

## CURSO DE INICIACIÓN AL TANTRA



### Introducción

El curso de Iniciación al Tantra es un tipo de Tantra yoga. **Es la transmisión de una enseñanza que ocurre en silencio.** Está compuesto por 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 indoarios, 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 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 momento en el que hace 1500 años amanecía Spica, principal estrella de la constelación de virgo. Su aparición en el firmamento indicaba 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 hacía el ritual Jesús se reveló ante 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 fue iniciada en el Tantra según la tradición del Antiguo Egipto. 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 remonta a las civilizaciones del antiguo Valle del Indo. Otras corrientes provienen de la antigua china, Tibet 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 cósmica. 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 cósmica, una energía de alta vibración que despierta nuestra conciencia de unidad y que aporta los códigos de la Nueva humanidad.

## ¿Qué es la energía cósmica?

La energía cósmica es una energía que despierta el potencial latente en cada ser humano para realizar la conciencia cósmica o conciencia de unidad. Del mismo modo, esta energía potencia el equilibrio y la armonía de las polaridades internas. Es la reunión de nuestro hombre y nuestra mujer interior. Por lo tanto, la energía cósmica favorece la conquista de este estado de Unidad durante la unión sexual sagrada. Por otra parte, aquellos que tienen el ser cósmico activado, aunque no hayan realizado la conciencia cósmica, 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. Estos códigos son transmitidos a través de la red cósmica planetaria. Este curso es una iniciación que activa tu ser cósmico y te conecta a esta red 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. El Ser Interno es eterno y consciente. Sucede aquí y ahora. Es la Fuente. Es la NADA en la que se manifiestan las cualidades del Ser. Algunas de ellas son Amor, Apertura, Claridad, Éxtasis, Aceptación, Paz, Inteligencia, Equilibrio, Armonía y Creatividad. Tu cuerpo- mente es una herramienta para poder interactuar en el plano de la tercera dimensión. Tu cuerpo sirve para desplazarte, tus emociones para relacionarte y tu mente para planificar y crear en el mundo. Tu cuerpo-mente, tu condición humana, es una experiencia. Nace y muere. Las emociones vienen y van. Así mismo los pensamientos. En el cuerpo-mente hay movimiento, en el Ser Interno hay quietud. Sencillamente Es. Reconocer el Ser Interno significa despertar a tu verdadera naturaleza que es dominante sobre tu

cuerpo-mente. Por lo tanto el cuerpo-mente es la herramienta del Ser para interactuar con esta realidad. En tu Ser Interno no hay condicionamiento, no hay limitación. Por eso, el reconocimiento del Ser implica la liberación de tu mente. Y cuanto más completo sea el reconocimiento más completa será la liberación.

## 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 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 consciencia de unidad.

## Dirigido a

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que quieran emprender un viaje de desarrollo personal y espiritual a través de la vía del Tantra. No es preciso tener pareja para poder realizarlo y constituye los cimientos que nos permitirán adentrarnos en niveles superiores como lo son el curso de Tantra para parejas o Masaje Tántrico para parejas.

## 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: sanación energética a través de la imposición de manos y acupresión, canalización de energía crística y activación del Ser Crístico, técnicas de respiración, técnicas de concentración y meditación, asanas que ayudan a estimular la circulación de nuestra energía vital y activan el Ser Crístico.

## Formato

Cada sesión tiene una duración de dos horas aproximadamente. Para completar el renacer interior y la Iniciación se requiere hacer un proceso de 21 sesiones. El curso puede hacerse de manera diaria o semanal. Con el fin de profundizar y completar estas enseñanzas Aliam ofrece el curso intermedio y avanzado con el mismo formato que el curso 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 tres horas previas a la práctica.
- No consumir drogas durante el curso.
- Informar si se sufre o ha sufrido alguna enfermedad física o mental.
- 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 usar maquillaje.
- No se recomienda esta práctica en mujeres embarazadas.

## Contenidos

### *Sanación energética:*

Armoniza y equilibra los chakras, el sistema de canales o nadis y los cuerpos sutiles. Nos permite liberar bloqueos, memorias de dolor y patrones que limitan nuestras vidas y la expresión auténtica de nuestro Ser.

### *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 un bebé respirar descubriremos que lo hace con su abdomen de manera natural y espontánea: 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 más

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 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 con nuestra atención en 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 estado de conciencia espiritual específico. Las asanas que reproducimos en esta kriya activan una serie de nadis que activan a su vez el ser cósmico.

### *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.

### *Canalización de energía cósmica:*

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

### *Enseñanza en silencio:*

Esta enseñanza se transmite a través de la canalización de una energía de alta frecuencia que nos guía y nos empuja a reconocer quiénes somos. Para permitir que esto ocurra suave y fluidamente, no hay interacción verbal en las clases, excepto la guía técnica de Sara. Asimismo, el silencio nos permite potenciar la interiorización y la atención en nuestro interior.