de los nacimientos. Cuando se han eliminado todos los efectos negativos del karma, el alma individual obtiene la liberación o moksha y se funde con el Absoluto, es decir, reconoce su total identidad con Él.

A esta liberación del ciclo de las reencarnaciones y a la fusión con el Absoluto se llega mediante el desapego de todo vínculo terreno y la ejecución de actos meritorios, acordes con los deberes específicos de cada casta. Este concepto es el que lleva a la noción de dharma, término que se emplea generalizadamente para «religión» pero que, en realidad significa «deber».

El dharma es la ley que subyace al universo y es el problema de la acción en la vida, de lo que el hombre debe hacer, pero no solamente en sus relaciones con los demás, en el orden ético y moral de su comportamiento, sino también en todas aquellas acciones que el hombre debe llevar a cabo para alcanzar la liberación.

También se divide la vida del hombre en fases religiosas, para facilitar su evolución espiritual. Es lo que se denomina áshrama, etapas o estadios ideales de la vida del hombre. Estos son brahmachári, grihastha, vanáprastha y sanyási. El primero de estos estadios está consagrado al estudio y a la ascesis. El segundo, el de cabeza de familia, enseña a enfrentarse con las dificultades de la vida diaria. En el tercer período el retiro ayuda a desprenderse de los lazos del mundo. El cuarto período es el de la renuncia más completa.

Los caminos por los que se puede conseguir la evolución son diversos. Sus prácticas reciben el nombre de yoga. En primer lugar tenemos el aprendizaje de textos y estudio de teorías filosóficas, el jñána yoga o yoga del conocimiento. Se refiere al conocimiento de Dios y de las verdades más altas de la religión.

Para el aprendizaje, la tradición recomienda la ayuda del gurú, término que define a los maestros en materias religiosas, espirituales e intelectuales, con capacidad para orientar al discípulo en el camino de búsqueda de moksha.

Otro camino reconocido es el de la devoción o bhakti yoga, la evolución espiritual a través de la devoción amorosa hacia la divinidad.

Una tercera vía es el karma yoga, basado en la acción desinteresada, que hace que el adepto no se beneficie de las consecuencias de sus actos. El dhyána yoga es la práctica de la concentración. Es la meditación espiritual, la concentración de todos los pensamientos en un objeto.

El abhyása yoga es la técnica de evolución espiritual que se consigue mediante la práctica religiosa sistemática y continuada

El mantra yoga es un sistema de perfeccionamiento espiritual que consiste en meditar sobre algunos sonidos mágicos. Esta vía se basa en la repetición de fórmulas sagradas con el nombre esencial de la divinidad. Sirve para librar a la mente de la concentración en el mundo material. Su extensión puede variar desde una sílaba a todo un himno.

El hatha yoga es una escuela que da primacía a las actividades físicas y al control de la respiración, con el fin de obtener determinados poderes sobrenaturales o siddhi.

Es la técnica preparatoria para poder iniciarse en todas las demás formas de yoga, siendo el camino más físico de todas las variedades.

Todas estas prácticas incluyen tres nociones también fundamentales. La primera es vairágya, el desapego de la materia y de las actividades mundanas, la renuncia y dedicación de la mente a lo espiritual.

La segunda noción es la de tapas, el fervor, calor de penitencia o mortificación. Es la acumulación de energía concentrada, obtenida mediante prácticas ascéticas y que puede conducir a la liberación.

La tercera noción común a todos los caminos de yoga es la de ahimsá o no violencia y que consiste en el principio de respeto por toda criatura viviente, siendo la base del tradicional pacifismo indio.

## TEXTOS RELIGIOSOS

La literatura religiosa del hinduismo se divide en dos partes:

\*La literatura shruti. Las obras más importantes son:

-Los Veda. Son las escrituras sagradas hindúes, reveladas por Brahma. Significan literalmente "la ciencia". Son los textos de la fase literaria más antigua de toda la literatura indoeuropea. Constan de una himnología sagrada de elevada inspiración poética que se complementa con obras de exégesis. Son cuatro textos: el Rigveda; el Atharvaveda; El Sâmaveda y el Yajurveda. Los himnos se caracterizan por la sencillez de dicción y la claridad de pensamiento.

