



## **CURSO DE INICIACIÓN AL TANTRA**

**Enseñanza directa recibida de un Maestro iluminado: Babaji Kalyan Jay Singh.**

### **Introducción**

El curso de Iniciación al Tantra es un tipo de Tantra yoga. **Es la transmisión de una enseñanza que ocurre en silencio.** Se compone de una gran variedad de herramientas que sirven para contactar conscientemente con el potencial interior de cada uno y liberar los bloqueos, condicionamientos y limitaciones que impiden una expresión auténtica de nuestro SER. Es una enseñanza directa recibida por un Maestro iluminado: **Babaji Kalyan Jay Singh.** Sin embargo, la característica más singular de este trabajo es que activa nuestro Ser Crístico, que es una energía de alta frecuencia y la semilla que nos impulsa a realizar la consciencia de unidad aportando un sentimiento de sensibilidad, gozo y sacralidad a nuestra vida y hacia todo lo que nos rodea.

## ¿Qué es el Tantra?

La Gran Diosa Madre Tierra fue el principal sistema de culto durante el período paleolítico. Representaba los ritmos y las energías de la naturaleza así como la red de unión sagrada de todos los fenómenos y los seres vivos de la creación. Para nuestros antepasados el mundo era divino y la divinidad en sí misma. Uno de los aspectos más venerados era el de la creación de la vida, el aspecto fecundo de la madre tierra. Otro aspecto de la Diosa era el de la simbiosis entre la madre tierra y la fertilidad del padre sol: el principio creador cósmico. Nuestros antepasados practicaban rituales con el fin de potenciar la abundancia y la prosperidad de las cosechas a través de la unión sexual sagrada entre hombres y mujeres como representantes terrenales del concepto dual del cosmos. Por este motivo, la sexualidad era profundamente honrada por nuestros antepasados. El acto sexual era un acto de alto contenido espiritual. Además de ser la puerta para la creación de la vida, la sexualidad era una oración, una forma de meditación y de invocación de lo divino.

El culto a la Gran Diosa persistió durante el neolítico e incluso durante la antigüedad. Hallazgos relativamente recientes muestran una cultura que llegó a su máximo esplendor hace aproximadamente 9000 años. Harappa y Mohenjo Daro en el valle del Indo y Çatal Huyuk en Turquía son ciudades en las que se ha encontrado la expresión más avanzada del culto a la Diosa.

El rito del matrimonio sagrado o Hieros Gamos y la sabiduría de la sexualidad sagrada persistieron en los templos de la Diosa hasta la antigüedad. Sin embargo, con la llegada de los invasores indoeuropeos, esta sabiduría empezó a ser denigrada, mancillada y censurada. El conocimiento empieza a transmitirse en secreto y a ser reservado para unos pocos. Uno de los lugares en los que la tradición ha sobrevivido es en India. Y aunque cada época y cultura ha ido adaptando el enfoque de sus enseñanzas, su esencia ha llegado hasta nuestros días.

El tantra es un rotundo sí a la vida. Es la vía de la no renuncia. Es la vía de la celebración de la vida.

## Maestro Babaji Kalyan Jay Singh

La madre de Babaji Kalyan Jay Singh contaba que cuando este aún era un niño y sentado en el pasto de un prado apareció una cobra que se irguió detrás de él desplegando y asomando su cabeza justo encima de la suya. Al tiempo y sin causar ningún mal a Kalyan volvió al suelo y se marchó. Kalyan era un niño silencioso que por las noches se quedaba

durante largos ratos contemplando el firmamento y las estrellas. Con apenas 8 años se marchó a vivir con los ascetas y a la edad de 20 años se iluminó. Entonces su padre le dijo que había llegado el momento de unirse en matrimonio. Babaji Kalyan le expresó su desinterés por las cuestiones maritales pero frente a la insistencia de su padre este accedió. Tras su unión concibió 4 hijos y tras la muerte de su padre heredó la tienda de saris de seda emplazada en los alrededores del Templo dorado de Shiva a escasos metros del manikarnika ghat a orillas del Ganges en Varanasi, el crematorio mas sagrado de la India. En el siglo XVIII la familia de Kalyan se convirtió al sikismo en manos de Guru Govind. Kalyan siguió la tradición familiar por deseo de su padre. Sin embargo al nacer sus hijos, les dió a elegir. *"Haced lo que vuestros corazones deseen"*, les dijo. Cuando su hijo mayor cumplió 16 años el maestro Babaji Kalyan Jay Singh dejó la tienda en su cargo para regresar 15 años mas tarde. Los primeros 5 años los pasaría en una cueva en las montañas de Risikesh, los 5 siguientes en Puna, en el ashram de Osho. Los 5 finales en el ashram de Shri H.W.L Poonjaji en Lucknow. Tras la muerte de Poonjaji, Babaji Kalyan regresa a Varanasi donde sus enseñanzas alcanzarían los corazones de más de 3000 discípulos. A la edad de 65 años este dejó finalmente su cuerpo.



