

## **EJERCICIOS DE LAMASERÍA TIBETANA**

### **SAMAEL AUN WEOR**

Es necesario saber que en el cuerpo humano, en el organismo celular, existen algunos Chakras que podríamos denominar específicos, especiales para la vitalidad orgánica; son a modo de vórtices por donde entra el prana, la vida, en nuestro organismo.

El primero está en el occipital, el segundo en el frontal, el tercero es el laríngeo situado en la garganta, el cuarto es el hepático, el quinto es el prostático, y existen además dos en las rodillas, siete por todos. Estos siete Chakras son básicos, repito, para la vitalidad del organismo físico, por allí entra el prana, la vida, en el cuerpo vital (es el asiento de toda actividad orgánica).

El Laríngeo por ejemplo, guarda concordancia, relación con el Prostático, por ello es que la voz, la palabra, debe ser cuidada. Hay que evitar cuidadosamente los sonidos chillones en la voz o demasiado bajos. Si observamos cuidadosamente la vida de muchos ancianos decrepitos, podemos perfectamente verificar que emiten muchos sonidos, dijéramos chillones; esto falsea su potencia sexual o indica a la vez impotencia; lo mismo sucede con aquellos sonidos demasiado graves, cavernosos, también falsean la potencia sexual.

La voz del varón pues, debe mantenerse dentro de lo normal, y la voz de la mujer también no debe ser ni demasiado baja ni demasiado chillona, porque esto falsea la potencia sexual, debido a la íntima relación existente entre la laringe propiamente dicha y el centro sexual. Podrá argumentarse que la mujer no tiene próstata, así es, pero tiene el Chakra Prostático que se relaciona con el útero, y hace en ella o juega en ella ese Chakra un papel muy importante, tan importante como el Chakra Prostático en el hombre; el Chakra Prostático en la mujer podríamos llamarlo Chakra Uterino, y ya sabemos la importancia del útero en la mujer.

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

Resulta que en la India vivía hace algún tiempo un coronel inglés retirado del servicio activo militar; era un hombre de unos setenta años, tenía un amigo joven. Aquel coronel oyó hablar de una Lamasería que existía en el Tíbet, en donde la gente se volvía joven, donde muchos llegaban viejos y se iban jóvenes; pero bueno, esto ya te lo narraré en forma precisa, por ahora sólo quiero explicarte la razón, el motivo de estos seis ritos que hacen posible volver a la juventud, lo mismo que buscaba aquel coronel inglés.

Lo primero que debemos hacer es buscar la salud, porque un cuerpo sano sirve para todo, aguanta con todo y responde en todo momento para exigirle trabajo material y espiritual. Lo primero pues, como ya dije, es curar el cuerpo y mantenerlo alentado durante toda la vida; lo otro pues, mantenerlo en buenas condiciones, porque ¿qué hace uno con un cuerpo enfermo? Es obvio que un esoterista, un Iniciado, no debe estar enfermo jamás; las enfermedades y los problemas tormentosos son para las personas que no están en el real Camino, ¿no? Pero el que está en la Senda no debe estar ni decrépito ni enfermo, eso es claro.

De manera que, hay una serie de ejercicios esotéricos muy importantes. En el esoterismo se ha hablado mucho, por ejemplo, sobre Kundalini Yoga, sobre el Viparita Karanhi Mudra, se ha hablado sobre los derviches danzantes, o sea, los derviches torbellinos... Hay derviches que saben realizar ciertas danzas maravillosas, en el Pakistán, en la India, etc.; por medio de esas danzas despiertan ciertos poderes, desarrollan ciertos Chakras; todo eso es urgente conocer si uno quiere llegar a tener un cuerpo joven, si se quieren desarrollar los Chakras; pues vamos a ver esta serie de ejercicios. Los jóvenes no aprecian lo que vale la juventud porque están jóvenes, pero los viejos sí aprecian esa riqueza que es la juventud; sin embargo, con estos seis ritos que vamos a practicar, un viejo puede rejuvenecerse. Es claro que con estos ritos, si está joven la persona puede mantenerse joven, y si es que está viejo puede volver a la juventud.

