

# **“EL BESO DEL SOL”**

**Texto e ilustraciones: Cristina Sánchez Rodríguez**



# INDICE:

|               |   |
|---------------|---|
| Prólogo ..... | 5 |
|---------------|---|

## EL BESO DEL SOL

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1ª Herramienta: La purificación. ....                                             | 8  |
| 2ª Herramienta: La castidad y el trabajo con la transmutación de la energía ..... | 15 |
| a) Castidad para solteros: .....                                                  | 18 |
| b) Castidad para casados. ....                                                    | 25 |
| Ventajas. ....                                                                    | 30 |
| Condiciones. ....                                                                 | 31 |
| Proceso. ....                                                                     | 40 |
| Dificultades .....                                                                | 47 |
| 3ª Herramienta: El Amor desinteresado y sacrificado. ....                         | 52 |
| 4º El desdoblamiento astral consciente. ....                                      | 55 |
| a) Los sueños. ¿Duermes o despiertas?¿Realidad o ficción? .....                   | 55 |
| b) Técnicas de desdoblamiento astral. ....                                        | 58 |
| Vivir conscientemente el tránsito del físico al astral.....                       | 58 |
| Despertar consciencia cuando ya se está en el astral: El saltito. ....            | 63 |
| 5º Conclusión.....                                                                | 65 |

\* \* \*



## Prólogo

Hace ya un año aproximadamente, que empecé a escribir mi primer libro titulado “Elévate más allá de las formas.” Quise ofrecer al lector, un manual, por un lado muy amplio, pero muy simple y accesible por otro, que le pudiese ayudar en su trabajo espiritual. De hecho lo sub-titulé “manual de espiritualidad para personas con poco tiempo.” Reconozco que quise casar dos contrarios muy difíciles, y al final; busqué más la amplitud que la concisión; para ofrecer al lector muy diferentes métodos, y que él eligiera el que más le convenía. Con lo cual, aunque una vez leído el libro, no se necesite mucho tiempo para practicarlo; sí es cierto que es necesario una dedicación de tiempo previa para estudiarlo. En el contenido de ese amplio libro, se daban algunas técnicas sencillas, entre otras muchas, que sí ayudan al lector a conseguir ese propósito, de crear, procurar y realizar en uno mismo; un intenso trabajo espiritual en breve tiempo. Pero claro, hay que estudiar todo el libro primero.

Por ello he pensado escribir este otro libro, explicando ahora de forma mucho más breve, únicamente las técnicas que yo considero más efectivas, más directas y que menos tiempo de estudio y dedicación específica nos exigen. Técnicas que se pueden aplicar en medio de nuestro trabajo material cotidiano del día al día: Con nuestros amigos, nuestras familias, en nuestro trabajo...

Sin anular ninguna de las otras técnicas descritas en el libro “Elévate más allá de las formas”; ni tampoco la posibilidad de desarrollar un estudio y profundización más amplio sobre cualquier campo de la espiritualidad que se desee, ya al nivel personal de las inquietudes de cada uno; ofrezco en este otro libro, una ayuda más sencilla y accesible para todos aquellos que no tengan mucho tiempo para estudiar, ni para desarrollar una práctica espiritual específica; y que puedan así sacar su alma a flote en medio de las tempestades de las obligaciones diarias, y en medio de la aridez de la vida materialista.

En este libro habrá menos poesía, menos arte que en el otro, pues ahora tengo que ser muy práctica, y ofrecer las ideas sin tantos rodeos, hacer un resumen de las herramientas de trabajo. Pero no olvides, que la música, la poesía y el arte, también te ayudarán a refrescar tu sed y reconfortar tu espíritu en medio de este mundo, viviendo activo en la lucha contra el materialismo. Hay que saber ser poetas y guerreros del alma, al mismo tiempo; y saber combinar con aguda estrategia, ambos rasgos. A veces haciendo más hincapié en lo uno, otras en lo otro, según la circunstancia. Quien es luchador y esforzado pero no es capaz de derramar ni una sola lágrima de compasión por el hermano que sufre, ni es capaz de parar el frenesí de su lucha para cantar una canción inspirada de aliento que reconforta al sediento, es como un cardo despiadado que crece en medio de una roca desértica. Por otro lado, aquel que sólo quiere vivir de música y entre cosas hermosas, puede convertirse en un místico descafeinado sin capacidad para servir a la humanidad que más sufre, allí en los lugares donde hay más problemas y dificultades. Hay que aprender a tener una fuerza de Voluntad férrea, como la de un guerrero, pero esa Voluntad tiene que estar puesta en el Amor. Hay personas de negocios que tienen mucha voluntad para sacar adelante sus empresas y proyectos, pero no tienen Amor. Vuelvo a resaltar la sabia combinación entre el poeta y el guerrero. Adáptate a todo y comprende todo. Ten una dieta espiritual variada y equilibrada, buscando armonía entre la acción y la contemplación. No olvides que el Todo contiene todo; y nada que provenga del Todo, pese a que puedan parecer cosas muy distintas, ha de despreciarse, porque son cuerdas tendidas para ayudarnos a escalar la montaña del Todo. Cuantos más cabos nos echen, mejor. Además, ser versátiles, nos ayudará mejor a adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida.

He incluido menos citas y referencias a autores que en el otro. Los textos que no son míos vendrán en letra cursiva.

También añadir, que este otro libro, obedece a los mismos propósitos altruistas con los que escribí “elévate más allá de las formas”. Bien se cobrará únicamente por los gastos de edición, o las ganancias de la venta del libro, si las hubiera, se invertirán en obras de caridad. Por otro lado, y dado que todo lo que aquí manifiesto es fruto de mi experiencia, y es esta la que me hace sentirme a gusto con el tipo de espiritualidad que practico, he vivido que esto es algo constructivo en mí; estoy en el deber, tal y como expreso en el capítulo de la tercera herramienta, y para ser consecuente con mis ideas; de expresarlas, de compartirlas generosamente, por si en algo o en mucho puedo ayudar a otros. Alguien me ha inspirado gratuitamente. Yo debo hacer lo mismo.

Y ahora ya, me dispongo a llevar a cabo el propósito que he descrito. Suplico ayuda a la Divinidad para que este libro sea agradable en sus Ojos y beneficioso para la humanidad que quiera recibirlo.

# EL BESO DEL SOL

Dichoso aquel que haya recibido el beso del Sol, pues encenderá su cuerpo con un fuego purificador que arde sin agotarse, que calienta en el invierno y que renueva el aliento de la vida por toda una eternidad.

¿Quieres, lector amigo, recibir ese beso?

No siempre es fácil convertirse en amante del Sol, y que el Sol corresponda con nuestro anhelo. Es fácil coquetear con Él y conocerle un poquito, de la misma manera que nos gusta salir a dar un paseo para tomar el Sol; pero llegar a desposarnos en total entrega, por medio de un compromiso espiritual serio, conociéndole a fondo, y hacer el amor con Él dentro de su mismísima hoguera; ya no es tan fácil. El Sol es un amante fogoso y exigente, que puede calcinar a muchos que no sepan prepararse para recibir este fuego, y que tras haberse calcinado, ya no podrán arder más entre sus brazos. Hemos de ser como la zarza ardiente de Moisés, que arde, pero no se consume, y esto la permite arder por siempre y su fuego nunca se apaga. De esta forma el beso del Sol no será lapidario, sino constructivo. Este fuego es purificador para el virtuoso, pero destructor para el malvado. En este fuego sólo se consumen las inmundicias humanas, los egoísmos y las faltas; que quedan reducidas al polvo; pero las virtudes florecen, y se fortalecen igual que el cristal al ser templado en un horno. Si te arrojas a este fuego, y no posees virtudes, te quemarás y no quedará de ti, nada más que un humo negro que se desvanecerá en el aire. Si posees virtudes, este fuego te volverá fuerte como el diamante, al tiempo que te limpiará; y acumularás contigo el calor y la Luz del Sol que al recibir sus besos, se expanden generosamente como rayos de arco iris.

Veamos tres herramientas, para lograr ser un amante del Sol, y verse correspondido a través de un matrimonio espiritual consumado en Él.

Decir también, que estas herramientas; no son una cuestión teórica, sino práctica. Yo hablo en base a lo que ha resultado mi experiencia, y para mí, estas técnicas han dado resultados positivos. Estas técnicas han de ser también avaladas por ti, querido lector por medio de tu trabajo práctico sobre ti mismo, y decidir por ti si te sirven o no.

## 1ª Herramienta: La purificación.

---

Tenemos que aprender a ser contemplativos. Contemplativos en la oración, en la quietud de nuestro recogimiento; pero también contemplativos en medio de nuestras actividades diarias y del trabajo material. Hemos de ser vigías de la contemplación, vigilantes en nosotros mismos, intentando sentir a Dios en nuestro interior, tanto si estamos recogidos como si estamos activos.

La contemplación nos lleva a cultivar un estado interno al que vamos a llamar auto-observación. Por medio de la auto-observación nos hacemos más conscientes de todo lo que nos rodea y profundizamos en la concentración con la que hacemos nuestras actividades. El estado de auto-observación está íntimamente ligado a la capacidad de concentración. A mayor auto-observación, mayor es la concentración; y ambas cualidades están unidas por la relajación. No hablamos de una concentración que nos mantenga en tensión nerviosa, sino de la concentración que nace de un estado pacífico de contemplación íntima.

Es bueno, si se tiene tiempo; de practicar diferentes técnicas de relajación, concentración y meditación. Tanto en el yoga, como en el zen se dan recursos muy buenos para esto. De esta forma nos ayudaremos a mejorar nuestra capacidad de auto-observación.

Esta capacidad nos permitirá también ahondar en el conocimiento de nuestra psicología interior y a conocer como son nuestros estados y que se manifiesta a través de los centros de actividad de nuestro cuerpo. Estos centros son: intelectual, emocional, motor, instintivo-biológico y sexual. Esto nos lleva al auto-conocimiento íntimo.

Cuando estemos sumidos en una práctica de meditación, estos centros se aquietan, cesando la actividad que se procesa en ellos. Únicamente queda en nosotros una actitud vigilante que nos mantiene receptivos de forma pasiva sobre nuestro interior; como si sostuviéramos una luz que ilumina las diferentes estancias psicológicas o centros de actividad, mientras éstas se van vaciando de gente, o sea, vaciándose de actividad.

Pero cuando estemos en la vida activa; es obvio que nuestros centros de actividad tendrán mayor movimiento y agitación que antes. Esas estancias (intelecto, emociones, motricidad, instinto-biológico-sexual) empiezan progresivamente a llenarse de gente, que son nuestras acciones, expresadas por medio de estos centros. Pero no hemos de bajar la linterna que habíamos levantado cuando practicábamos meditación. Tenemos que seguir viendo, poniendo en práctica la auto-observación, que clase de gente se nos cuele en esas estancias; o dicho de otra forma; como reaccionamos, como nos comportamos, que sentimos, que pensamos... a raíz de las diferentes circunstancias que nos rodean.

Entonces veremos como hay algunas de esas “gentes”, a las que vamos a llamar defectos; que crean tanta agitación en nuestra “casa interior”; que nos hacen perder la linterna o antorcha con la que nos iluminamos en el estado de auto-observación. Corremos más riesgo de perder la paz que antes habíamos cosechado practicando meditación; pero tenemos que asumir el riesgo de llevar una vida activa por la

necesidad de cumplir nuestras obligaciones diarias, llevar una vida honrada económicamente hablando, y también poder servir a los demás. Por otro lado, la interacción con los diferentes eventos de la vida, nos permite descubrir en nuestro interior nuevas reacciones, nuevos rasgos de nuestra personalidad, a los que no podríamos acceder tan fácilmente si no llevamos una vida social y si siempre estuviésemos sumidos en meditación y aislamiento.

Por tanto, nos surge una cuestión. ¿Cómo podemos tener una vida activa, en medio de todos los problemas de este mundo; sin perder la capacidad de mantener bien elevada la antorcha de la auto-observación y de la contemplación; conociéndonos a nosotros mismos en todos nuestros aspectos psicológicos, y al mismo tiempo manteniendo la paz, el amor y la armonía que nace de esta antorcha de la contemplación?

Según mi práctica y mi experiencia; para lograr esto es necesario solicitar ayuda a la divinidad. Que nos eche un cable para que el candil de la contemplación no se caiga al suelo entre todo el tumulto de nuestros defectos. Si nos mantenemos vigilantes, veremos aparecer, surgir en nuestros centros de actividad, diferentes defectos que quieren manifestarse: codicia, gula, pereza, egoísmo, ansiedad, agresividad, orgullo, vanidad, mentira... o dicho de otra forma; estados destructivos cuyas consecuencias nos traen efectos negativos.

Dejaremos que afloren esos defectos, para conocerlos bien, distinguirlos bien; pero haremos un esfuerzo de voluntad consciente para no dejar que se manifiesten. Entonces, cuando el defecto aflore, efectuaremos la siguiente petición: **MADRE MÍA, ELIMÍNAME ESTE DEFECTO**. Podemos hacerla en voz alta, o mentalmente si queremos. Entonces nuestra Madre Divina Espiritual, actúa en nuestro interior, ayudando a mantener firme la antorcha de la contemplación y eliminando ese defecto que en esos instantes quiere adueñarse de nuestra voluntad.

¿Quién es esta Madre Divina? Es un rasgo de la Divinidad en nuestro interior, pero en realidad no tiene forma ni nombre. Es más bien una fuerza de naturaleza divina, espiritual. La llamamos Madre Divina porque la esencia de una Madre (ternura, protección, ayuda, apoyo, misericordia...) representa muy bien las cualidades de esa fuerza Divina que es superior a nosotros.

En todas las religiones y cultos se ha adoptado una forma y un nombre para referirse a dicha emanación; casi siempre asociadas a una representación femenina. En el hebraísmo el equivalente es la Shekináh. En el cristianismo se ha adoptado la Madre de Jesús. Podemos ver, que si Jesús representa esa antorcha encendida de la contemplación, es obvio que una Madre todo lo da por defender a su hijo, lo lleva en su seno y lo ayuda a crecer entregando totalmente toda su vida por Él. Por ello, esta nuestra antorcha de la contemplación, tiene que crecer en nuestro interior, al modo de un pequeño Jesús que nace en nuestro interior para que se haga cada vez más grande. Pedir ayuda a su Madre que representa la forma más pura de amor; es una buena carta jugada a favor nuestro.

En el hinduismo, esta fuerza se representa con la divinidad de Devi Kundalini Shakti. Entre el sufismo musulmán, también se habla de la Sakinah, que significa paz.

Podemos llamarla como queramos, según sea nuestro credo. Pero en definitiva, de lo que se trata con esta petición, es de fortalecernos en la Voluntad, cultivando en nosotros una forma de Amor pura que ha de convertirse en la antorcha que se encenderá en nuestro interior. Esta forma de Amor, es superior a nosotros mismos; a nuestra mente, a nuestros sentimientos, a nuestras acciones; por ello hemos de invocarla, siendo humildes, reconociendo que por nosotros solos no tenemos la fuerza suficiente como para vencer nuestras tendencias más bajas; y que esa Voluntad ha de provenir de una Fuerza Cósmica que nos envuelve en su Infinitud, que nos supera ampliamente, y que puede lo que nosotros no podemos.

Otra forma de entender, de llamar o de invocar a esta fuerza; es asociándola al fuego místico del Espíritu Santo. Tenemos que ver, como en la tradición cristiana, el Espíritu Santo es el Esposo místico de María. En el cristianismo gnóstico primitivo a la Virgen se la conocía con el nombre de “Nuestra Señora la Espíritu Santa”, precisamente por su asociación con este rasgo de la divinidad. Volviendo a la terminología hindú, el kundalini también tiene que ver con un fuego de naturaleza mística que despierta en el individuo que realiza un trabajo espiritual.

Quiero dejar ahora el tema de la Madre Divina y voy a pasar a analizar el asunto del autoconocimiento y la eliminación de los defectos.

Alguien puede llegar a experimentar su escasa fuerza de voluntad para cambiar aquellas cosas que comprendemos que nos perjudican. Nos podremos dar cuenta de que la ira nos perjudica, el orgullo también, la gula... En el fondo queremos cambiar. Sabemos que si cambiamos todo nos irá mejor, la gente se verá más complacida con nosotros, podremos ser personas más útiles y vivir más felices. Podremos entregar más amor a las personas que nos rodean. Pero luego nos falta Voluntad. Cuando nuestro defecto surge y se apodera de nosotros, nos vemos incapaces de vencernos.

Vamos a analizar esto un poquito más a fondo.

Los defectos pueden manifestarse con mayor o menor intensidad. Por ejemplo, un ataque de ira, puede ser muy fuerte, o diminuto. Si observamos con agudeza la ira, poniendo en práctica la auto-observación, veremos que un ataque de ira fuerte, gordo; no aparece de golpe, sino poco a poco; hasta que llega la gota que desborda el vaso... y plaf, explotamos sin ya no poder más. Por medio de la auto-observación nos habremos dado cuenta de que muchos y muchos detalles de ira, pequeños; a los que normalmente no prestamos atención, se van sumando, sin que hagamos nada para remediarlo: una mirada que no nos gusta, una crítica de un compañero, un empujón en la cola de espera, haber comido demasiado ese día, prisa por terminar algo que nos urge... Todo eso se va sumando, hasta que al final de una jornada

laboral, o al final de ese proceso; nos lleguemos a encontrar mucho más susceptibles y alterables ante cualquier cosa.

Cuando llegamos a este último estado, ya es muy difícil sobreponerse si no lo hemos sabido hacer antes, cuando estábamos más frescos. Explotaremos sin remedio. Pero si atajamos las manifestaciones de ira, en sus aspectos más pequeños, desde el primer momento que van apareciendo, vamos a ir fortaleciendo poco a poco la Voluntad; vamos a tener un recuerdo constante en la Divinidad a cada momento; y esto nos ayudará a mantenernos equilibrados, aunque las circunstancias se vuelvan cada vez más complicadas.

Cada vez que un detalle de defecto, por mínimo que sea, tanto de ira, como de cualquier otro defecto que comprendamos que nos perjudica, aflore en nuestro interior, debemos de elevar la petición dicha antes: **MADRE MÍA ELIMÍNAME ESTE DEFECTO**. Con estas palabras o con las que sinceramente nazcan de nuestro corazón, pues esto ha de ser una petición vívida, sentida plenamente por la persona que busca su superación y acceder a vivir en un estado superior para el bien de la humanidad.

Hay que hacer esta petición muchas veces a lo largo del día, y muchas veces a lo largo de la vida. Realmente a lo largo de toda una vida; pues nunca hemos de sentirnos tan perfectos que dejemos la vigilancia íntima. La perseverancia aplicada en cada momento y prolongada por toda una vida, es un elemento fundamental para lograr el éxito en esta práctica. Muchas personas pueden manifestar que no tienen resultados, pero tal vez no han practicado con la perseverancia suficiente como para lograr adelantos.

Esta forma nos ayudará a cambiar. Cambiamos poco a poco, en base a pequeñas cosas, porque todo lo que es grande está hecho de lo que es pequeño. Quizás no podamos hacer grandes esfuerzos, pero sí pequeños, en base a detalles, que sumados; producen un gran esfuerzo y un gran resultado.

Además, el hecho de trabajar en base a los detalles, nos llevará a conocernos más en profundidad, a conocer facetas o rasgos, aunque sean mínimas, de defectos que creíamos que no teníamos pero en realidad sí tenemos cuando descubrimos en base a una buena auto-observación, que esos detalles afloran. Mejoramos pues, en la capacidad de auto-conocimiento.

Voy a poner un ejemplo para ilustrar todo esto:

Pensemos en un árbol, agarrado al suelo por una gran raíz, y de esta gran raíz salen múltiples raicillas que toman el alimento en pequeñas dosis para alimentar el árbol grande. Nos dan una sierra muy pequeña, minúscula, del tamaño de un cortaúñas, y nos dicen: El árbol grande representa un defecto tuyo. Tienes que cortarlo de raíz y matarlo para que no crezca más. Y nosotros vamos con nuestro cortaúñas. Es obvio que nos comprendemos que no podemos cortar el tronco. Pero sí podemos cortar poco a poco las raicitas pequeñas que alimentan el árbol. De esta forma, aunque no le eliminamos de golpe, le vamos debilitando poco a poco, hasta que pierde su fuerza y muere. Es entonces cuando ya le podemos vencer y cortar de raíz.

En esto consiste este trabajo de eliminación de detalles de defectos que poco a poco, nos llevará a una superación espiritual íntima.

Esta práctica no necesita ningún tipo de tiempo específico. Únicamente se requiere fuerza de Voluntad y un constante recuerdo de la íntima Divinidad en nuestro interior, a cada instante y momento; alumbrándonos con esa antorcha de la contemplación de la que antes hablábamos. Podemos y debemos practicarla al mismo tiempo que desempeñamos nuestras tareas, nuestras obligaciones, que vivimos de forma activa siendo útiles a las personas que nos rodean.

Por medio de la práctica de la auto-observación, no sólo vamos a conocer los detalles de nuestros defectos. También veremos que rasgos son positivos, constructivos en nuestro interior y trabajaremos por potenciarlos. Empezaremos a “saborear psicológicamente” aquellos destellos de divinidad, por mínimos que sean, y que también se manifiestan en nuestra psicología. Aprenderemos a diferenciar nuestras fuerzas constructivas interiores y nuestras fuerzas destructivas. Nos haremos dueños de nosotros mismos, de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones; aplicaremos discernimiento sobre nuestras reacciones, y dominaremos más fácilmente las circunstancias difíciles que se ciernen sobre nosotros; aprendiendo a potenciar nuestras fuerzas constructivas.

Al realizar la petición de eliminación de nuestros defectos; podemos ayudarnos con una inspiración retenida. Esto ayuda a controlar la voluntad y a concentrar nuestra energía en el propósito que nos ocupa, que es resistir a la tentación. Una actitud positiva a la hora de enfrentar la vida, también nos ayudará notablemente.

Otra cosa que puede ayudarnos mientras realizamos la petición, es imaginarnos a la Madre Divina con una lanza con la que elimina el defecto que se quiere manifestar. A este defecto le podemos imaginar como algo “feo”, un monstruito o algo así. También podemos imaginarnos una hoguera, en la que nuestra Madre Divina arroja nuestros defectos. Aunque cuando las situaciones son complicadas y tenemos que atender a muchos estímulos juntos, a mí personalmente me favorece más ayudarme de la respiración que de la imaginación. O simplemente poner la intención en vivenciar la fuerza y la energía de la Madre Divina en su estado más puro. No obstante sobre el apoyo en una u otra cosa; cada uno debe valorar en base a su experiencia, que le sirve más.

Mientras se aplica esta técnica, sobre todo si las circunstancias en las que nos desenvolvemos son complicadas, aunque estemos haciendo un esfuerzo por no dejarnos llevar por nuestros defectos; puede ser que no notemos la paz y el bienestar que nace al haber realizado una práctica de meditación, o el refresco espiritual que sobreviene al escuchar una hermosa música. Pero si nos hemos sacrificado por los demás, en medio de las dificultades, y hemos hecho esfuerzos para resistir en la virtud, la fuerza divina acabará llegando a nosotros, remediando y compensando todos nuestros esfuerzos y sacrificios; restableciendo las fuerzas cansadas en medio del trabajo arduo y áspero.

Y seguramente que cuando tengamos un tiempo para nosotros mismos; para practicar la oración de recogimiento; notaremos los efectos y los resultados de todo el esfuerzo anterior; y recibiremos engrandecidos los frutos de esa oración, meditación, recogimiento o como queramos llamarlo.

