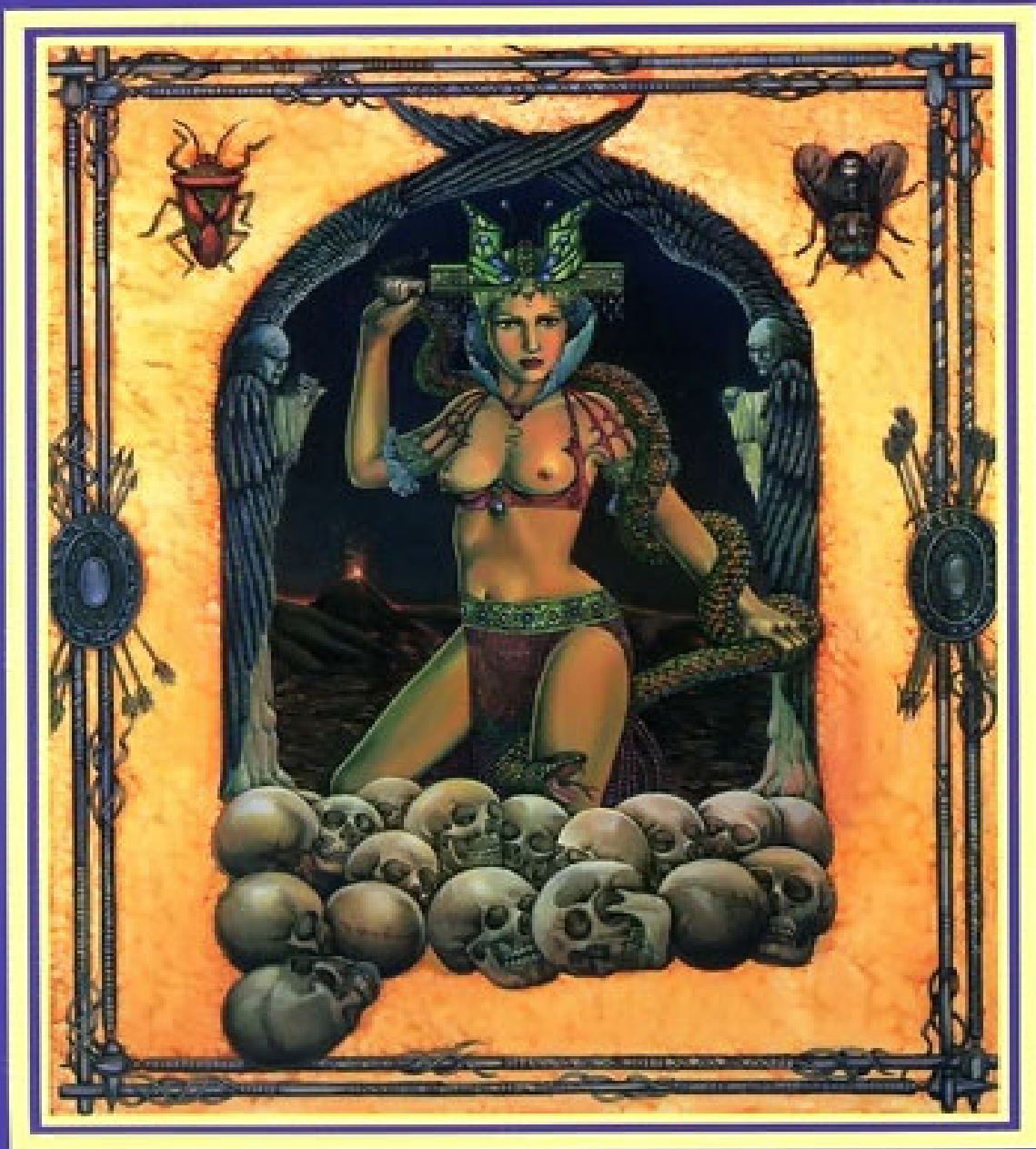


# ÉXTASIS RITUAL

Magia sexual práctica



Brandy Williams



**BRANDY WILLIAMS**

# **ÉXTASIS RITUAL**

**Magia sexual práctica**

**LA TABLA DE ESMERALDA**

Título del original inglés: ECSTATIC RITUAL

Traducción de: RAFAEL LASSALETTA

© 1990, BRANDY WILLIAMS

© 1991, de la traducción, Editorial EDAF, S. A.

© 1991, Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30, 28001 Madrid.

En español por acuerdo con THE CATHY MILLER FOREIGN RIGHTS AGENCY,  
LONDON (England)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ISBN: 84-7640-492-1

Depósito legal: M. 16.265-1991

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO

EN ESPAÑA

Gráficas Rogar, S. A, - C/ León, 44 - FUENLABRADA (Madrid)

# DEDICATORIA

*A Alex Williams: este sistema es tanto obra suya como mía, y  
mientras lo escribía el libro se convirtió en un proyecto tan suyo como  
mío. Mi vida es tuya.*

# RECONOCIMIENTOS

Mi agradecimiento especial a Bruce/Bromios, Lisa, Grace Moonhawk, Haragano, Ted Gilí, Tiller y Phoenix Whitebitch por su incesante ayuda en el manejo de ordenadores, la creación de ilustraciones y el proceso de escritura en general. Tras muchos escritores hay un gran equipo de amigos: soy afortunada de tenerlos a vosotros, y no podría pedir nada mejor.

Tengo una deuda de gratitud con Rhea Loader y Nevill Drury por su apoyo decisivo en la impresión del manuscrito. Un premio de salvamento para Rhea, que dedicó gran tiempo y esfuerzo a las ilustraciones. Un beso para Raven, por su comprensión y golpecitos en la espalda, por su sabiduría y penetración en el sistema, y por el amor.

# ÍNDICE

*Págs.*

INTRODUCCIÓN.....	13
EL HETAIRA BLANCO.....	17
<i>Uno.</i> Sexualidad sagrada.....	19
<i>Dos.</i> El cuerpo es mi equipo de herramientas.....	23
<i>Tres.</i> Aceptar el placer con el corazón abierto.....	37
<i>Cuatro.</i> Contener la energía.....	51
<i>Cinco.</i> El fuego asciende en el templo del cuerpo.....	65
<i>Seis.</i> Manifestación de los resultados, contactar con lo divino.....	75
<i>Siete.</i> El matrimonio blanco.....	81
EL HETAIRA ROJO.....	89
<i>Uno.</i> Sexualidad mágica.....	91
<i>Dos.</i> La persona sexual.....	95
<i>Tres.</i> Construcción y puesta en circulación de la energía	101
<i>Cuatro.</i> Adoración de la Divinidad.....	113
<i>Cinco.</i> Polaridad: la tensión dinámica de la vida.....	129
<i>Seis.</i> Disciplina mágica.....	137
<i>Siete.</i> La alquimia natural del cuerpo.....	141
<i>Ocho.</i> Hacerse divino.....	147
<i>Nueve.</i> El matrimonio rojo.....	153

*Págs.*

COMPARTIR EL PODER.....	157	
EL SECRETO.....	163	
<i>Apéndice A. Sobre la palabra hetaira.....</i>		165
<i>Apéndice B. Un poco de historia.....</i>		169
 BIBLIOGRAFÍA.....	177	



# INTRODUCCIÓN

¿Qué es un hetaira?

El término deriva de una palabra griega que significa compañía. Utilizo la palabra para indicar a aquellos que poseemos y controlamos nuestra sexualidad, entendemos y abarcamos plenamente su poder y potencial. Los hetairas hacemos el amor siempre, donde y con quien elegimos, por razones que reconocemos conscientemente, con resultados que controlamos hábilmente.

Las decisiones sexuales que tomamos recogen toda la gama de la conducta humana: celibato, dedicación a un sólo compañero del mismo sexo o del opuesto, relaciones con varios compañeros, hacer el amor sólo con nosotros. Sabemos lo que estamos haciendo y por qué lo hacemos, aceptamos la responsabilidad de los efectos de nuestras decisiones sobre nuestra vida y sobre todos los que se ven afectados por ellas. Cualquiera puede convertirse en un hetaira. La edad, peso, sexo, raza y aspecto físico no importan. Lo que importa es el conocimiento, la habilidad adquirida mediante la práctica, y la actitud. Practicamos la magia de la sexualidad: vivir en un cuerpo saludable con un corazón claro y abierto al contacto de lo divino.

Lo que está leyendo ahora es un manual de entrenamiento de hetaira, con ejercicios que integran el cuidado del cuerpo, la atención a las emociones, la imaginación disciplinada y la conciencia espiritual, para formar un nuevo enfoque a la sexualidad. Los ejercicios espirituales están elaborados de modo que puedan ser utilizados por una persona o una pareja.

Originalmente, mi compañero Alex y yo exploramos la magia sexual de forma que contuviera y explicara nuestras experiencias sexuales. Hemos empleado muchos años en el estudio del material disponible sobre sistemas mágicos sexuales de occidente, y hemos estudiado las traducciones e interpretaciones inglesas de las prácticas y textos tántricos tibetanos e hindúes. La exploración que hemos hecho de los ritos antiguos griegos y de oriente próximo ajusta claramente con lo que estábamos descubriendo sobre los parámetros de este tipo de magia. A ello le hemos asimilado nuestro estudio de las tradiciones de la brujería y las prácticas de la magia ceremonial. Al cabo de algunos años empezamos a dar conferencias sobre nuestros descubrimientos y a aconsejar a los curiosos que se acercaban a nosotros explicándoles lo que estábamos haciendo y cómo se relacionaba con sus experiencias. En el curso de ese proceso de enseñanza tuvimos el placer de intercambiar notas con parejas masculinas y femeninas y con individuos bisexuales. A través de estas experiencias y conversaciones hemos articulado un sistema valioso que subraya todos los ejercicios y rituales de este manual.

En primer lugar, la energía es energía. No reconocemos una diferenciación entre energía masculina y femenina, que las parejas heterosexuales y del mismo sexo experimentan en el funcionamiento mágico. Todos tienen acceso a la energía que es la fuente de toda la vida, y la forma de nuestros cuerpos no impide que logremos la habilidad sexual. Cualquier hombre o cualquier mujer, a solas o con cualquier compañero, puede poner en práctica este sistema mágico.

La clave para la comprensión de ese valor es la frase «funcionamiento mágico». Es evidente que hombres y mujeres tienen experiencias físicas distintas. Los hombres sin entrenamiento suelen llegar al clímax con mayor rapidez que las mujeres. El entrenamiento puede regular esa tendencia, permitiendo a hombres y mujeres obtener un control mayor sobre el momento en que se produzca el clímax. Las mujeres menstrúan, y los hombres no... físicamente; pero los hombres responden a las fases lunares de modos físicos más sutiles, y el hombre que vive con una mujer sintoniza con el ritmo de

ésta. La mayor diferencia física entre el hombre y la mujer es que ésta concibe y da a luz a los hijos. Por eso creemos que la mujer debería ser honrada y considerarla especialmente sagrada. Sin embargo, la responsabilidad de la anticoncepción y el control de la energía mágica que genera un hijo lo comparten los dos miembros de la pareja.

El hombre y la mujer reciben una educación social distinta, y por eso difieren nuestros ritmos emocionales. Pensamos que la estructura básica de la psique humana es la misma para el hombre y para la mujer, y que nuestra tarea consiste en aprender unos de otros para lograr un equilibrio de las habilidades y conductas que nuestra cultura etiqueta con el nombre de «masculino» y «femenino».

En segundo lugar, la fuente de información más importante es la experiencia personal. Confíe en sí mismo, incluso cuando lo que siente y lo que ve se diferencia de lo que ha leído o lo que le han enseñado sobre su sexualidad.

En tercer lugar, la clave del éxito de la magia sexual es la confianza y la igualdad. Cuando trabaje con un compañero, ambos deben beneficiarse de la práctica, desarrollándose los dos en los planos físicos, emocional, intelectual y espiritual.

Finalmente, usted está a cargo de su propio entrenamiento, y decide lo que quiere o no quiere hacer, y a qué velocidad desea hacerlo. Realice este curso de estudios a su propio paso. Lo mejor es empezar con los primeros ejercicios y realizarlos secuencialmente, con independencia del grado de habilidad que haya alcanzado previamente. Puede realizar algunas de las tareas rápidamente hasta que encuentre un trabajo que le exija más tiempo y atención. O puede hacerlo todo lentamente, saboreando los efectos del florecimiento de la conciencia de su cuerpo y de las conexiones del cuerpo con la tierra, con los demás y con los mundos que están más allá de nuestro mundo físico.

Este manual se divide en dos secciones. El Hetaira Blanco se centra en las habilidades centrales que exige la magia sexual. El color blanco simboliza los inicios, la inocencia y la renovación; al realizar los ejercicios de esta sección encontrará nuevos modos de enfocar la sexualidad y situarla en su vida. La sección del Hetaira Rojo explora entonces mágicos específicos de la sexualidad. El color rojo significa pasión y poder; esta sección se concentra en la construcción de una personalidad mágica; en la comprensión y control de las fluencias de

energía del cuerpo; en la relación con lo divino que hay en nuestro interior, en nuestro compañero y en el mundo. Los ejercicios que practicamos nos permiten movernos a un espacio ritual, tratando la experiencia sexual con el cuidado y el respeto que merece. El hecho de prestar una atención consciente a las artes del amor aumenta nuestra capacidad para el placer. Un hetaira se mueve constantemente en la atmósfera embriagadora de un nuevo amor: el conocimiento de ser atractivo, el gozo de ser cortejado y revelarnos gradualmente, el brillo en el rostro que todo el mundo puede ver. ¿No estoy enamorado? ¿No soy hermoso? Me acarician; me acarician y acaricio; soy como las flores, las joyas de oro y el vino delicado; poseo el mejor don que el mundo puede ofrecer, el don inapreciable del éxtasis. La diferencia es que la fuente de alegría del hetaira es el mundo vivo sensual, y el amante del hetaira es la propia vida.