Con estas prácticas cualquier persona puede curarse de sus propias dolencias. Aquí veremos el Mayurasana, la posición de rodillas, la posición de la mesa que se ve en algunas ruinas sagradas, etc., etc., etc. Es una síntesis de ejercicios esotéricos con documentación en la India, Persia, el Pakistán, Turquestán, Yucatán, México, etc. He visto algunas publicaciones por ahí, pero que no enseñan la fórmula ampliamente equilibrada como se necesita. Así pues, lo que te voy a enseñar es muy importante y bien puedes enseñarlo allá en Suramérica a todos los hermanos del Movimiento Gnóstico.

Primero, para que los viejos se vuelvan jóvenes; hombres de setenta años pueden quedar por ejemplo convertidos en personas de treinta y cinco o cuarenta años. Se me dirá que por qué yo no revelo poca edad, sencillamente porque no estaba interesado en conservar mi cuerpo físico, pero ahora que estoy informado de que tengo que conservar este cuerpo por tiempo indefinido para poder iniciar la Era del Acuario, es obvio que tengo que practicar tales ejercicios.

Alguna vez vi por ahí una publicación que me enviaron de Costa Rica conteniendo tales ritos, porque estos ritos no son patrimonio exclusivo de éstos o aquéllos. Hay algunas Lamaserías en los Himalayas y en otros sitios donde se practican estos ritos, sobre todo en una Lamasería que se llama “El Manantial de la Juventud”, pero claro está que a pesar de practicar allá muchos ejercicios no encontré toda la documentación de los ejercicios en

Igreja Cristã-Gnóstica Litelantes e Samael Aun Weor

[www.icglisaw.com.br](http://www.icglisaw.com.br)

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

Hay que meditar un poco sobre lo que simboliza estar uno de rodillas; uno de niño practica inconscientemente ciertos ejercicios. En todo caso veía yo en esa publicación, un relato bastante interesante y que ahora sí te voy a relatar muy bien, el caso del coronel inglés, para que te formes una idea muy exacta y completa sobre los beneficios que se reciben con estos ejercicios que te voy a enseñar.

En esta revista de marras, contaban el caso de un coronel inglés a la edad de 70 años allá en la India; supo que por allá en el Tíbet existía una Lamasería donde la gente podía rejuvenecerse, invitó a un amigo que tenía. Su amigo era joven; claro, él no le quiso hacer caso pues diría que para qué, siendo joven, ¿con qué objeto iba él a buscar donde rejuvenecerse?

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

Lo curioso del caso es que pasados más o menos unos cuatro meses, recibió el joven amigo del coronel una carta del viejo donde le informaba que ya estaba sobre la pista de esa Lamasería titulada “El Manantial de la Juventud”, eso pues, claro le causó risa y así quedó la cosa. Lo cierto fue que cuatro años después sucedió algo que ya no es motivo de risa; se presentó en la puerta de la casa del joven alguien que golpeó, salió el joven a abrir.

-”A sus órdenes, ¿qué desea?”. Dijo al recién llegado, que parecía un hombre por ahí de unos 35 a 40 años.

-”Soy el coronel fulano de tal”.

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

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

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

-”Le repito, soy el coronel que le escribió una carta cuatro meses después de mi partida informándole que ya había encontrado la pista para llegar a la Lamasería”.

Le mostró al joven su documentación; claro, quedó asombrado el joven.

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

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

Bueno, todo este relato lo vi en esa publicación que me enviaron, pero yo conozco personalmente esa Lamasería, yo he estado allí, es un edificio bastante grande, inmensos patios; en un patio trabajan los varones y en el otro trabajan las Iniciadas. No solamente hay mujeres tibetanas Iniciadas, sino también hay mujeres inglesas, francesas, alemanas y de distintos países europeos en esa Lamasería. Conozco todos esos ejercicios que enseñan allá desde los antiguos tiempos. Los movimientos Torbellinos los he conocido donde los mahometanos, que constituyen parte de los aspectos esotéricos del Mahometanismo y lo practican, como ya lo dije, los derviches danzantes.

En cuanto a la posición de rodillas, es la de la mística esotérica, movimientos técnicos especiales.