Voy, y ya para terminar; a resumir los pasos de esta técnica de purificación interior, a la que también se conoce como **“muerte en marcha”**; entendiendo por “muerte”; no la muerte de nuestro cuerpo, sino la muerte o eliminación de nuestros defectos mundanos o egoístas. Procuraré con este resumen, clarificar aún más el proceso de esta práctica:

1. Vivir creando en nosotros el estado de auto-observación psicológico o de íntima recordación en todos nuestros centros de actividad: Sexual, instintivo-biológico, motor, emocional y mental.

2. Solicitar ayuda a la divinidad, para que desintegre el defecto, a la mínima sensación que tengamos de que ese error empieza a aflorar en nosotros, en cualquiera de los centros antes citados.

3. La fórmula de ejercer la petición puede ser así: **MADRE MÍA, SÁCAME Y DESINTÉGRAME ESTE DEFECTO**. Lo bueno de tener una frase hecha es que no es necesario pararse a elaborar las palabras si es que la situación no es muy favorecedora para ello y falta tiempo. Pero pueden efectuarse otras, donde lo fundamental es que se utilicen las palabras nacidas del corazón, si la situación en la que nos encontramos lo favorece. En ambos casos, con fórmula hecha o sin ella, **estas palabras han de estar marcadas con un ardiente anhelo de vivir en lo divino**. También, estas fórmulas pueden adaptarse según la religión que practica cada uno. Y en fin... cada uno que busque la que mejor le siente y sienta... Aunque recomiendo **una que sea sencilla** para la vida diaria.

4. La petición se hará todas las veces que surja un detalle por pequeño que sea, bien sea en pensamientos, sentimientos, voliciones y/o acciones. Se hará durante toda la vida, todas las veces que sea necesario. Ser perseverantes.

5. Acompañar esta súplica con una inhalación de aire y una retención, aunque sea breve. Esto no es estrictamente necesario el hacerlo, pero si ayuda.

6. Se puede imaginar a la Madre Divina con su lanza, o a un Rayo de Fuego enviado del Cielo, disparando contra el defecto; al cual le podemos imaginar como un “monstruito” que se desvanece al recibir el impacto del arma. También podemos imaginar una hoguera en la que echamos nuestros errores.

7. Saber resistir a nuestros errores, fortaleciendo la voluntad, sabiendo aguantar las dificultades. Quitar de nuestra voluntad egoísta para ponerla en la Voluntad divina. Ayudarse del optimismo. De la alegría de saber que nos acercamos a Dios. Esto saberlo hacer sin ser un tontorrón de la vida, y aprender así, también a solucionar nuestros problemas buscando respuestas por la vía pacífica y más legal posible. Siempre controlando y dominando la situación desde el punto de vista psicológico y anímico.

Hasta aquí todo lo referente a la aplicación de esta primera herramienta de trabajo interior. En mi libro, “Venga ya la dulce muerte mística” analizo mucho más en detalle esta técnica de trabajo. Utilizo ejemplos prácticos de la vida diaria e ilustro las ideas con párrafos tomados de varios maestros espirituales, entre ellos Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, entre otros.

## **2ª Herramienta: La castidad y el trabajo con la transmutación de la energía**

---

Este paulatino cambio de psicología y actitud hacia la vida, que vamos dando si trabajamos con la herramienta descrita en el punto anterior; también acarrea un cambio de la energía de nuestro cuerpo. Me refiero con esto, a que logramos ser personas más armónicas y equilibradas, en un sentido integral. Cuando hablamos de un cambio integral nos referimos a un cambio en todos los aspectos del ser humano: intelectual, emocional, social, biológico y de salud del cuerpo, motriz; y sexual.

Pero para lograr este cambio, ya hemos dicho que se necesitan pequeños empujoncitos, dados por la divinidad; como ya explicábamos anteriormente, al efectuar nuestras peticiones para la eliminación de los defectos. Obviamente, una persona de temperamento muy místico, fácilmente conectada con esta “energía divina”, que proviene de lo alto, puede desarrollar una fuerza e inclinación especial, que le ayude más fácilmente a promover este cambio interno.

Hablamos de un cambio en el equilibrio de las energías del cuerpo; pero es obvio que la energía más poderosa que puede ayudar a restablecer las fuerzas gastadas, y a restaurar nuestro equilibrio perdido; es esta energía divina. Se suele decir, entre cristianos, que el Espíritu Santo calienta lo que está frío, riega lo que es árido y cura lo que está enfermo.

Para muchos no será nada más que una simple creencia, incluso cargada de superstición; pero para los que hayan sentido el “fuego interior” actuando sobre sus personas, y se hayan beneficiado de esto; es un hecho obvio, una gran verdad; que el Espíritu Santo restaura nuestras humanas personas, nos ayuda a lograr el equilibrio de energías de las que antes hablábamos, y nos fortalece a actuar en la virtud y en el amor.

La misma Santa Teresa hablaba de cómo se esforzaba para conseguir virtudes y todo lo que la costaba, después de hacer muchos esfuerzos, que apenas parecía que no daban fruto. Pero luego, llegaban otros momentos, generalmente en íntima oración, en los que sentía una fuerza mística que provenía de Dios, y la cambiaba totalmente por dentro, consiguiendo de un plumazo lo que a ella, por si sola, la había costado tanto esfuerzo. Esto es lo que estoy intentando explicar ahora aquí. Cómo recibir esa energía divina, facilitar que esa energía espiritual actúe sobre nuestras personas, en todos nuestros aspectos y de forma integral ( en pensamientos, sentimientos y acciones), para ayudarnos a la transformación espiritual y que nos hagamos dignos de poder recibir el beso del Sol por toda la Eternidad. Esta idea también puede llamarse “transmutación de la energía”. Los antiguos alquimistas, tras su simbólico lenguaje de sustancias, escondían la realidad de que las personas podemos transformar las energías de nuestro cuerpo y hacernos receptores a la divinidad. Se da entonces un proceso recíproco. Nosotros, por medio de nuestro trabajo sobre nosotros mismos, cambiamos y nos disponemos a ser mejores receptores. Por otro lado, la divinidad se acerca cada vez más hacia nosotros y nos inunda con su gracia para acelerar este cambio.

Trabajando con lo explicado en el anterior capítulo, vamos abriendo camino para que el Espíritu Santo, o la fuerza de la divinidad, o la energía cósmica, o como queramos llamarle, llegue hacia nosotros por nuestro propio esfuerzo; pero ahora, en este otro capítulo, vamos a centrarnos más en cómo esta fuerza poderosísima puede incidir más directamente sobre nuestro proceso de transformación.

¿Cómo sabemos si recibimos esta fuerza de la que hablo? Cuando se recibe se sabe de todas formas. Cuando este fuego despierta, se notan de forma muy obvia una serie de cambios que son una gran bendición. Es realmente como si el Sol nos calentara desde dentro y desde fuera. Como si nos estuviesen dando los rayos del Sol de la misma forma en como los recibimos cuando nos tumbamos en la playa o estamos paseando. Pero esta impresión se recibe ahora vivida místicamente, sin necesidad de que exteriormente, físicamente estemos tomando el Sol.

En otras situaciones, se siente como el corazón se calienta, se enciende, como si una hoguera se estableciera en nuestro corazón; se hace mucho más sensible y compasivo. El corazón se ablanda. Otras, se siente un fuego que asciende desde la base de la columna vertebral hacia arriba. Este fuego o calor, nos relaja, nos reconforta por un lado, nos limpia de malos sentimientos; y por otro nos fortalece para actuar en base a la virtud. Quien sienta esto sabrá perfectamente de que hablo.

Esta fuerza no actúa siempre igual ni en el mismo grado, aunque su presencia, de una u otra forma, se hace obvia. Hay personas muy experimentadas en el trabajo sobre sí mismas, tanto que pueden llegar a derretir la nieve. Esto ha sido vivido por algunos santos del cristianismo, y también entre los indostanes se habla de yoguis con estas facultades. En otras, la influencia de esta energía, no necesariamente produce milagros visibles. Lo importante de los efectos de esta energía, y lo vuelvo a repetir; no son los milagros que atraen a tantos curiosos, si no el fortalecimiento de la virtud y del amor.

Por tanto, lo mejor de recibir la gracia de este fuego, no es tanto las bendiciones que de él se derivan, sino los hechos, que como personas, podemos llegar a cumplir, para bien de la sociedad, de las personas que nos rodean y para nosotros mismos. Como nos enseña Santa Teresa, el fruto de las gracias místicas, no es tanto el gusto por recibirlas, sino las obras de amor que luego se derivan de ellas. De hecho, son estas obras, las que confirman nuestra verdadera y real transformación interna.

Y ahora nos surge otra pregunta, ¿Qué tenemos que hacer para recibir esta fuerza o gracia?

Santa Teresa nos habla en sus obras de la oración. Sin duda, invocar la divinidad, es una manera de atraerla hacia nosotros. La técnica descrita en el apartado anterior, donde se practica una “oración” constante, integrada en medio de nuestras diferentes ocupaciones, es algo totalmente favorecedor sin lo que no puede llegarse a conseguir esto; pues en esa técnica, también se pone en juego nuestra capacidad de esfuerzo, sacrificio y resistencia a la tentación; y por tanto es una forma que tiene la divinidad de confirmar en nosotros si somos dignos de recibir su aliento o no.

Pero hay que cumplir otras cosas. Es necesario practicar una cosa que vamos a llamar **castidad**. Y la hemos de cumplir, tanto si estamos solteros, como si estamos casados.

La **castidad** de la que hablo se entiende así: **Conservación de la energía sexual, sublimación y transmutación de la misma, para invertirla en propósitos contemplativos y de crecimiento espiritual interno.**

Aquí nos puede surgir una polémica. Algunas de las dudas e inquietudes que pueden surgir al respecto, sería tales como: ¿Por qué necesariamente tiene que ver el trabajo con la energía sexual con un trabajo espiritual? ¿Si yo no conservo la energía sexual, me veré incapaz de recibir este fuego del Espíritu Santo?

Yo no puedo ni quiero hacer polémica. Me limito a hablar de lo que he constatado en base a mi experiencia. Todo lo que cuento en este libro lo he experimentado, lo he vivido. No me he aprendido ningún catecismo de memoria y me lo he creído sin más. He experimentado y he comprobado, simplemente eso. Pero no condeno a nadie. Ni al que es casto ni al que no lo es. Cada uno elige su camino, su forma de vida. Pero en lo que a mí respecta, puedo constatar por medio de mi experiencia, que el trabajo de la castidad de la forma en como aquí lo voy a describir, favorece enormemente la recepción de esta energía superior de la que hablo. Mientras que si no cumplo estas condiciones de la castidad, mis capacidades se vuelven nulas para recibirlo. Eso dice mi vida, mi práctica; y por eso me atrevo a plasmarlo en este libro, para todo aquel que quiera y se atreva a comprobarlo por sí mismo. Es para mí algo bueno, ya que así lo he vivido, y considero que estoy en el deber de dejarlo por escrito, manifestarlo y compartirlo; altruistamente, para todos aquellos, aunque sean muy pocos, que lo quieran vivir y también recibir sus beneficios.

Puedes no escoger esta forma de vida que en breve voy a describir con más detalle; pero en base a mi experiencia puedo constatar, que el desarrollo de tus poderes constructivos para lograr tu transformación interna quedarán limitados y no recibirás las gracias de las que hablo en tan gran intensidad. ¿Tengo razón o no? Pregúntale a tu experiencia, no a la mía. Yo no juzgo bien o mal las cosas, ni juzgo buena o mala la castidad. Las cosas no son ni buenas ni malas. Cada uno escoge. Y escoge en función de lo que le gusta y de las consecuencias que recibe de este estilo de vida que practica. Repito, que no condeno absolutamente nada; pero confirmo, por mi experiencia acumulada; los beneficios del trabajo con la castidad y lo que quiero para mí. Reconozco que este camino, que exige gran autocontrol y fuerza de voluntad, quizás no sea fácil, máxime en una sociedad donde somos todos tan débiles, manipulables y vulnerables; ni tampoco sirva para todo el mundo; por eso también respeto mucho las decisiones de cada uno a este respecto. Eso sí, cada uno habrá de asimilar las consecuencias de sus elecciones.

Hay personas que trabajan mucho con la meditación, la relajación, la respiración, el yoga... Pero en cambio no trabajan con la castidad. Yo valoro mucho estas técnicas, pero vuelvo a decir, y de nuevo en base a mi experiencia; que quizás puedan llegar a conseguir mucha paz interior, autodominio y control; pero no se reciben las embestidas del fuego divino con los beneficios que esto conlleva.

Pasemos a ahondar un poco más en cómo se debe de trabajar con este tipo de castidad que propongo. Pero voy a establecer dos apartados. La castidad para solteros y la castidad para casados. Te aconsejo que leas los dos, independientemente del grupo al que pertenezcas, pues el casado puede verse a veces separado de su pareja por diversas circunstancias y le conviene saber como hacer cuando está sólo; y

el soltero puede llegar algún día a llevar vida en pareja. En cualquier caso, es necesario estar informado y conocer ambas técnicas pues son complementarias y la una se basa en la otra y viceversa.

#### **a) Castidad para solteros:**

El soltero, bien sea porque no tiene pareja, o bien porque ha elegido vivir así; debe de conservar en todo momento su energía creadora. Quiere esto decir que no debe de experimentar poluciones nocturnas ni practicar la masturbación. En el caso de que sea de sexo masculino, su semen no debe de ser arrojado fuera de su cuerpo.

Esto suena muy duro, en una sociedad donde el libertinaje sexual se impone por doquier. Vuelvo a decir, que no lo juzgo ni bueno ni malo; pero si lo enuncio como una condición que sabiamente cumplida, puede ayudar en el mejoramiento de las energías de nuestro cuerpo.

Es algo parecido que con la comida. ¿Es bueno o malo comer mucha carne o mucha grasa? Las consecuencias que se derivan de ese hecho nos dan la respuesta. ¿Para qué vamos a juzgar? Que cada uno elija. Cuando el médico nos aconseja una dieta, y nos pone unas normas alimenticias, ¿por qué es? ¿Es que nos quiere fastidiar sin motivo? Realmente hay una consecuencia positiva derivada de ese hecho que quien la cumpla podrá comprobar su bien.

Este enunciado que he hecho de la castidad se entiende igual. No quiero crear sentimientos de culpa hacia la práctica de un sexo correcto o incorrecto. Simplemente enuncio que cumplir con la norma que doy, nos acarreará consecuencias positivas, que podrán ser comprobables por cualquiera que así se lo proponga. Mientras que no cumplir con esa norma, traerá otro tipo de consecuencias.

Bien, quien quiera cumplir con esa norma, verá que no siempre es fácil tener un dominio absoluto de la energía sexual; por eso debemos de ayudarnos de algunas técnicas, que ahora explicaré, y que nos ayudarán a conseguirlo. No vamos a cumplir con la condición expuesta a la perfección desde el principio, no es fácil; y no hemos de obsesionarnos ni de sentirnos culpables si no nos sale a la primera, sobre todo con cosas que pueden escapar de nuestra voluntad más inmediata, como el sufrir poluciones nocturnas. Pero hemos de tender y esforzarnos por conseguirlo.

Vamos a imaginarnos nuestros órganos creadores, en concreto nuestras gónadas (óvulos en la mujer y testículos en el hombre); como si fuesen un recipiente; y vamos a imaginar la energía sexual como agua que se va depositando en ese recipiente. Cuando sentimos que el impulso sexual nos anima mucho; nos imaginaremos como esta cazuela se ha llenado de agua que empieza a hervir. Sentir esto es normal y bueno, indica que tenemos buena salud y estamos equilibrados; ahora bien, sobre este impulso sexual bueno y necesario, vamos a trabajarlo para reorientar su evolución. Ahí está el intrínsculo de este tipo de sexualidad. No reprimimos nada, respondemos al impulso erótico; pero lo transformamos, lo reorientamos, lo hacemos evolucionar de forma distinta a como lo hacen la mayoría de las personas; y este cambio de

dirección nos beneficiará. Y traerá como consecuencia el cumplimiento de la castidad y de la condición que expuse al enunciar este epígrafe.

En una persona que desconozca estas técnicas, cuando el impulso erótico esté muy activo en él, esto le llevará a una excitación que puede acabar en masturbación o en una polución nocturna. Volviendo al símil de la olla con agua hirviendo: El agua de esa olla hervirá y hervirá hasta que se derramará y la olla quedará vacía de agua. Es entonces, cuando el impulso sexual bajará o quedará satisfecho, al haber sido expulsada, derramada esta energía sexual, por medio de la masturbación o las poluciones nocturnas.

Ahora veremos lo que haría, a partir de este impulso erótico, una persona soltera que esté trabajando por lograr la castidad de la que hablo.

Es necesario, para ayudarnos en esta transformación constructiva de la energía sexual, tener un control de la respiración. La respiración es un vínculo entre lo material, el cuerpo; y lo espiritual, por otro. La respiración ayuda a triunfar sobre nuestro autocontrol emocional y favorece la relajación del cuerpo y nos prepara para la oración íntima. En el yoga hay múltiples técnicas de pranayama enfocadas a lograr esto. El adecuado trabajo con la respiración también es fuente de salud y bienestar. Esta respiración es como un fuelle, que sabiamente impulsado y dirigido, puede avivar la “hoguera” de nuestra energía sexual, haciendo crecer la hoguera y transformando este fuego en Luz. Esto sería lo que haría una persona que trabaja en la castidad. Mientras que el que no es casto, avivaría ese fuego, pero sin control de la respiración, se desataría un viento que apagaría la hoguera quedando al final un humo negro, o haría arder este fuego fuera de su recinto adecuado, siendo la causa de un incendio destructivo, que se consumiría por si solo dejando un trasfondo negro.

Hay muchas técnicas de pranayama que se trabajan en yoga y que favorecen la reconducción del impulso erótico. Voy a describir sólo una de ellas, y que sería la que un soltero tiene que poner en práctica cuando nota que su deseo sexual está muy activo.

En esta técnica combinamos respiración, con relajación y con imaginación. Expliquemos paso por paso:

1º. **Postura:** Adoptaremos una postura cómoda que mantendremos invariable durante todo el tiempo que dure el ejercicio. Debe de estar la espalda bien recta. Podemos sentarnos en la posición oriental con las piernas cruzadas. En esta posición logramos una buena relajación, pero al mismo tiempo, atención vigilante, manteniendo el mínimo de tensión al esforzarnos para que la espalda no pierda su rectitud. Otra buena postura, es tumbarse boca arriba (siempre boca arriba y nunca de lado o boca abajo pues esto

favorece la transmutación sexual); con las rodillas dobladas formando un ángulo más o menos recto con las piernas. En los dibujos que siguen tenemos un ejemplo:



**2º Petición** de ayuda a la divinidad para obtener un buen resultado con esta práctica.

**3º Relajación previa:** Cerraremos los ojos. Con suaves respiraciones, o bien visualizando uno a uno los diferentes músculos de nuestro cuerpo, comenzando desde los pies, ascendiendo por las piernas, el tronco, los brazos y la cabeza; nos iremos relajando poco a poco para prepararnos adecuadamente. Al visualizar nuestros músculos, debemos intentar sentir, como una sensación de relajación se apodera de ellos, o bien mandarles una orden de relax.

Otra forma de relajarse es concentrarse en el diafragma, imaginar como sube y baja suavemente al compás de la respiración.

En este proceso de relajación, hemos de luchar por no quedarnos dormidos; y si lo hemos hecho bien, nuestra capacidad de concentración y estado de vigilancia íntima, interna; deben de agudizarse, aumentarse.

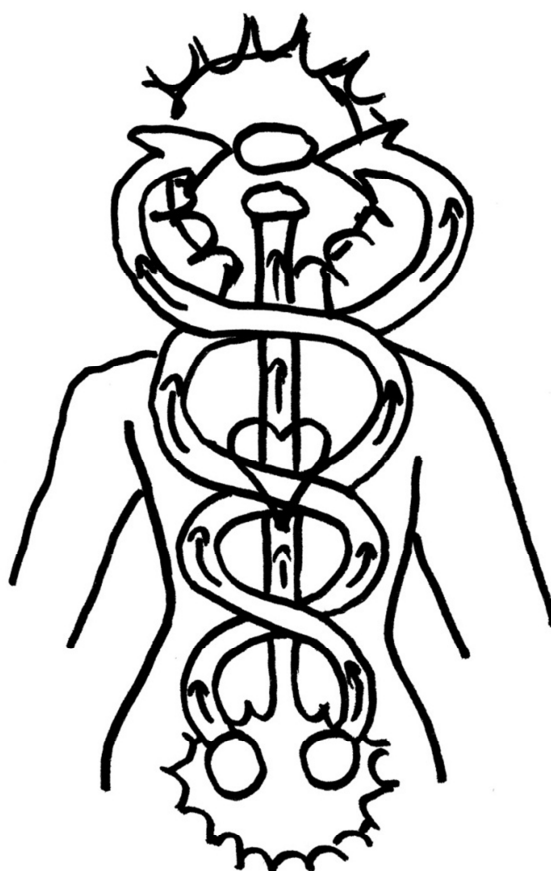
**4º Visualización de la energía sexual y aplicación de la técnica propiamente dicha:**

Tras la relajación, y cuando nos sintamos preparados, pasaremos a este otro ejercicio:

Imaginaremos nuestras glándulas sexuales, rodeadas, llenas con una luz dorada, intensa; que simboliza nuestra energía sexual. También imaginaremos, como desde cada una de nuestras gónadas, parten dos canales que ascienden y se van cruzando en forma de ocho, hasta tres cruces, a lo largo de la columna vertebral y hasta llegar al cerebro. Imaginaremos también, como esta energía, que rodea nuestras gónadas, bulle, quiere tener actividad, conforme a la intensidad del deseo sexual que nos anima.

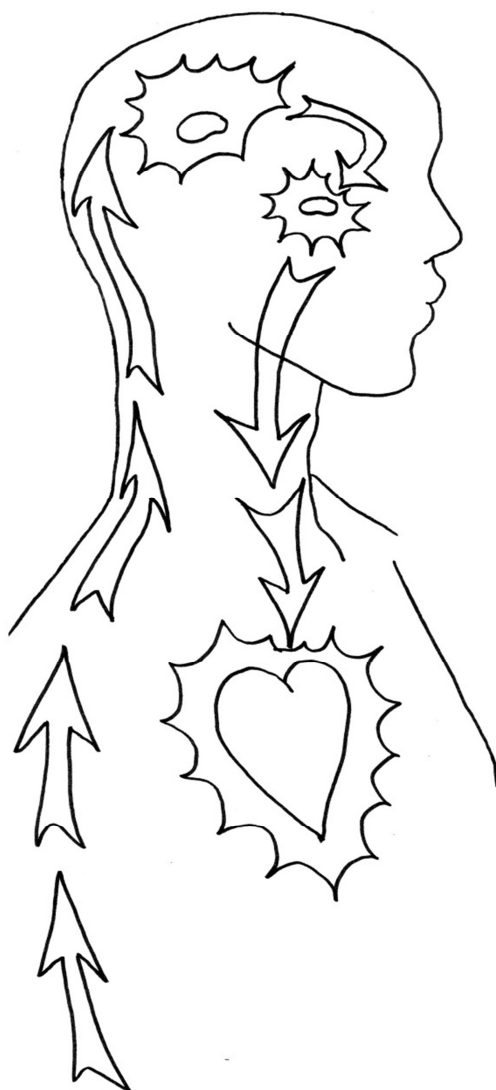
Ahora ponemos en práctica la técnica de respiración: Comenzaremos por una inspiración muy lenta y profunda, que vaya llenando completamente nuestros pulmones logrando una respiración completa en la que se llenen la zona baja, media y superior de los mismos. Primero se llena la zona de debajo de los pulmones, conocida también como “zona diafragmática”, luego la media, conocida como “costal”; y por último la superior o también llamada “clavicular”. Mientras inspiramos, procurando alargar esta inspiración lo más posible, pronunciamos mentalmente la sílaba “Ham” con la hache de sonido “j” aspirada. La letra “m” de la sílaba será la que más se prolongue, durante todo el tiempo que dure la inspiración.