# EL HETAIRA BLANCO



*El hetaira*

## **UNO** **SEXUALIDAD SAGRADA**

*Cuando camino sola por la calle, tomo conciencia de los cuerpos. De todos los cuerpos: los de mis amigos y amantes, y los de los extraños que pasan por la calle llena de gente, rodeándome, flexibles, fuertes y moviéndose con gracia inconsciente: serpiente, veo tus movimientos en los de ellos. Los ojos me miran al pasar, fijan en mí su*

*pena y alegría, clara, consciente y hundida en el sueño: serpiente, me miras desde todos los rostros. Y yo respondo. Me he entregado a ti, ¿cómo no iba a hacerlo? Te vuelves y me tocas, ahora con la mano, de nuevo con una palabra... y cuando tu llamada es más fuerte, con todo mi cuerpo, con mis pensamientos más sagrados, te venero. Allí donde te encuentro: y te encuentro en todas las partes.*

¿Qué es la serpiente? La pasión que hay dentro de cada cuerpo humano; la experiencia de esa pasión, derivada del entrenamiento y de la habilidad; y el símbolo de la fuente de esa pasión, el espíritu que exhala vida al universo. Un hetaira es un compañero de la serpiente, un amante que enfoca el acto del amor con la conciencia de la magia del cuerpo. Los hetairas reclamamos nuestra sexualidad, la vida del cuerpo y el gozo que en él tenemos, nuestra presencia en el planeta y nuestro placer.

El sexo es el acto humano más absorbente. En el contacto íntimo están implicados todos los sentidos. En el momento del placer del contacto estremecido con un compañero o del momento robado para el amor a uno mismo, desaparecen todos nuestros deberes normales, tareas, miedos, fracasos. Entonces se da la vida en su forma más simple, un tiempo dedicado exclusivamente a ser, a observar, escuchar, oler, degustar, tocar y sentir, a concentrarse en ser una criatura física y a experimentar la capacidad de placer del cuerpo.

Cuando nuestro cuerpo es saludable y nuestro corazón funciona bien, cuando podemos proporcionar y aceptar el placer libremente y con sinceridad, cuando llevamos al contacto íntimo una conciencia de lo divino, el sexo se vuelve sagrado. Florecemos convirtiéndonos en una conciencia plenamente humana captada en un abrazo apasionado de la vida.

La cultura en la que nos hemos educado no nos preparó para este tipo de experiencia sexual. Nuestro entrenamiento físico, nuestros hábitos de pensamiento acerca de la sexualidad, nuestros sistemas religiosos, bloquean y disminuyen específicamente nuestro acceso al poder transformador del que disponemos por medio del placer físico. Volver a aprender lo que muchas culturas antes que la nuestra han sabido, que nuestra sexualidad nos conecta con la divinidad, significa que debemos articular una mitología y un marco de referencia mágico que exprese la experiencia del hetaira moderno. Estamos definiendo de nuevo las palabras, creando historias nuevas, volviendo a visionar a los

dioses. Nos situamos más allá de las limitaciones que nos habían aprisionado, para llegar a un sentido expandido del ser.

El hetaira se compromete a vivir manteniendo los valores que sustentan la sexualidad sagrada. En primer lugar está el convenio que suscribimos con nuestros compañeros y con nosotros mismos:

— Mi cuerpo es sagrado. Acepto todas las partes de mi cuerpo. Cuido mi cuerpo.

-- Confío en mí mismo para entrar en el proceso de iniciación, de muerte y renacimiento, de renovación, de autoexploración, y sigo caminando con integridad por el sendero de mi vida.

Después hacemos un pacto con nuestros compañeros:

- Me dedico a la aceptación y la expresión del amor, el poder de la curación, la aceptación y disolución de los límites, la integración de las diversas partes.

Aquí el amor es el viaje, y nuestro objetivo es el convertirnos en amantes más perfectos. Aprender nuestra sexualidad y aumentar conscientemente nuestra habilidad sexual permite mantener una vida propia más amplia y confiada. Al mantener el ser central inviolado, sagrado, nutriéndolo, enmarcándolo, conteniéndolo y alimentándolo, aprendemos que esa vida central se convierte en un círculo. Caminamos por un mundo de mandala, viendo la vida a través de los ojos del amante. Nos convertimos en guerreros del cuerpo, guerreros de la noche, guerreros de la serpiente: flexibles, centrados, vivos en ese momento.

Reclamar nuestra sexualidad como algo sagrado es algo más que un cambio de pensamiento. Permanecen entre nosotros fragmentos de la sabiduría antigua, esparcidos por textos de todo el mundo. Acudimos a ellos buscando guía, valores y preceptos que suavicen la dificultad de las primeras lecciones. De ellos hemos derivado nuestro sistema mágico, el estudio, los ejercicios y la disciplina que darán nueva forma a nuestras vidas: manteniendo un cuerpo saludable, desarrollando una aceptación del placer, y aprendiendo habilidades específicas que canalicen la energía. Sólo entonces estaremos preparados para recibir la fuerza iluminadora, desintegradora y resolutive de la divinidad.

Nuestra primera lección es que la sexualidad no es simplemente un fenómeno físico. Nuestro cuerpo está formado por algo más que carne, piel y huesos; la energía forma un cuerpo dentro del cuerpo. Y lo mismo que nuestro ser físico tiene venas, pulmones y órganos, nuestros cuerpos contienen senderos que dirigen la fluencia de la energía, y centros que la absorben, recogen y dirigen. La sexualidad altera de manera profunda la fluencia de esa energía. La comprensión consciente del proceso, su aceptación y control, hace del sexo algo mágico.

Cuando aprendemos a vivir dentro del cuerpo sutil, obtenemos un mayor control sobre el físico. Ello exige el desarrollo de la capacidad de visualizar y sentir el movimiento de la energía. Para ello



practicamos el control de la respiración, la canalización de la energía dentro del cuerpo sutil, y la liberación de esa energía para lograr un resultado previsto.

Otras muchas disciplinas sirven para nutrir ésta. En un sentido es imposible crear una descripción completa de la sexualidad mágica: nuestro placer físico no puede separarse del resto de una vida mágica. La ensoñación, la visualización dirigida y la visualización creativa que tratan de producir una manifestación material, cualquier ejercicio o arte marcial, aumentan el trabajo que hacemos con la sexualidad mágica. Sin embargo, nada de ello resulta esencial para iniciar el trabajo. No es necesario que tenga un doctorado o licenciatura en el Tíbet para desatar el potencial del cuerpo. Lo único que hace falta es empezar el primer ejercicio e ir realizándolos todos. Recuerde también que aunque es importante establecer los objetivos y conseguirlos, la vida es un proceso, y aprender cualquier sistema exige tiempo... pero el placer de éste estriba especialmente en el propio viaje.

***DOS***

## **EL CUERPO ES MI EQUIPO DE HERRAMIENTAS**

La sexualidad no puede separarse del gozo general del ser físico. El primer acto mágico que dedicamos a la sexualidad sagrada es el compromiso de prestar atención al cuerpo. El cuidado que presta el hetaira al cuerpo se diferencia mucho del enfoque entusiasta basado en la salud: ¡Levante esos muslos, tómese hierro, ningún cuerpo que no pueda llevar un leotardo con gracia merece la pena mirarse, beba sólo jugo de hierba de trigo, y no utilice nunca ningún estimulante!

Muchos expertos parecen tener su opinión sobre lo que deberíamos hacer con nuestro cuerpo, y sobre el momento de hacerlo. Parecen basarse en la suposición de que todos los cuerpos funcionan del mismo modo, de que necesitamos a alguien que nos diga cómo debe funcionar, y de que el cuerpo no es nada más que una especie de máquina flexible.

Ha llegado el momento de que reclamemos el uso propio de nuestro cuerpo. Este delicado mecanismo nos permite una sensible retroalimentación sobre los efectos de nuestra dieta, programas de ejercicio, niveles de estrés y modos de pensamiento; retroalimentación que es mucho más útil que cualquier afirmación de un experto en salud. Como practicantes de un sistema mágico, entendemos también el cuerpo como el templo de una fuerza divina, una expresión única del espíritu más sagrado. Cuando tenemos tiempo, sintonizamos para escuchar los mensajes del cuerpo.

## *El tiempo de los hetairas*

Conforme se acelera el paso de la vida —por ejemplo con el aumento de los deberes profesionales o la adición de hijos a la familia— las noches pueden tener planes tan frenéticos como los días, y los fines de semana llenan el calendario. Las nuevas exigencias sobre nuestra fuerza física reducen gradualmente nuestro tiempo de ocio, el de sueño y el que no teníamos planificado. Para algunos, los que están acostumbrados a un ritmo inferior o los que tienen un estilo de vida ajeno a lo habitual en la cultura dominante, el mantenimiento de ese plan puede ser difícil. Cuando perdamos nuestra dependencia del reloj podemos perder también la disciplina.

Los que tienen planes muy apretados es esencial que dispongan de un tiempo fijo para la relajación; márkelo en rojo en el calendario si esa es la mejor manera. Una noche por semana y un fin de semana al mes deben permanecer libres para cualquier otra actividad. No se trata de «no hacer nada»; lo que está haciendo es recargar las baterías físicas que le permitirán hacer todo lo demás y hacerlo bien. Pidan que le traigan la comida de algún restaurante. Envíe a los chicos a ver una película, o contrate una «canguro», o combine las fuerzas con algún otro con quien pueda compartir el tiempo de cuidado de los niños. Reduzca a cero la lista de cosas que hay que hacer en relación con el trabajo, el cuidado de la familia y el del hogar.

Esto puede parecer desconcertante, especialmente a aquellos que se han acostumbrado a tener muchos elementos en la lista. Hemos cogido la costumbre de aprovechar cualquier momento libre para hacer otra llamada telefónica, o una limpieza rápida de la sala de estar, preparar un postre para la comida del día siguiente. Eso hace que nuestra vida permanezca bajo control y funcione ininterrumpidamente. Nos da la impresión de que apartar un tiempo para cuidar de nosotros hará que toda la casa se venga abajo. Pero, desde luego, eso no sucederá. La lista seguirá estando mañana, y la motivación para hacer lo que contiene no desaparecerá en una noche. Lo que está haciendo es comprometerse a amarse primero a sí mismo, con el fin de

proporcionar mayor amor y cuidado a todos los que tienen relación con su vida.

Por otra parte, una noche libre a la semana puede parecer un paraíso... si le es posible conseguirla. Siempre hay alguna otra cosa que hacer, algo que parece terriblemente importante. Ahí es donde el mantener la cita consigo mismo se convierte en un acto de disciplina. Está dando prioridad a su entrenamiento como hetaira. ¡Mantenga la firmeza!

Al principio quizá necesite pasar durmiendo su tiempo de hetaira. Los que tenemos planes hechos al minuto tendemos a reducir nuestro tiempo de sueño a menos del mínimo necesario. Lo primero es devolver al cuerpo su plena capacidad operativa. Vea la televisión, lea un libro, alquile una película, haga algo que le guste y que no había encontrado tiempo para hacer. Relaje el cuerpo, relaje la mente, estírese y recuerde lo que es gozar de su ser físico.

Los que no tienen planes estrictamente relacionados con el reloj - artistas, empleados autónomos— suelen aprender autodisciplina con la planificación. También podemos descubrir que algunas cosas parecen menos importantes. Siempre hay tiempo, siempre está el día de mañana, y, por tanto, es vital concertar una cita con nosotros mismos y mantenerla. Nuestra comodidad y felicidad es la primera prioridad, y mantener una cita con nosotros mismos lo demuestra ante nosotros y ante todos los que nos rodean.

El tiempo del hetaira está dedicado a la salud física.

Cuando ha dormido lo suficiente, cuando se ha acostumbrado a separar esa noche por semana o una parte del tiempo de la tarde del domingo para cuidar de sí mismo, será el momento de empezar el programa de entrenamiento. Eso significa que debe separar también un espacio privado. Tanto si vive solo como si lo hace con una multitud, elija un lugar especial en el que trabajar. Siempre querrá un espacio que le permita moverse, que sea cómodo, que le sea agradable utilizarlo, y que tenga una puerta que pueda cerrar dejando el mundo en el exterior.

### *Uno: Estirar el cuerpo*

Es esencial un programa de ejercicios que mantenga la comodidad corporal. Hasta los trabajadores manuales se benefician de un

programa regular. Empiece por hacer algo físico, algo que resulte sencillo. Aprenda una rutina de estiramiento muscular; puede enseñársela un amigo, o aprenderla en un programa de televisión o vídeo sobre aerobics. Ponga el equipo musical y baile.