En cuanto a la posición de mesa, se encuentra en Yucatán. En cuanto a la posición que algunos llaman lagartija (que es un ejercicio con el propósito de bajar la panza) pues tiene documentación en el Indostán, en el Kundalini Yoga, se le llama sencillamente Mayurasana. La posición de piernas hacia arriba tiene vasta documentación, es conocida siempre como el Viparita Karanhi Mudra, la encontramos en muchos textos sagrados. Y existe el famoso Vajroli Mudra, que sirve para la transmutación sexual de los solteros, como también ayuda mucho a los que trabajan con el Sahaja Maithuna.

No es pues esta serie de ejercicios propiedad exclusiva de una sola persona; se han hecho, como digo, muchas publicaciones, mas muy pocos son los que conocen la parte esotérica. Yo conozco la parte esotérica, no únicamente por lo que haya dicho la citada publicación

Igreja Cristã-Gnóstica Litelantes e Samael Aun Weor

[www.icglisaw.com.br](http://www.icglisaw.com.br)

de Costa Rica ni muchas otras que hemos visto hablando de estos ejercicios, sino desde muchísimo tiempo atrás; la conozco prácticamente desde la Lemuria, porque por ejemplo el Viparita Karanhi Mudra lo practiqué intensivamente cuando estuve reencarnado en el continente de la Lemuria o Mu, y sé que tiene mucha importancia.

Ahora voy a enseñarte la parte práctica; después podrás enseñar a los hermanos del Movimiento Gnóstico todo esto que estás aprendiendo aquí en la Sede Patriarcal del Movimiento en la ciudad capital de México, y mucho me alegraría que todos ellos aprendan los seis ritos que te voy a enseñar porque ciertamente son seis ritos; esto que te voy a enseñar no es o no se trata de una cultura meramente física, no.

Los Lamas que trabajan en la Lamasería, esa titulada “El Manantial de la Juventud”, practican tales ritos, usan la alfombrilla de la oración, una pequeña alfombra sobre la cual se pueden hacer los ejercicios, se acuestan, se arrodillan, se sientan, etc.

A cada posición o Sadhana, le corresponde la meditación, la oración, es decir, cada cambio de posición una intensificación en cualquiera de los aspectos místicos, según de lo que se trate.

La DIVINA MADRE KUNDALINI es el objeto central de toda Sadhana; cuando uno está haciendo estas prácticas, está en perfecta concentración, en oración, está suplicándole, rogándole a la Divina Madre por su necesidad más apremiante; por medio de ella puede uno pedir al Logos. Ella intercede ante el Logos, pide con uno, suplica para uno, ella tiene gran poder. Uno le suplica a ella, a la Divina Madre, que interceda por uno ante el TERCER LOGOS y que le suplique al Logos la curación, el despertar de la Conciencia, el despertar de tal o cual Chakra, etc. Cada posición es diferente y significa intensificar la oración, la súplica, el ruego; en estas prácticas de meditación, concentración y súplica, bien puede uno pedirle a su Divina Madre Kundalini que invoque Ella por su propia cuenta a su Divino Esposo, al Divino Tercer Logos, al Sacratísimo ESPÍRITU SANTO; bien sabemos que el esposo de la Madre Divina es el Espíritu Santo.

Hay que rogarle y suplicarle intensamente a la Madre Divina para que ella suplique y ruegue a su Divino Esposo que nos cure, nos aliente de cualquier enfermedad o dolencia que nos aqueje; entonces Ella se concentrará en el Logos, su Esposo, el Archi-hierofante o Archi-mago como se le llama, para que venga y le sane tal o cual órgano enfermo que nos impida dar rendimiento. En tales momentos debe uno identificarse con el Logos, con el Espíritu Santo, y en forma tremenda, imperiosa, ordenarle al órgano que está enfermo diciéndole: “sana, sana, sana, trabaja, trabaja, trabaja”.

Con fe verdadera, con energía, con coraje, hablarle a ese órgano pues tiene que sanar forzosamente.

Hay que concentrarse decididamente en cada célula del órgano que está enfermo, en cada átomo, en cada molécula, en cada electrón del órgano enfermo, ordenándole que trabaje, que se sane, que se cure, y profundamente concentrado en el Logos, plenamente identificado con el Espíritu Santo que en esos momentos está haciendo la curación, sanando el órgano enfermo, así ese órgano tendrá que sanar, tendrá que curarse, eso es obvio.