Otra cosa que hemos de hacer en esta inspiración, es emplear la visualización o imaginación. Mientras inspiramos, la energía dorada, sexual, que bullía en nuestras glándulas; es impulsada, tanto por la naturaleza de su actividad como por nuestra acción consciente y el empleo de la inspiración, hacia arriba; es decir, mientras inspiramos imaginaremos como la energía dorada sube, fluye, asciende por esos canales en forma de ocho que antes hemos dicho. Así hasta que llega al cerebro y se almacena en forma de luz. Todo este proceso ha de visualizarse a lo largo de lo que dura toda la inspiración, y mientras se pronuncia mentalmente la sílaba “ham”. Veamos este dibujo que nos ilustra la imagen que debemos representar en nuestra imaginación:



Al final de la inspiración, puede retenerse un poco el aire; lo cual nos ayudará a concentrar aún más nuestra energía. En este momento de retención, nuestra imaginación se concentrará en el cerebro y en la

luz que se ha acumulado en él, visualizándole. Hay dos puntos que requieren especial atención y sobre los cuales podemos llevar nuestra concentración, primero en uno, y luego en otro: La glándula pineal, situada en la parte superior del cerebro, y la glándula pituitaria, en la base de la nariz. Nos concentraremos primero en la pineal, pues si seguimos el recorrido de la energía que ha ido ascendiendo por la parte posterior de la espalda, primero llegamos a ese punto, y luego bajamos a la pituitaria.



Tras la retención, necesariamente llega la exhalación o espiración. Esta vez será breve, dando un pequeño empujón, con el diafragma, hacia dentro y hacia arriba; para obligar a que el aire acumulado en los pulmones, se vacíe desde la parte inferior de los mismos. Al hacerlo, pronunciaremos, esta vez en voz alta, la sílaba “sagh”. En lo que corresponde a la imaginación, visualizaremos ahora, como la luz que se había almacenado en el cerebro, más concretamente sobre la glándula pituitaria, desciende, como si el impulso de nuestra exhalación la obligase a ello, hacia el corazón, donde también se almacena produciendo Luz.

Al hacer el empujón con el diafragma, el movimiento reflejo que va a sobrevenir inevitablemente, será que este volverá a expandirse para llenar de nuevo los pulmones. Debemos de aprovechar este impulso natural, para comenzar de nuevo con otra inhalación que realizaremos de la misma forma que la que hemos descrito antes. De esta manera, todo el proceso descrito, vuelve a repetirse, una y otra vez.

Realizaremos todas las repeticiones que consideremos necesarias, procurando siempre no distraernos de nuestro propósito y de nuestras visualizaciones. El empleo de la imaginación, nos va a ayudar al progresivo aumento de la concentración. Los pensamientos que nos distraigan, y surjan a lo largo de la práctica, debemos de no fijarnos en ellos, y ser perseverantes en nuestro propósito de concentración. Tratémosles como pájaros que vienen y se van volando, sin prestarles ninguna importancia y atención. Sigamos a lo nuestro, siendo perseverantes, y veremos como poco a poco iremos teniendo un control mayor sobre nuestra mente; que se verá reforzado por la concentración y dirección que estamos dando a nuestra energía sexual.

Si esta práctica se hace bien, se ha de evolucionar poco a poco a un aquietamiento de nuestro impulso sexual, que se habrá convertido en una sensación de relajación cada vez mayor por todo el cuerpo, paz y bienestar; y a un aumento de nuestra capacidad de concentración y brillantez mental. Volviendo al símil que habíamos puesto antes, de la olla con agua que hierve; en este caso, es como si controlásemos ese hervor, de forma que el contenido de la misma no se derrama hacia fuera, sino que se va poco a poco convirtiendo en vapor. Y ese vapor es como si lo almacenásemos en forma de nube en nuestro cerebro. Pero nada del contenido de esa olla se pierde, se derrama; gracias al auto-control y a la transformación consciente de la energía.

Cuando consideremos que hemos realizado el suficiente número de inspiraciones y espiraciones hasta lograr este estado de quietud del que hablo, podemos finalizar nuestra práctica.

Hay que aprovechar este estado positivo que nos queda para hacer una pequeña oración a la divinidad, justo antes de terminar. Hemos de dar gracias por la ayuda que nos ha prestado, ayuda encaminada a nuestra transformación íntima, para ser mejores instrumentos al servicio de Dios.

El tiempo que suele emplearse en este ejercicio, puede variar de unas personas a otras. Los principiantes, pueden estar unos diez minutos. A medida que vayamos teniendo práctica, podemos aumentar poco a poco, hasta llegar a media hora. Aunque este tiempo no solo variará dependiendo de nuestra habilidad, sino del grado de excitación que tengamos en nuestras glándulas sexuales. A mayor excitación, mayor será el tiempo que tendremos que emplear con un mayor número de inspiraciones y espiraciones; para lograr el aquietamiento.

En principio cualquier momento del día es óptimo para hacer esta práctica, aunque hay algunos más favorables que otros. Mejor que no sea después de comer. Es conveniente esperar un par de horas. Por la noche, antes de dormirnos; es muy adecuada. O en la madrugada, antes de salir el sol; o bien justo al acabarnos de despertar, aunque ya sea de día. También es bueno aprovechar los momentos en los que nuestra energía sexual se encuentra más activa; aunque este incremento de activación, debe provenir de

ella misma, de su propia naturaleza. Quiero decir con esto, que no hemos de hacer por excitarnos nosotros, por medio de pensamientos morbosos o de situaciones lujuriosas que nosotros provoquemos adrede. Esto sería tomar una dirección contraria a lo que tratamos de buscar por medio de esta práctica, y nos llevaría a no alcanzar los resultados que pretendemos.

Puede parecer complicado aplicar esta práctica acordándose de todos los pasos que la forman. Pero en realidad, cuando se ha repetido varias veces; se transforma en hábito, todo se automatiza y se vuelve mucho más sencillo, más espontáneo, más natural. Al decir que se automatiza, no quiere decir que se haga con menos consciencia. No me refiero a eso. La consciencia y el despertar sobre uno mismo son fundamentales en estas prácticas. Lo que quiero decir, es que todo el proceso se vuelve más fácil por el hábito.

Otra cosa muy importante y que no debemos pasar por alto si queremos conseguir resultados; es el tipo de alimentación que llevamos, pues esta influye enormemente en el estado y calidad de nuestra energía sexual para ser transmutada. Hemos de tender a llevar una dieta vegetariana, si no totalmente, si parcialmente; eliminando completamente la carne de cerdo y el alcohol de nuestra dieta.

¿Por qué esto? Podría dar muchas razones pero no quiero extenderme más. Analicemos las consecuencias que se derivan de cumplir esas normas, veamos si nos ayudan o no a lograr la castidad, y valoremos por nosotros mismos si tiene sentido el cumplimiento de estas reglas.

Otra condición necesaria para que un soltero cumpla con el objetivo de la castidad; es que necesariamente tiene que estar trabajando en la eliminación de sus defectos de tipo lujurioso. Necesitamos mucha pureza de mente y de corazón para lograr frutos en esta línea. Para ello es indispensable trabajar con la primera herramienta, y solicitar ayuda a nuestra Madre Divina, cada vez que pensamientos o sentimientos morbosos, ávidos de deseo pero faltos de amor, surjan en nuestro interior.

Muchas de las poluciones nocturnas que pueden darse, son causadas por detalles de defectos de tipo lujurioso a los que hemos dado rienda suelta durante el día, sin preocuparnos de purificarnos de ellos por medio de la “muerte en marcha”. Quedan en nuestro subconsciente, y por la noche afloran en los sueños, cuando ya no podemos ejercer ningún control consciente sobre nuestra voluntad, causándonos las poluciones.

A veces también, alimentos inadecuados, en mal estado, podridos, caducados; o estar incubando un virus pueden ser la causa de desequilibrios en el aspecto sexual, causando estas poluciones sin un motivo puramente lujurioso.

Cada uno pues, debe de aprender a analizarse, para valorar las consecuencias de cómo actúan las cosas con las que nos alimentamos, tanto en “pan comestible, masticable” como en “pan de pensamientos y sentimientos” Todo ha de ser analizado para valorar, con nuestro sentido crítico y anhelo de superación, que es lo que nos acarrea consecuencias constructivas.

La pureza personal y el cultivo de la virtud, son fundamentales; tanto que una persona que no ponga en práctica la técnica de respiración que antes he dicho, puede llegar a conseguir la castidad únicamente

trabajando sobre sí mismo, con la muerte o eliminación de sus impurezas. De hecho tenemos ejemplos, en las religiones de tradición cristiana, donde por tradición cultural no se ha trabajado con la respiración; del surgimiento de personas virtuosas que han logrado castidad.

Pero personalmente recomiendo ambas técnicas, porque cuantos más recursos tengamos a nuestra disposición, más fácilmente lograremos nuestro propósito.

Si sucede que no tenemos suficiente tiempo como para tomarnos un ratito haciendo estos ejercicios; la práctica de la técnica descrita en la primera herramienta, puede compensar todo lo que no podamos llegar a conseguir con la otra de respiración. La técnica de la petición, y la eliminación de nuestros defectos en base a los detalles siempre es la base de todo el trabajo espiritual y de todas las técnicas que empleemos. Siempre ha de estar ahí. Pues, cuando nos veamos imposibilitados de aplicar otras, ésta siempre la vamos a poder llevar a la práctica. ¿Qué nos impide solicitar a cada instante, a cada momento, la ayuda y protección a Nuestra Madre Divina? ¿Y también la eliminación de alguno de los defectos que descubramos? Nada. La falta de tiempo no es excusa. En este caso, únicamente queda en juego nuestra fuerza de voluntad.

Ahora voy a describir como un casado, puede también beneficiarse de la transmutación sexual. Pues la vida en Dios es un derecho y un deber para todos. Casados y solteros.

#### **b) Castidad para casados.**

Un dominio previo de las técnicas de la castidad para solteros es un paso previo para poder lograr castidad en el matrimonio.

Pero todos podemos enamorarnos y querer compartir nuestra vida con una pareja. Este enamoramiento es muy positivo, constructivo. Necesario para la humanidad y favorecedor de la vida. El enamoramiento nos vuelve positivos, felices, dinámicos, constructivos... Nos ayuda a superar muchas dificultades. El enamoramiento es como recibir los rayos del Sol.

Tristemente, los primeros destellos de amor que sonríen a una pareja en la fase inicial de una relación; no siempre se mantienen constantes. Estos destellos deben de sufrir un proceso de transmutación continua, para lograr su constante renovación, manteniendo siempre la misma ilusión del principio.

El trabajo con la muerte de los defectos ayudará a lograr la continua renovación de este enamoramiento; pues la virtud de los enamorados, es la base de la continuidad de su relación. La virtud surge cuando el motivo de la relación es el verdadero amor de entrega y sacrificio, y no el egoísmo.

De la misma forma en como el Sol se renueva cada mañana; así debemos aprender nosotros a renovar nuestro primer amor.

Puedo dar fe, dar garantías, nuevamente en base a mi experiencia, que el trabajo de la castidad para casados que voy a describir aquí, unido a la eliminación de los defectos; es un sistema muy poderoso para mantener esta renovación. Y no sólo renovarla, si no aumentarla con el tiempo. Es entonces cuando habremos logrado culminar el beso del Sol en nuestro interior.

La transformación energética que supone la castidad, conlleva muchos beneficios como ya hemos dicho. Nos hace más resistentes al cansancio físico y psíquico. También nos abre las puertas para llegar a nuestro Dios interno, y vivir en un estado de “enamoramiento de lo divino” que acabará impregnando todo cuanto hagamos en la vida.

La calidad de las energías de nuestro cuerpo ha de llegar a un estado tal, que se conviertan en energía pura de amor. De esta forma la energía que mueva nuestros pensamientos, ha de ser amor; la que motive nuestros sentimientos, amor. Amor ha de ser también el impulso que nos mueva a actuar y dirija nuestros movimientos. Y Amor puro, ha de ser la guía de nuestro comportamiento sexual.

Transmutación de las energías implica transmutación en Amor. Nosotros mismos debemos convertirnos en Amor. Nuestro cuerpo, mente y emociones; han de dejar de ser, para ser únicamente una presencia de Amor.

El sexo, no es ni más ni menos, que la concreción material del amor divino en su creación. Con el sexo podemos Amar más y mejor. Con el sexo podemos crear. Amor y Creación son Dios. Aprender a conservar y almacenar en nuestro interior esta energía sexual es como conservar a Dios y a almacenarLe poco a poco en nuestro corazón.

Aquellos que quieren ver el sexo, como algo separado del Amor y de la Creación, sólo quieren aceptar el aspecto más mundano y materialista de esta manifestación divina. No sólo aquello que vemos con nuestros 5 sentidos forma parte de la gran magnificencia divina. Todo está integrado e interrelacionado, en niveles que van desde lo más material, hasta lo más divino. Lo humano y lo divino; lo espiritual y lo material no han de divorciarse en nosotros. Los que sólo ven el sexo como un disfrute puramente material, sin someterle a las leyes del amor, y sin respetar las leyes de la creación, divorcian al Dios espiritual de su Creación material.

También el casado que busque la castidad, debe de trabajar con la técnica de la primera herramienta, de la misma forma en cómo debía hacerlo el soltero. Sigo insistiendo que esta técnica supone toda la base del trabajo espiritual y es lo que nunca debe de dejarse de hacer.

Ahora quiero describir una nueva práctica, de tipo sexual, que solo puede practicarse por personas de vida sexual activa, y que quieran combinar el amor, el sexo y la creación, junto con la castidad. Esto se puede y se debe hacer. Dios no ha creado el sexo para que nos desentendamos de ello. Ni tampoco para que nos olvidemos de Él. Dios y el sexo han de conciliarse en nuestro interior por medio de la castidad; devolviéndole a Dios, asentando en Él, esta fuerza sexual, o energía primaria, que nos entregó al otorgarnos

la vida. Devolviéndole a Él la vida que nos ha dado, sin querer utilizar esta energía para nuestro disfrute egoísta, estamos haciendo un hueco a Dios en nuestro interior, y le retro-alimentamos con la misma energía que sólo puede nacer de Él, igual que si dentro de nosotros se retro-alimentase un Sol que se sostiene de su misma y propia energía conteniendo en Él toda su fuerza. Cuando somos castos, devolvemos a Dios esta energía, pero purificada, transformada, al haberla limpiado del impulso natural egoísta que rige a los animales.

Es esta una forma de respetar las leyes de la naturaleza, y al mismo tiempo, superarla.

*“A la naturaleza solo se la vence sometiéndose a sus leyes inmutables.”*

Al practicar la castidad, no perdemos las propiedades creativas que esta energía posee. Es más, pasamos a crearnos en un plano espiritual. Pasamos a “crear” al “Creador” con su energía “creadora”; en definitiva, a alimentar a Dios en sí mismo, igual que el Sol se alimenta a sí mismo.

La naturaleza fue creada incompleta para que el hombre fuese el encargado de completarla. En esta falta de totalidad, radica el impulso animal que mueve a los animales y al hombre a querer expulsar de sí mismos esta energía sexual, por medio del orgasmo. Los animales no pueden trascender las leyes naturales que les han sido impuestas, no pueden romper los lazos de la materia. Pero el hombre y la mujer sí pueden trascenderlas, y al mismo tiempo no ir en contra de ellas. Completar la creación de la naturaleza por parte del hombre, consiste en reconducir este impulso sexual, por medio de la castidad y devolverle a su origen. Por ello la naturaleza también se verá completa al no ser apartada de su origen y principio. El agua que mana de la fuente divina, y que sostiene a todo tipo de criaturas, divinas y materiales, ha de recogerse en una fuente adecuada para que no sea desperdiciada.

A pesar de ese impulso animal, presente en las manifestaciones sexuales de muchos seres vivos, en la naturaleza hay otros seres vivos que pueden practicar un sexo sin orgasmo. Pensemos en las plantas y en su modo de reproducción. La vitalidad de una planta es tal, que después de muerta, su cuerpo se conserva intacto durante un mayor tiempo que el de los animales. Al mismo tiempo, como alimentos, las plantas comestibles otorgan mayor salud y longevidad al cuerpo. Podemos decir que las plantas son seres y alimentos más puros.

La práctica que voy a describir ha existido siempre, en todas las culturas y religiones, y se la ha conocido con diversos nombres. Lo que ha sucedido, es que muy pocas personas la conocían y practicaban. En el pasado, sólo se entregaba el conocimiento de esta práctica a las personas que se consideraba más puras y espiritualmente preparadas. En muchas religiones, se ha intentado preparar espiritualmente a los aspirantes, exigiéndoles el celibato. El celibato en sí no es malo, siempre y cuando celibato y castidad vayan de la mano. En personas de muy alto nivel espiritual, no era necesario ayudarse de esta práctica a nivel físico, (por medio de la práctica sexual entre hombre y mujer); para lograr una elevación espiritual. Pero eso sólo se da en personas muy fuertes y muy preparadas. Y aunque no hubiera práctica sexual, sí podemos decir que la energía divina se transmutaba en ellos en niveles y planos superiores, no pertenecientes al mundo de la materia. De ahí que muchos de ellos hablasen de su unión con Dios en términos muy eróticos; pese a que ellos eran célibes. Este es el caso de todos los Santos célibes que conocemos.

En la segunda mitad del siglo XX, un Gran Maestro de la espiritualidad, fue el primero en divulgar públicamente el conocimiento de esta práctica; para que todos los hombres y mujeres, preparados y no

preparados, tuviesen la oportunidad de conocerla y practicarla. Y de definirse respecto a ella, en un sentido positivo o negativo, por medio de su propia experiencia. De esta manera las puertas del Cielo quedaron abiertas, una nueva oportunidad se le ofreció a la humanidad; entre otras muchas que hemos tenido. La opción de tomar este camino o no, ya quedó en manos de los seres humanos. Algunos lo probamos, y comprobamos y corroboramos sus beneficios. Otros, sin experimentarlo, lo condenan. Otros lo experimentaron, pero no les convenció. Bueno, por mi parte, y respetando las opciones de todo el mundo, simplemente me limito a transmitir, en base a mi experiencia, lo que me ha ido bien, suponiendo que esto pueda ayudar también a otros.

Este primer Maestro que divulgó esta enseñanza práctica combinando sexo con castidad, no lo hizo porque sí. Se dejó guiar por las revelaciones que tenía interiormente, místicamente, según lo que Dios esperaba de él. Al igual que Santa Teresa se dejó guiar por las orientaciones que Dios la iba dando para sacar adelante sus fundaciones. Este otro Maestro recibió órdenes divinales en las que le autorizaban a divulgar un conocimiento que hasta entonces sólo se había enseñado en secreto, ya que la Ley Divina no lo permitía. Podemos creer o no creer en la veracidad de la Obra de este Maestro, en la veracidad o no de su método de castidad; de la misma forma en que podemos creer o no creer en la obra que Dios realizó a través de Santa Teresa. Pero hay una cosa muy clara: La castidad se puede practicar. Y la práctica es el mejor crisol donde se prueba la autenticidad de estas palabras, así como nuestra fortaleza espiritual. Así que, por muchas opiniones y argumentos que se den para defender o criticar esta forma de entender el sexo; creo que sobran todos, porque el mejor argumento es la práctica que cada uno pueda ofrecer. No pretendo convencer a nadie. Ni tampoco condenar. Lo bueno es que cada uno pueda convencerse a sí mismo poniendo por obra lo que aquí enseño, sabiendo que nadie tiene la Razón y que esta se encuentra en nuestro interior. Sólo hay que descubrirla sin perder la práctica del auto-conocimiento íntimo. Y entonces vendrán las respuestas a nuestras dudas.

Tras la masiva divulgación de esta enseñanza, que altruistamente hizo este Maestro, son muchas las personas que pasaron a conocerla. Hoy en día, muchos organizan sus cursos para enseñarla, incluso cobran sus honorarios, cosa que este Maestro no hizo. Algo que se nos dio por gracia, ha de ser entregado en gracia, para no hacer perder su verdadero principio ni su gracia. Quien enseña esto sin interés egoísta, sin vincularlo a sus necesidades de manutención material, podrá beneficiarse mucho más a nivel espiritual de esta práctica. Este ejercicio nos conlleva también beneficios en el plano de la salud y del cuerpo físico, no sólo espirituales. Por eso ha resultado atrayente para muchos, por sus múltiples ventajas. Y ha motivado a que se cree un negocio sobre esto. Pero yo quiero enfocarlo principalmente a lo espiritual, y por eso, en pobreza material quiero entregarlo, puesto que así se me entregó a mí; y así quisiera yo que se entregase siempre. Sobre la conveniencia de la generosidad quiero citar una frase del Pirkei Avot. Es este un libro de la tradición cultural hebrea y cuyo título significa “la sabiduría de los padres”:

*“Rabbí Eleazar, varón de Bartotá, solía decir: **Dale a Él lo que es Suyo, porque tú y lo tuyo Le pertenecéis** pues así ha dicho David: Porque todo proviene de Ti y de Tu propia mano te damos.”*

Aunque como ya he dicho en párrafos anteriores, este devolver a Dios lo que es suyo, también se puede aplicar a devolver a Dios nuestra energía sexual, practicando castidad. No olvidemos algunas consideraciones que Moisés entregó a los hijos de Israel y que están recogidas en la biblia:

*“Hablad a los hijos de Israel, y decidles: Cualquier varón, cuando su simiente manare de su carne, será inmundo.” (Levítico 15: 2).*

*“Y el hombre, cuando de él saliere derramamiento de semen, lavará en aguas toda su carne, y será inmundo hasta la tarde.” (Levítico 15: 16).*

*“Y la mujer con quien el varón tuviera ayuntamiento de semen, ambos se lavarán con agua, y serán inmundos hasta la tarde.” (Levítico 15: 18).*

*“Esta es la ley del que tiene flujo, y del que sale derramamiento de semen, viniendo a ser inmundo a causa de ello;...” (Levítico 15: 32).*

*“Manda a los hijos de Israel que echen del campo... a todos los que padecen flujo de semen,...” (Números 5)*

Pero esta práctica de castidad sexual entre casados, no ha pertenecido sólo al pueblo hebreo. En las diferentes tradiciones culturales del oriente y del occidente se ha estudiado, aunque con diferentes nombres. Estos son algunos de los nombres como se le ha conocido: Sahaja Mahituna, Tantrismo sexual, yoga sexual, alquimia sexual, magia sexual, arcano AZF, castidad científica, transmutación sexual, ...

Conocer esta enseñanza y practicarla es un derecho que se ofrece a toda persona. Pero como tal, exige también de unos deberes o condiciones que garanticen el pleno ejercicio de ese derecho. Así como la Ley consta de derechos y deberes que se equilibran mutuamente y ambos son necesarios para que esta Ley se constituya; así esta Ley del Amor se articula entre ambos. No quebrantar la Ley es fundamental, pues en ella se encierra la “lógica divina” que explica el camino del cielo, hace funcionar el motor de nuestro avión celestial y sirve de escudo y espada para luchar contra nuestros errores y maldades. Quien pone la Ley por delante, es como si llevase este escudo y esta espada defendiéndole por delante. Si no ponemos la Ley por delante, es como si llevásemos la espada detrás de nosotros apuntándonos. Esta Ley, obviamente, se aplica a la forma en cómo debe de practicarse el sexo, y también a como se debe de regular la relación entre un hombre y una mujer. Es lógico que mutuamente, el hombre y la mujer que deciden formar una pareja estable, han de regirse por unos derechos y deberes mutuos que aseguren su felicidad.