-Los Vedānga. Son las ciencias sagradas que son accesorias a los Veda. Son seis: shikshā (fonética), Kalpa (conjunciones ceremoniales), vyākaraṇa (gramática), nirūkta (glosario de términos védicos), chhandā (prosodia) y jyotiṣha (astrología). Estas ciencias se hallan expuestas en libros de aforismos mnemotécnicos.

-Los Brāhmaṇa. Comentarios litúrgicos de la antigua literatura védica. Están escritos en prosa y explican el significado de los distintos rituales. Están llenos de aseveraciones dogmáticas, simbolismo y especulación muy imaginativa en el terreno de los sacrificios. Consagran la preeminencia del sacerdote como intérprete de los Veda.

-Los Āraṇyaka. Significa los “tratados del bosque”. Son obras de la literatura antigua, referentes a los cuatro estados de la vida de los miembros de la casta de los brahmanes. Pertenecen a la cuarta etapa, de retiro para la meditación. Contienen las especulaciones de estos ermitaños sobre Dios, el mundo y la humanidad.

-Las Upanishad. Literalmente “lecciones a los pies del maestro”. Son coloquios filosóficos de explicación de los Veda y fuente escrita de la metafísica hindú. Abarcan los mismos temas en común. En ellos se especula sobre la significación del hombre y del universo. Domina en ellos la idea panteísta y corresponden al cuarto y más elevado estado del conocimiento.

-Los Sūtra. Son las llamadas obras de aforismos mnemotécnicos, seguidas de un comentario. La palabra en sánscrito significa “hilo”. Los Sūtra persiguen un fin práctico y de carácter religioso. Las ciencias expuestas son la fonética, el ritual, la gramática, la etimología, la métrica y la astronomía.

-Los Shāstra. Son tratados que denominan genéricamente a la escritura revelada.

-Los Purāna. Son las escrituras védicas que presentan el conocimiento de los Veda en forma de narraciones históricas. Significa literalmente “antigüedades”. Son colecciones de mitos simbólicos. Están escritos en un lenguaje sencillo. Cada Purāna está especialmente dedicado a una deidad en particular y el carácter de estas narraciones tiene siempre un contenido metafísico dentro de su carácter pintoresco.

\*La literatura smṛiti. Los libros más importantes son:

-El Mānava Dharma Shāstra. El libro denominado Leyes de Manu, compendio de reglas sociales. Se atribuye a Manu, progenitor de la raza humana. Esta obra es la más significativa sobre usos y costumbres de la India antigua, sobre la ley religiosa y los deberes sociales.

-El Rāmāyana. Significa “Las andanzas de Rāma”, y es el segundo poema épico de la India que consta de veinticuatro mil dísticos. Se le atribuye al sabio Vālmiki. Narra las aventuras del príncipe Rāma y el rescate de su esposa. Rāma es aquí el símbolo del deber y prototipo del ideal del guerrero.

-El Mahābhārata. El poema épico de la “Gran India”. Es una de las obras más extensas de la literatura universal. Consta de veinte mil estrofas. Su autoría se atribuye a Vyāsa. La epopeya está escrita en dísticos. Su argumento trata de las batallas entre dos ramas de la misma familia por la posesión del reino en la India del norte.

-La Bhagavad Gītā. Es la suprema filosofía vedántica revelada al príncipe Arjuna por Krishna en el campo de batalla de Kurukshetra. Es un poema místico-filosófico en

forma de diálogo, inserto en el Mahâbhârata. En este poema se funden las doctrinas de amor a Dios.

## PRINCIPALES DIVINIDADES

\*El Panteón Védico.

-DYAUS. El dios padre que representa la tierra y el cielo. Es adorado como símbolo de la fertilidad.