Puede probar también el ejercicio de relajación global del cuerpo. Túmbese boca arriba sobre una superficie cómoda, con las piernas separadas y los brazos sobre los costados. Tense todo lo que pueda los dedos de los pies y después relájelos. Le servirá de ayuda inspirar cuando esté tenso y espirar cuando se relaje. Tensione ahora los músculos de los tobillos y relájelos. Vaya subiendo por todo el cuerpo: los músculos de las pantorrillas, espinillas, rodillas, muslos... Hay aquí varios tipos de músculos: ¿puede darse cuenta de la diferencia? Tense las nalgas, el abdomen, el pecho, la parte inferior de la espalda, la superior, la parte superior de los brazos, los antebrazos, muñecas, dedos, hombros, cuello, mandíbula, músculos de las orejas, músculos de los ojos, y el cuero cabelludo, y todo ello en el orden que más cómodo le resulte. Quédese ahí tumbado unos minutos y respire, sintiendo que la tensión se va del cuerpo al espirar y sintiendo que se relaja con cada nueva espiración.

### *Dos: Tiempo de fuego*

Preste atención a su cuerpo. Dése una larga ducha, o un baño con aceites. Pruebe algo que no haya intentado antes: utilice una esponja natural, o alguna esponja áspera sobre la piel (sirve para quitar las células cutáneas muertas), frótese con aceite o polvos infantiles. Utilice un humidificador en el rostro. Aféitese los brazos si no lo había hecho, o deje crecer el pelo en algún lugar nuevo. Asése las uñas o píntelas. Meta los pies en agua caliente. Póngase henna en el pelo, tíñalo, hágase una trenza. Pruebe algún perfume o maquillaje distintos, diferentes colores o fragancias.

Al principio puede sentirse cohibido, y eso está bien. Amplíe un poco sus límites. Es un momento que pasa a solas consigo mismo. Cierre el baño y no deje que entre nadie. Experimente con nuevas formas de verse; olvidando aquella apariencia que le habían dicho

que debía tener. Nada es permanente; el teñido desaparece, el barniz de uñas se cae, el pelo vuelve a crecer o puede cortarse. El propósito del ejercicio es ayudarlo a que se sienta especial, digno de una atención adicional, que aprenda a nutrirse.

### *Tres: Aprenda cuál es su tipo corporal*

¿Cuál es su herencia étnica? ¿Qué pueblos entran en su mezcla de sangre? Eso determinará en gran parte su aspecto físico. Descubra qué tipo de cuerpos concuerdan con su herencia. ¿Tienen hombros anchos o estrechos? ¿Una tendencia a engordar por la cintura o figuras de reloj de arena? ¿Piernas largas o cortas? ¿Cuál es el color típico del cabello? Coleccione fotos de personas con su herencia; puede conseguir libros en la biblioteca, o buscar en la revista *National Geographic*, o conseguir algunos volúmenes lujosos de los que se ponen sobre las mesitas pequeñas de la sala. ¿Tiene fotos de su familia, sus padres, tíos y tías, abuelos? Algunos afortunados pueden tener fotos de sus bisabuelos. Observe su aspecto físico. ¿En qué medida se parece su cuerpo al de sus parientes?

Haga un montaje con las imágenes coleccionadas, o pegue algunas en un lugar que sólo usted pueda ver. Todos estamos rodeados por imágenes de otras personas, y nuestras culturas sólo identifican como hermosas algunas características físicas. Quizá esas características no pertenezcan a nuestro tipo corporal, quizá no sean normales para nosotros. Rodéese de imágenes de su propia gente. Mire a los demás, y haga comparaciones durante el día. ¿Cuántos tamaños y formas del cuerpo ve? Para los que no les importe la idea, un baño desnudo en una bañera caliente o piscina con amigos ofrece una oportunidad excelente para examinar cuerpos reales. Son mucho más variados que las imágenes que normalmente nos presentan los medios de comunicación.

Lo que está tratando de hacer aquí es ampliar su visión del cuerpo humano en general, y del suyo en particular. Eso proporciona el contexto para aprender a aceptar su cuerpo.

#### *Cuatro: Ame su cuerpo tal como es*

Realice este ejercicio en un momento en el que se sienta bien. Debe hacerlo obligatoriamente tras una puerta cerrada, pidiéndoles a todos los que viven con usted que no le molesten.

Baje las luces o utilice velas. Quítese la ropa y mírese en un espejo. Un espejo de cuerpo entero es ideal si lo tiene, pero cualquier espejo grande servirá. Piense o diga en voz alta estas afirmaciones:

*Amo tus pies.* Me proporcionan apoyo en el mundo y contacto con la tierra.

*Amo tus piernas y nalgas.* Son mi fuerza en el mundo y mi movimiento.

*Amo tus genitales.* Me proporcionan el placer y el poder de la sexualidad.

*Amo tu estómago.* Absorbe mi alimento y nutre mi ser físico, eliminando lo que no necesito.

*Amo tu pecho y pulmones.* Toman el aire y purifican mi sangre.

*Amo tus brazos y manos.* Realizan mi trabajo y me permiten actuar en el mundo.

*Amo tu espalda.* Me mantiene erguido y apoya todos los movimientos que hago.

*Amo tu cuello.* Alberga la voz que me permite comunicar con el mundo.

*Amo tu cabeza.* Acepta el alimento, el aire y todo mi conocimiento del mundo.

Las personas de capacidades distintas pueden desear reescribir algunas de estas afirmaciones de manera que reflejen con precisión la distribución de las funciones. Preste atención particular a aquellas partes que actúan de manera diferente a las de la vista; así las afirmaciones serán más efectivas.

#### *Cinco: Conciencia del cuerpo*

Es una dirección de la conciencia. La conciencia es una función de la mente, desde luego, pero casi todos experimentamos la parte



«pensante» en un lugar físico. ¿Dónde reside el yo que «observa»? ¿Tras los ojos? ¿En el estómago?

Practique ahora el cambio del lugar en el que percibe su «yo». Concéntrese en un punto que está dos o tres centímetros más abajo del ombligo: éste es el punto de equilibrio en las artes marciales. Mantenga la conciencia en ese punto mientras respira lentamente. Mantenga el ejercicio mientras respira diez veces.

Otro tipo de conciencia corporal nos enseña cómo retenernos. Póngase boca arriba tal como hizo en el ejercicio de relajación de cuerpo entero. Esta vez repase las partes de su cuerpo. Pregúntese dónde siente tensión. Compruebe los pies, las piernas, la espalda inferior, el abdomen, la espalda superior, el pecho, hombros, parte superior de los brazos, antebrazos, muñecas, cuello, orejas, ojos, cuero cabelludo. Después realice el ejercicio de relajación, o levántese y mueva sus músculos en una rutina de estiramiento. La práctica de este ejercicio, una vez por semana durante uno o dos meses, le enseñará dónde retiene normalmente la tensión. Después podrá incorporar uno o dos estiramientos a su rutina diaria. Por ejemplo, los mecanógrafos profesionales tienden a retener mucha tensión en los hombros. Levantarse del teclado cada pocas horas para hacer girar los hombros puede ayudar a aliviar una gran parte de esa incomodidad.

### *Seis: Observación del movimiento*

Mientras está en el tiempo del hetaira y se sienta, camina por la habitación o se tumba en el suelo, debe observar su posición. ¿Está su cabeza erguida o normalmente mira hacia abajo? ¿En qué ángulo flexiona las rodillas? ¿Cómo se sienta, dónde pone las piernas? ¿En qué superficie se apoya y en qué medida flexiona la espalda? ¿Cómo afecta a su movimiento la ropa que lleva? Compruebe si la ropa y los zapatos le ajustan, y también el porte y el peso. Es una información útil para comprobar la tensión. Observará que algunas posturas generan un dolor muscular crónico. Este ejercicio puede hacerlo también a lo largo del día normal.

La parte siguiente del ejercicio puede hacerla siempre que salga de casa. Al caminar por la calle, observe cómo se mueve la gente. ¿Qué postura tienen? ¿Llevan los hombros levantados hacia el cuello? ¿Dan pasos grandes o pequeños? ¿Se mueven con mucha rapidez? ¿Ve personas que se sienten cómodas con su cuerpo, y otras que no? Es especialmente divertido ver a personas atléticas, los que montan en bicicleta, bailarines y corredores: sus movimientos parecen fluidos y conectados. También es iluminador ver cómo se mueven las personas de edad avanzada. Algunas parecen experimentar dolor por el simple hecho de caminar, mientras que otras caminan lentamente, pero con gracia.

Estas observaciones le proporcionan información y modelos sobre su propio trabajo. El observar a una persona que camina con los hombros encorvados puede ayudarle a tomar conciencia de que usted también los lleva así. Puede ver en algunas personas mayores que esa postura se ha solidificado, y ya no son capaces de ponerse erguidos. Puede decidir qué es lo que querría mejorar en la postura de su cuerpo. Examine a las personas que parecen moverse con gracia, y parecen sentirse cómodas en su cuerpo, pues de esa manera podrá saber cómo efectuar un cambio en esa dirección. ¿En qué se diferencia su postura corporal de la de ellas? ¿Puede enderezar los hombros o alargar un poco la zancada?

Hemos ido ya más allá de la aceptación y el cuidado del cuerpo, y estamos tratando realmente de darle forma. Mientras hace estas observaciones, es importante que mantenga el amor por sí mismo. Es fácil caer de la comparación a la autocrítica. Cuando se sorprenda pensando «vaya cuello feo que tengo», es el momento de regresar al ejercicio de afirmación.

Aprender a amar y aceptar nuestro cuerpo, prestar atención a la limpieza y aspecto, relajarse y tomar conciencia de nuestro movimiento es el fundamento más importante de nuestro trabajo. Después trabajaremos para desarrollar el cuerpo, que es la base física de la sexualidad sagrada.

*Siete: Amar el movimiento*

Elija una disciplina física. No importa realmente cuál es la que elige; cualquier sistema de movimiento que le atraiga irá muy bien. Puede hacer aerobics, aprender una forma de baile, o estudiar un arte marcial.

Esto puede significar que durante una temporada dedique su tiempo de hetaira a una actividad en el exterior, si decide dar una clase del sistema que desea aprender. También puede ajustar en su plan una actividad adicional. Algunos sistemas nos exigen más que otros; los bailarines y los practicantes de las artes marciales necesitan realmente emplear todos los días un poco de tiempo en su disciplina. Si tiene un plan muy apretado, quizá deba aprender una rutina de aerobics en un vídeo, una casete o un programa de televisión. También hay cientos de libros de diversos tipos de sistemas y puede utilizarlos para empezar.

Lo importante es elegir el programa que le resulte adecuado, que ajuste con el tiempo de que dispone, que sea fácil al principio y le interese. Aunque es mejor realizar al menos algo de ejercicio físico en su tiempo de hetaira, no es el final del mundo si decide emplear una noche para leer un libro. Recupérela en la sesión siguiente. Es importante mantener un equilibrio entre la disciplina y la autocrítica: ¡El tiempo del hetaira es una actividad libre del sentimiento de culpa!

### *Ocho: Equilibrar la dieta*

Pocos temas generan tal sensación de culpa como los alimentos que comemos: ¡Qué alimentos, cuándo los comemos, por qué los comemos! El mundo moderno nos inunda con información sobre los alimentos. ¿Qué es lo bueno para nosotros? ¿Qué es lo seguro? ¿Qué deberíamos comer y en qué proporción? ¿Cuánto deberíamos comer y con qué frecuencia?

Lo más importante de la dieta es que sostenga un cuerpo saludable. Esa dieta será distinta para cada ser humano; no hay ninguna generalización que sea cierta para todos. En este campo usted es el experto, y la fuente más importante de información para usted es saber cómo se siente.

El primer paso para crear su dieta personal es llevar un registro de alimentos. En un pequeño cuaderno, anote durante un mes lo que come y cuándo lo hace. Si ya tiene un cuaderno mágico, utilícelo. Podría ser útil anotar también cómo se siente cuando come. «Zumos: pausa refrescante.» «Zanahorias crudas: virtud.» «Postres calientes: Qué festín, pero oigo la voz de mi madre que me dice que me consiento demasiado. Al final del mes, tendrá algunas generalizaciones sobre su modelo alimenticio. En primer lugar, ¿cuándo come?

### *Lunes-viernes*

Desayuno: 7,30, como un reloj.

Almuerzo: En cualquier momento entre las 11 y las 14. Un bocado al menos una vez por la tarde, sin pautas. Cena: Entre las 17 y las 20. Dependiendo del plan.

### *Sábado*

Desayuno-almuerzo: Entre las 10 y las 14, dependiendo del plan.

Cena: Generalmente a las 19, a menos que haya estado tomando bocados durante el resto del día.

### *Domingo*

Desayuno-almuerzo: Al mediodía como un reloj. Cena: a las 20 todas las semanas en casa de mi madre.

Responda ahora a la pregunta de qué es lo que come y en qué cantidad.

*Carne:* Sobre todo pollo, algunas hamburguesas, un poco de pescado.

*Verduras y vegetales:* Garbanzos en lata, maíz congelado, lechuga fresca.

*Fruta:* Un plátano de vez en cuando.

*Cereales:* Mucho pan en sandwiches, un poco de harina de avena, frecuentemente arroz con la cena.

*Pequeños convites:* Los bocados tienden a ser de patatas fritas y barras acarameladas.

Bebidas: Café por la mañana, mucho zumo, té por la tarde en los fines de semana. Pongo azúcar en el café y el té. Leche varias veces al mes.

El siguiente paso consiste en variar lo que come. Sus pautas dietéticas pueden haberse formado parcialmente en la niñez, parcialmente por la información que ha recibido de los expertos en alimentos, parcialmente por el marco de referencia en su presupuesto y su plan. Esas pautas estaban basadas sólo parcialmente en la re-alimentación que le proporciona su cuerpo. Es el momento de escucharse a sí mismo y descubrir qué pauta de tiempos de comidas, cantidad y tipos le nutren realmente.