Así pues, es aconsejable que cada cual aprenda a curarse por sí mismo; mediante la fuerza del Espíritu Santo uno puede llegar a curarse a sí mismo, a sanarse de cualquier enfermedad; eso de andar enfermo, eso es muy triste, muy doloroso, y el que anda en la Senda ya te dije no tiene por qué estar enfermo.

Con estos ejercicios pues, se desarrollan los Chakras y por otra parte se sana el organismo.

Hay Chakras importantísimos, está el del occipital por ejemplo que es una puerta por donde entran fuerzas al organismo, el frontal es otra puerta por donde las fuerzas vitales penetran al organismo cuando se desarrollan los Chakras, el laríngeo que como ya te dije tiene íntima relación con el Chakra prostático que es el del sexo, ambos, tanto el masculino como el femenino y tanto el prostático como el laríngeo, son importantes para la salud del organismo; está el del hígado, usted sabe que el hígado es un verdadero laboratorio, ese Chakra hay que desarrollarlo para que el hígado trabaje correctamente, porque cuando el hígado trabaja bien, el organismo marcha muy bien; están también los Chakras de las rodillas, son dos, uno en cada rodilla, y son vitales para el cuerpo humano, esos vórtices de fuerza deben girar intensivamente para que la vida, el prana, la salud, entren al cuerpo físico.

Vas tú mismo a ejecutar el ejercicio en forma práctica. Concentración en la Madre Divina Kundalini, los pies juntos al estilo militar en posición firmes, los brazos abiertos a lado y lado, ahora comienza a rotar de izquierda a derecha pidiendo intensamente lo que más desees, primero que todo, curar el órgano que tengas enfermo, ¿no es cierto? Y lo otro es que giren tus Chakras; es claro que si tú rotas de izquierda a derecha en la misma forma que las manecillas de un reloj visto de frente, los Chakras girarán positivamente; de manera que dale vueltas y vueltas al ritmo que consideres conveniente; lo mandado pues son doce vueltas, si de ahí para arriba quieres seguir con otras mil, pues eso es cosa de uno, ¿eh? Durante esas vueltas que estás dando, debes concentrarte en tu Divina Madre Kundalini, pedirle que llame al Espíritu Santo, rogándole que lo cure, suplicándole al Logos que lo sane.

Igreja Cristã-Gnóstica Litelantes e Samael Aun Weor

[www.icglisaw.com.br](http://www.icglisaw.com.br)

Además, hay que abrir ese órgano enfermo diciéndole: “ábrete sésamo, ábrete sésamo, ábrete sésamo”. Es un mantram que figura en “Las Mil y Una Noches”, pero las gentes creen que es al fin y al cabo un cuento muy agradable y no le prestan ninguna atención a ese mantram, pero es un mantram verdadero. “¡Abrete sésamo!” Se le ordena a ese órgano para que entre en tí la fuerza curativa vital, entonces penetra la fuerza del Espíritu Santo dentro del órgano y es claro que se sana, se cura con la fuerza del Tercer Logos, pero hay que hacerlo con muchísima fe y fe y fe.

Ahora ya has terminado de rotar, has abierto tus ojos, debes acostarte en el suelo en posición decúbito dorsal, es decir, boca arriba con los pies juntos, piernas estiradas, brazos abiertos en forma horizontal a lado y lado a manera de cruz, mirando hacia arriba al techo de la casa.

Ahora intensificas la concentración, intensificas la meditación en la Divina Madre Kundalini, rogándole, suplicándole que cure el órgano enfermo que tú quieres sanar; también en ese instante los que no están curándose, pueden pedir por cualquier otra necesidad, puede ser que elimine tal o cual Yo, tal o cual defecto psicológico, o que desarrolle en uno tal o cual poder psíquico, etc. Uno tiene derecho a pedir, para eso son estos ejercicios.

Aquí tendido de espaldas hacia el suelo, se suplica y se intensifica la oración, la súplica, plenamente identificado con el Tercer Logos. Bien, de manera que, ahí estás acostado; ahora ya sabes suplicar y pedir en esa posición.