-PRITHVÎ. La diosa de la tierra es esposa de Dyaus y madre de los hombres. Es símbolo de la paciencia y la buena conducta.

-ADITI. La madre de los dioses simboliza el espacio celeste, y el infinito. Se le asocia con la inteligencia. Es uno de los símbolos de la naturaleza bondadosa.

-AGNI. El dios del fuego, del hogar y de la familia. Es un veloz mensajero que viaja entre el cielo y la tierra para cantar los himnos a los inmortales y hacerles llegar las ofrendas de sus adoradores.

-BRIHASPATI. La divinidad védica del sacrificio. Es la divinización del sacerdote y señor de la oración. Personifica la religión y la devoción y protege a los hombres piadosos.

-INDRA. El rey de los dioses, es el dios del cielo y de las estaciones. Simboliza la fuerza. Es el exterminador de los demonios y se le atribuye una fuerza inmensa.

-CHANDRA. El dios de la luna. Es el maestro de los hombres piadosos y la fuente de la vida. Luego personificó a la luna y fue el depósito del soma o néctar de los dioses.

-SÛRYA. El dios del sol. Fertiliza la tierra y destruye a los demonios con su fulgor.

-MITRA. Es el dios de la amistad y los contratos. Es un dios tranquilizador, bondadoso, protector de las relaciones y de los actos honrados.

-SOMA. Es el dios de las plantas y la vegetación, nacido de las aguas o de la lluvia. Se halla unido a los procesos de crecimiento y transformación de las plantas.

-RUDRA. El dios védico de la tempestad. Originariamente era el protector de los rebaños y finalmente se le identificó con el dios aborigen Shiva durante el período postvédico.

-PRAJÂPATI. Un dios creador asimilado luego en la personalidad de Brahma. Es una abstracción sin personalidad. Era considerado el hombre primordial, purusha, que existía antes de la formación del universo.

-PÛSHANA. Dios védico, divinidad del crecimiento y de la prosperidad. Es el dios del ganado y pone en relación a todos los seres.

-VÂYU. Es el dios del viento que simboliza el soplo cósmico. Se le identifica con el alma universal, y es el conductor del sonido y los perfumes.

-VARUNA. El dios de las aguas, de las leyes cósmicas y morales. Controla los elementos del tiempo. Es un dios de carácter moral, castigador del malvado y protector del necesitado.

-YAMA. El dios de la muerte y soberano de los infiernos. Se le identifica con Dharma, la personificación de la justicia.

-Kuvera. El dios de las riquezas. Se le asocia con la tierra y los tesoros de piedras y metales preciosos del submundo. Es el protector de los viajeros.

\*El Panteón Brahmánico.

-BRAHMA. El dios creador del universo. Personifica a la inteligencia y es el maestro de todas las criaturas. Es el más antiguo de todos los dioses. Se le representa con cuatro cabezas coronadas.

-VISHNU. Es el principio conservador y simboliza el agua. Es el dios que conserva y protege el universo. Se le considera el gran dios benefactor y restaurador de todo lo que existe. Aparece como un joven de aspecto apuesto vestido con atributos reales.

-SHIVA. El principio destructor. Representa la energía masculina y su símbolo es el fuego. Su nombre de Shiva significa "benevolente". En su aspecto destructor tiene un tigre a su lado. Tiene tres ojos, símbolo de la omnisciencia.

-SARASVATÎ. La diosa de la sabiduría, las artes, la elocuencia y de la ciencia. Aparece como una mujer joven y atractiva. Se la representa sola con una lira.

-LAKSHMÎ. Es la diosa de la riqueza y del amor. Simboliza la abundancia y la prosperidad. Nació de la espuma del océano. Siempre aparece como una joven muy hermosa y seductora.

-PÂRVATÎ. La diosa de la fecundación, consorte de Shiva. Es el símbolo de la naturaleza femenina. Se la representa como bellas facciones de color blanco, con ojos de loto.