Hay algunas normas generales: los alimentos frescos contienen más vitaminas que los congelados, y los congelados más que los enlatados. Generalmente tomamos más sal y azúcar de la que necesita nuestro cuerpo, y generalmente no bebemos líquidos en cantidad suficiente, sobre todo agua. Puede probar el agua embotellada en lugar de la del grifo. Este consejo también es bueno cuando viaje; el agua es diferente de un lugar a otro, y el cuerpo puede necesitar algún tiempo para ajustarse al nuevo tipo.

Si descubre que no toma demasiadas proteínas, intente comer más, y si cree que las ingiere en exceso, recorte la cantidad. Varíe el tipo de proteínas; tome algo de queso en lugar de carne, pruebe el pescado o las aves de corral en lugar de la vaca; ¡O vaca en lugar de queso! ¿Suele tomar mucho pan? Pruebe el arroz del tipo blanco y del integral.

Los bares de ensaladas son un lugar estupendo para experimentar con nuevos vegetales. ¡Puede descubrir que la col que odiaba de niño se ha convertido ahora en un alimento apetitoso!

Cambie sólo una cosa cada vez y observe sus sensaciones. ¿Tiene más energía o menos? Visite un mercado o un supermercado con tiempo para inhalar los aromas, tocar los alimentos y examinarlos. ¿Hay algún alimento que le atrae particularmente? Esa es una señal de su cuerpo de que necesita algo de esa planta en particular.

Algunos «alimentos» actúan realmente como estimulantes, lo mismo que el alcohol, café, azúcar y chocolate. La dependencia excesiva de cualquiera de ellos afectará adversamente a su salud. Ya sabe cuál es su nivel de comodidad, y cuándo lo ha sobrepasado. Cuando lo haga, es importante aceptar la experiencia y seguir amándose, observar su nivel de incomodidad y permitir que éste sea la motivación para el cambio. ¡Si le produce placer, hágalo! Si le produce dolor, ¿por qué molestarse?

Quizá descubra que su dieta actual conviene perfectamente a sus necesidades. También puede descubrir que el experto que le dijo que debía tomar una dieta baja en proteínas y alta en hidratos de carbono no había vivido dentro de su piel, y que lo que en realidad usted necesita es leche. Cuando haya dado con una dieta que parece funcionar bien, acuérdesse de probar de vez en cuando alimentos nuevos o nuevas combinaciones. El cuerpo necesita cambiar conforme tenemos más edad, cuando experimenta niveles superiores o inferiores de estrés, o cuando cambiamos de área geográfica.

¿Qué hay de los alimentos afrodisiacos? Muchas culturas han identificado muchos alimentos que tienen un efecto sexual estimulante: ostras, manzanas, los colmillos de raros animales africanos. En general, la dieta que mantiene la salud produce un cuerpo que puede estimularse, el alimento implicado en un encuentro sexual es probablemente el menos importante de los mecanismos de excitación. Seguramente el chocolate libera endorfinas; ¿pero es el chocolate lo que eleva sus pulsaciones o lo hacen esos grandes ojos oscuros?

### *Nueve: Entrenamiento para el amor*

Todos estos ejercicios son cruciales para satisfacer la sexualidad. Puede haber notado que el estiramiento y la relajación contribuyen a una mayor comodidad física cuando hace el amor a solas o con un compañero.

El siguiente ejercicio se concentra específicamente en los genitales. La próxima vez que orine, practique el corte de la fluencia del líquido y después su liberación. Identificará así una serie de músculos que pueden beneficiarse con el ejercicio regular. En el tiempo del hetaira,

practique la flexión y relajación de esos músculos. Al principio hágalo sólo diez veces; trate de subir luego hasta 20 y luego hasta 30 veces. En el caso del hombre, el ejercicio permitirá identificar toda una serie de músculos a lo largo del pene y el perineo: el punto situado entre la base del pene y el ano. La mujer identificará otra serie de músculos en el primer tercio de las paredes vaginales. Practique también la contracción y relajación de esos músculos. Contraiga ahora los músculos anales y haga las contracciones con ellos. Al principio se contraerán también otros músculos. Siga practicando el ejercicio hasta que pueda contraer cada grupo muscular separadamente.

Este ejercicio puede hacerse en cualquier momento y donde se sienta cómodo. Los tonificadores forman parte de una rutina regular del tiempo del hetaira. La mujer descubrirá que estos ejercicios le permiten una contracción consciente de la vagina alrededor de un objeto: un dedo, un vibrador, un pene. El hombre descubrirá que el pene erecto se flexiona más fácilmente. La identificación y ejercitación de esos músculos ayuda a facilitar el control del clímax, aunque este tema lo discutiremos de manera más completa posteriormente.

*Trabajar con otros.* Los que viven solos o en situaciones en las que el espacio privado es seguro, sólo necesitan cambiar sus planes de tiempo para designar su momento del hetaira. Los que viven con un compañero, niños, o un grupo de personas acostumbradas a una interacción excesiva quizá necesiten firmeza para establecer su territorio privado. ¡Usted tiene derecho a la privacidad y a un tiempo personal! No necesita que nadie sepa que está trabajando para lograr una sexualidad más flexible. Comparta sólo aquello que le resulta cómodo compartir; no deje que nadie le presione haciéndole hablar sobre sus prácticas. El tiempo del hetaira no sólo le permite lograr la salud, sino también una sensación de identidad personal.

Los que comparten su vida pueden observar especialmente cambios en su aspecto, y darse cuenta de su programa de ejercicios y de sus experimentos con la dieta. Puede mantenerlo todo en privado si así lo desea y si tiene espacio para ello, pero puede ser un buen momento para incluirlos en lo que está haciendo. Puede encontrar mucha resistencia de sus compañeros a su tiempo privado y a los cambios que está haciendo. Mantenga la calma y la firmeza; con el tiempo se ajustarán a su nueva vida.

Si son dos los que se están entrenando juntos, pueden compartir los ejercicios. Pueden planificar algunas sesiones de hetaira conjuntas. Empezar compartiendo un programa de ejercicios y la elaboración de la dieta; así se forma un vínculo de experiencia común y cada uno de los miembros de la pareja puede aprender mucho del cuerpo del otro.



# **TRES**

## **ACEPTAR EL PLACER CON EL CORAZÓN ABIERTO**

¡La vida es una danza! Trata del movimiento, de que le guste como se mueve, de que ame donde vive, en un cuerpo del planeta Tierra. La siguiente tarea del hetaira consiste en aprender a danzar gozosamente. Eso significa que tenemos que reivindicar nuestra sexualidad como propia, curarnos de las experiencias dolorosas, eliminar los mensajes e imágenes negativas sobre nuestra sexualidad, comunicarnos claramente con nuestro compañero y ser sinceros con nosotros mismos.

El gozo es que nos guste el rostro que vemos en el espejo, y aprender a decir: «Merezco el placer.» Para ello reivindicamos la posesión completa de nuestro cuerpo y nuestro tacto. Muchos hemos «aprendido» que nuestro cuerpo no es nuestro. No podemos saber lo que hay en los alimentos que comemos. No podemos controlar lo que le sucede a nuestro cuerpo en el lugar de trabajo. Algunos trabajan en oficinas, otros en grandes edificios del centro de la ciudad: en un entorno tan cerrado y controlado que cualquier virus se esparce por todo el edificio. Algunos nos ganamos la vida con lo que produce nuestro cuerpo, en líneas de producción en las que podemos estar expuestos a agentes químicos de efectos impredecibles; otros en el campo, donde están expuestos a pesticidas de efectos impredecibles.

Los gobiernos legislan a veces acerca de las sustancias que podemos ingerir legalmente. Quizá no podamos decidir sobre el tema de tener hijos: los métodos anticonceptivos pueden ser difíciles de conseguir; quizá no sea posible realizar un aborto; y las mujeres con frecuencia, y los hombres a veces, «aprenden» una dura lección: nuestra sexualidad no es nuestra. Nos pueden tocar en contra de nuestra voluntad, con dureza, dolorosamente. Podemos ser violadas. Nos pueden mirar.

Alguien puede ponernos una mano en el codo al ir a pasar por una puerta, como si nuestros cuerpos fueran propiedad común.

Volver a tener el control de nuestro cuerpo exige tiempo y valor, cambiar los hábitos de pensamiento y conducta, aprender a ser enérgicos. Como hetairas, ése es el acto más esencial. La mujer que se posee a sí misma, el hombre que se posee a sí mismo, elige cada contacto en cada momento. Es una promesa difícil de hacer y de mantener. Se necesita que de todas las razones para tocarnos y hacer el amor eliminemos aquellas que no se refieran al placer del acto y la intimidad. Padres, esposos y amigos nos piden seguridad física, en forma de abrazos y besos, en momentos en los que a veces nos hace feliz dársela, pero también en los momentos en los que necesitamos espacio físico. En la calle los desconocidos nos tocan por casualidad. Es una escena tan fuerte decirles que no, ¿no sería más fácil dejarlos pasar?

Tenemos tantas razones para comprometernos con una sexualidad que no tiene relación con el placer y la unión: como modo de pago, como una forma de mantener el afecto, como deber, como una liberación física. ¡Funciona! La sexualidad nos permite conseguir las cosas que queremos: la pena o el trabajo, la afirmación del amor, el mantenimiento de la relación, evitar la discusión, liberar la incomodidad, la sensación de excitación. Sin embargo, cada vez que sufrimos un contacto que no hemos solicitado, cada vez que unimos nuestro cuerpo por una razón que no sea el gozo del momento mismo, reforzamos la percepción que tenemos de nosotros mismos como carentes de poder, como seres poseídos por otro. Perdemos la confianza en nuestra capacidad de protegernos, de amarnos, de tomar decisiones sabias sobre nuestra vida. Disminuimos nuestro poder y capacidad de abordar el sexo en un contexto sagrado.

Con nuestros amigos, familiares y conocidos no es necesario ser siempre agresivos. Cómo retroceder suavemente, apartar la mano, con una sonrisa o un comentario que desvíe la atención. A los que ama, puede explicarles también lo que está haciendo, y que el resultado será que cada vez que le dé un abrazo o le entregue el cuerpo en la unión, estará totalmente presente y amoroso. Es importante también reservar el derecho a ser firme, verbal y físicamente, con cualquiera, desde el extraño que nos aborda en el callejón hasta el amor de nuestra vida.

### *Afirmación primera: Me poseo a mí mismo*

Tome un espejo y colóquelo en su espacio de práctica. Puede utilizar uno que ya tenga o comprar uno especial para las afirmaciones.

En el tiempo del hetaira, mire al espejo y diga: «Me amo. Confío en mí. Me poseo. Nadie me tocará sin mi permiso, cueste lo que cueste.» Dígaselo en cada sesión durante dos semanas. Puede repetir la afirmación en ese período de tiempo siempre que se mire a un espejo.

### *Afirmación segunda: Afirmando mi propia seguridad*

El mantenimiento de la promesa requerirá aprender a defenderse a sí mismo. Eso no significa que deba dedicar los próximos seis años al aprendizaje de un arte marcial. Busque en los periódicos o llame a un centro de mujeres o un centro de artes marciales para encontrar una clase de autodefensa simple. Un entrenamiento de tres horas y unos cuantos minutos de pensamiento al día pueden construir una eficaz capacidad de autodefensa. Aunque también puede decidir aprender un arte marcial por el incremento de la capacidad de protección que le proporciona, porque es también un ejercicio excelente, porque le permite entrenar la concentración, y porque le permite practicar el movimiento de la energía.

Si nunca había empezado un entrenamiento auto defensivo, hágalo ahora. Si alguna vez le atacan, lo único que necesita es correr más que su oponente hasta el lugar seguro más próximo. Lleve siempre zapatos planos y cómodos, con los que es fácil correr. Si eso significa llevar un par de repuesto en su vida diaria, hágalo, y recuerde llevarlos. Cuando camine por una calle, practique la búsqueda del lugar de seguridad más próximo. ¿Hay algún almacén conveniente? ¿Una casa con las luces encendidas? ¿Un grupo de personas hablando? Si tuviera que esconderse en su casa, ¿dónde lo haría?

Quizá necesite incapacitar al atacante antes de escapar. Para incapacitar a un asaltante no se necesita demasiada habilidad. En primer lugar, tendrá que mantener al atacante fuera del alcance de su brazo, lo que significa una patada. Probablemente de niño aprendió a lanzar patadas hacia el frente. Practique a hacerlo desde el lado, sin telegrafiar el movimiento que va hacer con el resto de su cuerpo, con un golpe corto y fuerte. Durante el tiempo del hetaira, dé patadas a la

pared varias veces; o practique con un palo ligero o un árbol en un parque, en un lugar en el que sepa que no va a ser molestado. Una patada lateral golpeará al atacante a la altura de la rodilla, y una presión muy pequeña desequilibrará una rótula por muy poca fuerza que tenga. Una persona con un golpe en la rótula no se pondrá a correr detrás de usted por la calle.