Y no sólo hablando en términos de leyes, sino de acciones con sus consecuencias derivadas, se hace necesario establecer unas normas, que ayuden a establecer unas acciones con consecuencias positivas. Por eso, en último término, esas leyes y normas deben quedar confirmadas por los resultados obtenidos en nuestro trabajo interno.

Por tanto voy a hablar en términos de derechos (o ventajas que ofrece el cumplimiento de esta Ley), y de deberes (o condiciones estrictamente necesarias para poder gozar de los derechos antes expuestos). Para terminar explicaré el proceso que hemos de seguir para ejercer la práctica y donde nuestros derechos y deberes confluyen. Expongo las condiciones, ventajas y procesos a tener en cuenta con la mayor claridad posible, pero no me hago responsable del mal uso que las personas hagan de los mismos y de los perjuicios que reciban por no cumplir adecuadamente las normas que aquí se exponen.

## **Ventajas.**

1. Ayuda en la salud del cuerpo. Esta energía transmutada puede ayudar en los procesos de cura de algunas enfermedades. No obstante esta ventaja no es determinante por sí sola, pues la curación de una enfermedad depende de otros muchos factores.

2. Método natural para el control de la concepción. Sin que esto suponga oponerse a la voluntad divina a la hora de tener que recibir un hijo. De esto hablaré más en detalle en el apartado de deberes.

3. Mayor resistencia frente a situaciones de estrés para abordarlas con calma. Favorece la relajación natural en cualquier tarea que nos propongamos. A su vez, nos limpia y nos relaja cuando las dificultades de los trabajos del mundo nos agotan y nos manchan psicológicamente hablando.

4. Mejora de la energía del cuerpo en general y mayor resistencia para desempeñar trabajos sin agotarse. Esto también viene determinado, por las cualidades personales de cada uno. Pero conforme a las capacidades de cada cual, esta práctica supone una mejora en el desarrollo global de las energías de una persona.

5. Mejora de la capacidad natural de concentración. Desarrollo de la sensibilidad espiritual y de la devoción. Desarrolla las capacidades místicas y de conexión con la divinidad. Supone una entrada al Reino de los Cielos. Nos permite gozar del Amor, en el Amor y por el Amor; sin quererlo gozar. Por medio de la negación del impulso egoísta. Este impulso egoísta es el culpable de que el verdadero amor se degrade en el deseo. En el deseo sexual que nos esclaviza. Por contra, aplicando esta práctica de transmutación sexual, el sexo deja de ser un deseo y una necesidad, para ser amor en esencia pura.

6. Mayor fortaleza y ayuda para “morir” a los defectos o eliminarlos; y resistencia ante la tentación. La transmutación de nuestra energía sexual favorece la creación de una especie de “armadura psicológica” que nos ayuda a ser más fuertes para no dejarnos influir por condiciones materialistas y poder así responder a nuestros ideales espirituales en medio del mundo que nos toca vivir.

7. Se obtienen mejores resultados en prácticas de meditación, concentración, yoga, auto-observación, ejercicios de yoga...

8. El amor entre el hombre y la mujer se ve incrementado y favorecido, al ser un sexo libre de inclinaciones egoístas. Por tanto, la mutua relación se fundamenta en la entrega desinteresada entre el uno y el otro. Esto es algo necesario en cualquier relación si queremos darle a ésta la perdurabilidad y estabilidad suficientes. Todo el mundo que opta por esta forma de vida, independientemente de si practica este sexo o no, sabe que tiene que hacerlo así, porque si no, ninguna relación lograría perdurabilidad. Esto cuesta un trabajo y esfuerzo por parte de la pareja, una renuncia a nivel personal de ciertas cosas para lograr el beneficio mutuo. El hecho de practicar un sexo libre de egoísmos, hasta el extremo de trascender las propias condiciones de inercia que la naturaleza nos impone (pero no sus leyes), ayuda mucho para lograr este propósito de perdurabilidad. No quiero decir con esto, que parejas que practiquen una sexualidad normal no puedan llegar a la perdurabilidad. Sólo digo que esta práctica de castidad sería un factor más que prestaría su ayuda para lograr tal fin, nada más. Y ojo con esta otra aclaración, porque regirnos por esta Ley, de la castidad, no es ir en contra de las leyes de la naturaleza. Es pasar a regirse por otras leyes de naturaleza superior, quedando anuladas las inferiores, pero siempre respetando el equilibrio que fundamenta toda Ley, equilibrio que también fundamenta a la naturaleza, pues el secreto del desenvolvimiento de la misma, implica equilibrio entre todas las partes.

## Condiciones.

1. Se ha de evitar el orgasmo o espasmo sexual, tanto en el hombre como en la mujer, y cualquier contracción previa. El culmen de la relación sexual, no ha de estar en el orgasmo, sino en un punto en el que, una vez establecida la unión sexual se tiene un perfecto control sobre la misma. Con el orgasmo, bien en la mujer o en el hombre, el cuerpo pierde una energía valiosísima que puede ser reconducida y empleada en propósitos más elevados. Esta pérdida de energía también ha de evitarse en cualquier otra situación que no implique una relación amorosa entre el hombre y la mujer, como ya vimos en el apartado de castidad para solteros. Está terminantemente en contra de la castidad: la masturbación, tanto masculina como femenina. A su vez hay que luchar por evitar las poluciones nocturnas, tanto en el hombre como en la mujer.

2. La adecuada magnetización de la energía sexual y su posterior transmutación solo puede darse con la unión entre el falo masculino y la vagina femenina. Cualquier otro tipo de unión no producirá los resultados esperados. El homosexualismo, el lesbianismo u otro tipo de uniones; así como la práctica de tríos, cuartetos, orgías... no son compatibles con la castidad. Quien crea que así puede lograr las ventajas que la castidad encierra, verá fracasar su intento; pues la energía sexual sólo se puede transmutar si se magnetiza adecuadamente. Y solo puede ser magnetizada si unimos los dos polos del imán, masculino y femenino; al igual que necesitamos los dos polos de una pila para generar corriente eléctrica. Igual que el principio masculino y femenino son necesarios para crear un hijo, y sin ellos no podemos crear nada. Exactamente hemos de hacer si queremos “crear espíritu”. Es necesaria la unión entre lo masculino y lo femenino. No quiero meterme con las prácticas sexuales de nadie. Sólo expongo las condiciones que exige una castidad perfecta, que asegure los logros y ventajas espirituales que he mencionado con anterioridad. Sin estas condiciones no hay logros. Y que se me entienda bien, no le estoy negando a nadie practique otro tipo de sexualidad su derecho al libre albedrío para elegir la sexualidad que gusten, ni tampoco el respeto que tienen como seres humanos. Hay que amar a esas personas como a todos los seres humanos, respetarles y dejarles vivir en paz, aunque hagan cosas que no aceptemos para nosotros mismos. Debemos ser rigurosos con nosotros, no con los demás. Yo soy la primera que me impongo la Ley que estoy describiendo, y he comprobado que esta Ley me trae el bien. Yo quiero esa Ley. En cualquier caso, la Ley de Dios, para que funcione tiene sus exigencias, nos guste o no, lo admitamos o no; y es esto lo que me estoy limitando a hacer, exponer las exigencias de la Ley de Dios que quiero para mí. No sólo en base a mis conocimientos, sino en base a mi experiencia también. Pido perdón pues, si digo algo que a muchos no les guste oír. Creo que he explicado suficientemente mis razones y dejado claro que no estoy en contra de nadie ni quisiera que se usasen estos conocimientos para crear fuerzas opositoras en torno a determinados grupos de personas. Que cada uno se preocupe de barrer en su casa y deje a los demás tranquilos, nos gusten o no.

3. Está terminantemente prohibido el uso de cualquier método anticonceptivo, incluido el preservativo. El uso de estos medios, supone ir en contra de las leyes de la naturaleza sin superarlas. La transmutación no funciona si usamos preservativos, puesto que la conexión sexual no es completa y no se da la suficiente magnetización para que la energía sea transmutada. Por otro lado, estamos usando medios que pueden evitar que la voluntad de Dios cristalice en nosotros, si es que Dios quiere mandarnos un hijo. Los otros métodos anticonceptivos, por lo general producen alteraciones hormonales, o matan el semen, a los espermatozoides; y de esta forma se impide que la transmutación de la energía sea realizada con éxito.

4. Cuando la mujer quede embarazada, la pareja se abstendrá de cualquier contacto sexual, hasta que la madre haya dejado de amamantar a su bebé. (Aproximadamente 6 meses después del alumbramiento). De esta forma la mujer puede destinar toda su energía sexual al proceso de gestación, nacimiento y alimentación del nuevo ser.

5. Sobre el hecho de concebir un hijo: Se ha de tener un abandono total a la voluntad divina. Tanto si Dios quiere mandarnos muchos hijos, como si no quiere mandarnos ninguno. Al no haber orgasmo en esta práctica, el hombre no deposita en la mujer millones de espermatozoides. Pero si se da unión, y la suficiente excitación para que la próstata segregue fluidos y lubricante, en los cuales puede dejarse escapar algún espermatozoide que puede causar la concepción. Éste espermatozoide, por lo general, tiene la cualidad de ser más fuerte que los demás. Y es elegido por la divinidad, para que fecunde a la mujer y que esta conciba un hijo conforme a los designios y planes de Dios. Conozco parejas que practican esta sexualidad, que nunca han tenido hijos, pero conozco otras, que han tenido más de los que ellos hubiesen programado. Lo más habitual, no obstante, es que sólo se dé la concepción en casos poco frecuentes. Cuando explique el proceso de la realización de esta práctica veremos como es importante, antes de comenzar, realizar una oración. Las parejas que deseen concebir un hijo, pueden pedir a la divinidad para que se lo mande. Si la pareja no quiere tener hijos también puede pedir que no sea así. Pero creo que en estos casos, lo mejor no es desear tener hijos o no desear tenerlos. Según el propósito que tiene Dios para nosotros en esta Tierra, nos mandará las circunstancias más adecuadas para que podamos servirle y agradecerle. Si esta circunstancia implica sacar adelante unos niños y una familia, nos la enviará, sin duda. Pero puede ser, que el cuidado de unos hijos impida a esas personas el cumplimiento de otros propósitos que la divinidad nos tiene reservados. De estas cosas, no necesariamente tenemos porque saber. Aunque si desarrollamos en nosotros las cualidades místicas de conexión con la divinidad, a través del trabajo sobre nosotros mismos que estamos explicando aquí, y por medio de la oración, nuestro Ser interior nos hará conocedores de los planes que nos tiene reservados y comprenderemos más fácilmente la voluntad divina y si realmente nos es conveniente tener hijos o no. Dejar en manos de Dios la planificación familiar, es lo mejor, porque Él es el Padre más responsable que existe, pues, ¿cómo no va a saber planificar en nosotros una maternidad y paternidad responsables?

Cuando la pareja reciba un hijo, sobra decir, que el aborto voluntario, por motivos de índole personal y egoísta, es completamente contrario a esta forma de entender el sexo. Quien caiga en esas prácticas, nunca se verá beneficiado por esta forma de vivir el amor y las relaciones sexuales. La Madre Kundalini o Madre Divina o Fuego Místico, para usar una terminología cristiana; es altamente exigente y no tolera faltas de ese tipo. Apartará el fuego de su amor sobre esta pareja, y es muy posible, que al dejar de percibir los bienes que la castidad sexual proporciona, dicha pareja desprecie esta forma de entender el sexo y lo rechace, junto con todas las normas que regulan las prácticas sexuales de la castidad. Quien va en contra de la Ley, tampoco puede beneficiarse de ella. Quien no sabe estar en las que no nos gustan, tampoco sabe estar en las que nos gustan. Así es. Esto no es ni bueno ni malo. Es como es. No se trata de juzgar lo que es como es, sino de elegir vivir amparado por esa Ley o no vivir. No tenemos poder para jugar las leyes divinas, ni mucho menos para inventarnos leyes a nuestro gusto o medida, pero sí tenemos la libertad para elegir cumplirlas o no. Allá cada cual. La Ley es la Ley, y está más allá del bien y del mal. La Ley simplemente implica equilibrio y justicia entre varias partes. Uno se limita a ser amparado por esa Ley o no. Nos limitamos a gustar de ese equilibrio y justicia o no gustarla. De que nos proteja o de que no. En mi caso, gusto de esa Ley y procuro cumplirla con el rigor que encierra su propio bien. También es cierto, que hay leyes superiores y leyes inferiores. Igual que en el estado, una Ley orgánica, superior y general regula otras de naturaleza inferior, así pasa con las Leyes que regulan la vida. Hay leyes superiores e inferiores. La castidad en la sexualidad es una Ley superior. Y quien sepa supeditarse a ella, ha de disponer de una naturaleza superior, voluntad superior, y alcanzará un tipo de vida superior. Esto no es para todo el mundo ni para cualquiera, pero aquel que sea capaz de llevarlo y cumplirlo, bienaventurado sea.

En el caso de que la pareja no aborte, y siga respetuosamente las condiciones de la Ley de Dios, tiene que ser capaz de efectuar los cambios necesarios en su vida para sacar adelante ese niño, con el amor y entrega suficiente para que ese hijo pueda crecer sano y feliz. Hoy en día, muchas familias disponen de muy poco tiempo para atender a sus hijos. Si nos fuese posible, los progenitores debiéramos de ser capaces de sacrificar algunas cosas para poder ayudar más a la educación y al desarrollo de ese niño, siempre de acuerdo con nuestras posibilidades y circunstancias personales.

Sobre los estereotipos a la hora de repartir las tareas familiares en una pareja: En mi opinión personal, no debemos de ir en contra de lo que la naturaleza dispone, y sí es la mujer el ser apto para concebir al niño, gestarle durante 9 meses y darle de mamar, la forma de distribuir tareas en el matrimonio, debe de ser respetuoso con esta condición. Pero tampoco me gusta caer en estereotipos de que unas cosas son de mujeres y otras de hombres. Según mi opinión, tanto el hombre como la mujer han de ser lo suficientemente versátiles como para efectuar las tareas del hogar, o sacar adelante un trabajo fuera del hogar. Por amor de su esposo y de su familia, una mujer puede sacrificar un trabajo y unos estudios y quedarse en casa. Pero también por amor, una mujer ha de ser capaz de luchar como el más fuerte de los hombres en medio de las responsabilidades de la vida; si es que las circunstancias que rodean a una pareja así lo exigen. Y por lo mismo, un hombre ha de saber renunciar al éxito profesional y saberse quedar en casa para ayudar a su familia (desgraciadamente he visto pocos así) o esforzarse en los trabajos de la vida para sacar su familia adelante. Esta mutua relación y dependencia, y el cómo quede establecida, debe ser decidida entre la pareja, según las cualidades de cada uno, pues no son iguales todos los hombres, ni son iguales todas las mujeres; por tanto no debemos establecer estereotipos a la hora de describir nuestra familia ideal. Hay mujeres que rinden maravillosamente en puestos de responsabilidad. Hombres que cocinan estupendamente. El único ideal válido, según mi comprensión, es la elección del modelo más adecuado en base a lograr el triunfo del amor en una familia. Y a partir de ahí, que cada cual se componga su puzzle familiar.

6. La práctica sexual sólo puede llevarse a cabo con éxito en parejas que son capaces de aceptar un compromiso mutuo y viven su relación desde la responsabilidad de entrega y sacrificio recíprocos. Si estamos hablando de una manera de aumentar el Amor, está claro, que si no hay sacrificio, ni entrega por parte de la pareja, entonces, ¿de qué clase de Amor estamos hablando? No importa el tiempo, ni las dificultades, ni las circunstancias, ni los inconvenientes. Si hay verdadero amor, trascenderemos el deseo egoísta y ese Amor triunfará por encima de todo eso garantizando la perdurabilidad de esa pareja. Aquellos que hablan de amor, pero a la primera dificultad se rinden con su pareja, son como el fuego de una cerilla, que al mínimo viento se apaga. Estoy hablando de otra clase de Amor. Un Amor como la Luz y el fuego del Sol.

En la medida de lo posible, la pareja ha de regular su compromiso contrayendo matrimonio, según las leyes del país donde se viva; y conforme a la religión que profesen. En el caso de que la pareja no desee casarse, han de saber y conocer muy bien la naturaleza de su compromiso, y ser muy responsables de lo que tienen entre manos. La práctica de la castidad sexual no funciona con personas que no tienen capacidad de sacrificio ni entrega. Sus beneficios son nulos. Aquí no valen trampas y, aunque podamos engañar al mundo y a las leyes de nuestro país, a Dios no se le engaña. Él va a ir produciendo los cambios necesarios en nosotros, por medio de la práctica de la castidad sexual, en la medida en que ve nuestra capacidad de amar y de sacrificarnos por los demás, incluida nuestra pareja terrenal. Lo mejor es siempre casarse. Pero a mí me gusta dejar esto a la elección personal de cada pareja, pues no siempre el matrimonio ha sido sinónimo de amor. Muchas veces el matrimonio ha sido una forma en la que la mujer o el hombre obtenían un

beneficio material del otro; creándose una situación de desequilibrio, incluso de injusticia entre ambos. No había verdadero amor ni entrega. He conocido parejas que, sin vivir casadas, han dado un gran ejemplo de amor y entrega mutua. Por tanto, regules como regules tu relación, pon por encima de todo al Amor y a Dios, y no rompas el equilibrio y la Ley, que debe de existir entre tú y Dios, y entre tu pareja y tú, para que esta Ley te proteja y te aumente. Esto es sobre todo una vivencia íntima, más que un contrato escrito sobre papel. El Amor probado en sacrífico, es la forma de Ley más perfecta que existe. Quien sabe regularse por Leyes superiores, tiene el derecho de recibir un tipo de vida también superior.

Así pues, ama a Dios y a su Ley por encima de todas las cosas. Y así amarás mejor también a tu esposo, a tu familia y a los seres con los que te toque vivir. Y Ama más no deseando, ni poniendo el gozo, ni en los hijos, ni tampoco en tu pareja. Esto no significa que no la ames. En realidad, la estarás amando más, si apartas de ella el gozo y el deseo; y le pones en Dios, pues Dios te transmitirá directamente a ti, la fuerza amorosa que se expresará a través tuyo para poder amar con más perfección.

*“Y que el amar y el besar sean una oración de vida al más íntimo ser que es la verdad y es Dios.*

*Porque no sois vosotros los que amáis, sino el amor del Padre que se agita en vosotros.”* El hombre de Kariot

Y así pues, podemos seguir analizando las palabras de estos Maestros de la senda:

*“El matrimonio que se realiza sin Amor, únicamente sobre bases de interés económico o social es realmente un pecado contra el Espíritu Santo. Esa clase de matrimonios fracasan inevitablemente.*

***Los enamorados a menudo confunden al deseo con el Amor, y lo peor del caso es que se casan creyéndose enamorados. Consumado el acto sexual, satisfecha la pasión carnal, viene entonces el desencanto, queda la terrible realidad.***

*Los enamorados deben de autoanalizarse a sí mismos antes de casarse, para saber si realmente están enamorados. **La pasión se confunde fácilmente con el Amor. El Amor y el deseo son absolutamente opuestos.***

*Aquel que verdaderamente está enamorado es capaz de dar hasta la última gota de sangre por el ser adorado. Examínate a ti mismo antes de casarte. ¿Te sientes capaz de dar hasta la última gota de sangre por el ser que adoras? ¿Serías capaz de dar tu vida para que el ser adorable viviese? Reflexiona y medita.*

*¿Existe verdadera afinidad de pensamientos, sentimientos y voluntades con el ser que tu adoras? Recuerda que si esa afinidad completa no existe, entonces tu matrimonio en vez del cielo será de un verdadero infierno.”* Samael AÚN Weor

Recordemos que esta afinidad en pensamientos, sentimientos y voluntades, también ha de buscarse entre el alma y Dios, independientemente de si la persona está casada o soltera. El matrimonio terrenal, ha de estar hecho a imagen y semejanza del matrimonio espiritual que ha de darse entre el alma y Dios. Ambos niveles de realización del matrimonio, tanto en lo divino, como en lo humano, son perfectamente compatibles; es más, intentar lograr primeramente ese matrimonio místico de tipo divinal,

favorece enormemente el éxito del matrimonio terrenal, de la misma forma que las estrellas de la bóveda celeste reflejan su imagen en las aguas tranquilas de un lago, aquí en la tierra, así Dios debe de reflejar el amor que siente por el hombre y la mujer, siendo la unión de ambos un reflejo de la unión del alma con Dios. Esto es tan válido para las personas que no se casan, como para las que sí se casan, siempre que cumplamos estas palabras que San Pablo nos enseña: *“tener mujer como si no la tuvieras”* (1.Cor, 7, 29-31). Es decir, poner el gozo de la voluntad en Dios, para que Él ame a nuestra pareja a través de nosotros y nos limitemos a ser únicamente sus instrumentos. Como también nos dice San Juan de la Cruz, *“No querer para quererlo todo.” “No gustar para gustarlo todo.”* En definitiva, vivir como cualquiera en la vida, pero eliminando de nuestra vida el principio egoísta del deseo, el apego mundano, en todo cuanto hagamos, y que la naturaleza divina nos infunda el verdadero anhelo y alegría de vivir, volviéndonos nosotros agentes pasivos, instrumentos en manos de esa Gran Causa y Voluntad. Budha explicó como el deseo era la primera causa del sufrimiento. Todo se reduce a la eliminación del deseo, que es el trabajar con la muerte mística o eliminación de nuestros defectos de la que hemos hablado en el capítulo anterior referido a la primera herramienta.

***“No te dejes llevar del deseo. Matad no solamente el deseo, sino hasta la sombra misma del árbol tentador del deseo.”*** Samael Aun Weor. (El matrimonio perfecto.)

*“Bienes del cielo: Cuanto más buscarlo quise con tanto menos me hallé.*

*Bienes de la tierra: Cuanto más tenerlo quise con tanto menos me hallé.*

*Bienes del cielo: Cuando menos lo quería téngolo todo sin querer.*

*Bienes de la tierra: Cuando ya no lo quería téngolo todo sin querer.”*

(San Juan de la Cruz).

La lujuria en las relaciones sexuales es un error causado por la tendencia personal, de infundir un deseo egoísta sobre nuestro amor de pareja, adulterando pues esta energía amorosa y convirtiéndola en energía de deseo. Hasta el punto de llegar a separar el sexo del amor, en casos ya muy extremos. La lujuria trae como consecuencia el orgasmo en las relaciones sexuales y la pérdida de esta energía sexual de tipo amoroso. Y también como consecuencia la falta de castidad. Por ello, la forma de evitar el orgasmo, no ha de ser por medio de la represión, sino de la transformación de ese deseo, nuevamente en amor con ayuda de la gracia divina, suplicando a nuestra Madre Divina la eliminación de todos los detalles de tipo lujurioso que nos surjan, tanto durante la práctica sexual, como fuera de ella. De esta forma se logra castidad verdadera. Las personas de inclinación espiritual que cumplan con los requisitos que esta práctica exige, y que sean castos durante toda la vida, sin perder un ápice de su energía sexual, bien sea como casados o como solteros ( aunque no puedan realizar la práctica); van a recibir montones de gracias, ayudas divinas, fuerza espiritual y bendiciones. Y esto es algo que se puede constatar, se puede vivenciar, igual que las ayudas que uno recibe por medio de la oración. Yo soy fiel testigo de ello, doy fe de lo que estoy diciendo; e invito, a todas las personas espirituales a que lo practiquen, pues la ayuda espiritual que

van a recibir, la fortaleza en el cumplimiento de la virtud, y las puertas del Cielo, aunque implique andar por un camino angosto y difícil, quedarán abiertas para ellos.