-KÂMADEVA. El dios de amor. Es hijo de Vishnu y de Lakshmi. Se le representa como un adolescente, con el arco y las flechas en la mano.

-KÂRTTIKEYA. Un hijo de Shiva y de Pârvati. Es el dios de la guerra. Se le representa como un hombre amarillo, con seis cabezas y montado sobre su pavo real.

-GANESHA. El dios de la inteligencia. Es hijo de Shiva y Pârvati. Se le representa con cabeza de elefante. El cuerpo suele ser de color rojo y en sus manos lleva una maza.

-GANGÂ. La diosa de la pureza y personificación del sagrado río Gangâ. Es hija de Shiva y de Pârvati. Se la representa joven y hermosa y se halla de pie junto a un monstruo marino.

-GARUDA. Es el rey divino de los pájaros. Se le representa como un ave gigantesca.

-HANUMÂN. Es un dios-mono. Es prototipo de la fuerza y sobre todo del amor y la lealtad a su señor.

-SHESHA. Es la serpiente infinita sobre la que descansa Vishnu. Se la considera la manifestación animal del dios.

-NANDÎ. El toro divino que simboliza el ascetismo y la rigidez religiosa.

-APSARÂ. Son ninfas celestiales, bailarinas y cantoras en la corte de Indra.

-YAKSHA. Una especie de seres semidivinos, de gran pureza y santidad. Representan las fuerzas del suelo y las joyas de la tierra.

-ASURA. Una clase demonios descendientes de Prajâpati.

-GANDHARVA. Los músicos de la corte celestial de Indra.

-KINNARA. Una especie de seres semidivinos, de gran pureza y santidad. Se les representa como centauros.

-NÂGA. Especie de serpientes semidivinas con triple personalidad: divina humana y animal.

-PISHÂCHA. Especie de seres sobrenaturales, espíritus malvados, ansiosos de sangre.

-RÂKSHASA. El nombre genérico de un tipo de demonios maléficos.

### Los estadios de la vida:

La ortodoxia hindú ha establecido una división de la vida en cuatro fases religiosas. A cada una se le denomina âshrama\*.

El primero, denominado de brahmachârî\*, está consagrado al estudio y a la ascesis. Es el correspondiente al estudiante religioso célibe. El niño vive junto a su maestro y aprende los Veda.

El segundo se denomina de grihastha\*, enseña a enfrentarse con las dificultades de la vida diaria. Durante esta etapa se crea una familia y se tienen hijos. Además, debe estudiar las reglas de vida social, asegurarse el porvenir y dirigir las celebraciones de su hogar. Ha de continuar el culto a los antepasados y procurar el bienestar de los que le rodean.

El tercero, llamado vanâprastha\*, indica el retiro a un lugar solitario. Periodo diseñado para ayudar a desprenderse de los lazos del mundo. Una vez cumplidos sus deberes el hombre debe retirarse para meditar sobre la verdad y el sacrificio. Implica castidad, oraciones diarias y austeridad.

El cuarto, se denomina de sanyâsî\*, es el abandono de los deseos mundanos, la vida libre de relaciones familiares y todas las actividades se dedican a Dios. Los que lo practican no tienen posesiones, viven una vida sin ningún tipo de apego.

Los mandamientos hindúes:

En el hinduismo el deber religioso, el dharma\*, es un concepto personal y que puede variar según las circunstancias. En el sistema filosófico del Yoga encontramos diez yama\* y diez niyama\*. Los diez yama\*, definen los códigos de conducta mediante los cuales controlamos nuestros instintos y cultivamos las cualidades innatas de nuestra alma que son:

-Ahimsâ\*: consiste en no dañar a los demás.

-Satyâ\*: tendencia de evitar la mentira, la falsedad.

-Asteya\*: no robar, etc.

-Brahmachârîya\*: practicar el celibato durante la soltería y, en la vida marital, evitar las relaciones ilícitas.