Practique también a lanzar un grito con la patada. Emita un sonido fuerte y breve. Un grito puede confundir y asustar a un atacante y demuestra que está dispuesto a defenderse. Quizá se sienta estúpido al hacerlo. Es una sensación normal, pero desaparece. Pruébelo durante el tiempo del hetaira durante al menos dos semanas; si todavía se siente estúpido, hágalo dos semanas más. Cuando se sienta cómodo con el movimiento y el sonido, añádalos a su práctica ocasionalmente, asegurándose de que tiene la habilidad suficiente.

Hay ejercicios para iniciarse en la autodefensa que debe añadir a su repertorio. Lo mejor es realizar un curso, aunque sea breve, al menos para observar el estilo de otras personas y obtener algo de práctica.

Este es también un buen momento para revisar la seguridad de su casa y el coche, su protección física y sus hábitos. Cierre siempre el coche; cuando visite de noche la casa de un amigo, pídale que le observe hasta que entre de nuevo al coche, y vigile a sus amigos cuando les lleve en coche hasta que hayan cruzado la puerta de su casa. Asegúrese de que todas las ventanas y puertas están cerradas.

Finalmente, la norma básica de la seguridad personal es ésta: haga lo que sea necesario. Si se siente incómodo en un lugar particular o con determinada persona, váyase inmediatamente. Eso puede significar a veces dar una apariencia un poco tonta, resultando inconveniente para usted o para aquel con quien se encuentra. Pero su seguridad siempre está por encima. Algunos ya hemos sufrido algún asalto físico: nos han robado, atacado, golpeado y violado. Desgraciadamente es una experiencia común y nos deja demasiadas emociones a las que tenemos que enfrentarnos. El disponer de nuestra seguridad personal nos ayuda a fortalecer todavía más la confianza que tenemos en nosotros. Las afirmaciones fortalecen la capacidad de repeler a esas personas que coaccionan la conducta sexual de los demás.

*Afirmación tercera: Soy una totalidad*

Si alguno de los ejercicios de este libro hace que se sienta incómodo o evoca imágenes, deténgase inmediatamente y busque un modo de curarse. Los que tengan traumas realmente serios, por muy alejados que estén en el pasado, pueden necesitar curarlos. Busque un terapeuta en el que pueda confiar; eso es una señal de que se respeta. ¡Merece el cuidado y la atención que un terapeuta puede darle! Elija una persona con la que se sienta cómodo, y dése permiso a sí mismo para abandonar el tratamiento si no le hace feliz. Algunas de las formas más nuevas de terapia -gestalt, hipnosis eriksoniana, programación neurolingüística— están específicamente diseñadas para tratar los traumas rápidamente y sin dolor.

Distánciese todo lo que pueda del trauma. Consiga olvidarlo. Está muy bien olvidar, dejar que el dolor se vaya, limpiarse, curarse. La persona que era no es ya la persona que es. Perdónese a la persona que es ahora por no haber estado allí para protegerle en otro tiempo. En el tiempo del hetaira, tome un baño largo y tranquilizante, prestándose a sí mismo una atención especial. Vístase con algo cómodo, algo que le ayude a sentirse seguro. Saque el espejo, mire su reflejo y diga: soy un hetaira. Mi cuerpo es fuerte y sagrado. Mi cuerpo es mi herramienta mágica. Merezco el placer y doy y recibo el placer. Elijo las experiencias que quiero tener. Soy una totalidad.

#### *Afirmación cuarta: Mi vida es digna de ser escrita*

Los diarios ayudan a la curación emocional. Todavía más, nos permiten explorar nuevos aspectos de nosotros mismos, nos permiten tener un lugar para comunicar los pensamientos y experiencias que no podemos compartir con ningún ser vivo.

Elija algún libro que le explique la forma adecuada de llevar un diario; vea la bibliografía. O visite una papelería y deje que los volúmenes en blanco le inspiren. No importa el tamaño o el tipo de libro que elija. Ni tampoco que haga una entrada todos los días. Elija un tipo de diario con el que disfrute al utilizarlo, y escriba en él todo lo que le dicte la inspiración. Puede elegir un diario que pueda llevar encima, o trabajar con diversos libros de diferentes tamaños y colores.

En el tiempo del hetaira, siéntese con el papel en el regazo durante un tiempo hasta que se le ocurra un pensamiento que le gustaría

registrar. Debe saber lo que está sintiendo, lo que sucedió la última noche, algunas cosas nuevas que le gustaría intentar. A partir de ahora, al final de cada tiempo del hetaira anote el día, la hora y lo que hizo. Así empezará a tener un registro de los cambios que ha conseguido, estará describiendo su progreso: y ése es uno de los actos mágicos más importantes.

El diario nos ayuda a explorarnos, sirve como espacio seguro que estimula un cambio positivo y un sentimiento de poder en nuestras vidas. A largo plazo, la recuperación del control de nuestro cuerpo produce un cambio en nuestra cultura. Como magos, nos hacemos la afirmación de que tenemos poder sobre la manera en que reaccionamos ante el mundo, y tenemos también el poder de alterar nuestro contexto.

### *Afirmación quinta: Puedo cambiar mi mundo*

Investigue los grupos de acción política que existen en su área y busque aquel cuyos objetivos concuerden con los suyos. Dedíqueles su tiempo de hetaira durante dos semanas: quizá baste con una o dos horas. Puede hacer llamadas telefónicas, o cerrar sobres, o preparar un boletín informativo. Si el trabajo en grupo no le interesa, busque boletines de acción política en la biblioteca, pídale prestado uno a un amigo, o escriba pidiendo un ejemplar. Infórmese sobre las cuestiones que le interesen. Casi todos los ejemplares de esas revistas contienen una petición a los lectores para que escriban o den dinero, lo que es una posibilidad de acción. O simplemente puede reunir información sobre la cuestión y pasársela a dos o tres amigos, llamando su atención sobre el tema.

Al final de ese período es importante que suspenda la actividad política; es adictiva y puede consumir grandes períodos de tiempo. Vuelva a practicar su trabajo de hetaira; entonces, si lo decide, podrá añadir nuevas actividades de voluntariado a su vida.

En su espacio de prácticas y en el tiempo del hetaira, mírese en el espejo y realice esta afirmación: «Soy poderoso. Actúo para realizar cambios positivos en mi mundo. Actúo para que todo el mundo posea su propio cuerpo.»

### *Afirmación sexta: Mi cuerpo es hermoso*

Para tomar posesión de nuestra sexualidad y de nuestro cuerpo, quizá sea necesario replantear nuestros pensamientos. Hemos fijado actitudes hacia la sexualidad —mediante el entrenamiento familiar y cultural, con los mensajes de los medios de comunicación y por causa de la falta de información y apoyo— que parecen destinadas a alienar las pautas y minimizar el gozo de la experiencia sexual. En la «escuela del hombre real», los chicos aprenden a competir. Los genitales más grandes, el clímax, el lanzamiento más alejado de semen. Los chicos controlan lo que está sucediendo. Eso significa que el sexo sólo está destinado al gozo masculino, y también que los chicos nunca pierden

el control, nunca muestran emoción. El ganador es el que hace funcionar la máquina con mayor eficacia: ya sea ésta el coche, el ordenador o el cuerpo humano. Recientemente, otros mensajes, en algunos aspectos más positivos pero todavía competitivos y orientados hacia un objetivo, han añadido una capa de señales conflictivas al entrenamiento del chico. El hombre que lo «sostiene» más tiempo gana. Ha complacido a su chica, ha conseguido que llegue al clímax, pero tiene que hacerlo más de una vez. Hay que ser el mejor que ella haya tenido nunca.

La «escuela de chicas» enseña una serie de conductas totalmente distintas, algunas competitivas y otras apaciguadoras. El tener buen aspecto es más importante que la comodidad. Los trajes más caros, el maquillaje más cuidadoso, el arreglo más pulcro es el que gana. Hay que darle a él lo que quiere, sin que importe cómo se siente ella. No hay que ganar nunca una partida con un hombre, nunca hay que dejarle saber que ella tiene el control. También aquí hay mensajes conflictivos: no goces, pero tienes que llegar al clímax doce veces en una noche. No es real a menos que sea una relación coital. No le digas nunca a él lo que quieres.

El aumento de la capacidad y el gozo significa que hay que tomar un control consciente de nuestro entrenamiento, darnos permiso para ir más allá de los límites que nos ha enseñado la «escuela del hombre real» y la «escuela de la chica». El hetaira busca la máxima flexibilidad de conducta: abandonar el control al compañero o dirigir totalmente una sesión; pasar horas simplemente acariciando la piel o en una relación coital plena e intensa; ser sensible a las necesidades y estados de ánimo del compañero mientras comunicamos claramente nuestras necesidades y objetivos.

Aquí las parejas del mismo sexo tienen una ventaja. El reflejar unas conductas masculinas y femeninas que resulten aceptables nos da una posibilidad de expandirnos y ser más flexibles en la respuesta y la actitud. Los heterosexuales también han captado el mensaje de que existe una reciprocidad mutua.

A veces nos referimos a las partes del cuerpo y a la sexualidad con palabras que ponen el énfasis en las actitudes negativas que instila nuestra cultura. Los hetairas se comprometen a cambiar



nuestras descripciones. Sacamos el nuevo lenguaje de las mejores frases de nuestro idioma, del mundo natural, de la observación de nuestro cuerpo, y de las culturas que han descrito el cuerpo y la sexualidad en términos más positivos. En el tiempo del hetaira examine sus genitales en el espejo. Descríbalos mentalmente o en voz alta. ¿Qué colores ve? ¿Qué formas y texturas?

He aquí algunas metáforas que puede utilizar: para la vulva, flor, puerta, la curva de una montaña o roca, una copa que contiene y da líquidos; seda y satén para las paredes de la vagina; la perla de la ostra para el clítoris. Para el pene, cayado, tallo, tronco, espira de piedra; la viña para las venas del pene; el ojo o pequeña boca para la abertura de la punta; para los líquidos corporales, miel, ambrosía, dulce néctar. Cualquier cohibición desaparecerá cuando refuerce las afirmaciones, construyendo el conocimiento de que su cuerpo es tan hermoso como las plantas y animales del mundo natural, y además es sagrado.

#### *Afirmación séptima: Sé lo que me gusta*

En el tiempo del hetaira saque su diario. Examine con sinceridad las conductas sexuales que le gustan, tanto a solas como con un compañero. ¿Disfruta mucho o poco con esas conductas? ¿Cada vez que hace el amor o sólo de vez en cuando? He aquí algunos ejemplos: proporcionar sexo oral. Obtener sexo oral. Penetración anal, ser penetrado analmente. Coito heterosexual. Obtener estimulación manual, dar estimulación manual. Con muchas caricias o sin ninguna; hablando, sin hablar; mirando, escuchando o sin hacerlo; ser observado, observar, o no hacerlo. Hora del día, día de la semana. Escenario: en el interior, en el exterior. Superficies suaves o duras. Nivel y tipo de la luz. Partes del cuerpo a tocar con las manos y los labios: cabello, rostro, brazos, pechos, etc.

Ahora repita la lista con lo que específicamente no le agrada, y si eso sucede con frecuencia o siempre.

Examine ahora sus pautas de conducta. ¿Suele iniciar un encuentro, cómo? ¿Verbalmente o con alguna señal de contacto? ¿Suele responder a la petición de otro? ¿Qué es lo que estimula una sesión de amor a solas? ¿Responde siempre, algunas veces o nunca cuando en realidad

no quiere hacerlo? ¿Le dice a su compañero lo que le gusta y lo que no le gusta?

Piense en su historia sexual. ¿Cuándo hizo por primera vez el amor? ¿Cuáles son sus hitos sexuales? ¿Qué momentos de su vida reflejan cambios en su sexualidad? ¿Qué le gustaba de niño?

Los hetairas trabajan para ampliar la capacidad de placer. Cuando la sexualidad ha significado tantas cosas diferentes, el placer se entremezcla con otras muchas necesidades físicas y emocionales, hasta el punto de que, en sí mismo, el acto de hacer el amor no satisface. Las experiencias negativas que hemos tenido con otros nos vuelven un poco precavidos ante los juegos de artificio físicos y emocionales. El resultado es que hemos aprendido a reducir el placer, a desconfiar de él, a limitarlo a un breve período de tiempo. Incluso podemos hacer el amor con nosotros y con los demás teniendo como objetivo el conseguir el clímax más rápido posible, perdiéndonos el gozo y el poder del contacto sensual.

*Afirmación octava: Me amo a mí mismo.*

Haga el amor consigo mismo en el tiempo del hetaira.

Prepare un lugar confortable en su espacio de práctica. Ya conoce en qué tipo de superficie le gusta sentarse o acostarse, qué nivel y tipo de luz le gusta, y qué temperatura es la más cómoda. Puede equipar el espacio con almohadas o alfombras. Las velas producen una luz más suave y crean una atmósfera cálida. Puede quemar incienso, o frotarse la piel con aceite.

Lleve consigo una cesta con juguetes. Puede empezar con un trozo de seda, algo de piel, una piedra, plumas: tantas texturas distintas como pueda reunir. Acaríciase la piel con esos objetos. En los días calurosos dése una ducha fría y tumbese sin secarse; o puede realizar el ejercicio en la bañera. Acaríciase suavemente, o con placer; puede experimentar el acto de darse pellizcos y pequeños golpes. Tóquese las partes del cuerpo a las que presta menos atención: los pies, la zona posterior de las orejas, la parte posterior de las rodillas. Hágase saber a sí mismo que se ama, que puede aceptar el placer por sí mismo.