Ya estás acostado, has hecho tus súplicas, ahora levanta las piernas a que te queden en forma vertical, ya no hay necesidad de que tengas tus brazos en cruz; con tus manos puedes ayudar a sostener tus piernas cogiéndolas por las corvas, procurando que tus piernas queden lo más verticalmente posible, pero sin levantar las nalgas del suelo; o más claramente: la cintura debe estar bien colocada sobre el suelo, pegada al piso. Eso es lo que se llama en el Oriente VIPARITA KARANHI MUDRA. La sangre entonces afluye toda hacia la cabeza, se precipita hacia el cráneo para que ponga a trabajar determinadas áreas del cerebro, para que fortifique los sentidos, para que fortifique la vista, que es necesario tener muy buena vista, buen olfato, buen tacto, buen oído, buen gusto, etc., etc., etc.

Ahí permaneces un rato en esta posición; entre tanto intensificas tus ruegos a la Divina Madre Kundalini, suplicándole, rogándole que te ayude a conseguir con su Divino Esposo, el beneficio que necesitamos, la curación, la facultad, la desintegración del defecto, etc.

Bueno, ya con eso basta, has hecho el ejercicio, has suplicado a la Madre Divina que te traiga al Tercer Logos y estás plenamente identificado con él para que te sane o te despierte tal o cual poder, etc.

Ahora vamos a continuar con estas explicaciones, a fin de que puedas pues, enseñar a todos los hermanos del Movimiento Gnóstico en Centro y Suramérica, en forma correcta y eficiente, para que todos conozcan a fondo los SEIS RITOS mediante los cuales las personas mayores pueden recobrar su juventud y las personas jóvenes pueden conservarse jóvenes por tiempo indefinido.

Estos ejercicios también sirven para despertar los Chakras como ya te dije, el Arhat Gnóstico puede internarse en el camino del despertar de la Conciencia. Ante todo debemos ir a la parte práctica... Ya conoces la danza de los derviches, el Viparita Karanhi Mudra y otras posiciones; recuerda que hay que abrir el órgano enfermo con la imaginación, ordenándole imperiosamente:

“¡ábrete sésamo, ábrete sésamo, ábrete sésamo!”.

Ya te expliqué también que en cada ejercicio debe haber súplicas a la Madre Divina, para que ella ruegue al Espíritu Santo en su lengua sagrada, para que venga y nos cure tal o cual enfermedad, todo de acuerdo con las necesidades de cada cual, etc.; unos pedirán para sanar, otros para despertar tal o cual poder, otros para desintegrar tal o cual defecto.

Como ya te dije, estos ejercicios NO SON MERAMENTE FÍSICOS sino que son seis modos de la ORACIÓN; es un sistema diferente de curar y rejuvenecer mediante la oración. Los lamas practican estos seis ritos sobre la alfombrilla de la oración; bueno, puede ser alfombrilla o tapete o comoquiera llamarse, hay tantas palabras, y cada país tiene muchas maneras de denominar un objeto o cosa, y claro que uno se ve obligado a usar diferentes términos con el propósito de que la gente lo entienda. Es claro que a estos ejercicios tiene uno que irse acostumbrando con mucha paciencia, con lentitud, hasta que llegue el día en que haga los ejercicios con facilidad; esto no es para hacer todo de una vez, no, hay que ir acostumbrando el organismo lentamente, y poco a poco va haciendo mejor el ejercicio hasta hacerlo en forma correcta; en esto de acostumbrar el cuerpo, pues, unos pueden durar días, otros semanas, otros meses, otros durante años, etc., etc., etc.

Estos ejercicios tampoco son para ciudadanos de tal o cual país, son para todos los ciudadanos gnósticos del mundo. Yo no sé como la gente está metida en eso del patriotismo; eso de mi patria y la suya es una misma patria. Los hombres han dividido la Tierra en lotes y más lotes, y a cada lote le ponen una bandera, le levantan unas cuantas estatuas a sus héroes, llenan las fronteras con hordas salvajes armadas hasta los dientes,

Igreja Cristã-Gnóstica Litelantes e Samael Aun Weor

[www.icglisaw.com.br](http://www.icglisaw.com.br)



etc., etc., etc.; eso llaman dizque patria. Es muy triste que la Tierra esté dividida en lotes, día llegará en que la Tierra tiene que cambiar. Desgraciadamente, eso de cambiar en este planeta está difícil; solamente después del gran cataclismo tendremos convertido al planeta Tierra en una sola gran patria..., pero concretémonos a los ejercicios que te estoy enseñando.