- Kshamâ\*: evitar el rencor.
- Dhriti\*: vencer el miedo, la volubilidad, etc.
- Dayâ\*: eliminar la crueldad y la insensibilidad.
- Ârjava\*: evitar las malas acciones.
- Mitâhâra\*: moderación del apetito.
- Shaucha\*: evitar las impurezas del cuerpo y de la mente.

Los diez niyama\*, resumen las prácticas que observamos y las virtudes y cualidades que debemos perfeccionar, son:

- Hrî\*: lamentación de errores cometidos y el propósito de evitarlos.
- Santosha\*: búsqueda de la alegría.
- Dâna\*: acto de dar a los demás y ayudar.
- Âstikya\*: creencia firme en Dios.
- Îshavarapûjana\*: devoción a Dios mediante ofrendas y meditación.
- Siddhântashravana\*: escuchar, recitar y estudiar textos religiosos.
- Mati\*: desarrollo de una voluntad y un intelecto dirigidos a temas religiosos.
- Vrata\*: cumplimiento de los votos y prácticas religiosas establecidas.
- Japa\*: práctica de la oración.
- Tapas\*: austeridad y autoimposición de penitencias y sacrificios.

## El ayuno:

Una costumbre a destacar como acto religioso es el upavâsa\*. Sacralizaron esta costumbre con el fin de asegurar la moderación en la alimentación e implementar una práctica dietética (la abstinencia de comer durante un día de cada siete) que lo consideraban beneficiosa para la limpieza y para la salud.

Existen variedades de ayuno, de mayor a menor intensidad, en algunos solo se permite comer frutas.

Se cree que la observancia de estos ayunos produce beneficios de muy diversa índole: pueden evitar una enfermedad, la picadura de una serpiente o provocar sucesos positivos.

Gandhi dio al ayuno una dimensión política, al emplearlo como medio de resistencia pasiva ante la legislación británica. Empezó ayunos para forzar la pacificación de una revuelta.

La no violencia:

Ya es conocido en Occidente el concepto de ahimsâ\*. Consiste en el principio de respeto y se basa en la creencia de que la violencia tiene efectos nocivos sobre el alma. Es uno de los yama\*. Es un elemento capital en el budismo y radical en el jainismo.

El término se ha popularizado debido a su aplicación a la doctrina de Gandhi.

Por violencia se entiende tanto como la violencia física como malos pensamientos y malas palabras. Los textos indican que incluso la violencia cometida en sueños producen karma negativo. Ahimsâ\* es el camino para estar en armonía con todo.

Este principio ha sido llevado a su extremo por los jaïnes\*, quienes lo han convertido prácticamente en el puntal de su creencia. Los jaïnes\* tienen especial cuidado de no aplastar a ningún ser vivo. Incluso llegan a llevar una mascarilla en la boca para evitar respirar pequeños organismos. Son estrictamente vegetarianos.

El yoga:

Hay diferentes variedades, adecuadas a cada tipo de persona.

En primer lugar tenemos el aprendizaje de textos y estudio de teorías filosóficas, el jñâna yoga\*. Se refiere al conocimiento de Dios y de la naturaleza del ser individual. Se logra mediante el razonamiento y el discernimiento. Para el aprendizaje se recomienda la ayuda del guru\*.

Otro camino es el del bhakti yoga\*, es la evolución espiritual a través de la devoción amorosa hacia la divinidad. Aquí la religión aparece como una participación en lo divino: el fiel llega a Dios por amor. El dios elegido es un amigo al que el devoto se somete.

Una tercera vía es el karma yoga\*, basado en los actos desinteresados. En este camino espiritual el aspirante busca alcanzar a Dios mediante el trabajo sin apego a los frutos de la acción.

El dhyâna yoga\*, es la práctica de la concentración. Es la meditación espiritual, la concentración de todos los pensamientos en un objeto. Es el grado que permite dar el paso hacia la liberación.