**Esta castidad se ha de trabajar durante toda la vida y no perder nunca la energía sexual, bien a través del orgasmo, ni de la masturbación, ni de las poluciones nocturnas; tanto en el hombre como en la mujer. Es esta la forma de poder observar resultados tangibles. Quien es casto un día sí y otro no; no consigue nada.**

No obstante, el cumplimiento de este ideal, no se consigue de golpe. Es poco a poco. Si al principio no nos sale bien, es lógico que tenemos que pasar por un proceso de aprendizaje; y tampoco debemos de obsesionarnos si no lo logramos a la primera. Pero sí tener clara nuestra meta y hacia dónde vamos, porque de esa forma, poco a poco, lo lograremos e iremos viendo los resultados, de forma gradual, que esta práctica nos da.

Decir también, que aquellos que adulteran, o están cambiando de pareja constantemente, sin establecerse en nada, sin comprometerse con nada; no obtendrán ningún resultado con esta práctica, e incluso les resultará difícil la realización de la misma. La promiscuidad es otra de las condiciones que han de evitarse de forma tajante para que la castidad sexual de sus frutos. Hoy en día está muy de moda el cambiar de pareja como si no pasase nada. Somos muy modernos. Bueno, yo no me meto con nadie. Que cada cual haga lo que quiera. Únicamente me limito a describir la Ley según la cual yo regulo mi vida. Es mi opción personal, que yo quiero explicar muy bien porque puede haber otros que así la quieran. Y como es una Ley muy exigente para que funcione, tengo que explicarla según el rigor que ello implica. Pero que quede muy claro que, ni me meto con nadie, ni condeno a nadie que no quiera someterse a esta Ley.

Cuando en la pareja surjan dificultades, y posibilidades de tomar un divorcio o una separación; yo invito a esa pareja a que analice muy profundamente los motivos de ese “querer divorciarse” o “querer separarse”; para que vean en qué medida el egoísmo personal está intentando sacar su tajada, aunque sea a costa de tirar por tierra los pilares del amor y del compromiso. Pero bueno, esto ya son cuestiones muy personales y particulares que debe decidir la pareja. Hay casos y casos. Situaciones muy difíciles que sólo pueden ser interpretadas y decididas por la pareja en cuestión. Nosotros no debemos meternos a juzgar el porque una pareja se divorcia o no. No obstante, y como norma, si esta situación se nos presenta, y sin mirar ni juzgar lo que hace Fulanito o Menganito, recordemos las palabras de Jesús, en las que dice: *“sólo en caso de adulterio, es lícito el divorcio.”* Y recordemos también, que a mayores sacrificios de amor y esfuerzos, mayores resultados obtendremos con esta práctica de la castidad sexual. Pensemos también en estas palabras de San Juan de la Cruz: *“El alma que quiere que Dios se le entregue todo, se ha de entregar toda, sin dejar nada para sí.”* Esto es así, no sólo en lo espiritual, sino en lo humano y en lo terrenal; y en el matrimonio entre un hombre y una mujer.

*“Amado mío, todo lo áspero y trabajoso quiero para mí, y todo lo suave y sabroso quiero para ti!”* Esto, que esta expresado en la relación del alma con Dios, ¿seríamos capaz de aplicarlo también en nuestro matrimonio? Quien así sea capaz, en verdad que sabe a amar a su pareja y amar también a Dios.

*“El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente.”* Así lo es si estamos enamorados de Dios, y ese amor nos llevará a enamorarnos más fácilmente de nuestra pareja y los seres que nos rodean sin proyectar sombra de deseo sobre ese amor, y amarles también con esas condiciones.

*“El alma dura, en su amor propio se endurece.”*

*“Mira que no reina Dios sino en el alma pacífica y desinteresada.”*

*“(…) limpia el alma de todo apetito y asimiento y pretensión, de manera que*

***no se te de nada por nada (…)**”*

Tras estas digresiones sobre el Amor, divino y humano; vamos a seguir con la enumeración de las condiciones que regulan la práctica de la castidad:

7. La práctica sexual debe de ser realizada durante la noche. En una hora elegida, a partir de las doce de la noche y antes de la salida del sol. Es conveniente haber dormido antes, pues así nuestro cuerpo habrá recuperado parte de las energías gastadas durante el día. Por ejemplo, si nos acostamos a las diez, levantarnos a las cinco de la mañana para realizar la práctica. Habremos dormido siete horas, y estaremos con las energías renovadas. Si luego nos volvemos a dormir podremos experimentar algunos de los beneficios que esta práctica comporta, pues realizar la práctica de desdoblamiento astral (de la que hablaremos en el último capítulo de este libro) resulta mucho más fácil.

A diferencia de la práctica de respiración dada para la castidad de los solteros, esta otra práctica de la castidad entre casados, debe realizarse obligatoriamente durante la noche, cuando el sol está oculto; pues si no, no produce los resultados esperados.

Es necesario cumplir con esta norma de los horarios (habiendo descansado unas horas), porque el estado de las energías del cuerpo es determinante para obtener resultados con esta práctica. Y por otro lado, la necesidad de realizar esta práctica en “completa oscuridad”, se debe, no sólo a un motivo simbólico-místico, al estilo de San Juan de la Cruz, en la que nos “negamos” o “cerramos” a las influencias de los cinco sentidos aprendiendo a no poner en ellos la voluntad. También se debe a un motivo físico en el que es necesaria la ausencia de luz materialmente hablando. La luz, sobre todo la luz solar, impacta en la retina, y favorece que ciertos aspectos de la energía sexual, no se puedan controlar bien. Además, veremos el papel que juega la imaginación en la realización de esta práctica cuando expliquemos el proceso, y la necesidad de estar con los ojos cerrados.

Volvemos a la necesidad de cumplir las normas para obtener resultados. No es una cuestión de radicalismo o fanatismo, sino una cuestión de efectividad y de posibilidades de cambio. Quien no cumpla con esta condición, tampoco obtendrá ningún beneficio en esta práctica. Las personas que tengan que trabajar durante la noche, han de saber, que luego durante el día no pueden practicar este tipo de sexualidad.

8. Tampoco se debe practicar cuando uno, o los dos miembros de la pareja se encuentren enfermos o indispuestos. Nunca debemos obligar a nuestra pareja a realizar la unión sexual si no quiere. Es importantísimo aprender a respetar el libre albedrío del otro en este campo. Cuando la mujer tiene la regla, se ha de abandonar todo contacto sexual. Lo más prudente es esperar unos dos días después de que la mujer deja de manchar y ya no queda rastro de su menstruación. Normalmente esto implica esperar unos siete días, aunque pueden ser más. A veces también conviene iniciar la pausa uno o dos días antes de que la mujer empiece a manchar, si se sabe seguro el día justo en que a la mujer le vendrá la menstruación.

Normalmente, algunas mujeres se empiezan a sentir mal uno o dos días antes, y si no hay disponibilidad por parte de la mujer, se debe de abandonar ya la práctica.

9. Tampoco se debe practicar cuando uno, o los dos miembros de la pareja se encuentren enfermos o indispuestos. Nunca debemos obligar a nuestra pareja a realizar la unión sexual si no quiere. Es importantísimo aprender a respetar el libre albedrío del otro en este campo.

10. Cuando la mujer tiene la regla, se ha de abandonar todo contacto sexual. Lo más prudente es esperar unos dos días después de que la mujer deja de manchar y ya no queda rastro de su menstruación. Normalmente esto implica esperar unos siete días, aunque pueden ser más. A veces también conviene iniciar la pausa uno o dos días antes de que la mujer empiece a manchar, si se sabe seguro el día justo en que a la mujer le vendrá la menstruación. Normalmente, algunas mujeres se empiezan a sentir mal uno o dos días antes, y si no hay disponibilidad por parte de la mujer, se debe de abandonar ya la práctica.

11. No se debe tomar un baño después de la práctica. Es conveniente esperar por lo menos tres o cuatro horas después de haberla realizado. Pero sí podemos ducharnos o bañarnos antes.

12. Se puede realizar una unión sexual máximo cada 24 horas, o sea una práctica por día. Si este periodo de tiempo no se respeta, será difícil lograr resultados con la castidad, puesto que la energía sólo esta apta para volver a ser transmutada 24 horas después de una unión. Hay pues, riesgo de caída sexual, o pérdida de la energía sexual si esto no se respeta. Y entonces no se alcanzarán los beneficios de este tipo de sexualidad.

Aunque es recomendable realizar una práctica por día, a veces la pareja necesitará periodos de desconexión más largos. Estos periodos se conocen por el nombre de “pausas magnéticas creadoras” y es como darse un respiro, de uno, dos días, o más; para volver a realizar la práctica de unión sexual con más energía acumulada por esta falta de actividad sexual. (No es sinónimo el poseer mucha energía sexual, con poseer más deseo sexual. El deseo, tiene que ver con nuestra actitud, y la cantidad de energía sexual, con las condiciones de nuestro cuerpo y de nuestra salud. Un alto grado de energía sexual, puede más fácilmente motivar el deseo sexual, pero no necesariamente, si esa energía sexual se procesa, siguiendo los pasos que rigen esta práctica, eliminando los impulsos del deseo y transmutando correctamente todo ese flujo de energía sexual, sea este grande o pequeño.)

13. Combinar esta práctica necesariamente con la explicada en el punto anterior, denominada muerte en marcha. Sin muerte de nuestros defectos, los resultados de esta forma de entender la sexualidad, son absolutamente nulos.

Muchas personas se han visto atraídas por la transmutación sexual, pero no quieren entrar por el aro del sacrificio y de la muerte del “ego” o de los defectos. Esas personas, lograrán fortalecer su personalidad y beneficiarse del aprovechamiento de su energía. Pero las puertas del cielo no se abrirán para ellas, pues el único camino válido para entrar al cielo es el del sacrificio por amor y el del desegoistamiento personal. Cuando esta “muerte mística”, explicada en la primera herramienta, no se da, tarde o temprano se pierde la castidad y los beneficios que se derivan de ella.

Por tanto, para lograr resultados en este camino del espíritu, lo fundamental es la eliminación de los defectos, tanto si estás casado como si estás soltero. Si además de eliminar tus defectos, transmutas tu energía sexual por medio de un trabajo en tu matrimonio o vida de pareja, muchísimo mejor. Pero sí solo tomas esta última opción, y te desentiendes de la primera; nunca sabrás lo que es el verdadero amor, no

conseguirás resultados positivos en este camino y no poseerás las cualidades que definen a una persona espiritualmente seria y fuerte.

14. Hay que cambiar algunos hábitos en la dieta. Sin establecer estrictamente como debe ser nuestra dieta con pelos y señales, sí hay algunos puntos que han de cumplirse fielmente; si es que queremos que las energías de nuestro cuerpo sean aptas para la transmutación. Hemos de eliminar completamente la carne de cerdo y sus derivados. También evitar los alimentos que estén podridos o en mal estado. Esto causa alteraciones en la energía sexual que la vuelven inútil para la transmutación. Pero como tantas otras cosas, la veracidad de estas normas sobre alimentación, se podrá comprobar por aquel que se ponga a practicar con este tipo de sexo, y verá como le resulta imposible la transmutación si es que ha ingerido carne de cerdo o sus derivados. Cada cual, a medida que intensifique su práctica, lo irá viendo. No es necesario dar muchas más explicaciones.

Hasta aquí las condiciones. Voy a hacer ahora un breve resumen de las mismas, para ayudar a la comprensión y a la práctica del amable lector:

1. Evitar la pérdida de la energía sexual por medio del orgasmo o clímax sexual, tanto en el hombre como en la mujer. Así mismo evitar otras formas de pérdida de esta energía, bien sea a través de la masturbación o de las poluciones nocturnas.

2. Sólo se puede practicar este yoga sexual entre un hombre y una mujer, por medio de la unión sexual en la que el pene se introduce en la vagina. Otro tipo de uniones no sirven para esto.

3. No usar métodos anticonceptivos de ninguna especie, incluido el preservativo. Con ellos, esta práctica tampoco da resultado.

4. La pareja ha de evitar el contacto sexual cuando la mujer quede embarazada, y después del nacimiento, hasta que ella deje de dar el pecho al niño.

5. Someterse a la voluntad de Dios a la hora de hacer una planificación familiar responsable. Aprender a poner en Dios también nuestra voluntad, cuando amemos a nuestra pareja, en todos los aspectos del amor, y en general a toda la humanidad.

6. La pareja ha de estar seriamente constituida en base a un compromiso mutuo que busque la fidelidad y la perdurabilidad en el tiempo. A ser posible, matrimonios legalmente constituidos según las leyes del país donde viva la pareja. Y si no legalizan su situación, vivir entre ellos como si fuesen un matrimonio de verdad, exigiéndose y aportándose lo mismo que ambos miembros de un matrimonio deben de proporcionarse.

La transmutación sexual no es compatible con el adulterio ni con la promiscuidad.

7. Realizar la práctica de unión sexual en un horario elegido por la pareja en este intervalo de tiempo: a partir de las doce de la noche y antes de la salida del Sol. Conviene dormir unas horas antes de realizar el coito, para favorecer al mejor estado de las energías del cuerpo. Realizar la práctica en oscuridad. No se puede realizar en cualquier otro horario que no sea el anteriormente dicho.

8. No realizar la práctica cuando uno de los miembros está enfermo. No obligar al compañero o compañera si éste se encuentra indisposto o no está motivado.

9. Tampoco realizar la práctica si la mujer tiene la regla.

10. Realizar una unión sexual con un intervalo de 24 horas mínimo respecto a la anterior.

11. Combinar esta práctica con “la muerte en marcha” descrita en la primera herramienta, necesariamente. Si no, nunca habrá resultados.

Bien, una vez que se cumplan, todas y cada una de estas condiciones expuestas, estamos ya en disponibilidad de explicar cómo se hace esta práctica. Vayamos pues a explicar el proceso.

### **Proceso.**

1. La pareja ha de tener su propia habitación, que garantice una intimidad total de la relación amorosa. Si duermen niños con la pareja, estos deben de ser bebés. Niños más mayorcitos deben de tener su propio cuarto. La habitación debiera estar limpia, ordenada...

2. Es bueno, al irse a acostar, dejar puesto el despertador para cuando se decida realizar la práctica. Aunque a mí personalmente me gusta, en mis oraciones antes de irme a dormir, pedirle a Dios que nos despierte, a mi marido y a mí, a la hora más adecuada; y si es posible a la vez. Dios es el mejor despertador, en todos los sentidos. Otra buena costumbre que yo personalmente practico, es irme a acostar muy temprano, para poder dormir el mayor número de horas antes de realizar mi práctica. En cualquier caso, esto ya no es un requisito obligatorio como los que he descrito antes en el apartado de condiciones. Puede ser, que algunas personas por sus circunstancias no lo puedan hacer. Sólo es una cosa recomendable.

3. Cuando llegue la hora establecida, la pareja ha de prepararse muy bien antes de comenzar. El hombre y la mujer, realizarán una oración íntima a su Dios interno y/o a su Madre Divina, o como queramos llamarLe. Les solicitaremos que nos ayuden en la concentración, en que la energía sea correctamente transmutada, en no poner detalles de lujuria durante la práctica y a que nuestro amor sea lo más puro y casto posible. Podemos también solicitar si queremos o no queremos un hijo, aunque como ya he dicho antes, lo mejor es disponernos de la mejor manera posible a lo que Dios quiera mandarnos.

4. Tras la oración, pasaremos a encender el fuego del amor, con caricias, besos... intentando en todo ello, no perder el estado de íntima recordación ni de auto-observación. Evitaremos los pensamientos negativos y procuraremos que nuestros movimientos y actitudes sean lo más castos posibles.

A parte de esa actitud interna que hemos de tener podemos y debemos ayudarnos con la respiración. Esto va a ser fundamental cuando comience el coito, pero ya podemos ayudarnos y prepararnos antes del mismo. Siempre es bueno dirigir la inspiración hacia adentro y contenerla, sintiendo como de esta manera, también se contiene la energía sexual en nuestro interior. Por regla general, la gente que practica una sexualidad normal realiza lo contrario, perdiendo, no sólo el control de su respiración, sino el de su propia energía sexual.

5. Cuando se haya producido el nivel de excitación suficiente, se debe de realizar la unión sexual entre el hombre y la mujer. Debe de realizarse de forma suave y sin forzar. Es necesario que la mujer y el hombre estén suficientemente excitados para que esta unión se realice con la armonía necesaria y sin violencia en los órganos creadores. Se evitará a partir de este momento cualquier contracción en los órganos

sexuales y por su puesto la llegada del espasmo u orgasmo sexual, tanto en el hombre como en la mujer. Tenemos que desarrollar la sensibilidad por la dulzura y delicadeza en el erotismo.

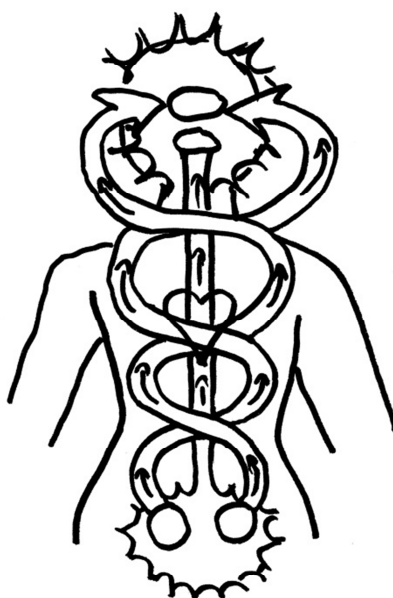
*“Haced de vuestra unión un camino sereno hacia los cielos.”* El hombre de Kariot

Cuando comience la unión sexual, la pareja se ayudará de la respiración y de la imaginación para favorecer la transmutación de la energía y el control de la misma, evitando así llegar al espasmo sexual. Voy a describir ahora otra técnica de pranayama o respiración, asociada con la vocalización; un poco distinta a la que di en la castidad para casados, y que deberá aplicarse cuando comience el coito.

La vocalización que explicaré, tienen la ventaja de que regula nuestra respiración, por un lado, y tiene la mente e imaginación ocupadas, para evitar que pensamientos lujuriosos se cuelen e impidan un correcto desarrollo de la práctica.

Veamos pues, como se aplica esta vocalización en la que se utilizan los sonidos vocálicos “IAO”:

El coito comienza. Inspiraremos. Al inspirar imaginaremos como la energía sexual contenida en nuestras glándulas, y visualizada como una energía dorada, va ascendiendo por nuestra columna vertebral. También podemos imaginar, como a los lados de nuestra columna vertebral existen dos canales que se cruzan en forma de ocho, tres veces y media, hasta llegar al cerebro, tal y como hacíamos en la práctica de castidad para solteros. Eso es lo mismo pero realizado durante el coito. Pero en este caso, la inspiración es más breve que cuando verbalizamos mentalmente la sílaba “Ham”. Eso sí, ha de ser igual del profunda, llenando por completo nuestros pulmones, desde la parte inferior hasta la superior. Vuelvo a colocar el mismo gráfico para ilustrar la imagen que debemos visualizar.

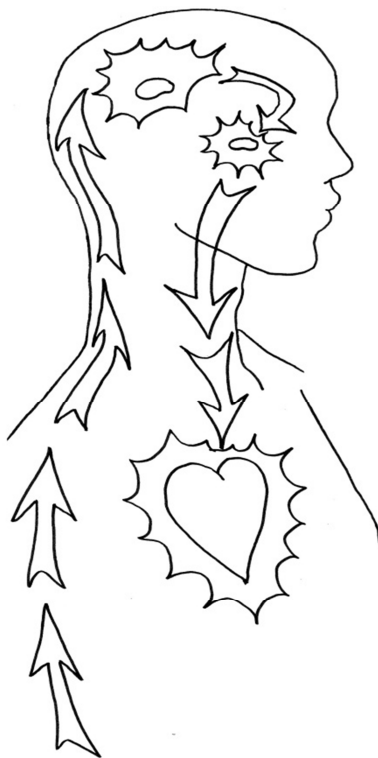


Uno de esos canales parte de un testículo (en el caso del hombre) o de un ovario (en el caso de la mujer); y el otro canal partiría del testículo u ovario contrario. Al final, el canal que parte de la gónada derecha, acabaría terminando en el orificio nasal izquierdo; y el que parte de la gónada izquierda, finalizaría en el orificio nasal derecho.

Cuando hayamos terminado de inhalar, debemos retener un poco la respiración, imaginando como esa energía se concentra en el cerebro, en forma de una radiante y dorada luz, concentrándose especialmente en tres puntos: la glándula pineal, en la parte superior de la cabeza, luego pasar al entrecejo, y por último la pituitaria, en la base de la raíz de la nariz.

Luego exhalaremos lentamente el aire, todo lo más lento que podamos. Aquí tenemos otra diferencia con el ejercicio de respiración que di para los solteros. Mientras que el aquel exhalábamos rápidamente, empujando un poco la exhalación con el diafragma y pronunciando la sílaba “sagh”; ahora la espiración se alarga todo lo más que podamos, mucho más despacio que en la inhalación, pronunciando de forma alargada la vocal: “IIIIIIIIIIIIIIII” Se puede vocalizar mentalmente o en voz alta. Al exhalar imaginaremos como la energía almacenada en el cerebro descende hacia el corazón, de forma que este también quede iluminado.

Recordemos, en cuanto a lo que corresponde con la visualización, que la imagen que tenemos que usar, y el recorrido que lleva la energía sexual, es exactamente el mismo que el que di para la práctica de los solteros. Vamos a volver a colocar los mismos dibujos:



Tras exhalar todo el aire, repetiremos la operación anterior de nuevo al inhalar, todo como ha sido descrito. Y esta segunda vez, al exhalar, pronunciaremos la vocal: “AAAAAAAAA”

Y por tercera vez, volveremos a repetir el mismo proceso, todo exactamente igual, pero vocalizando la vocal: “OOOOOOOOO”

Luego seguiremos de nuevo con la vocal I, después con la A y con la O. Así todas las veces que sean necesarias y durante el tiempo que consideremos prolongar la unión sexual.

Muchas veces, con esta respiración rítmica, contenida y acompasada; respirando profundamente, conteniendo el aire y exhalándole lentamente, sin necesidad de vocalizar, es suficiente; sin descuidar el ejercicio de la imaginación. Una cosa muy personal mía, que gusto de hacer, es en el momento de la retención del aire, invocar al Amado ofreciéndole a Él los frutos de mi trabajo y de mi amor. O invocar a la Madre Divina para que me proteja y siga ayudando durante la práctica. La retención del aire es un buen momento para pedir.

Estas técnicas respiratorias, hacen que el nivel de excitación inicial, desde el que realizamos nuestra unión sexual, vaya descendiendo lentamente, transformando poco a poco el estado psicológico en un estado de mayor relajación y concentración. Uno puede ayudarse, cuando el nivel de excitación baje, de movimientos en los órganos sexuales, siempre controlados. Es necesario un mínimo de excitación para que la energía sexual se pueda transmutar. Pero también hay un máximo que no conviene rebasar. Es de notar que ese máximo es bastante antes de llegar al orgasmo. Si se rebasa ese máximo, ya no se transmuta bien, la energía queda muy alterada y ya no es apta para ser transmutada.