Ahora te hincas ahí en el suelo o te colocas de rodillas con dirección hacia el Oriente, hacia donde sale el sol; inclina un poco la cabeza hacia abajo, un poco apenas, no mucho; a continuación debes hacer unos tres Pranayamas así: Colocas tu dedo índice de la mano derecha sobre la fosa nasal izquierda, inhalas por la fosa derecha; ahora presionas con ambos dedos, el índice y el pulgar, las dos fosas, detienes el aliento por unos cuantos segundos; seguidamente destapas la fosa izquierda y exhalas todo el aire; a continuación inhalas por la fosa nasal izquierda, tapando la derecha con el dedo pulgar; presionas las dos fosas con los dedos, pulgar e índice, repitiendo el ejercicio por dos veces más hasta completar tres inhalaciones y tres exhalaciones; eso equivale a tres Pranayamas, ¿entendido?

Recuerda que sólo se usan los dos dedos nada más, exclusivamente el índice y el pulgar de la mano derecha; se obtura con uno, se inhala por la otra fosa, se cierran las dos, se destapa la otra, etc., ese es un juguetito que cuando se cierra con uno, se destapa con otro y viceversa.

Ya hiciste ese ejercicio; ahora bajas tu cabeza, entras en oración con la Divina Madre Kundalini Shakti, suplicándole a Devi Kundalini lo que tú necesitas, etc., etc., etc.

Ahora así como estás, inclina tu cuerpo hacia atrás conservando la posición de rodillas, los brazos deben continuar unidos al cuerpo a lo largo. Echa el cuerpo bien hacia atrás hasta donde más aguantes, permaneces ahí unos cuantos segundos, rogando, suplicando, implorando a la bendita Madre Kundalini interceda por ti ante el sacratísimo Espíritu Santo para que te conceda el beneficio que has pedido, bien sea de curación o de cualquier otra índole.

Este ejercicio es más bien corto debido a lo fuerte o forzado que es, pero es muy bueno para agilizar el cuerpo y quemar algunas toxinas; lo interesante es hacerlo lo mejor que podamos.

Recuerda muy bien que en cada ejercicio hay necesidad de rogar y suplicar intensivamente, si es preciso llorando, para que llame ella al Tercer Logos y sane el órgano que tengas enfermo.

Recuerda que ella es la mediadora, la que puede invocar al Logos que es su Divino Esposo, el sacratísimo ESPÍRITU SANTO, Shiva como le dicen en el Oriente, el Archihierofante, el Archimago, el primogénito de la creación, el Cisne de vivo plumaje, la blanca Paloma, el inmortal Hiram Abiff, el Maestro secreto, el cual cometimos todos nosotros el error, en el pasado, de asesinarlo, y lo asesinamos cuando cometimos el pecado original. Por eso necesitamos resucitarlo de entre los muertos, exclamar con todas las fuerzas de nuestro corazón: “El Rey ha muerto, viva el Rey”.

Ahora procederás de la siguiente manera: Te sentarás en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante y las manos colocadas hacia atrás sobre el suelo, el tronco del cuerpo un poco inclinado hacia atrás apoyado en las manos, la cabeza mirando hacia el frente, talones juntos, puntas de los pies abiertas en forma de abanico; aquí de nuevo haces la petición, la súplica con mucha fe y devoción a la Madre Divina.

Ahora para ejecutar este ejercicio sólo es suficiente encoger un poco las piernas colocando las plantas de los pies en el piso y levantar las nalgas y la panza o estómago, quedando en posición de mesa, las rodillas y la panza con la cara en una sola línea horizontal. La cara debe quedar mirando hacia arriba, al techo de la casa, el cuerpo debe quedar apoyado en las manos y los pies, pero boca arriba, formando lo que ya dijimos, una mesa humana.