El abhyâsa yoga\*, es la técnica de evolución espiritual que se consigue mediante la práctica religiosa sistemática y continuada y mediante la puja\*, la adoración ritual de las imágenes, por medio de la cual el devoto busca la comunicación con lo divino. Puede hacerse en público o en privado y los elementos que la constituyen varían según el dios al que se reverencia. Cuando se trata de una solemnidad oficial es el sacerdote quien la dirige. La gente aporta sus ofrendas, y los ritos y plegarias son llevados a cabo por los brahmanes. Si el sacerdote, lleva a cabo correctamente el sacrificio, puede controlar las fuerzas del cosmos.

El mantra yoga\*, es un sistema de perfeccionamiento espiritual que consiste en meditar sobre algunos sonidos mágicos. Relacionado con él está el concepto de mandala, representaciones en diagramas geométricos del universo, empleados para la meditación. Suelen ser pintados. Contienen el espacio sagrado que es simbólicamente un microcosmos del universo. Se emplean como ayuda para la concentración y la meditación. Si se consigue la suficiente concentración, se pueden controlar las fuerzas sutiles de la naturaleza.

El hatha yoga\*, es una escuela que da primacía a las actividades físicas y al control de la respiración, con el fin de obtener determinados poderes sobrenaturales. Es la técnica preparatoria para poder iniciarse en las demás formas de yoga. Considera al cuerpo y a la mente manifestaciones de la misma fuerza vital. Son especialmente importantes las posturas y el control de la respiración.

Viene a continuación el râja yoga\*, que se ocupa del esfuerzo de purificación y vacío mental preparatorios de la liberación.

Las siguientes fases son:

- Yama: una serie de normas morales como, sinceridad, no apropiación de bienes ajenos, continencia, etc.
- Niyama: disciplinas como pureza, serenidad, devoción, etc.
- Âsana: concentración del cuerpo para conseguir su control.
- Prânâyâma: proceso de retención de aliento.
- Pratyâhâra: impedir la distracción, la retracción de los sentidos, etc.
- Dhâra: concentración de la mente en un punto externo o interno.
- Dhyâna: concentración espiritual.
- Samâdhi: estado de iluminación, liberación o de unión indiferenciada que supera al mundo.

El yoga es una práctica muy común y gentes sin formación regular en otras materias pueden sorprenderos con conocimientos muy profundos de estas técnicas. La práctica del yoga es un medio infalible para conservar la salud.

## Tantra

En la antigüedad, cuando el hombre vivía más cerca de la naturaleza, se movía con la espontaneidad del comportamiento natural. Se dio cuenta de que a través de sus sentidos podía expandir su atención y conocer otras capas o niveles de la realidad física en la que vivimos sumergidos.

Así es como descubrió una serie de técnicas que le ayudaron a experimentar diferentes estados de conciencia. A través de cantos, bailes, sonidos, de sensaciones corporales o del uso de alcohol o hierbas, el hombre se dio cuenta de que existe otra realidad tan palpable como la realidad física. Así nació el tantra.

El Tantra es un camino de sanación integral del ser humano, en lo físico, en lo emocional, en lo mental y en lo espiritual. A través de la práctica tántrica accedemos a un nivel de conciencia en conexión con todo lo que nos rodea, a un nivel de percepción, que está más allá de lo personal, "bajamos" la conciencia del Espíritu a la materia. Esta conciencia más allá del ego conlleva una verdadera sanación a todos los niveles, pues estamos entonces permitiendo al poder de Dios, del Universo, actuar a través de nosotros.

### Representantes:

Siva y Shakti, en el Tantra, representan la esencia del principio masculino y femenino. El Yin y el Yang, plasmado en todas las manifestaciones de este Universo. La eterna danza de lo masculino y lo femenino, a través de la cuál, Dios-Padre-Madre se manifiesta y da origen al mundo.

El Tantra considera que el Universo es creado a través de esta danza de Dios, del Espíritu, consigo mismo. El Todo no manifestado, crea en un momento dado esa dualidad masculino-femenino, se divide, y es a través de su interacción como el mundo se manifiesta.