Haga un trato consigo mismo: la próxima vez que sienta el impulso de hacer el amor a solas, lo hará. Puede retirarse al baño de su casa o lugar de

trabajo. Puede estar paseando por el bosque; puede tener una conversación con un amigo; siempre que tenga el deseo, escúchese unos minutos y concédase el placer que desea.

*Trabajar con otros.* Al reivindicar nuestros cuerpos, necesitamos que nuestros familiares y compañeros sepan lo que queremos en caso de emergencia. Hay ocasiones en las que las leyes nos consideran incapaces de tomar decisiones propias: cuando estamos enfermos, cuando estamos inconscientes, cuando da a luz si es mujer. En esos momentos los padres y esposos pueden tener que tomar decisiones sobre nosotros. Hágales saber lo que quiere, y siga hablando con ellos hasta estar convencido de que satisfarán sus deseos.

Todos merecemos respeto, especialmente en relación con el control de nuestro cuerpo. Trabajar con otros significa que debemos comunicar claramente lo que necesitamos y queremos, fortaleciendo la confianza. Fortalecer la comunicación que nos permite confiar y la confianza que forma los fundamentos de la intimidad es un proceso largo. No se produce instantáneamente, sin esfuerzo, con amantes de períodos breves. Pero se produce, y con más de un amante o amigo si se atreve a ello.

Primero ha de ser honesto consigo mismo, admitir su cólera, miedo, celos y necesidades. Después han de comprometerse unos y otros a ser honestos y comunicar siempre lo que necesitan sexualmente y lo que sienten sobre la sexualidad. El amor no significa la capacidad de leer la mente. Si no ha expresado verbalmente, con fuerza y claridad, lo que quiere y lo que no quiere, su compañero no es responsable de darle lo que necesita.

*Establecer un espacio de confianza.* Su próximo tiempo del hetaira compartido lo deben utilizar para crear juntos un lugar en el que sus corazones se encuentren fácilmente. Dentro del espacio de confianza hay seguridad y paz; ambos deben comprometerse a mantener ese espacio.

Las reglas son éstas: una persona habla primero mientras la otra escucha, sin comentarios ni interrupciones. Luego le toca el turno al otro. Ninguno abandona la habitación. Hay que permanecer centrados en el aquí y el ahora; utilice mucho la primera persona: «Me siento colérico, feliz. Ahora me siento en paz.» Esto es especialmente importante para que se reduzcan las conductas que está pidiendo a su compañero que cambie. Es inútil decir «me produces cólera». Recuerde que, como magos, podemos controlar la

respuesta a nuestro mundo y experiencia. Es más claro, menos amenazador y realmente más cercano a la verdad decir: «Me siento incómodo con tu conducta. Tengo esta emoción por tu causa.»

Empiecen por compartir todos los agrados y desagradados sexuales que puedan de la lista que previamente habrán redactado. Léanselo en voz alta el uno al otro. Ahora que su compañero sabe lo que a usted no le gusta, dejará de tener esa conducta inmediatamente. Ahora que usted sabe lo que no le gusta a su compañero, sea lo bastante cortés y amoroso como para dejar de pedirlo o esperarlo. Esto permite siempre la oportunidad de darle al compañero más de lo que a éste le gusta.

El compromiso de confianza e intimidad implica la liberación con respecto a las historias antiguas y la aceptación de las debilidades mutuas. Cada día hay una nueva. La cólera, la pena y el dolor de ayer desaparecen. Los rencores sostenidos son venenosos; el amanecer trae una posibilidad nueva. Recuerde también que los fallos del otro forman parte de su personalidad. Odiar esas características le separa; aceptarlas permite construir vínculos profundos de liberación, confianza y compromiso, y rompe las barreras que impiden la unión.

*Petición de tiempo muerto.* Ya se ha prometido a sí mismo, como hetaira, que elegirá cada contacto en cada momento. Eso puede significar que quizá inicie una sesión amorosa descubriendo en determinado momento que ya no desea continuar con ese nivel de contacto. Los compañeros que trabajan juntos se conceden el uno al otro el derecho de pedir un tiempo muerto. Cuando el acto de hacer el amor se vuelva mágicamente más habilidoso, habrá momentos en los que generará más energía de la que quiere manejar. Puede desear detenerse para examinar una percepción nueva o un recuerdo que sale a la superficie. O quizá descubra simplemente que está demasiado cansado o que se siente demasiado mal.

En ese caso, comuníquelo a su compañero inmediatamente cuál es el problema. Quizá se descubra a sí mismo diciendo: «Estoy asustado.» ¿Qué significa estar asustado? Concéntrese en los mensajes de su cuerpo. ¿Hay tensión en sus hombros? ¿Una sensación de vacío en el estómago? Esa exploración es mucho más fructífera que el intento de descubrir lo que está haciendo su compañero para asustarle. Comuníquelo sus sensaciones. «Tengo los hombros tensos.» En ese

punto puede pedirle que le dé un masaje en los hombros. También puede pedirle que dejen de hacer el amor en ese momento.

Evidentemente es mejor estar seguro de que quiere hacer el amor antes de iniciar una sesión. Asegurarse de que el nivel de azúcar en la sangre es el adecuado para la ocasión. El cuerpo quema muchas calorías al hacer el amor, y libera agentes químicos: adrenalina, endorfinas. La química corporal se altera. ¡Si no ha comido, lo notará! Beba leche, tome queso, coma una pieza de fruta.

Si hay algo que no ha comentado a su compañero, también lo notará aquí, especialmente cuando empiece las prácticas de magia sexual. Compruebe su nivel de comodidad: ¿El problema es algo que puede apartar desde ahora, o realmente está disminuyendo su confianza en su compañero y el gozo que le produce la experiencia? En ese caso, suspéndalo.

Cada miembro del grupo tiene derecho a pedir un tiempo muerto siempre que surja la necesidad. Para los compañeros con una comunicación clara, será algo ocasional; los compañeros que no tengan una comunicación clara o una confianza adecuada pueden utilizarlo a menudo. Es una señal de la necesidad de volver atrás y hablar uno y otro en el espacio de la confianza. Pedir un tiempo muerto puede ser algo sencillo, pero también puede resultar doloroso. Está haciendo el amor; ha descubierto que no puede permitir la intimidad porque antes tiene que comunicarle algo a su compañero. No debe hacerlo ahora. Este es el momento adecuado para darle tranquilidad. «Te amo. Me preocupo por ti.» Ambos deben hacer esa afirmación. Posponga ahora la discusión. Fije una cita para hablar de ello en el espacio de confianza; y cumplan la cita. Si ambos quieren hacerlo ahora, deben levantarse e ir al espacio de prácticas; rompa la relación entre el lugar en el que hace el amor y el lugar en el que solucionan una dificultad.

Cuando su compañero pida un tiempo muerto quizá se sienta irritable, decepcionado, colérico. ¿Cuál es el problema? Usted está bien. Reconozca sus sentimientos. ¡Desde luego que está decepcionado! ¿Pero se preocupa por su compañero? Si usted expresara la necesidad de detenerse, ¿qué respuesta querría que le diera? Dé usted esa misma respuesta. Tranquilidad, aceptación y perdón son los regalos del amante.

*Su cuerpo es sagrado.* En el tiempo del hetaira, examine los genitales de su compañero, y descríbalos. ¿Qué colores, texturas y formas ve? Utilice las metáforas de la sección anterior. Ahora su compañero debe examinar sus genitales y describírselos.

Practiquen el acto de mirarse el uno al otro e intercambiar afirmaciones: tu placer es mi placer. El placer está en el contacto. Me encanta tocarte. Mi cuerpo es sagrado. Tu cuerpo es sagrado.

Comprométanse a utilizar un lenguaje positivo para describir el cuerpo del otro y la forma que tiene de hacer el amor. Como hetairas, nos comprometemos al amor para crear nuestra magia.

El pacto que hacemos con nosotros mismos es el de amarnos: centrarnos en la devoción a la experiencia sagrada, honrar nuestros cuerpos en cuanto que templos del espíritu, nuestras emociones en cuanto que reflejos del espíritu, nuestra aspiración en cuanto que adoración del espíritu por el espíritu. El pacto que hacemos con nuestros amantes es el de centrarnos en la devoción a lo sagrado que hay dentro de ellos: venerar sus cuerpos en cuanto que templos del espíritu, honrar sus emociones en cuanto que reflejos del espíritu, estimular sus aspiraciones en cuanto que expresiones del espíritu.

## **CUATRO**

# **CONTENER LA ENERGÍA**

Como magos, aprendemos primero a controlar nuestra vida física. Todo nuestro trabajo debe basarse en un resultado práctico. Sin embargo, los mundos que están más allá del físico son también nuestro dominio por propio derecho. Aprendemos a movernos en lo que se llaman mundos astrales o estelares, y están dentro de éste y más allá de éste. Nos movemos por esos mundos con lo que se llama el cuerpo astral, cuerpo interior o cuerpo sutil. El trabajo con el cuerpo sutil no implica necesariamente el aprendizaje de la proyección astral, o abandono consciente del cuerpo físico, aunque puede hacerse. Es mucho más importante lograr un «enraizamiento» completo en la vida del cuerpo astral mientras éste está firmemente implantado en el físico. Al fin y al cabo, ése es el estado en el que pasamos la mayor parte de nuestra vida.

Al igual que podemos estudiar la posición de los órganos y el número de huesos de un cuerpo físico, podemos estudiar también la estructura general del cuerpo sutil, sus canales y centros. Quizá haya visto libros sobre teosofía, la polaridad o acupresión, o el yoga, que incluyen diagramas de los canales y centros. Si ha visto más de un libro, puede haber notado una diferencia en sus descripciones; una razón de la diferencia de los sistemas es la diferencia de los cuerpos astrales. Tiene sentido, ¿no es así? Si el cuerpo físico es único, también el cuerpo sutil tendrá su estructura especial.

Explore diversos ejercicios y pruébelos. Quizá descubra que su comprensión de sus propios centros se diferencia de cualquiera de las descripciones que ha leído, o que su energía se mueve dentro de su cuerpo sutil de una manera diferente. Confíe en sí mismo y en las percepciones que tiene de sí mismo, y trabaje con los flujos y centros

que percibe. En este caso, como en cualquier sistema mágico, la regla general es ésta: si funciona en su caso, utilícelo.

También puede descubrir, tras haber practicado algún tiempo los ejercicios del cuerpo sutil, que la estructura de canales y centros tiene más sentido para usted, y ha aumentado la forma en que los percibe. Quizá quiera retornar a algunos ejercicios que no habían tenido sentido anteriormente, para ver si funcionan ahora. Lo importante es seguir practicando, explorar nuevas fuentes de información, mantener una mente abierta y poner la mayor confianza en su propia experiencia.

### *La estructura del cuerpo sutil*

En primer lugar, el cuerpo sutil se extiende más allá del visible; es el aura que los curanderos síquicos ven, describen y fotografían. Sin embargo, no se extiende simplemente desde la piel, sino que subyace a toda nuestra estructura física. Al igual que el cuerpo físico tiene una red de vasos sanguíneos y linfáticos, el cuerpo sutil contiene una red de caminos energéticos. El conductor de la energía más importante recorre la columna vertebral, desde la región genital hasta la parte superior de la cabeza.

La columna central soporta concentraciones de energía, centros que se corresponden aproximadamente con los órganos del cuerpo físico. Cada uno tiene una función particular que nos abre a diversos tipos de energía y controla las experiencias emocionales y espirituales.

El centro de la columna está suspendido por encima de la parte superior de la cabeza; el centro de la frente, llamado también tercer ojo, se asienta en el entrecejo; el centro de la garganta rodea el punto blando del cuello; el centro del corazón está directamente entre los pechos; el centro del equilibrio es el punto que está aproximadamente tres dedos más abajo del ombligo; el centro genital se asienta directamente en los genitales; el centro base está entre los pies. Hay centros menores que se arraciman a lo largo de estos caminos o senderos y de los órganos sensorios, como los ojos, oídos, nariz, boca, palmas de las manos, hombros, plexo solar, diafragma, cadera y plantas de los pies.



## *La energía fluye por el cuerpo sutil*

El cuerpo sutil acepta la energía que tiene a lo largo de los canales y se concentra en los centros. La energía fluye desde la tierra a través de las plantas de los pies, y desde el sol y la luna. A menos que sean dirigidas conscientemente, esas energías se distribuyen primero de modo difuso a través del «huevo» áurico. También tomamos energía cuando respiramos. El yoga y las artes marciales tienen nombres para esa energía: prana, ki del universo y otros. Fluye por los canales menores y se extiende de nuevo por todo el cuerpo sutil.

Además de permitir la entrada de las energías, la piel áurica también rechaza el exceso de energía y las energías negativas cuando aspiramos, y a través de los pies, que sirven como dispositivos de enraizamiento natural; las manos también pueden servir para ese fin cuando tocamos la tierra.

Estimulamos la salud de nuestro cuerpo físico con el ejercicio y una dieta adecuada; del mismo modo, podemos estimular la salud de nuestro cuerpo sutil trabajándolo y alimentándolo. En este caso el ejercicio significa el control y aumento del flujo de energía en los canales y centros mediante la visualización y sensación.