Aunque hagamos pequeñas excitaciones a lo largo del coito, la tendencia general del mismo es la de ir disminuyendo poco a poco el grado de excitación. Dejando que una sensación de relajación luminosa y llena de fuego, como cuando el Sol nos calienta y manda sus rayos, pero sereno y tremendamente gratificante, nos envuelva poco a poco. Es aquí cuando se comprende la maravillosa bendición de practicar magia sexual según estas normas, y de como, por este premio, merece la pena cerrar las puertas a cualquier otro pensamiento de tipo mundano, lujurioso o de distracción. Es esta otra forma de disfrute sexual, que puede ser muy difícil de comprender para la mayoría de las personas; pero que tiene el valor tan grande, de hacer que algunas pocas, estemos dispuestas a sacrificar lo que a la mayoría de las personas les resulta agradable, en aras de este beneficio. Es este el motivo que justifica la aparente locura de los que nos decidimos a practicar esto hasta sus máximas consecuencias. Esta clase de locura, vista en base a lo que se gana, en realidad no lo es tanta; y si tiene poco o mucho de tal locura, es un locura muy sana.

6. Antes de la separación sexual, la pareja puede pedir por la eliminación de un defecto. Hay que elegir defectos que nos cueste trabajo eliminar con el método de la muerte en marcha, descrito en la primera herramienta; ya que aquí, la fuerza del Kundalini o fuego espiritual, se activa y potencia mucho más, y el poder de consumir esos defectos aumenta. También debe de ser un defecto que tengamos muy bien conocido y analizado. La forma de proceder es la siguiente: No pueden pedir por la eliminación de un defecto los dos miembros de la pareja a la vez. Un día pide uno y otro día pide el otro. Se van alternando. Cuando sea el momento de la petición, los dos se pondrán de acuerdo para pedir juntos, pero de esta manera: Al que le toque eliminar su defecto realizará mentalmente la petición, suplicándole a la Madre Divina por la eliminación del defecto en cuestión. Podrá ayudarse de la imaginación, visualizando como la

Madre Divina consume ese defecto con su lanza de fuego. Al otro miembro de la pareja que no le toque eliminar defecto; pedirá a su Madre Divina que colabore para que su compañero o compañera pueda eliminar su defecto. Y en la siguiente práctica, en otro día siguiente, volverán a pedir juntos, pero intercambiando los papeles.

Es de notar, que en el momento de la unión sexual, hombre y mujer comparten el mismo fuego purificador, por tanto las peticiones han de hacerse a la vez, como si ambos, hombre y mujer fuesen una misma y única persona.

No sólo puede realizarse la petición para la eliminación de un defecto. Se puede pedir por la sanación de la enfermedad de uno de los miembros de la pareja. En este caso se procedería de la misma manera que la anterior: Los dos se ponen de acuerdo para pedir a la vez, pero sólo se solicita por la curación de uno de los miembros. El que quiere ser curado pide a su Madre Divina que utilice esa energía para su sanación, y el otro solicita a su Madre Divina que ayude y colabore para la sanación de su compañero o compañera. Pero si pedimos por alguna cuestión de salud, no debíamos pedir por eliminar defectos, con el fin de concentrar la energía en un sólo propósito.

Algunos creen que pueden practicar magia sexual excitándose al máximo, y justo antes del orgasmo, separarse y reprimir su energía. Esto no puede dar resultados positivos, incluso puede ser nocivo para el cuerpo. Uno tiene que ir aprendiendo, por medio de la práctica y la experiencia, donde se encuentran ese punto mínimo y punto máximo de excitación, entre los que puede darse una transmutación sexual con éxito. La calidad de la energía sexual que poseamos, en base a nuestra alimentación, y en base a lo equilibrados que tengamos los centros de actividad del cuerpo humano, también nos irá ayudando a encontrar y conocer esos puntos.

Es importante también, durante la práctica, no distraerse nada y no admitir pensamientos lujuriosos. Si estamos bien concentrados con los ejercicios de imaginación que he descrito, esto no tiene porque pasar.

7. Después de la unión, el hombre y la mujer han de separarse. Aunque hayamos ido bajando poco a poco el nivel de excitación sexual, es conveniente dedicar un tiempo a transmutar por separado, para no dejar ni un sólo residuo de excitación y la práctica sea culminada con éxito. Para esta transmutación por separado usaremos el ejercicio descrito en la castidad para solteros, con la vocalización de las sílabas “ham-sagh”. La forma de aplicar este ejercicio es exactamente igual a como la he descrito en ese apartado. Pero esta vez la postura será únicamente tumbados boca arriba, con todo el cuerpo estirado, y sin contacto físico con nuestra pareja.

8. Sobre el tiempo que debe durar la conexión sexual: Esto depende de los organismos. No hay que forzar y hay que saber responder a las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo. Hay gente que solo tiene energía suficiente para estar cinco minutos. Hay gente que puede estar una hora con conexión sexual y transmutando. Nunca debemos de pasarnos de una hora, y procurar siempre, a medida que nos acerquemos al final de la práctica ir calmando la excitación, no aumentándola. También es necesario dedicar un tiempo mínimo, después de la conexión, para seguir realizando la transmutación por separado, con la vocalización “ham-sagh”. Este último ejercicio, de transmutación por separado, debe llevarnos media hora como mínimo, hasta que veamos que toda nuestra energía sexual se ha transmutado completamente y no queda un ápice de excitación.

Y no debemos olvidar nunca, al terminar, dar gracias a nuestros padres internos por la ayuda recibida durante la práctica de transmutación.

Si nos queda un ratito de tiempo durante la noche, podemos volver a “dormir” nuestro cuerpo físico, y aprovechar el estado tan adecuado que nos deja la práctica de la transmutación sexual para realizar alguna otra de meditación o de desdoblamiento astral. De esta hablaré en el último capítulo de este libro.

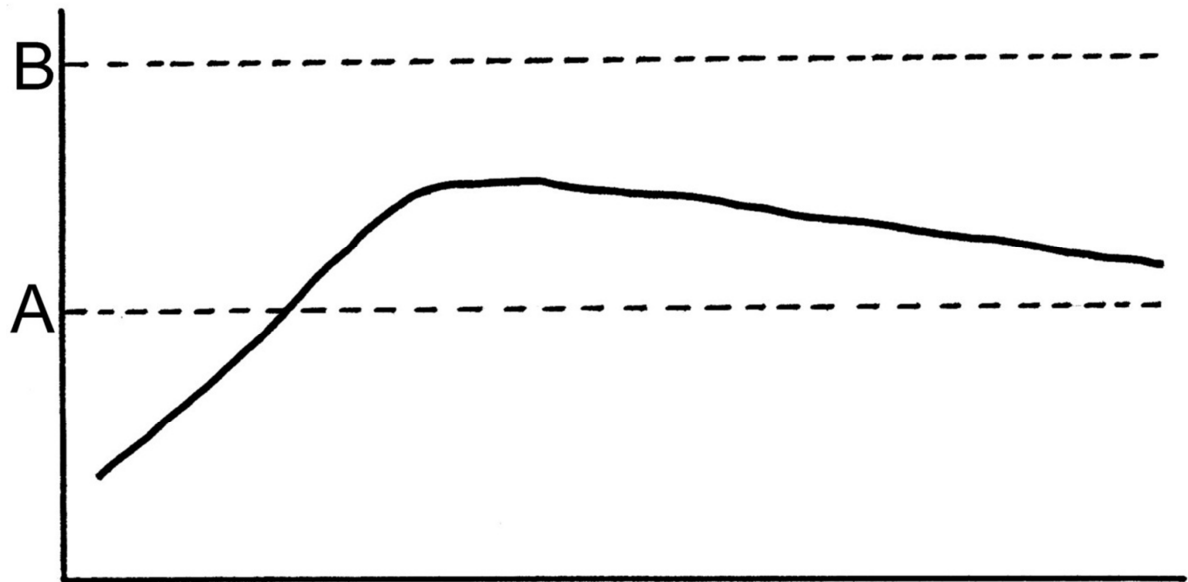
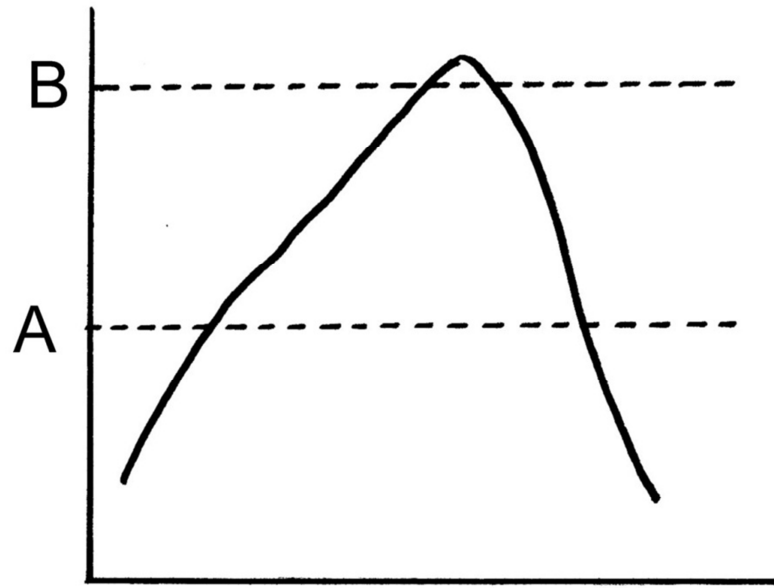
9. Puede darse el caso, de que la pareja, antes de iniciar el coito, se sienta demasiado excitada y no se vea capaz de realizar la unión sexual sin que les venga el orgasmo. En estos casos, la pareja debe de optar por unir sus plexos solares, (la región del abdomen); y realizar ejercicios de respiración, o bien ejercitar las vocalizaciones con “IAO” que antes he descrito. Esto ayuda mucho a calmar la excitación y a preparar la energía. Si ven que la evolución de la energía sexual no es favorable para realizar la unión, pueden limitarse únicamente a ese tipo de contacto; sin olvidarse luego, realizar “ham- sagh” por separado. En otros casos, tras un tiempo de unión de plexos, la pareja se puede sentir apta para la unión sexual. En este trabajo de tanteo, ha de ser la propia pareja la que observe y vaya regulando su situación y el cómo ha de evolucionar el desarrollo de la práctica.

10. La transmutación de la energía sexual, a parte de ser una poderosa bendición para el cuerpo y para el alma, abre las puertas a la divina contemplación y a la íntima comunicación con Dios en nuestro fondo más profundo, puesto que nos dispone para recibir un “flechazo” de tipo místico. Nos volveremos conversables con Él, y Él con nosotros. Con esta práctica se desarrollan este tipo de gracias místicas; siempre que cumplamos con todas las condiciones antes expuestas y seamos tremendamente rigurosos al aplicar el método. Esto es algo que me consta. Doy fe de lo que estoy diciendo. Y si alguien no me cree o lo pone en duda que lo practique y lo viva en sus propias carnes; y si no se siente con fuerza para intentarlo, mejor que no hable.

La fe en Dios se fortalece de una manera tal, que ya no hablamos de una fe basada en la creencia de lo divino. Hablamos de una fe basada en la vivencia de lo divino. Y esto fortalece tremendamente la fe. Quien pueda vivir y practicar según este método, que así lo haga.

Si lo cuento, no es por orgullo, ni por querer convencer a nadie de nada, ni tampoco para ganar dinero; sino porque lo he vivido y considero que estoy en el deber de darlo a conocer, para que todo aquel que así lo quiera, pueda acceder a ello y beneficiarse en la misma forma en como yo me he beneficiado. Al que no quiera, no le digo nada. Yo sé que para algunos, esto es muy difícil y comprendo que no lo quieran aceptar; pero espero que ellos no me digan nada a mí, máxime si no tienen una experiencia real de lo que practicar yoga sexual supone. Y en el caso de que lo hayan experimentado, tampoco debieran opinar si es que les ha faltado la suficiente voluntad y perseverancia como para obtener resultados positivos. Puesto que sin constancia y perseverancia, esta práctica tampoco funciona.

11. En el gráfico que ilustro a continuación, quiero representar, por medio de una línea, cómo evoluciona el grado de excitación en una relación sexual normal y en una relación sexual tántrica; para que esto sirva de orientación y facilite la realización de esta práctica. El primero corresponde a una relación sexual normal, y el segundo a una práctica de tantrismo sexual. El eje vertical de ambos gráficos, representa el grado de excitación, y el eje horizontal el tiempo. Con la línea A, indico el grado mínimo de excitación que es necesario para iniciar el coito. Con la línea B señalo el punto en el que se alcanza el orgasmo.



La excitación sexual es necesaria para que la energía sexual se transmute. Sin excitación no podría haber transmutación. Pero esa excitación ha de estar controlada. Para que se entienda mejor esta idea, voy a poner un ejemplo, que ya utilicé cuando hable de la castidad para solteros: Pensemos en un recipiente con agua. Queremos convertir toda esa agua en vapor, para llenar con él, el recinto de un baño turco o hamman. Es obvio que tenemos que encender una hoguera, o buscar una fuente de calor, para que el agua del recipiente empiece a hervir y poco a poco vaya surgiendo el vapor que llenará nuestro baño turco. Pero el calor ha de estar controlado. Si ponemos más calor de la cuenta, el agua puede hervir en exceso, y entonces puede acabar saliéndose del recipiente, de manera que, una vez que esté derramada, ya no podremos convertirla en vapor y no conseguiremos llenar el baño turco. Esa es, más o menos la diferencia que hay entre practicar magia sexual y practicar una sexualidad normal. Quien practica una sexualidad normal se excita al máximo, hasta derramar el “agua” de su olla y no poder así fabricar vapor de agua. El que practica magia sexual controla el calor justo de su “hoguera”, ni mucho ni poco, lo suficiente para que el agua hierva sin derramarse y lograr así transmutar el agua en vapor, para poder recibir las propiedades purificadoras y medicinales de un baño turco.

**Alguno pensará que con esta práctica no se goza del sexo, después de haber expuesto tantas normas, y la necesidad de que negar ese gozo, es privarnos del disfrute que la sexualidad nos proporciona. Bueno, dejamos de gozar, decimos que no al gozo, para que sea Dios el que maneje nuestro “vehículo humano” Entonces será Él quien nos infundirá su gozo, y su forma particular de gozar; que nada tiene que ver con los apegos y goces sensuales que proyectamos sobre los bienes de esta tierra. Esto es así para todo tipo de situaciones, incluidas las situaciones sexuales. Nos haremos así aptos para que Dios nos lance su flechazo. Y experimentaremos otra clase de gozos y placeres. Dios sólo quiere que nos purifiquemos, pero nada más, por eso hay que pasar por una primera negación de ese gozo animal. Después, dejémosle a Él el papel de proporcionarnos su alegría de vivir, y de gozarse Él en nosotros, gozándonos nosotros en Él.**

*“Y en vuestro amor, buscad también primero el reino de Dios y su Justicia, que todo lo demás, aún la dicha de ser, os será dada por añadidura.”* El hombre de Kariot

Quiero pasar ahora a enumerar algunas de las dificultades que puedan surgir durante la realización de esta práctica, o asociadas a ella; y de algunas soluciones que podemos tomar. Estas dificultades y sus soluciones están pensadas en base a mi propia experiencia, aunque cada uno, en base a la suya ha de aprender a solucionar lo que le atañe, siempre con ayuda de su trabajo de auto-observación psicológica, de su conocimiento íntimo, y de la protección y ayuda que solicite a sus Padres Internos Espirituales.

### **Dificultades**

**1. La pereza y el sueño:** Puede ser que realizar la práctica de unión sexual, a estas horas de la noche, sea dificultoso y no haya ganas. Hay que hacer un esfuerzo por desperezarse. A medida que se crea el hábito y el cuerpo se acostumbra, esta pereza se va superando. A veces es bueno darse una duchita antes de empezar para quitarse el sueño, levantarse a comer algo, o hacer algunos ejercicios de respiración.

**2. Las caídas sexuales:** Estas vienen cuando no se hace bien la práctica y sobreviene el orgasmo. Puede ser que uno sea capaz de aguantar una temporada de tiempo sin problemas haciendo la práctica, pero luego vienen caídas. Es necesario ser constante en esta práctica para obtener resultados y debemos evitar estos altibajos. Aquí hay que analizar muy bien que pensábamos o que sentíamos, porque siempre, un

detalle de lujuria está detrás de esto. Lo mejor siempre, durante la práctica, es no distraerse lo más mínimo y concentrar todas nuestras fuerzas de concentración en la imaginación y en la respiración.

Las caídas también pueden surgir cuando damos nuestros primeros pasos en este campo, cuando no se tiene mucha experiencia y no se domina muy bien la técnica. No hay que desanimarse, que con la práctica, el esfuerzo y la ayuda que nos dan nuestros padres internos, las cosas acaban saliendo bien. Aquí, la perseverancia es tan importante como lo era en la práctica de la muerte en marcha. Es más, intensificar el trabajo con la muerte en marcha, intensificar el descubrimiento, análisis y eliminación de los detalles de tipo lujurioso; por medio de la muerte en marcha, en cualquier situación de la vida que nos surja, es una gran ayuda para eliminar poco a poco las caídas sexuales. No olvidemos lo que decía el Maestro Samael y Confucio:

*“No son las pérdidas ni las caídas las que nos hacen fracasar, sino la falta de coraje para levantarnos.”* (Samael Aun Weor.)

*“Si te caes 7 veces, levántate 8.”* (Confucio)

**3. Las poluciones nocturnas:** Estas sobrevienen cuando tenemos sueños de tipo erótico, en los que, por lo general, no ejercemos ningún control sobre nuestra energía sexual. Tras una polución nocturna, sobreviene un orgasmo que cristaliza en el cuerpo físico, aunque el sueño se haya vivido estado el cuerpo dormido. Muchas personas gastan así su energía sexual, y luego no tienen reservas para transmutar por medio de la relación de pareja. También, por causa de estas poluciones, se frenan los avances y logros que se van logrando con la práctica de la transmutación sexual.

Debemos analizar porque se producen estas poluciones para evitarlas. Como siempre, insto a la experiencia personal, ganada por medio de la auto-observación. Así es como mejor se conocen las causas actuando en uno mismo. En base a mi experiencia puedo dar las siguientes razones que pueden producir una polución nocturna:

a) Si no eliminamos nuestros detalles o defectos de tipo lujurioso a lo largo de las diferentes situaciones de la vida, esos detalles se van a manifestar psicológicamente durante el sueño. Pues normalmente en los sueños reproducimos los estados psicológicos que fabricamos durante el día. La solución a esto es trabajar con la muerte en marcha durante el día, para tener controlados esos defectos y que no afloren durante la noche.

b) A veces, cuando se pasa un proceso gripal, o se tiene una infección, o nos han puesto una vacuna; o hemos comido un alimento en mal estado... esto puede generar una alteración en la energía sexual, que puede motivar, sin necesidad de que medie un error lujurioso de tipo psicológico, sobrevenga a nosotros la pérdida de energía sexual durante la noche. Aquí, uno no ve el error mental o emocional, pues no le ha habido. Para evitar esto, podemos controlar lo que comemos e ir viendo lo que nos hace mal y lo que no. Aunque sobre el riesgo de contraer ciertas enfermedades o virus, eso ya escapa más de nuestras manos. Siempre es bueno, antes de irse a acostar, pedir protección a la divinidad para que este tipo de poluciones no nos sobrevengan sin que nosotros podamos hacer nada para evitarlas. Es inevitable enfrentarse al contagio de virus, por tanto en los casos en que veo este riesgo, nunca me olvido de pedir a mis padres internos protección especial en esos momentos.

d) Otras veces, la polución sobreviene después de haber realizado la práctica de magia sexual, si es que el miembro de la pareja que lo sufre se vuelve a dormir. En principio, volver a descansar después de

realizar la práctica no es malo, sino recomendable; pero si la práctica no se ha hecho bien, si no se ha transmutado correctamente, puede venir una polución después. Para evitar esto, debemos ser cuidadosos con estas cosas:

Vigilar los detalles de lujuria que se nos cuelan durante la práctica y aplicarles la muerte en marcha inmediatamente que surjan. Si no los hemos eliminado, pueden luego hacer de las suyas.

Controlar muy bien el grado de excitación que mantenemos durante la práctica.

Transmutar muy bien toda la energía, y como ya he dicho antes, procurando llegar a la calma total sexualmente hablando al finalizar la práctica. También estar suficiente tiempo realizando la transmutación por separado, con la vocalización "HAM-SAGH", tal y como ha sido explicada, media hora por lo menos, porque si no, pueden quedar cantidades de energía sexual sin transmutar correctamente y eso puede causar la polución. Hay que intentar vencer el sueño hasta el final del ejercicio; pues si uno se queda dormido antes de tiempo, sin haber terminado de transmutar, pueden pasar estas cosas que tratamos de evitar.

**4. Casarse a lo loco, o con prisas:** A veces, el interés por probar esta práctica y recibir sus beneficios, puede llevar a algunas personas a precipitar su matrimonio. No hay que tener ninguna prisa por casarse y es necesario haberlo pensado muy bien. Un soltero que sea casto, que trabaje con la muerte en marcha, puede ser espiritualmente mucho más correcto que una persona mal casada, o que esté realizando esta práctica mal.

**5.** Debido a que esta práctica exige un tiempo de dedicación, es bueno **programarse el horario de la noche**, para poder garantizar el tiempo suficiente de descanso y el tiempo necesario para la realización holgada de las prácticas de transmutación. Puede uno acostarse una hora antes de lo habitual, para no perder sueño. O bien dedicar un ratito por la tarde a una siesta.

**6. Cuando un miembro de la pareja quiere practicar este tipo de sexo y el otro no:**

Lo mejor es intentar casarse con alguien que comparta nuestra misma visión del sexo. En mi caso particular, sólo me casaría con alguien que se comprometiera seriamente en este propósito.

Gracias a Dios, la divinidad me dio un esposo con mis mismos ideales. Pero podría ser, que una persona conozca esta práctica después de haberse casado, y surja entonces la división entre ambos: uno quiere y el otro no. No es esto una situación fácil. Siempre es mejor que ambos estén de acuerdo, pero en la vida, algunas personas tienen una clase de oportunidades y otros, otras. Muchas veces las dificultades y los inconvenientes son la mejor oportunidad para aprender y saber perseverar en el sacrificio de lo que es el verdadero amor. La verdadera fuerza espiritual, encuentra el consuelo en los trabajos y en las situaciones que se nos oponen, porque es ahí donde realmente puede brillar la luz, en medio de la oscuridad.

Si uno descubre esta práctica tras haberse casado y le gusta, está en el deber de explicárselo todo, con pelos y señales a su compañero o compañera. Y respetar completamente la voluntad de éste o ésta, de querer colaborar o no. Pues nunca, bajo ninguna circunstancia, motivo o razón, debemos obligar a nadie a tomar un camino que no se quiera. El respeto al libre albedrío del otro es la primera condición que hay que saber cumplir, si queremos escalar por la senda que sube al Cielo. Pero el hecho de respetar al otro, no debe implicar debilidad por nuestra parte. Sí es este el camino que queremos tomar, si es este el sexo que queremos vivir, o por lo menos intentar, debemos de hacer valer con fortaleza nuestra postura a la otra persona.

Uno puede realizar por separado la práctica, aunque nuestro compañero o compañera no colabore. Uno puede realizar sus ejercicios de respiración y controlar su energía, a pesar de que el otro quiera llegar al orgasmo. Se puede dejar al otro que haga lo que quiera, mientras uno se concentra fuertemente en sus padres internos, en la respiración y en la transmutación de su energía. Esta batalla es más dura de ganar, pero más grande su galardón si se consigue.

En estos casos, el coito dura menos tiempo, ya que al alcanzar uno de los compañeros el clímax sexual, no se puede continuar con una unión prolongada, como podíamos hacer en el caso de evitar el orgasmo por parte de ambos. Por ello hay que limitarse a transmutar durante el tiempo de que dispongamos; y luego, después de la relación sexual, dedicar más tiempo a la transmutación por separado con la vocalización “HAM SAGH”; ya que no se habrá podido transmutar mucha energía durante el coito por falta de tiempo y se necesitará más de él posteriormente.