En esta posición debes intensificar los ruegos y las súplicas a la bendita Madre Devi Kundalini implorándole que invoque a su Divino Esposo, el sacratísimo Espíritu Santo, para que venga y te haga la curación que necesitas; esto ya te expliqué varias veces, pero es bueno que no se te olvide para que el ejercicio sea completo, porque no se trata solamente de algo meramente físico, se trata de algo distinto, equilibrado, ¿entendido?

Veremos ahora el Mayurasana. Acuérdate por el mes de mayo; en lugar de decir mayo dices “mayu” y le agregas “rasana”: Mayurasana; la palabra “asana” significa “postura sagrada”. Bien, voy a hacerlo para que veas como es el Mayurasana. Ante todo es necesario que vuelvas a hacer un nuevo Pranayama, aquí se hace un nuevo ejercicio de Pranayama completo tal como hiciste antes, y después del Pranayama o de los tres Pranayamas de que se compone el ejercicio, entonces se coloca uno en la forma de una lagartija, por eso es que se llama esta postura la posición de lagartija. Hay muchas gentes que practican la lagartija, precisamente, para acabar con el abultamiento del abdomen, es decir, con lo que nosotros le llamamos la panza, un estómago lleno de manteca, regordete, inflado y horrible.

Con las palmas de las manos puestas sobre el suelo, apoyado a manera de lagartija, me sostengo en la punta de los pies con las piernas estiradas hacia atrás, la cara mirando

hacia el frente, conservando en línea recta la cabeza, la nuca, la espalda, las nalgas, las piernas hasta los talones, tal como es una lagartija.

Naturalmente que, ahora tengo la cara hacia el frente, luego cuando voy a efectuar el segundo movimiento, entonces bajo la cabeza, la meto debajo del pecho lo más que pueda y hago este movimiento, hacia abajo, hacia arriba, hacia abajo, hacia arriba, etc. Aquí estoy rogándole a mi Divina Madre Kundalini para que ponga en actividad todos mis Chakras; ahora vas tú a hacer el ejercicio a ver si has aprendido a ejecutarlo. Ahora termina de ejecutar el ejercicio y te enseñaré el siguiente. De ahí mismo de esa posición, como tienes la cabeza bien metida debajo del pecho porque estás haciendo el ejercicio de la lagartija que es con la cabeza bien metida hacia abajo, ahora como estás, teniendo las manos quietas en su lugar, avanzas unos pasitos cortos hacia adelante hasta quedar convertido en un arco humano. Ahí en cuatro patas como el caballo, con la cabeza metida debajo del pecho formando un perfecto arco humano, puedes o debes entrar en oración, pidiendo, suplicando, rogando como ya te he enseñado, a la Madre Divina por lo que más necesites; por debajo pueden pasar carros y carretas, porque debes formar una especie de arco humano.

Ahora, después de permanecer un momento ahí en esa posición en oración, bajas un poco las rodillas, las doblas para bajar el cuerpo, ahora levantas las manos y te levantas, es decir, te pones de pie terminado el ejercicio. Recuerda que con esa posición del arco humano tal como lo has hecho, se consigue que la sangre venga a la cabeza y barra con linfas e irrigue todas las zonas del cráneo.

Estos ejercicios todos son muy especiales para acabar con la panza o barriga; no sé por qué a las gentes les encanta mantener abultado el estómago, la curva de la felicidad; uno no debe tener jamás el estómago lleno de manteca. Con este ejercicio, adiós panza, ¿entendido?

Como vas viendo, estos son seis ritos, seis modos de la oración; estos no son ejercicios meramente físicos, sino que guardan perfecto equilibrio entre lo físico y lo espiritual. En el Tíbet los lamas cuando trabajan con estos ritos, extienden su alfombrilla y trabajan sobre su alfombrilla de la oración; no sé si me entiendes lo de la alfombrilla, pero esto quiere decir una alfombra chica o un tapete pequeño como aparente para realizar los ejercicios una persona. Tampoco es dificultad para ejecutar los ejercicios en cualquier parte aunque no tenga tapete ni alfombrilla, lo importante es hacer la práctica donde sea y como sea.

A ver pues, repite toda la serie de ejercicios a ver si los has aprendido...