*Uno: Aceptar el espíritu.* De pie, en el centro de su espacio de práctica y orientado hacia el este, realice varias aspiraciones profundas. Visualice el centro de la corona como un globo de unos 12 centímetros de diámetro, suspendido varios centímetros por encima de la cabeza. En una inspiración, imagine una haz blanca que desciende desde el globo y a través de la columna hasta otro globo, de nuevo de unos 12 centímetros, situado directamente entre los pies. Sienta el calor que la luz produce en la columna. Establezca una pauta respiratoria regularizada. Intente inspirar y espirar durante cuatro o seis latidos del corazón, sosteniendo la respiración y descansando durante dos latidos. Cuando haya completado varios ciclos de esta pauta, repita el ejercicio de aceptación de la energía.

Repita el ejercicio durante el tiempo de práctica durante al menos dos semanas; puede añadirlo también a su práctica regular, empezando con él todas las sesiones. La fuerza más primordial del espíritu entra en el cuerpo sutil por medio de la luz blanca y la respiración. Es uno de

los ejercicios más básicos del repertorio del hetaira; fortalece, equilibra y enraiza el cuerpo sutil.

Estos movimientos inician un proceso de limpieza, conexión y equilibrio en el cuerpo sutil. El atraer la llama del espíritu por medio de la corona y llevarla hasta los pies fortalece la columna central, y ayuda a equilibrar todos los centros a lo largo del canal. El atraer la energía de la tierra y hacer que ascienda por el cuerpo fortalece nuestro contacto con la energía de nuestro planeta, proporcionando un fundamento sólido para posteriores trabajos.

*Dos: Atraer la energía terrestre.* Póngase de pie junto a un árbol. Respire lenta y uniformemente, visualice y sienta las raíces que crecen desde sus pies. ¿Hasta dónde puede sentir que se extienden en la tierra? Cuando haya alcanzado su nivel de comodidad, sienta y visualice las raíces que retornan a sus pies. Deje que crezcan ascendiendo por las piernas hasta el punto de equilibrio que hay por debajo del ombligo. En ese momento produzca una ligera sacudida en el cuerpo.

*Tres: Atraer la energía solar y lunar.* Además de la Tierra, la Luna y el Sol constituyen las masas más grandes de nuestro entorno, las fuentes de energía más poderosas. Observará similitudes y diferencias en los efectos de estas energías sobre su cuerpo sutil y su corazón.

En particular las mujeres, pero ciertamente todos nosotros, se ven afectadas por la Luna, cuya poderosa atracción regula la menstruación y las mareas. Y la vida en el planeta sería imposible sin la luz del sol, que proporciona al cuerpo físico las vitaminas, que son una nutrición tangible. La próxima vez que tenga la oportunidad de practicar en un entorno natural durante el día, póngase de pie bajo los rayos del sol. Visualice y sienta su campo de energía, su aura, extendiéndose desde el cuerpo. ¿Hasta donde se extiende? Imagine ahora la luz amarilla o dorada cayendo suavemente sobre el exterior de su caparazón de energía y siendo absorbida por todo su cuerpo.

En la próxima luna llena, póngase de pie en el exterior, puede hacerlo en el patio, y visualice y sienta la luz plateada que entra en el cuerpo sutil.

## *Trabajar con los centros*

Los sistemas mágicos asignan diferentes colores y formas geométricas a los centros. Uno de los sistemas relaciona algunos de los centros con los elementos del círculo dividido en cuartos.

El centro de base que hay entre los pies representa nuestro contacto con la tierra. Algunos sistemas consideran que el ano es el lugar de este centro; cuando se sienta sobre los talones, con los dedos de los pies unos encima de otros, los dos se unen. Esto puede facilitar la visualización si utiliza más de un sistema. El elemento tierra puede ser simbolizado por un cuadrado de color amarillo, verde o marrón.

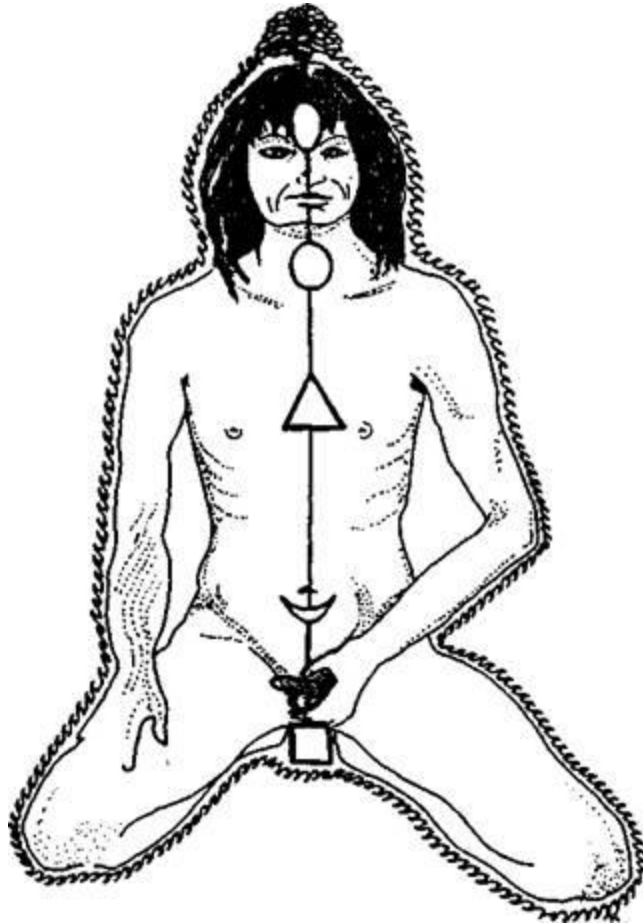
Puede visualizar el centro genital como una serpiente con la cola en la boca, o como una llama. Con independencia de lo que prefiera, el símbolo de la eternidad funciona bien como representación de la fuerza sexual. Puede ser de color rojo o espliego.

El centro del equilibrio se corresponde con el elemento aire, que puede ser visualizado como una luna creciente vuelta hacia arriba y de color plateado.

<sup>1</sup> El excelente libro de Julie Henderson, *The lover within: Opening to Energy in Sexual Practice*, contiene una serie completa de ejercicios destinados a incrementar la conciencia y controlar el campo áurico.

El fuego, el elemento siguiente, puede ser representado como un triángulo erguido de color rojo colocado en el centro del corazón.

El centro de la garganta se corresponde con el elemento agua, visualizado como un círculo azul.



*El dibujo muestra las formas geométricas y los lugares apropiados del cuerpo.*

Un óvalo morado o añil visualizado en el centro de la frente representa nuestra primera abertura síquica a la intuición del espíritu.

El globo blanco del centro de la corona representa nuestro contacto con el espíritu<sup>2</sup>.

*Cuatro: La meditación sobre los centros.* En el tiempo del hetaira, póngase de pie en el centro de su espacio de práctica. Imagine cada uno de los centros como un globo de color de unos 12 centímetros de

diámetro: la corona blanca, la frente añil, la garganta azul, el corazón rojo, el equilibrio plateado, los genitales rojos o espliego y el punto de base amarillo, verde o marrón.

Cuando se sienta cómodo con esto, sitúe la imagen geométrica en cada uno de los centros. Hay dos maneras de hacerlo: imagine cada globo como blanco, con la forma en su color apropiado; e imagine el huevo de color, con la forma geométrica blanca.

Practique estas visualizaciones durante varias semanas. Combine después las visualizaciones con el ejercicio de aceptación del espíritu. Respirando lentamente, imagine y sienta la luz blanca que fluye de la corona y pasa por cada uno de los centros. Tras haber practicado el ejercicio de hace tres semanas, establezca de nuevo una pauta respiratoria regular y atraiga la luz blanca hacia los centros.

Este ejercicio incluye visualizaciones más complicadas que las de los anteriores. A algunos la visualización les resultará simple, otros insistirán en que no pueden conseguir imágenes interiores y se basarán totalmente en la sensación de la energía. Toda persona que tiene vista puede visualizar; forma parte de nuestro proceso de pensamiento. Algunos somos conscientes de ello; y otros no. La práctica permitirá la toma de conciencia de esa facultad.

Aprender a visualizar y a sentir interiormente la energía es un paso esencial en la práctica de la magia sexual. La expansión de la conciencia de los «sentidos» interiores aumenta enormemente la

- Son mis propias atribuciones a los centros basadas en una combinación del sistema de símbolos tántricos que relaciona los tattvas con los centros y atribuciones del Amanecer Dorado. Los que practiquen la magia ceremonial estarán familiarizados con el ejercicio de la columna central, que relaciona otra serie distinta de colores con los centros, y que no trata el centro del equilibrio.

efectividad de la vida mágica y de la diaria. Abrimos reservas de poder cuando empezamos a utilizar facultad conscientemente. En el caso de los que visualizan con facilidad, producirán en general experiencias nuevas e intensas, mientras que los que se sienten cómodos con su cuerpo encontrarán en la visualización una herramienta nueva y poderosa.

### *Práctica de visualización*

Si quiere agudizar la habilidad, dibuje estas formas o recórtelas en papel duro y póngalas sobre el fondo blanco. Durante el tiempo de práctica, examine cada una de las formas durante unos minutos, y después cierre los ojos e intente verla delante de usted. Con los ojos cerrados, gírelos ligeramente e imagine la forma proyectada sobre una pantalla ligeramente por encima y más allá de los ojos. Trabaje sólo con una de las formas durante varias sesiones prácticas, y pase luego a la siguiente.

### *Bloqueos de la energía en el cuerpo sutil*

Puede descubrir que su capacidad de visualización y sensación interior se detiene o reduce en un centro particular. Es una señal de que la energía está bloqueada en ese punto; el trabajo con los ejercicios del cuerpo sutil puede hacernos tomar consciencia de que se produce un bloqueo de la energía en uno o varios centros.

Los canales y centros pueden estar bloqueados por diversas razones físicas y emocionales. La energía circunvala esas zonas, tensionando los canales y centros que revelan al que está bloqueado; es algo semejante a la tensión muscular que se produce cuando una vértebra se sale de su sitio. Los curanderos del cuerpo trabajan el bloqueo aflojando el nudo para que la energía pueda fluir de nuevo libremente a través de los canales. Los curanderos del espíritu trabajan el bloqueo emocional ofreciendo nuevos modos de examinar el pasado y el presente que proporcionen más posibilidades de conducta, para que el bloqueo se afloje y no regrese.

A veces los propios ejercicios liberan la presa y permiten que la energía fluya de nuevo con libertad. Puede ser una experiencia emocionante, y de pronto descubrirá que en las primeras sesiones se

pone a reír o a llorar. A veces el bloqueo persiste y es un buen momento para buscar la ayuda de un curandero físico o emocional. Es importante observar también que quizá no observe ningún bloqueo: o bien no ha adquirido ninguno, o son demasiado pequeños para que los perciba con unos sentidos sutiles que acaban de despertar.

El hecho de que se produzcan bloqueos puede ser la señal de que debe concentrarse en determinados ejercicios y cambios de conducta. ¿Tiene un bloqueo en el centro de base? ¿Cómo siente su cuerpo y su posición en el mundo? Quizá deba intentar trabajar el ejercicio Entrenamiento para el Amor en el caso de un bloqueo en el centro genital (véase pág. 34), o cambiar sus pautas sexuales; abandone por un tiempo los compromisos sexuales si está teniendo muchos o haga el amor consigo mismo o con el compañero si esos compromisos no eran excesivos. Un bloqueo en el centro del equilibrio indica una necesidad de aumentar el ejercicio físico, o trabajar de nuevo la meditación de los centros (ver página 57).

¿Hay un nudo en el centro del corazón? Examine de nuevo los ejercicios de aceptación del placer y repítalos si puede. ¿Se ama a sí mismo? ¿Hay amor que sale desde usted hacia las personas que le rodean?

Un bloqueo en el centro de la garganta puede indicar que está reteniendo algo que necesita decir. ¿Observa algo de tensión en el centro de la frente? ¿Cómo se ve a sí mismo? ¿De alguna manera, la percepción que tiene del mundo le impide lograr paz y poder? Si siente presión o ve un bloqueo en la parte superior de la cabeza, quizá deba prestar más atención a la creación de un espacio sagrado y a la afirmación de lo divino que hay en su interior y exterior. En otra parte de este libro cubriremos con más profundidad el tema.

La sexualidad altera la fluencia de la energía del cuerpo sutil de diversos modos. Generalmente perdemos al menos parte de la energía durante el clímax. Como trabajadores de la magia, nuestra tarea consiste en controlar la cantidad de energía que aceptamos, el lugar adonde va y la energía que abandonamos.

*Cinco: El círculo personal.* Empezamos a contener la energía al fortalecer la piel exterior de nuestro caparazón áurico.

Empiece con el ejercicio de Aceptación del Espíritu (ver pág. 57). Después, siéntese cómodamente en su espacio de práctica. Si siente la necesidad de más energía, puede intentar el ejercicio de Concentración en la Respiración, atrayendo más luz blanca al campo áurico: coloque las manos delante del centro del corazón, a unos centímetros de distancia. Trace ahora un círculo a su alrededor: levante las manos por encima de la cabeza, llévelas por atrás, páselas por el suelo y súbalas hasta el punto de partida. Mientras hace esto, sienta que la luz blanca se extiende desde las puntas de los dedos formando un huevo blanco brillante a su alrededor. Debe tomar conciencia de que está siendo rodeado por la protección del espíritu más sagrado, dándole a esta fuerza el nombre que prefiera.