El Tantra considera el mundo, nuestra razón de estar aquí, como la reproducción de esa danza cósmica aquí en la Tierra, en la materia. Es a través de esa danza en el mundo de la materia como "se une en la Tierra lo que ya está unido en el Cielo".

En esa danza de lo masculino y lo femenino, el papel de lo masculino no es otro, según la visión del Tantra, que venerar a lo femenino, la Tierra, "El Guardián del Grial". Dios se encarna en la Tierra para "venerarse a sí mismo", y a través de esta veneración se unen los opuestos y la conciencia del Espíritu "baja" a la materia. Toda la práctica del Tantra descansa en esta visión y toda la visión del Tantra de las relaciones hombre-mujer, de las relaciones entre los seres humanos, del ser humano consigo mismo, con la Tierra y con el cosmos, toda la visión sagrada y la práctica de la sexualidad, desembocan en ese mismo propósito: la fusión de lo femenino y lo masculino, interna y externamente. La conciencia de la Unidad.

### Rito

El Tantra tiene un ritual llamado maithuna.

La energía sexual fue investigada y puesta a prueba por los tántricos durante miles de años. Contrariamente a la educación represiva occidental, pretende que la mujer y el hombre se sientan en armonía con esta función de la energía. No se condena el sexo, ¡sino que te incita a él! .Pero no es libertinaje, por el contrario es tomado como un arte, como una ciencia, como un acceso a niveles profundos de conciencia.

¿A qué ser humano no le gusta el placer del sexo? Entonces, ¿por qué reprimirlo? ¿Por qué dejarse dominar o poseer? Aquí se trata de compartir energía, sin que la mente con su falsa moral, condiciones, creencias equivocadas, interfieran para que la energía fluya sin culpa ni ideas de pecado.

## Practica

La práctica tántrica conlleva el hacernos maestros de nuestra energía, de nuestras emociones y de nuestra mente. En la práctica tántrica se da fundamental importancia a la consciencia de la respiración y a la meditación. A través de la respiración podemos controlar nuestra mente y nuestra energía, para acceder al estado de quietud mental y de silencio necesario para conectar con esa parte superior que está en nosotros y que es nuestro Ser, nuestra mente Superior.

La práctica tántrica utiliza cualquier camino que pueda ayudarnos a liberarnos de nuestras creencias fijas, de nuestros bloqueos emocionales, de nuestro pasado. Desde el canto y la danza, el trabajo con el cuerpo, las asanas de yoga, el Taichí, el Chikung, las dinámicas de grupo, el trabajo Gestalt, el contacto con la madre naturaleza, todo es apropiado para sacarnos de nosotros mismos y hacernos conscientes de nuestro cuerpo y nuestra energía.

El tantrika hombre o mujer, vive la vida desde la conciencia de la unión con todo, desde la energía del corazón. La capacidad para "elevar" y unificar la energía desde los chakras inferiores hasta el chakra del corazón, es fundamental en el Tantra. Tanto en la práctica individual como en la práctica en pareja, el tantrika o la tantrika se convierten en verdaderos maestros de su energía. En la relación de pareja, la pareja tántrica convierte la experiencia del acto sexual en una experiencia mística de fusión. Elevando la energía sexual hacia el corazón, la pareja tántrica disuelve su ego, se disuelve el uno en el otro, entrando en una experiencia de éxtasis meditativo, para disolverse después en la conciencia de unidad con todo (Shamadi tántrico).

En todo este proceso, la energía sexual, el fuego de la energía Kundalini, no se reprime. La pareja tántrica se sienta en el fuego de deseo y lo convierte en meditación. No renunciamos al placer, sino que lo elevamos desde lo meramente instintivo hasta quedar disuelto en el éxtasis de la fusión.

REALIZADO POR:

JAVIER RUIZ  
NATALIA PÉREZ  
M<sup>a</sup> JOSÉ MEDINA  
NIEVES GIL  
ELINA ANTONYUK