Esta diferencia de actitudes hacia el sexo, suele crear cierta insatisfacción y frustración por la persona que gusta de una sexualidad normal, ya que no ve culminados sus deseos de índole sexual, y ve que su compañero o compañera no baila al mismo son que él. Pero aquel que busca encontrar el aspecto más puro del Amor, no ha de verse frustrado con nada, porque esta frustración no es ni más ni menos que un ápice de deseo que no ha conseguido su realización. El verdadero amante, acepta las cosas como son, y sabe comprender a su compañero. Sabe que su capacidad de ascender por la senda, no viene dado por las circunstancias más o menos favorables que le rodean, sino por la capacidad de adaptarse a ellas y hacer triunfar el amor por encima de todas las dificultades. El verdadero amante comprenderá a su pareja y entenderá sus motivos de insatisfacción, aunque él se mantenga firme en los suyos.

No obstante, las dificultades surgirán, por la diversidad de opiniones y el malestar del otro. Entonces debemos de solicitar mucha ayuda divina a nuestros padres internos. Que ellos abran el camino que se ha cerrado frente a nosotros, y ayuden a la otra persona a comprendernos, de la misma manera que nosotros debemos de comprenderle a ella. Con paciencia y resignación, puede ablandarse el corazón endurecido de la persona que no quiere ceder a su deseo; y aunque nunca llegue a aceptar esta práctica de Sahaja Mahituna, quizás podamos conseguir que también se resigne por amor a nosotros y se vea libre de su frustración y malestar.

Antes de buscar el divorcio como posible, y quien sabe, más fácil solución; debemos de intentar aprovechar todas las posibilidades en las que el Amor puede manifestarse. No tomemos la solución del divorcio sin haber gastado antes todos los cartuchos del sacrificio, cartuchos que por cierto, no se acaban tan fácilmente si fuésemos todo lo esforzados que debiéramos. Antes nos cansamos nosotros de tomar sacrificios que las dificultades de darnos oportunidades.

No obstante, digo esto también: A pesar de todo lo dicho, es la pareja mejor que nadie quien mejor puede decidir sobre si el divorcio es lo que mejor les conviene o no. A veces, pretender seguir juntos, cuando los intereses ya no confluyen; no es tampoco una solución inteligente, ante la cual, el sacrificio no aportaría tampoco mucho de valor. Y quizás sería mejor que ambos, guardándose siempre el respeto mutuo que se deben, continúen sus trayectorias por separado. Pero como ya he dicho tantas veces; todas estas decisiones deben de nacer de un auto-conocimiento íntimo profundo; y siempre conviene encomendarse a la ayuda divina antes de tomar la mejor decisión posible. Este trabajo de auto-descubrimiento, y de hacer brillar la lucecilla del amor en medio de las tinieblas, es una tremenda aventura, tan personal, como desafiante a cada paso; porque sólo cada persona, en base a su experiencia, aprendizaje y conexión con la divinidad; puede

saber como hacerlo sin que nada ni nadie, unos ni otros, puedan decidir por él. La autorrealización espiritual del Ser, es una obra íntima, personal e **intransferible**.

***“Jamás preguntes a otro hombre: ‘¿Qué es lo que debo hacer?’, porque es la más nefasta de todas las preguntas. Si la haces a un necio, a un dormido, le estarás invitando a arrastrarte al sueño. Con lo que habrás caído en doble necedad y te será doblemente difícil volver a despertar. Y si haces tu pregunta a un sabio, a un despierto, advertirás cuán ocioso es cavilar porque un despierto siempre contestará:***

***“Haz lo que mejor te parezca; si en ello pones todo tu corazón, obrando siempre alerta, ganarás en riquísima experiencia”***. El hombre de Kariot

**Pero en este trabajo, hay que saber diferenciar bien, entre aquellas cosas que sólo pueden decidirse por el crecimiento y descubrimiento personal**, y el cumplimiento de aquellas normas, sin las cuales nunca se podrá avanzar con toda plenitud en el camino del Cielo. La Ley puede implicar libertad, pero también equilibrio. Y en ese tira y afloja, es donde tenemos que encaramar nuestra lucha, sabiendo que cosas estamos en libertad de decidir por nosotros y que cosas no se pueden cambiar. Inclusive, la violación de las normas y condiciones que expuse en este libro, unos párrafos más arriba, pueden formar parte de este camino de auto-descubrimiento. Al violar una norma, dejamos de estar protegidos por ella, y las consecuencias negativas de haberla incumplido vienen a nosotros. Podemos así corroborar, confirmar lo necesario de cumplir con esa norma al recibir las consecuencias negativas de haberla incumplido. Esto es algo que podemos investigar, en base a nuestro libre albedrío. Si tenemos el corazón alerta, y realmente buscamos nuestro bien, comprenderemos por medio de esta experiencia que implica cierta rebeldía, cuan necesario es encontrar ese equilibrio entre el rigor y la misericordia, entre la libertad y el sometimiento a una norma; para desde ese maravilloso ejercicio de contrapunto musical, pueda levantarse la armonía de la canción de nuestra alma.

Por ello, también aconsejo, que sí es la mujer la que acepta esta práctica de transmutación sexual, y el hombre no; ella debe de someterse a la norma de no usar métodos anticonceptivos. Puede violarla si quiere, pero comprobará por medio de su experiencia que esto no da resultados en el campo de la transmutación. Ella misma se arroja un peso mayor, innecesario, junto con las consecuencias que de él se derivan, sobre las dificultades que ya tiene de por sí, y a las que tiene que hacer frente. En estos casos, recomiendo, que la mujer no use ningún método anticonceptivo, y que ore con mucha fuerza y mucha fe, para que Dios pueda regular sus concepciones de la mejor manera posible, siempre respetando la voluntad divina. Pero vuelvo a decir: Exhorto a la experiencia personal e íntima para validar y confirmar lo que aquí estoy diciendo.

### **3ª Herramienta: El Amor desinteresado y sacrificado.**

---

¿Para qué vivir continuamente recordando a la divinidad en nosotros mismos, instante a instante, momento a momento; y prestar esa cuidadosa atención a los mínimos detalles sobre lo que pensamos, sentimos, actuamos...? ¿Por qué solicitar la intercesión de la divinidad para la íntima superación de estos estados psicológicos, aunque sean ínfimos, continuamente, detalle a detalle, molécula a molécula de nuestra psicología?

¿Por qué trabajar para lograr un equilibrio mayor de las energías de nuestro cuerpo y aprender a vivir en base a la potente fuerza de la sexualidad?

El objetivo de todo esto, y no hay otro; es la de volverse Amor, convertirse en Amor. Si estas dos herramientas que he descrito, no nos llevan a ese objetivo... entonces, ¿para qué usarlas? ¿Qué sentido tendría defender este método de trabajo si luego no se producen los frutos esperados?

¿Para qué nace la planta del girasol, y crece y crece, con la ayuda del Sol y su constante contemplación? Para dar sus semillas. Para hacerse a sí misma entrega desbordante de vida que se volcará en la naturaleza para la eterna renovación de la especie. De una semilla evolucionada, nacerán otras cientos; y de estas cientos, a su vez, otras miles... En la naturaleza se da un proceso de creación constante y continuo, que a pesar de su cambio y diversidad, el agente de vida que lo promueve, permanece invariable por toda la Eternidad. Creación constante. Esa es la esencia de la vida, de la naturaleza; el aliento de vida que siempre fue, es y será; y que siendo siempre la misma, promueve el cambio, la evolución de los seres vivos y la continua transformación de sustancias que se da en la naturaleza. Esa creación es desbordante, no tiene límites; como la energía del Sol. Esa energía creadora, es Amor en sí misma.

Pero volvamos a la semilla del girasol. Para que este aliento de vida que hablamos cristalice en este pequeño ser, son necesarios algunos cambios, algunas transformaciones. La prueba evidente de que la semilla está viva y respira ese Aliento divinal del que hablamos, es que sufre transformaciones. La semilla abre su cáscara; y en sí misma muere; para dar paso al desarrollo de una pequeña plantita, que crecerá y crecerá hasta dar sus frutos. Que íntimamente están unidas la muerte con el nacimiento en la gestación de esta pequeña semilla. No puede darse lo uno sin lo otro. Si la semilla no muere, la planta no puede crecer. Es precisamente esta interdependencia de muerte y nacimiento donde se anuda esta fuerza vital, este aliento superior de vida, que impregna a todo lo creado con una renovación constante. Este aliento es Cristo en sí mismo, es amor. Cristo se transforma mediante el trabajo con su cruz. Su viejo cuerpo muere, pero resucita otro nuevo, que nace para el reino de los Cielos.

Nosotros también hemos primero de morir, como la semilla; para nacer después. Con la eliminación de nuestros defectos descrita en la primera herramienta, “morimos” a los apegos mundanos, a las viejas

cosas que nos impiden avanzar, al egoísmo. Con la segunda herramienta nacemos espiritualmente y crecemos en alma, al alimentarnos psicológicamente hablando de nuestra energía sexual.

Los cambios que se suceden por medio de este trabajo, son evidentes. Lo vamos a notar, y llegará un momento en el que no nos sintamos a gusto si no somos capaces de hacer algo altruista, desinteresado, por los demás; pues el amor que estamos cosechando en nuestro interior, alza su voz desde lo profundo de nuestro ser, queriendo manifestarse, queriendo actuar.

Pues el girasol cuando ha crecido, cuando ha recibido suficientemente a los rayos del Sol; inevitablemente gesta sus semillas; y las entrega, las devuelve a la naturaleza con la misma generosidad con la que ella le prestó la tierra, el agua y el sol. El girasol ha transformado, mediante un proceso de muerte y nacimiento de la semilla, todas esas energías que ha recibido generosamente de la madre naturaleza, en nuevas semillas, que generosamente también han de ser devueltas a la naturaleza para no romper el ciclo.

Hay muchas formas de servir desinteresadamente a los demás: Lo mejor es actuar con obras: A nivel de nuestra familia podemos ayudar a que todo sea más fácil. Con nuestro trabajo, actuando con diligencia, servidumbre... dando dinero a otros que necesitan si a nosotros nos sobra... Si no tenemos tiempo para trabajar en alguna asociación de carácter benéfico, simplemente con nuestro cambio anímico, psicológico... hacia las personas más cercanas, bien de nuestra familia o de nuestro trabajo, producirá un cambio positivo del que podrán verse beneficiados. Eso ya es una forma de entrega.

El sacrificio es fundamental para que haya amor. El sacrificio nos obliga a trabajar con la muerte de nuestro “ego”; o dicho de otra forma, con la muerte de nuestros defectos tal y como explicábamos en la primera herramienta. Muriendo o eliminando nuestros defectos nos haremos más resistentes a vivir en situaciones difíciles, pero en las que puede ser necesario realizar un sacrificio para bien de los demás. Con el trabajo de la segunda herramienta favorecemos el trabajo con la eliminación de nuestros defectos, al lograr una transformación energética que nos proporciona mayor equilibrio anímico y fortaleza. Ambas herramientas van de la mano.

También podemos enseñar lo que sabemos, y aquellas cosas que a nosotros nos han ayudado a tener una vida mejor; para permitir que otros también puedan, por sus propias manos, hacer morir y germinar su propia semilla interior, y puedan dar sus frutos. Pero para que esto se haga con total entrega y altruismo; no recomendaré nunca que estos conocimientos se entreguen a cambio de dinero.

Tal y como está montada la sociedad moderna, es imposible vivir sin dinero, sin unas propiedades y sin unos ingresos. Es inevitable tener que satisfacer esas necesidades. Pero hay que intentar que nuestro sustento material se base únicamente en cosas materiales; y entregar nuestros conocimientos espirituales sin esperar recibir nada a cambio.

Ese es el propósito que obedece a todos los libros que he escrito. Los conocimientos que aquí he explicado, independientemente de las diferentes opiniones que puedan suscitar; me los creo a pie juntillas, por la simple razón de que los vivo, los practico y me funcionan en un sentido positivo. El hecho de no

cobrar, o no pretender enriquecerme a partir de este trabajo, prueba que, efectivamente, el objetivo de esta práctica de vida es servir a la generosidad y al amor. Uno de los mayores problemas que han tenido algunas religiones, es el asunto del dinero. Con la excusa de que hay que vivir de algo, se ha cobrado por la religión, llegando a causar, que el negocio pueda más que el verdadero fervor espiritual. Cayendo así en una contradicción, entre lo que se predica y lo que se practica. Esto hace que las religiones se vuelvan corruptas y queden apegadas al poder materialista, escaso de generosidad, del mundo y de la sociedad en que vivimos. Si somos personas espirituales, recomiendo encarecidamente, que tengamos un medio de ganarnos la vida, que no esté vinculado al trabajo y las creencias espirituales que sostenemos.

Aunque habrá casos y casos en relación a esto, y tampoco podemos juzgar los motivos que le llevan a cada persona establecer de qué manera quiere ganarse la vida; yo prefiero apoyarme en la idea que he descrito, y a ese propósito obedecen mis libros y mis trabajos.

Debemos aprender a dar, antes que a recibir. Tenemos que saber dar. Si tenemos mucho, podremos dar mucho; si tenemos poco, daremos poco; pero siempre dar. Pero para poder dar, tenemos que tener. Para tener, hay que saber fabricar algo. Podemos fabricar mucho amor con las técnicas que aquí describo. Y una vez que lo tengamos fabricado, hemos de entregarlo. Y seguir fabricando para poder seguir dando. De esta forma lograremos, que el agente impulsor de la vida, ese aliento que llevaba al girasol a crecer y desarrollarse, ese aliento eterno, fuente de la creatividad; cristalice en nosotros por medio de la transformación y entrega de nuestra vida en la propia vida. Todo cambiará, todo morirá, todo se transformará, nada quedará; sólo aliento, aliento, aliento de vida. Únicamente eso.

En el Testamento Atlante del Saber, aprendemos: *“A medida que ares, te vendrá el deber de sembrar para quienes no pueden trabajar ni arar la tierra”*.

## 4º El desdoblamiento astral consciente.

---

Lo que ahora voy a explicar es otra técnica que nos facilitará conocer mejor como quiere actual la Voluntad Divina en nuestro interior. De esta forma podremos orientar mejor nuestra vida en aras de logra la autorrealización del Amor. Despertando en el Amor y para el Amor.

Vamos a empezar por analizar los sueños.

### **a) Los sueños. ¿Duermes o despiertas? ¿Realidad o ficción?**

Igual que progresivamente debiéramos de profundizar en nuestro trabajo de auto-descubrimiento psicológico; también debiéramos acompañar esto de un análisis de como se desenvuelven nuestros sueños.

Habría que empezar por intentar recordar nuestros sueños lo mejor posible puesto que muchas personas no recuerdan lo que sueñan por las noches. Sería muy provechoso, para el auto-conocimiento poder acceder al contenido de lo que soñamos, empezando a recordar.

Puede haber varias técnicas para lograr mejorar nuestro recuerdo sobre lo que soñamos. Pero yo he utilizado fundamentalmente la oración antes de ir a descansar. La oración consiste en pedir a la divinidad, dirigiéndonos a ella con el nombre que queramos, (bien sea nuestro Íntimo, nuestra Madre Divina, nuestro Padre Interior, nuestro Cristo Interior..., en fin, cada uno como quiera); y pedirle que nos ayude a recordar con mayor lucidez nuestros sueños. No puedo hablar de otras técnicas porque, si las hay, no las conozco ni las he aplicado. Por otro lado, el trabajo, con cualquiera de las prácticas que describo en este libro, junto con las que explico en mi otro libro más extenso, “Elévate más allá de las formas”, ayuda a mejorar nuestra capacidad para recordar.

También es conveniente, justo al despertar, no mover nuestro cuerpo físico; y hacer un esfuerzo, justo antes de levantarnos y de pensar en las cosas que vamos a hacer durante el día, de intentar recordar lo que estábamos soñando. Cuando nos despertamos con prisas, o bruscamente por culpa del despertador, ocupamos nuestra mente rápidamente en otras cosas y vamos debilitando nuestra capacidad para recordar sueños.

A medida que vayamos intensificando el recuerdo de las cosas que soñamos y analicemos el contenido de ellas, podremos comprobar, que por regla general, en nuestros sueños reproducimos los estados psicológicos, las emociones y las acciones que de forma habitual llevamos a cabo a lo largo del día. Por ello,

el análisis de los sueños, complementa al trabajo de auto-observación psicológica y de auto-descubrimiento del que ya hemos hablado en el capítulo de la primera herramienta.

Por ejemplo, es posible que si tenemos alguna pesadilla, esto coincida con algún estado negativo que hemos ido fraguando a lo largo del día. Por contra, si hemos tenido un día relajado, feliz... es posible que nuestros sueños respondan más fácilmente a ese estado.

Si nos pasamos el día nerviosos, o con prisas, también podremos observar como en nuestros sueños corremos de aquí para allá haciendo cosas y reproduciendo ese mismo estado de ansiedad.

La similitud de lo que sucede en nuestros sueños con lo que hacemos en la vida diaria, es tal, que cuando soñamos, por lo general, no nos damos cuenta de que nos encontramos en otro plano de existencia, que no nos estamos desarrollando con nuestro cuerpo físico. Sin embargo, en nuestros sueños, no notamos esa diferencia. Nos creemos que seguimos con nuestra vida habitual, sin distinguir si nos estamos desarrollando con nuestro cuerpo físico o únicamente en un plano psicológico mientras nuestro cuerpo físico descansa.

Para entendernos mejor sobre lo que quiero decir, voy a utilizar ahora una nueva terminología. Usaré “plano o mundo astral” para referirme a todo lo que puede suceder en ese “mundo de los sueños” al que accedemos cuando ponemos a descansar a nuestro cuerpo físico; y “plano o mundo físico” a este mundo de tres dimensiones en el que nos desenvolvemos con nuestro cuerpo físico.

Bien, a medida pues que profundicemos en este auto-conocimiento, tanto el que obtenemos de nuestro devenir por el mundo físico, como el que podemos adquirir en el plano astral; podremos comprobar que modificando nuestros estados psicológicos, se modifica el estado y la naturaleza de nuestros “sueños” en el mundo astral.

Para lograr estos cambios, en nuestra psicología, partiendo de las experiencias que nos proporciona el mundo físico ya hemos hablado de la necesidad de practicar la técnica de la auto-observación; y de acompañar esta técnica con un esfuerzo de auto-control y superación de nuestros defectos psicológicos o estados psicológicos equivocados; utilizando para ello la técnica de la muerte en marcha con la petición a nuestra Madre Divina para que elimine nuestros defectos. Hay otras técnicas complementarias a esta, como pueden ser la meditación, la concentración... Estas otras técnicas las analizo en mi libro “Elévate más allá de las formas”; pues requieren una mayor dedicación de tiempo específico. En este otro libro, sólo explico las técnicas más sencillas y que no exigen tiempo extra. Pero para el que quiera saber más, le remito a ese otro libro. Pero ahora sigamos con el estudio de esta que nos ocupa.

Hacer un esfuerzo por generar en nosotros ese estado de auto-observación y auto-vigilia interior, bien sea nacido de una práctica de concentración, pranayama, meditación...; o bien de la práctica de “la muerte en marcha”; implica un cierto grado de “despertar”; junto con una conexión, más o menos intensa, con la divinidad o con nuestro Real Ser Superior. Ese grado de despertar, del que ya hemos hablado tantas veces, supone una mayor toma de conciencia de nosotros mismos, un estado de “perplejidad” sobre lo que nos llega en todo momento. De ahí que algunos maestros sufíes hayan descrito que la esencia de este conocimiento es un estado de perplejidad que lleva a más perplejidad.

Podremos comprobar, que sí nos esforzamos en el mundo físico por lograr este “estado de perplejidad” que está completamente relacionado con la auto-observación, y con ese vivir en íntima noticia amorosa de Dios en nuestro interior, para explicarlo en términos de San de la Cruz; llevaremos entonces este estado también al plano astral, y ese “despertar” del que hablo, se producirá también en el mundo de los sueños.

¿Cómo? Cuando esto suceda, nos daremos cuenta, seremos conscientes de que no nos estamos desenvolviendo en el mundo físico sino en el astral. Entonces podremos exclamar en nuestros “sueños despiertos” cosas como estas: “sé que estoy en el astral, sé que estoy soñando, nada de esto es real, cuando regrese a mi cuerpo físico, nada de esto que veo ahora y me rodea estará.” Al darnos cuenta de que estamos en el astral, podemos llevar a cabo el siguiente experimento: Se puede dar un salto, con la intención de flotar y de volar. Como en el astral se puede volar, podremos darnos ese lujo, teniendo pues una experiencia la mar de agradable. Podemos incluso tomarnos un dedo de la mano, y como allí, nuestro “cuerpo” es como de goma, ya que no es físico ni está sometido a las leyes de este mundo de tres dimensiones, podremos ver como ese dedo se estira como si fuésemos el “hombre boomer” de los chicles.

Este despertar de conciencia en el plano astral, no solo puede traernos estas experiencias tan divertidas. Puede traernos percepción sobre cosas mucho más profundas. Si estamos despiertos, y sabemos guardar un estado de íntima recordación amorosa de Dios, podremos lograr que nuestros “sueños” o mejor llamémosle ahora “experiencias conscientes en el astral” adopten un toque místico, a través del cual, Dios quiera hacernos llegar sus mensajes, sus conocimientos del libro vivo interior, y su fuerza espiritual. Pero para recibir este tipo de experiencias, es necesario acompañarlo de un trabajo serio de transformación de nuestra psicología durante el día, y de trabajo con la oración, porque si no, Dios no facilita ese despertar y ese tipo de comunicaciones; que no se dan porque sí, sino con algún propósito que nuestro Ser Interno quiere desarrollar en nosotros.

Cuando la divinidad quiere comunicarnos algo importante a través de las experiencias del astral, por regla general, nos hace regresar al cuerpo físico después de haber tenido la experiencia; para asegurarse de que el recuerdo vívido de toda esa experiencia queda almacenado en nuestra memoria.

Algunas veces, sobre todo al principio, no siempre es fácil comprender los mensajes que nos quiere transmitir nuestro Íntimo (Dios o Cristo, llamado de otra forma), pues el Ser tiene su lenguaje particular, y su forma de expresarse en este plano astral, con la que tenemos que ir familiarizándonos poco a poco. Y como, es ese estado de perplejidad, que debe de aumentar en nosotros, el Ser también se nos comunica de forma que procura aumentar si cabe nuestro estado de perplejidad, por eso nunca terminamos de comprender del todo, pero aún así nos damos cuenta de que cada vez vamos comprendiendo un poquito más, dentro de nuestra propia ignorancia.

Todo este tipo de experiencias conscientes, en un estado de “despertar” en el mundo astral, de tipo místico; no se deben de contar nunca. Eso es algo íntimo del alma con Dios, que sirve para orientarnos y ayudarnos en el camino de la elevación espiritual, y en el camino del amor; pero nada más. Detrás de todo esto, no hemos de buscar otra cosa que el ayudarnos de ello para crecer en amor, en servicio a la humanidad y aumentar nuestra fe en Dios, al comprobar la manera y forma en como Él responde a nuestras peticiones y esfuerzos de superación. Por lo demás, como nos dice San Juan de la Cruz, no tenemos que desear tener nada de todo esto, no debemos desear estas experiencias; que si nos hacemos dignos, Dios se encargará de darnoslas.

Yo no he escrito este libro para hablar pues de mis experiencias internas en el astral. No voy a contar ni una sola. Pero sí lo he escrito para explicar el modo en cómo podemos hacer para desarrollar esta facultad, y la actitud que tenemos que tener hacia ella, para que pueda estar al servicio de los planes de Dios.