## Sara Farré

Nació el día 7 de septiembre, horas antes del amanecer de Spica, principal estrella de la constelación de virgo. Su aparición en el firmamento indica el momento del inicio de la cosecha del trigo y otros frutos de la tierra. Es la diosa madre de la antigüedad que nutre a los hijos y las hijas de la Tierra. La madre de Sara cuenta que cuando esta contaba con 4 años un día le preguntó: *"¿Cómo puedo amar a todos los seres de este mundo con un corazón tan pequeño?"*. A los 7 años hizo su primera comunión. Mientras hacían el ritual que el cura les había marcado Jesús se reveló dentro de ella igual que el fuego calienta la mano al acercarse al fuego. Todo era paz y amor. A veces le venían recuerdos de otras vidas. Había una vida que era muy recurrente. En ella Sara era una sacerdotisa de los templos de la diosa. Veía imágenes de los lugares que había habitado, de su relación con sus seres queridos y sobretodo de su práctica espiritual. Alrededor de los 20 años empezó a practicar la meditación fruto de una fuerte llamada interior. Por el camino conoció grandes maestros que le dieron orientación en su práctica. Sin embargo fue a la edad de 25 años que conoció al Maestro Babaji Kalyan con el que permaneció hasta haber absorbido la

esencia de la transmisión tántrica. Todo sucedió en absoluto silencio. Fue como actualizar un recuerdo.

## **Tantra y energía crística**

El maestro Babaji Kalyan Jay Singh, guardián del Templo dorado de Shiva de Varanasi, uno de los 33 portales cósmicos, nos inicia (Transmisión que ocurre en silencio) en la ciencia del Tantra y la sexualidad sagrada. El rastro de estas enseñanzas nos remontan a las civilizaciones del antiguo Valle del Indo. Otras corrientes provienen de la antigua china, Tíbet o Egipto. Pero al ser una enseñanza mayoritariamente de tradición oral transmitida de maestro a discípulo, intuimos que sus orígenes están todavía más atrás en el tiempo, en las tradiciones chamánicas e incluso en los albores de la humanidad misma. Sin embargo, la característica más singular de estas enseñanzas es que están sostenidas en la energía crística. Así, aunque este trabajo se inspira a nivel técnico y óptico en varias tradiciones tántricas, durante la práctica el participante es bañado y bendecido por la energía crística, una energía de alta vibración que despierta nuestra conciencia de unidad y que aporta los códigos de la Nueva humanidad.

### **¿Qué es la energía crística?**

La energía crística es el potencial latente en cada ser humano para realizar la conciencia crística o conciencia de unidad. Es la reunión de las polaridades internas. Es la unión del cielo y de la Tierra en el ser humano. En la unión sexual sagrada podemos alcanzar este estado de Unidad. Es la manifestación de las cualidades perfectas del Ser como lo son el Amor, la compasión, la paz, el silencio o el gozo del ser. Por otra parte, aquellos que tienen el ser crístico activado, aunque no hayan realizado la conciencia crística, son los portadores o receptores de los códigos, de las semillas del nuevo Hombre, de la nueva Mujer, de la nueva Humanidad y la nueva Tierra. Este curso es una iniciación que activa tu ser crístico y te conecta a la red crística planetaria elevando tu frecuencia e impulsando tu desarrollo. Del mismo modo, esta iniciación te permite activar e interactuar con esta red y por tanto contribuir en el gran Servicio Planetario de traer el cielo a la tierra.

### **¿Qué es el Ser Interno?**

Tu Ser Interno es tu verdadera esencia. Tu Ser interno son las cualidades perfectas manifestadas. En tu Ser Interno no hay condicionamiento ni limitación. Es nuestra verdadera naturaleza. Son las cualidades perfectas como el Amor, Respeto, Paz, Inteligencia y Creatividad.