No debemos nunca de dejar de aplicar “la muerte en marcha”; incluso podremos aplicarla cuando estemos despiertos en el astral; porque esta técnica impedirá que el sopor del sueño de la conciencia se vuelva a cernir sobre nosotros. Pues no hemos de olvidar, que aunque Dios trabaje internamente para “despertarnos” en el sentido más completo de la palabra, también nuestras tendencias egoístas nos pueden hacer perder el estado contemplativo que necesitamos para recibir este tipo de experiencias de forma positiva. Ese estado contemplativo ha de ser una vivencia, tanto en este mundo físico, como en el mundo astral. Y de la misma forma que aquí, en el físico, nuestros defectos nos pueden hacer perder ese estado, también en el astral existe la misma pugna entre errores y estado de conciencia; por tanto, la muerte en marcha es igual de necesaria y efectiva en ese plano que en el físico. Incluso allí, se pueden comprobar más directamente los resultados de esa técnica.

Bueno, no quiero, pues ya dar muchos datos, sobre un campo de experiencia que ya le corresponde investigar a cada uno por su cuenta. Sólo quiero dar, ya en el siguiente apartado, algunas técnicas, que combinadas con las técnicas de oración y de regeneración moral y personal que he dado en anteriores capítulos; nos podrán proporcionar muy buenos resultados.

También decir, que a medida que el trabajo interno de regeneración personal del que hablo, se va intensificando y nos lo vamos tomando más en serio; estos “despertares” en el astral se van haciendo cada vez más frecuentes. Incluso, muchas veces se convierten en el medio que adopta la divinidad para sostenernos fuertes en la virtud, cuando las dificultades se ciernen sobre nosotros, si es que demostramos tener valor para resistir en la lucha de nuestra elevación moral.

## **b) Técnicas de desdoblamiento astral.**

Básicamente, podemos agruparlas en dos grupos: unas son las que nos permiten vivir conscientemente el tránsito del físico al astral; y otras son las que, una vez que nos hemos dormido, como habitualmente lo hacemos, sin ser conscientes del tránsito, y llevamos un rato soñando en el astral, nos damos cuenta de que estamos en un plano diferente al físico y en ese instante despertamos conciencia para pasar a desenvolvernarnos con ella en el plano astral.

Veamos las primeras.

### **Vivir conscientemente el tránsito del físico al astral**

Es necesario, que antes de describir estas técnicas hablemos de dos cosas: Primero sobre la descripción del proceso que se da cuando se realiza un desdoblamiento astral; y la segunda, sobre cómo prepararnos adecuadamente para esta práctica.

## 1. Proceso:

Por regla general, cuando nos echamos a descansar, vamos perdiendo poco a poco la consciencia, la noción de nosotros mismos, hasta que nos dormimos y empezamos a soñar. Con estas técnicas, de lo que se trata es de mantenernos vigilantes durante todo el proceso del tránsito, entre el mundo físico y el astral; del que por regla general, no tenemos mucho conocimiento.

La forma de vivir este tránsito, ya de forma consciente, puede ser experimentada de manera distinta por cada persona; pero lo que es común para todos, es que uno acaba levantándose de la cama, ya no con el cuerpo físico, que queda descansando en su lecho, sino con una especie de “ente astral”; llamémosle así para entendernos, que es con el que empezamos a pulular por esta nueva dimensión del astral.

Algunos pueden sentir, como su cuerpo físico se relaja tanto, tanto, que empieza como a flotar, y según cómo va flotando, parece que las piernas astrales se van separando de las físicas, los brazos astrales también se separan de los físicos, el tronco del astral también sube y separándose se coloca por encima del físico, y por último, la cabeza; hasta que llega un momento que uno se siente completamente separado del cuerpo físico, y puede moverse, incorporarse con ese nuevo “ente astral” con el que conscientemente se maneja ahora en esta dimensión.

Otros pueden empezar a notar un zumbido en la región de la nuca, que poco a poco se va haciendo más intenso. Hasta que parece que ese zumbido estalla y “zas” uno se nota ya desdoblado en astral y listo para “soñar conscientemente”. En otros casos, y a medida que el cuerpo físico se va relajando; a uno le van llegando como las primeras ensoñaciones, que se proyectan en frente de uno, como en una pantalla mental. Si en esos momentos, luchamos por mantenernos conscientes, va a llegar un momento en que parece que “atravesamos” esas imágenes o ensoñaciones y nos metemos dentro de ellas; como en el espejo de Alicia en el País de las Maravillas, o el cuento de Mary Poppins en el que ella y los niños se metieron dentro de un cuadro y empezaron a moverse dentro del paisaje que estaba en ese cuadro y a conversar con los personajes que allí había.

Otra forma de desdoblarse en astral, puede estar combinada con el arrobamiento místico. Puede darse la situación, de que un arrobamiento de estos nos llegue, después de un estado profundo de oración. La emoción se notará intensamente en el corazón. Entonces será como si esa fuerza superior, que está hinchándonos, nos arrebatase y nos sacase del cuerpo físico, llevándonos a otras regiones del mundo astral y mostrándonos cosas maravillosas.

Otras veces, al aplicar nuestras técnicas de desdoblamiento astral, no conseguiremos resultados. Nos relajaremos, lucharemos por mantener la consciencia durante un rato y al final nos dormiremos sin llegar a ser conscientes de como el sueño llegó a nosotros. Pero el hecho de intentarlo, aunque no logremos resultados, nos aportará beneficios. Ese esfuerzo, puede verse compensado en que luego, una vez dormidos y soñando en el astral, nos resulte más fácil despertar y tomar conciencia en él. O tal vez, nos resulte más fácil recordar esa noche nuestros sueños.

## 2. Antes de empezar la práctica. Preparación.

Hay determinadas situaciones que favorecen la consecución de esta experiencia, y debemos conocerlas para aprovecharnos de ellas, si es que queremos salir en astral. Como norma general, debiéramos tener la disciplina de practicar el desdoblamiento astral antes de irnos a descansar, tras haber realizado nuestras peticiones, oraciones...

Pero es bueno, que el estado emocional que hayamos creado antes de irnos a descansar sea lo más positivo y relajado posible. Es recomendable haber estado escuchando una música agradable, o contemplar la luz de una llama, o las estrellas en el cielo. Cosas, que tengan su brillo emocional, y al mismo tiempo un sabor místico y que nos inviten a la contemplación. La capacidad para desdoblarse en astral está muy relacionada con el desarrollo de la intuición mística en cada persona. Y esta, a su vez, con un ambiente adecuado de contemplación de elevadas emociones, que se consigue sobre todo con la música, especialmente la clásica, la relajación, el sentimiento de amor hacia los que nos rodean... En fin, todo esto debe ser el preámbulo, sobre el cual nos apoyamos para luego recogernos y hacer mejor nuestras prácticas.

Otra disciplina muy buena, es ponerse un despertador y levantarse a la media noche, después de haber dormido un rato. Hagamos un esfuerzo por desperezarnos del sueño e intentemos mantenernos un rato despiertos, mientras leemos algo inspirador, escuchamos una música o realizamos algún ejercicio de pranayama (respiración) o canto de mantras. ( Para más información leer el libro “Elévate más allá de las formas”). Después de estos ejercicios, volvamos a descansar y pongamos en práctica las técnicas de desdoblamiento astral.

A muchos incrédulos, con poca fe en la divinidad y en la ayuda que nos prestan nuestros Padres Internos, les resultará difícil de creer, que muchas veces, no es ni si quiera necesario colocarse un despertador a la media noche. Antes de irnos a acostar podemos orar a nuestros Padres Internos para que nos despierten a la hora más adecuada para poder poner en práctica nuestras técnicas. Y comprobaremos, un tanto sorprendidos, como agradecidos, que han escuchado nuestra petición y han respondido a ella, siempre que ellos hayan considerado que nuestras intenciones eran las correctas.

En muchas comunidades monacales, se siguen despertando los monjes a la media noche para realizar el oficio de “vigilias”. Como estos monjes, así nosotros debemos de ser “vigilantes” de Dios en nosotros mismos, durante estas horas nocturnas, para lograr conectarnos con Él, y que pueda sacarnos conscientemente en el astral.

Otro momento muy favorecedor para realizar el desdoblamiento astral, es justo después de haber realizado la práctica de transmutación sexual que ya he descrito. El cuerpo se queda en un estado óptimo para lograr un desdoblamiento consciente. Incluso, puede suceder, que mientras realizamos el último ejercicio de transmutación, con la vocalización “HAM SAGH”, nos desdobleemos, y se dé la posibilidad de que continuemos transmutando conscientemente en el astral, repitiendo esas sílabas y viendo, esta vez ya en visión astral, como nuestras energías suben por la columna vertebral. Este momento es delicado, pues si aún conservamos algo de energía sexual que todavía no se ha transmutado, o hemos dejado entrar algún defecto de lujuria y nos distraemos de nuestros ejercicios, puede sobre-venirnos una pérdida de energía, con lo cual regresaríamos al cuerpo físico y perderíamos la experiencia del astral. Pero si hemos realizado bien la práctica en el mundo físico, no tiene por que pasar. Las pérdidas de la energía sexual son muy negativas para el desarrollo de esta facultad de despertar en el astral; a parte de otras cosas. Por eso insisto en la necesidad de lograr una castidad perfecta para lograr potenciar nuestra capacidad de auto-control por un lado, nuestras capacidades de tipo receptivo-místico, y el despertar de la consciencia por otro.

Otra posibilidad, es realizar algunas posturas y ejercicios de hatha-yoga ( ver el libro “Elévate más allá de las formas”), antes de practicar el desdoblamiento; ya que predisponen al cuerpo para que los resultados con la relajación, y en general, con cualquier práctica, sean más positivos.

Tras haber elegido el momento adecuado para realizar nuestra práctica, debemos de continuar preparándonos de esta manera: Mejor en la cama, puesto que vamos a quedarnos dormidos, tomaremos una postura cómoda. Si tienes mucha facilidad para quedarte dormido puedes comenzar sentado para evitar que el sueño se apodere de ti a la primera, y luego, ya tumbarte. También puedes comenzar directamente tumbado; pero procura no cambiar de postura para mantener todo el tiempo la concentración. Puedes colocarte boca arriba, o recostado sobre alguno de tus lados, por ejemplo el derecho. Otra opción, es estar boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo, y las rodillas dobladas y juntas; y con los pies separados; formando una especie de pirámide con las piernas. Esta postura es muy buena también para evitar vencer el sueño. Si el lector recuerda, hemos dado esta misma postura para realizar el ejercicio de la castidad para solteros.

Después de haber tomado la postura, realizaremos nuestra oración; que como ya he venido diciendo en todas las prácticas que describo en este libro, es siempre necesaria. Pediremos ayuda a nuestros padres internos, a nuestro Padre y a nuestra Madre, para que podamos realizar una práctica satisfactoria y todo se desarrolle según su voluntad. Es necesario ponerse bajo su ayuda y protección, porque mucho de lo que logremos en nuestras prácticas vendrá dado por lo que ellos quieran favorecer y permitir en nosotros.

Muchas personas puede ser que no salgan en astral, aunque quisieran, porque les puede faltar devoción a la divinidad. Quieren ver en esta experiencia astral algo demasiado sensacionalista, tal vez, o desvinculado de un sentimiento religioso de fe. O tal vez, no quieran acompañar su interés por salir en astral, con un trabajo de regeneración moral y personal. Llevan una vida desprovista de espiritualidad, y en esos casos; la divinidad ni ayuda ni favorece este tipo de experiencias, que siempre se han de dar bajo su influjo, para que puedan servir a fines superiores.

Hay determinados casos, de personas que logran desdoblarse conscientemente cada vez que quieren. Esto no lo puede hacer todo el mundo. Pero los que lo logran, suele ser porque sus Padres Internos le han concedido esta facultad, después de haberle puesto pruebas muy duras, enfocadas a la regeneración moral, a la auto-purificación y al trabajo con la muerte de los defectos.

Después de la petición, a la que no debemos de desproveer de un sentimiento de devoción, sentimiento que puede y debe acompañarnos durante la realización de la práctica y que nos favorecerá para lograr los resultados; pasaremos a realizar una breve relajación de nuestro cuerpo. Para ello, podemos hacer como he descrito en la relajación previa que podíamos hacer en el ejercicio de la castidad para solteros. En el libro “Elévate más allá de las formas”, se describe más pormenorizadamente y en detalle la cuestión de la relajación.

Tras la relajación previa, podremos proceder a la aplicación de una de estas técnicas que voy a enumerar. Es importante seleccionar sólo una técnica para cada sesión, y no alternar de una a otra a lo largo de la práctica, pues no daría resultados:

### 3. Técnicas:

- Uso de la vocalización “LAAAAAAA-RRRRAAAAA- SSSSSSS”. Se hace de la siguiente forma: Inspiramos profundamente, pero sin alargar demasiado la inspiración. Luego exhalamos alargando la espiración al mismo tiempo que pronunciamos la sílaba “LAAAAAAA”; alargando la “A”. Vuelta a inspirar, y de nuevo exhalamos prolongando la espiración, esta vez pronunciando la sílaba “RRRAAAAAA”, con “R” fuerte y alargando de nuevo la “A”. Inspiración por tercera vez, y en esta consecuente espiración,

pronunciamos el sonido “S”, como una serpiente de cascabel. Después vuelta a empezar con todo el proceso, repitiendo las vocalizaciones en el orden en como he descrito todas las veces que sean necesarias, a medida que nos vamos relajando más y más; pero nunca sin perder consciencia de nuestro estado interior. Al principio podemos vocalizar en voz alta, pero el paulatino advenimiento del “sueño” hacia nuestro cuerpo físico, nos acabará haciendo vocalizar mentalmente. Llegará un punto, en que estemos hondamente sumidos en profunda relajación, y simplemente, paremos con nuestros sonidos, esperando de forma natural, que sobrevenga el desdoblamiento.

- Uso de la vocalización “FAAAAAA”-“RAAAAAA”-“OOOOOOOMMM” Este se realiza igual que el anterior, en tres inspiraciones con sus sucesivas espiraciones prolongadas, pero utilizando estas otras sílabas.

- Vocalización con “SSSSSSSSSSSS”. Aquí empleamos un único sonido. Inspiramos, y luego, al espirar, prolongamos esa espiración haciendo el sonido de la “S” como si fuésemos una serpiente de cascabel. Lo prolongaremos todo lo que nos aguante la espiración; y cuando se nos acabe el aire, vuelta a empezar. Como en los anteriores, podemos empezar en voz alta, y luego mentalmente.

- Concentración en la nuca: Llevaremos nuestra atención a la zona de la nuca, en el cerebelo. Intentaremos escuchar como una especie de sonido interno, que proviene de esta zona y que es como una especie de zumbido. Algo así como el sonido de la nevera o el de un transformador eléctrico. Sumidos en profunda concentración, sobre esos misteriosos sonidos silenciosos que encierra nuestro cuerpo, hemos de llegar al tránsito consciente hacia el astral.

- Concentración en el corazón: Con los ojos cerrados, intentaremos sentir como nuestro corazón late, como va evolucionando el ritmo de sus pulsaciones a medida que nos vamos quedando más y más relajados. Intentaremos, como ya dijimos justo en el ejercicio anterior, de desarrollar nuestro oído interno hacia los sonidos que suceden en nuestro cuerpo y a los que habitualmente no prestamos atención. Junto con este intento de dirigir la atención, podemos ayudarnos también con la imaginación, intentando visualizar como es nuestro corazón: Como se mueve al compás de los latidos, como entra y sale la sangre...

- Vocalización “OOOOOO”. Similar a la de la “SSS”; pero con “OOO”

- Combinación de la vocalización “OOOOOO”, con la concentración en el corazón.

- Concentración simplemente: Haremos un esfuerzo por mantenernos alerta y relajados, en actitud de perplejidad sobre lo que va sucediéndonos, observando como nuestro cuerpo se va relajando y tomando conciencia de las sensaciones que vamos sintiendo a lo largo de este proceso. Podemos pedir varias veces, a lo largo del proceso, y de forma intermitente, ayuda a nuestros Padres Internos, para que no se nos duerma la consciencia, o ayuda para despertarla si es que la tenemos dormida, que es lo más habitual.

Ahora quisiera hablar sobre el segundo tipo de técnicas que nos ayudarán a despertar consciencia en el astral, una vez que ya nos hemos quedado dormidos y llevamos un rato soñando. Una de estas técnicas se conoce con el nombre de “El saltito”; y tiene mucho que ver con el estado de perplejidad del que he hablado unas líneas más arriba.

## **Despertar consciencia cuando ya se está en el astral: El saltito.**

Ya hemos explicado, que en el astral, reproducimos inconscientemente aquellas actitudes, estados y comportamientos que conforman habitualmente las diferentes escenas de nuestra vida en el mundo físico. Si nos habituamos, en el mundo físico a prestar ante todo lo que se nos presenta un estado de perplejidad, de asombro; fácilmente llevaremos esto al astral.

Si observamos un niño, por lo general, suele prestar una actitud de sorpresa y asombro por muchas de las cosas que le rodean. Una actitud, que inevitablemente genera un estado de atención y receptividad, que nos lleva a incrementar también nuestro grado de auto-observación personal, y por ende, nuestro despertar de la conciencia.

Cuando veamos cosas que se salen fuera de lo normal, debiéramos de parar por unos instantes nuestra habitual tendencia de seguir haciendo las cosas y pensar, en una actitud de alerta y asombro: “¿Esto que he visto, no es normal? ¿Estaré soñando o despierto?” Y entonces daremos un saltito con la intención de flotar. Si flotamos, entonces es que estaremos en el astral, y habremos despertado conciencia en el mismo. Si caemos al suelo, pues es que estamos en el físico.

En el astral, podemos ver o encontrarnos con cosas “extrañas”, que no se ven en este mundo tridimensional. Si nos acostumbramos en el mundo físico a hacernos esas preguntas y a dar el saltito cada vez que veamos algo fuera de lo normal; llevaremos esta tendencia al astral, y lo repetiremos allí también. De esta forma, si damos el salto en el astral, podremos flotar y comenzar así con una experiencia consciente en esa otra dimensión.

Muchas veces, a lo largo de las actividades que llevamos en el mundo físico, la rutina nos envuelve de tal manera, que ya no nos llama nada la atención, nos volvemos insensibles a las novedades; o incluso a los detalles y cosas insignificantes, que pueden tener un gran valor por sí mismas, si aprendemos a verlas con otros ojos. Pienso en las grandes ciudades, y en las muchedumbres que se agolpan por las mañanas en las estaciones de metro. El mecánico tren de las actividades diarias les absorbe con su inconsciente traqueteo, y les vuelve incapaces para descubrir nuevos horizontes y nuevos anhelos. Salir de la rutina, no implica tanto un cambio de actividades, aunque esto pudiera ayudar en un determinado momento, sino un cambio de actitud interna ante las actividades que realizamos. En tiempo de trabajo o de vacaciones; aprender a vivir en este estado de alerta novedad, nos permitirá, que a pesar de repetir siempre las mismas cosas, podamos vivirlas distintas cada vez.

La técnica del saltito nos ayudará, no sólo a despertar conciencia en el astral, sino a luchar por incrementar el estado de auto-observación que tan necesario es para progresar interiormente.

No debemos de tener vergüenza de dar nuestros saltitos, aunque haya mucha gente delante y estemos en un lugar público. Tenemos que aprender a estar a lo nuestro, y ellos a lo suyo. No obstante, si a pesar de todo a alguien le da mucho apuro; otra posibilidad es tirarnos de un dedo, o de la oreja, con la intención de estirarlo. Si no podemos y nos duele, es que estamos en el físico. Si el dedo o el lóbulo de la oreja se estiran, es que estamos en el astral.

Y también debemos de practicarlo muchas veces al día; para que así se vaya convirtiendo en hábito y más fácilmente lo llevemos al astral para que nos ayude a despertar.

Como comprobará el lector, para esta práctica, tampoco se necesita un tiempo de dedicación específico. Simplemente se incluirá en nuestras actividades y trabajos diarios, ayudándonos a cambiar de actitud ante la vida, por un cambio interior más que por un cambio de circunstancias externas. Aunque parezca mentira, está más al alcance de nuestra mano el poder cambiar interiormente que cambiar las circunstancias que nos rodean. Incluso, este cambio interior, puede llegar a modificar también las circunstancias externas. Pero casi todos pensamos, que lo que tenemos que cambiar para mejorar nuestra vida son nuestras circunstancias externas, cuando realmente, aquellas cosas que impiden que disfrutemos de la felicidad están más dentro de nosotros que fuera.

Voy a acabar con un ejemplo para que todo lo que he dicho se acabe de comprender bien:

El señor Fulanito de Tal, acude a su trabajo como todas las mañanas, andando siempre por la misma calle. Se encuentra con una manifestación en medio de la calle que no esperaba ver. En medio del tumulto y del griterío, piensa: - “Vaya no me esperaba esto, hoy es una novedad... pero... ¿no será que estoy soñando?...daré un salto y lo comprobaré”- Entonces salta, pero cae al suelo como una piedra. - “Vaya, sigo aquí”- Y alejándose del gentío continúa su camino hacia su trabajo, con un pequeño cambio de actitud, que poco a poco, y sumando detalle a detalle, le podrá llevar a un cambio grande.

Otro día, el mismo Señor, y en la misma circunstancia, caminando por la calle habitual para ir a su trabajo. De repente observa un conejo con alas y que vuela. - “¿Qué es esto?, ¡qué extraño, esto no es normal!, ¿Estaré soñando? Voy a comprobarlo dando un salto y moveré los brazos como si fuesen alas a ver si vuelo, igual que ese conejo” - Dicho y hecho. El señor Fulanito de Tal, empieza a volar detrás del conejo y empieza a tener una ligera noción de que se encuentra en el “mundo de los sueños”. Este es un primer comienzo de “despertar”.

Y tras producirse este primer “despertar”, tanto si lo conseguimos con la técnica del saltito, o nos desdoblamos conscientemente por medio de mantras; y saber que nos encontramos en el astral, debemos de ponernos en manos de nuestros Padres Internos, solicitarLes su ayuda, y que Ellos nos guíen.

## 5º Conclusión

---

Hasta aquí la descripción de estas sencillas técnicas que nos ayudarán a mejorar positivamente y a desarrollar nuestros poderes constructivos internos.

Como ya expliqué en el prólogo, no se necesita de mucho tiempo para aplicarlas. Lo único que necesitamos es tener Amor y fuerza de Voluntad. La Voluntad puesta en el Amor. El Amor convertido en Voluntad.

No obstante, para todo el que tenga el privilegio de poseer tiempo libre, y tenga la sana inclinación de querer ocupar ese tiempo en una profundización sobre lo espiritual, decir también que hay muchas otras técnicas, quizás más complicadas, o que lleven más tiempo de dedicación. Para esos, les recomiendo la lectura de mi libro “Elévate más allá de las formas”, en el que hago un estudio mucho más riguroso de distintas técnicas aprendidas en varias escuelas espirituales; con la particularidad, de que esas técnicas las puedes aplicar en tu propia casa.

A partir de estas bases tan sencillitas que te he expuesto en este pequeño libro que ahora termina, tú podrás estudiar y profundizar mucho más, siempre de acuerdo a tu capacidad y a cómo te vaya dictando el corazón. Este libro únicamente ofrece la puerta de entrada hacia un conocimiento que no acaba nunca.

Te deseo que tengas un buen camino hacia la conquista interior del alma, hacia la elevación moral y espiritual; y que algún día puedas recibir y entregar el beso del Sol.

Este libro se comenzó a escribir el martes 19 de abril de 2011 y se terminó el domingo 24 de abril del mismo año.

### **Otros libros de la misma autora**

“Elévate más allá de las formas”

“Venga ya la dulce muerte mística.”