## Objetivos

El primer objetivo del curso de **Iniciación al Tantra** es identificar, reconocer y manifestar nuestro Ser Interno. Para practicar la sexualidad sagrada es fundamental reconocer previamente el Ser Interno que todos llevamos dentro por medio de la meditación. Nuestro Ser Interno es esa parte de nosotros que es eterna y consciente; es puro amor y aceptación; es el silencio en el que el arquetipo del principio creador puede manifestarse cuando los amantes entran en comunión. El segundo objetivo del curso de **Iniciación al Tantra** es activar el Ser Crístico, una iniciación que despierta el potencial de realización de la consciencia de crística o de unidad.

## Dirigido a

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que quieran emprender un viaje de desarrollo personal y espiritual. A todas aquellas personas que deseen adquirir una herramienta que les permita desenvolverse de manera autónoma: una vez entiendes los diferentes pasos que conforman la práctica y recibes la iniciación puedes seguir practicando de manera individual.

## Metodología

En el curso de **Iniciación al Tantra** utilizamos una gran variedad de herramientas que dotan a la práctica de un carácter holístico y de poderosos efectos: la sanación energética a través de la imposición de manos y la presión digital, canalización y activación de la energía crística, técnicas de respiración basadas en la respiración abdominal, respiraciones de fuego, técnicas de concentración y meditación basada en la observación de la respiración abdominal, asanas que ayudan a estimular la circulación de nuestra energía vital y activan los cuatro potenciales del ser.

## Formato

Cada sesión tiene una duración de dos hora aproximadamente. Para completar un renacer interior y completar la Iniciación se requiere hacer un proceso de 21 sesiones. Llegados a este punto se puede seguir practicando de manera autónoma. El curso puede hacerse de manera diaria o semanal.

Para profundizar y completar la práctica Aliam ofrece el curso de nivel intermedio y nivel avanzado. Estos cursos son impartidos con el mismo formato que el de iniciación.

¿Por qué 21 sesiones?

Nuestra mente necesita 21 días para generar un cambio completo: los primeros siete días los pasarás enfrentándote a lo viejo y despojándote de los viejos patrones limitantes. A este período, en el que nos hemos deshecho de lo viejo, le siguen otros siete en los que lo nuevo llega y necesitas familiarizarte con ello. Durante los últimos siete días, y tras una fase de adaptación, los nuevos patrones empiezan a cimentarse firmemente en ti para, como una semilla, florecer.

## Condiciones de participación

- No ingerir alimentos ni fumar durante las dos horas y media previas a la participación.
- No comer carne, pescado, arroz blanco, pasta, alimentos fritos, queso o huevos durante el curso. Podéis comer verduras, legumbres, frutas, leche, yogurt, poquitas patatas, frutos secos, cereales integrales, etc.
- Durante el proceso se recomienda beber abundante agua.
- Traer ropa cómoda, ligera, holgada, de fibras naturales y de color blanco.
- Darse una ducha antes de venir y usar ropa exclusiva para el curso.
- No usar perfumes ni desodorantes fuertes.
- No se recomienda esta práctica en mujeres embarazadas.

## Contenidos

### *Sanación energética:*

Armoniza y equilibra los chakras, los cuerpos sutiles y la kundalini ayudándonos a liberar las memorias de dolor que limitan la expresión mas verdadera de nuestro ser y que nos mantienen atrapados en patrones que limitan nuestras vidas.

### *Respiración abdominal:*

La respiración abdominal nos ayuda a aquietar el sistema nervioso, a equilibrar nuestros hemisferios cerebrales, a generar actividad celular y a vitalizar nuestro organismo. Si observamos a los bebés respirar nos daremos cuenta de que de manera natural y espontánea lo hacen con su abdomen: al inspirar su diafragma desciende y su abdomen se hincha. Este tipo de respiración es la respiración original y natural con la que nacemos. Lo que suele suceder es que, debido a los condicionamientos de nuestra infancia, nuestra respiración empieza a acortarse y a perder la profundidad inicial: poco a poco pasamos de tener una respiración baja (el aire llega hasta el abdomen) a tener una respiración alta (el aire llega solo hasta el pecho). Cuando la respiración es alta el intercambio entre el oxígeno

o la energía vital que ingresamos en el organismo y el dióxido de carbono o toxinas que liberamos es limitado. En cambio cuando la respiración es baja existe un mayor intercambio logrando una mayor oxigenación y eliminación de lo que no necesitamos.

### *Meditación basada en la observación de la respiración:*

Nos ayuda a centrar nuestra atención y a conectar con nuestro testigo interior: es una puerta hacia nuestro ser interno.

Según el Tantra el hombre es un reflejo del cosmos y contiene en él cualquier aspecto de la verdad. La respiración consta de cuatro fases: inspiración, pausa, expiración, pausa. El proceso de la respiración es un reflejo de la vida y la muerte y por eso es una puerta para el eterno presente. Al abordar la meditación desde nuestro testigo interno y fundiéndonos poco a poco con nuestra respiración entramos en un estado que nos lleva más allá de la dualidad.

### *Las asanas:*

Cada asana reproduce, simbólicamente, en el microcosmos (que es el hombre), un aspecto del cosmos, induciendo por resonancia un específico estado de conciencia espiritual. Las asanas que reproducimos en esta meditación permiten activar los cuatro potenciales del ser que es la activación del ser cósmico: reafirmación (activación del nadi ida), transformación (activación del nadi pingala), empoderamiento (elevación de la kundalini) y regeneración (enraizamiento de la kundalini).

### *Respiración de fuego:*

Esta respiración nos ayuda a liberar las emociones reprimidas que habitan en nuestro cuerpo en forma de tensiones. Nos ayuda a liberarnos de los condicionamientos que nos limitan, expandiendo nuestra mente y consciencia. Además, esta respiración aporta oxígeno a todo nuestro cuerpo generando una sensación de vitalidad y energía.

### *Respiración de fuego con sonido:*

Tras la liberación y vaciado emocional del paso anterior esta técnica nos ayuda a liberar la fuerza vital que habita en nuestro primer chakra dejándola ascender por nuestra Kundalini y dando paso a algo nuevo en nuestro interior, dando nacimiento a algo nuevo dentro de nosotros: alumbrándonos a nosotros mismos.

### *Canalización de energía cósmica:*

Durante la práctica el participante es bañado y bendecido por la energía cósmica facilitando la reunión de las polaridades internas y aportando asimismo un sentimiento de sensibilidad, gozo y sacralidad hacia la vida.

### *Acompañamiento online:*

Los participantes pueden recibir un acompañamiento vía online. Es una herramienta que pretende dar orientación y apoyo al proceso interior que se da durante el curso.

## **Pasos detallados de la meditación**

La meditación dinámica dura una hora y se estructura en seis fases. Puedes visualizarla en el siguiente link <http://www.youtube.com/watch?v=5dTv1qwlnQ4>

### **Primera fase: 10 minutos**

Siéntate en una posición relajada con los ojos cerrados. Inicia una respiración rápida y profunda a través de la nariz concentrándote en la inspiración. El cuerpo se encargará de la expiración. Sé lo más rápido que puedas y asegúrate de que la respiración sea profunda.

### **Segunda fase: 10 minutos**

Observa tu respiración. Respira con tu abdomen no con tu pecho. Sé suave y natural.

### **Tercera fase: 10 minutos**

Inicia una respiración rápida y profunda a través de la nariz. Esta vez debes concentrarte en la exhalación mientras emites el sonido: hoo! hoo!"

### **Cuarta fase: 10 minutos**

Observa tu respiración. Respira por tu abdomen no con tu pecho. Sé suave y natural.

### **Quinta fase: 10 minutos**

Estírate y mantén tu cuerpo como un cuerpo muerto. No hagas ningún movimiento.

### **Sexta fase: 10 minutos**

Siéntate y mueve tu cabeza con amor y devoción, lo mas que puedas y despacio hacia la izquierda. Tu pecho debe quedar inmóvil. Haz una respiración profunda y vuelve hacia el centro. Luego mueve tu cabeza lo más que puedas hacia el otro lado, haz una respiración profunda y vuelve hacia el centro. Luego ve hacia atrás, lo mas que puedas como si quisieras tocar tu coxis con la cabeza. Haz una respiración profunda y vuelve hacia el centro. Luego ve hacia delante y toca el suelo con tu cabeza, haz una respiración profunda y levántate de nuevo. Finalmente haz tres veces el mantra"O"...