Permanezca sentado en el círculo varios minutos, relajado con la seguridad de esa protección. Una hora las manos por encima de la cabeza. Baje gradualmente las manos hasta que toquen el suelo, visualice y sienta el huevo blanco que desciende hasta que es absorbido por el suelo. Recuerde que está enraizando una energía protectora adicional; la experiencia fortalecerá el aura. Puede trazar el círculo personal siempre que quiera en cualquier meditación, o siempre que necesite centrarse y contactar con la paz de la protección del espíritu.

*Seis: Sellado de los centros.* En el tiempo del hetaira, siéntese de nuevo en una posición cómoda. Con los dedos de ambas manos, toque por turnos los centros de ambas partes, desde la corona hasta el de base. Al hacerlo, visualice cada uno de los centros con un globo de color. Vea cómo se cierra el globo: como una flor que cierra sus pétalos, como un esfínter cerrándose; utilice cualquier visualización de un objeto redondo que cierra una puerta. Este acto sella o contiene la energía de cada centro dentro del sistema del cuerpo sutil. Mientras el centro está sellado, sólo puede recibir energía de otras partes del cuerpo sutil, y sólo puede perderla en las mismas direcciones.

Trace ahora el círculo a su alrededor. Permanezca sentado, tran-



quilamente varios minutos. ¿Experimenta su cuerpo sutil de modo distinto de como lo hacía antes? Sienta cómo el círculo se aproxima a usted, y en esta ocasión visualice y sienta que los centros se abren de nuevo. Practíquelo varias semanas. Después, selle los centros menores a lo largo de los mayores: coronilla, ojos, oídos, nariz, boca, garganta, corazón, pezones, flexo solar, equilibrio, caderas, genitales, ano, plantas de los pies, y palmas de las manos. La próxima vez que haga el amor consigo mismo, trace el círculo y selle primero los centros; cuando haya terminado, enraicé el círculo y abra de nuevo los centros.

Muchas oscilaciones emocionales que se producen durante la relación amorosa pueden tener su origen en alteraciones de la fluencia energética. El sellado de los centros y el trazado del círculo alrededor suyo y de su compañero puede producir un efecto profundo e inmediato sobre su experiencia sexual. Ahora ya no pierde energía; ahora la encierra dentro del sistema del cuerpo sutil. Ello fortalecerá inmediatamente la totalidad del cuerpo sutil.

El sellado de los centros y el circundado del cuerpo proporciona una protección mágica básica al hetaira. Quizá descubra que, al principio, practica la técnica esporádicamente; sin embargo, es mejor convertirla en una práctica invariable, y los trabajos posteriores exigirán que lo haga así.

### *Trabajar con otros*

La primera regla ética del hetaira es: no trabaje nunca con la energía de un compañero sin el permiso y la comprensión consciente, verbal y explícita de éste.

Si un compañero sexual no practica el sistema con usted, cualquier trabajo mágico deberá limitarlo a sí mismo. Puede sellar sus propios centros y formar un círculo alrededor de su cuerpo y del cuerpo de su compañero. Poniendo sus brazos o piernas alrededor del compañero y visualizando y sintiendo el círculo atraerá el huevo alrededor de ambos.

Esto actúa protegiéndole a usted y a la energía que está empezando a generar y contener, y también protege a su compañero.



*Selle los centros que contienen la energía del sistema del cuerpo sutil y honre su cuerpo y el de su compañero como sagrados.*

Este es el máximo alcance que puede hacer con alguien que no está practicando con usted la magia sexual.

*Advertencia.* La magia sexual es un sistema satisfactorio, poderoso y transformador. Si sigue desarrollando su habilidad, descubrirá que hacer el amor con alguien que no practica esa magia le resulta cada vez menos satisfactorio. Conforme crezca su habilidad, las tentaciones de mover la energía de su compañero aumentarán.

Los compañeros que trabajan conjuntamente el sistema pueden practicar la visualización mutuamente.

*Centros compartidos.* En la siguiente práctica conjunta siéntense cómodamente uno delante del otro. Funciona mejor si ambos están desnudos. Visualicen los centros del cuerpo del otro. Tumbense uno a<sup>l</sup> lado del otro y presionen los cuerpos cara a cara. Esto pone en contacto los cuerpos sutiles y permite la interpenetración. Los centros de cada cuerpo se tocan y gradualmente se fusionan. Practique la sensación de los centros compartidos.

La próxima vez que hagan el amor, practiquen el sellado y el circundado del otro. Toque o bese los centros del compañero con la visualización y la sensación apropiadas. Después, poniéndose de cara al compañero, levante las manos por encima de la cabeza, páselas por atrás, a lo largo del suelo o cama, a lo largo de la espalda y por encima de su propia cabeza, regresando al punto de partida. Pídale ahora a su compañero que repita el movimiento. Es bueno practicarlo cada vez que haga el amor; acaba por convertirse en una necesidad para otras prácticas. No tiene que detener la relación para practicar la técnica. Gradualmente pueden sellarse mutuamente los centros y trazar el círculo mientras se explora el cuerpo del otro en un contacto íntimo.

El sellado de los centros y el circundado del cuerpo protege a ambos de la pérdida de energía. Cuando contactan, los campos del cuerpo sutil se interpenetran. No pierden energía, pero ahora pueden intercambiarla. Cuando aprietan los cuerpos, los centros se abren uno a otro; sellados todavía contra la pérdida de la energía, la intercambian. Sentir y visualizar conscientemente el proceso crea una conciencia profunda de unión entre los amantes.

## CINCO

# EL FUEGO ASCIENDE EN EL TEMPLO DEL CUERPO

La magia sexual se concentra en la visualización y sensación de la energía que asciende por la columna central del cuerpo sutil durante la relación amorosa, y especialmente en el clímax. Utilizamos las metáforas de la «serpiente» y el «fuego» para describir esa energía, generada por el cuerpo y por la sexualidad. Se trata de uno de los grandes misterios de la vida, una de las fuentes primordiales de la alegría, la finalidad, la nutrición y el despertar espirituales.

### *Uno: La serpiente asciende*

Cuando haya practicado la contención de la energía durante varios meses, sitúese cómodamente en su espacio de práctica. Selle los centros y circunde los cuerpos, y haga el amor consigo mismo. Al hacerlo, imagine y sienta una energía blanca o dorada que asciende por la columna central del cuerpo sutil desde el centro genital hasta la corona. Cuando haya llegado al clímax, vea y sienta la energía almacenada ahora en el centro de la corona mientras su cuerpo se relaja.

La concentración en las sensaciones e imágenes interiores requiere tiempo y práctica. Por eso es más conveniente empezar por hacer el amor a solas, aunque esté practicando también con un compañero. Puede controlar la tasa de su excitación y tipo de estimulación que se da a sí mismo. Con un compañero es más sencillo perder el énfasis y quedar alejado del ejercicio por la vista, los sonidos y las sensaciones físicas. ¡Si sucede así, aunque esté a solas, disfrute la experiencia! Inténtelo de nuevo la próxima vez que haga el amor consigo mismo.

El ascenso de la serpiente suele ser una experiencia intensa. La energía puede quedarse en un centro bloqueado, dando al cuerpo sutil una sensación de plenitud. También puede descubrir que el cuerpo empieza a temblar o a tener ligeras sacudidas. Se trata de experiencias normales; sin embargo, son un signo de que debe detener inmediatamente la práctica y retornar a la Aceptación del Espíritu y a la meditación de los centros. Estos ejercicios eliminarán los bloqueos, equilibrarán los centros y fortalecerán el cuerpo sutil de manera que pueda manejar el nuevo nivel de energía<sup>1</sup>.

*Respirar el fuego.* La meditación de la respiración controla la velocidad y la fuerza del ascenso de la serpiente. La respiración constituye nuestra conexión más íntima, latido, a latido, con nuestro entorno físico. El control de la respiración constituye también los fundamentos de muchas habilidades mágicas. Muchas personas utilizan tan sólo un pequeño porcentaje de su capacidad pulmonar. La meditación de la respiración nos enseña a empujar hacia fuera el diafragma, aceptando más oxígeno y eliminando las impurezas corporales.

La conciencia se altera con este tipo de meditación. Las respiraciones largas y lentas oxigenan la sangre, amplían nuestra capacidad de ver, oír, oler y sentir el mundo que nos, rodea. Las respiraciones rápidas aumentan el nivel de bióxido de carbono en la sangre,

<sup>1</sup> Las opiniones difieren. En este sistema, el fenómeno del temblor es un signo de que el cuerpo está manejando demasiada energía; no debería tener movimientos corporales involuntarios, y el ir más allá de este punto podría sobrecargar gravemente el cuerpo sutil. Lograr un fenómeno de este tipo puede convencerle de que algo está sucediendo realmente; es espectacular... pero no es útil. Los que estén familiarizados con la columna media deberían realizarlo también durante algunos meses antes de empezar a trabajar el ascenso de la serpiente, volviendo a aquél si aparecen algunos de los signos que indican que lo apropiado es enfriar el proceso.

contrayendo la visión, audición, el olor y la sensación de nuestro entorno inmediato. Las meditaciones sobre el proceso respiratorio enseñan a la mente a concentrarse en una sola cosa, y, por tanto, aumentan nuestra capacidad de concentración.

### *Dos: Respiración profunda*

Primero tiene que sentarse en una posición cómoda. Puede cruzar las piernas o sentarse sobre los talones. Después, busque su pulso. Pruebe en los vasos sanguíneos de la muñeca, en la zona interior del codo o en el cuello. Inspire durante diez contracciones; retenga la respiración durante dos y espire durante diez; descansa durante dos pulsaciones. Inspire por la nariz y espire por la nariz o por la boca.

Al retener la respiración, relaje la garganta. Hay una tendencia natural a cerrar la garganta, para retener la respiración. Si abre la garganta observará que empuja hacia abajo el diafragma con mayor firmeza con el fin de retener el aire en los pulmones. Cuando espire, empuje un poco el diafragma para comprobar si puede arrojar una cantidad adicional de aire. Mantenga también la garganta abierta (evitando la detención glotal) mientras descansa antes de la inspiración.

Probablemente observará, si prosigue haciendo el ejercicio, que los latidos cardiacos se vuelven más lentos. Esto es normal; siga adelante con el ejercicio. Probablemente descubrirá también que toma conciencia de los latidos del corazón, sintiéndolos en el pecho; siga sintiéndolos. Está trabajando ahora para ejercitar el diafragma y los músculos del abdomen con él relacionados con el fin de respirar más profundamente y con mayor facilidad, y de remover y refrescar totalmente el aire de los pulmones.

Repita el ejercicio diez veces y deténgase. Hágalo en el tiempo del *hetaira* durante dos semanas; si es posible, durante ese tiempo hágalo todos los días. También puede realizar otros ejercicios respiratorios, concentrándose en uno cada vez.

### *Tres: Respiración controlada*

Sentado de nuevo en una posición cómoda, inspire durante diez latidos. Espire luego en un solo latido, expulsando a la fuerza el aire de los pulmones. Inspire de nuevo, esta vez durante nueve latidos, y espire mientras cuenta hasta dos. Inspire durante ocho latidos y espire durante tres. ¿Ha captado el ritmo del ejercicio?

<i>Inspiración</i>	<i>Espiración</i>
10	1
9	2
8	3
7	4
6	5
5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

A la inspiración durante un solo latido se le da el nombre de respiración de gota; empuje hacia fuera el diafragma para crear el vacío en los pulmones. Realice este ejercicio en el tiempo del hetaira durante dos semanas.

### *Cuatro: Concentración en la respiración*

Cuando haya trabajado en la conciencia del cuerpo, concéntrese en la conciencia del punto de equilibrio del abdomen, situado dos o tres dedos por debajo del ombligo. Combínelo ahora con la respiración profunda. Inspire durante diez latidos, retenga la respiración durante dos latidos, espire durante diez y descanse durante dos, manteniendo la mente en el punto de equilibrio. Puede visualizar allí un pequeño punto, y tratar de sentir la tensión muscular y la temperatura del aire contra la piel en ese punto.

Si la mente se le va del punto de equilibrio, produciendo imágenes o sensaciones o concentrándose en los sonidos del entorno, en cuanto pueda, vuelva a concentrarse en el punto del equilibrio. Puede tratar de reducir las distracciones del entorno. Trabaje con ropa cómoda en una habitación cálida; cierre los ojos; y utilice tapones en los oídos para bloquear el sonido.



*La meditación y la respiración concentran la mente y liberan la energía de la sexualidad.*

Repita el ejercicio diez veces, levántese y realice estiramientos. Hágalo durante el tiempo del hetaira, o todos los días si es posible, a lo largo de dos semanas.

Añada después una visualización de limpieza.



Al espirar, imagine que todas las impurezas del cuerpo salen desde los pulmones. En el descanso entre las respiraciones, visualice una luz blanca que se reúne en las ventanas de la nariz. Al inspirar, imagine la luz blanca fluyendo hacia sus pulmones. Al retener la respiración, vea la luz expandiéndose para llenar todo el cuerpo. Una vez más, repítalo diez veces en las sesiones de prácticas durante dos semanas.

### *Cinco: Serpiente respiratoria*

En el tiempo del hetaira, establezca una pauta respiratoria rítmica de cuatro a seis latidos. Haga el amor consigo mismo imaginando o sintiendo la luz dorada o blanca que se eleva por la columna central. Después del clímax, vuelva a situar la energía en el centro de la corona.

Su respiración probablemente se acelerará y se volverá errática cuando se acerque al clímax y quizá la retenga. También eso es normal, recuerde que la respiración lenta oxigena el cuerpo, y la rápida crea bióxido de carbono. El aumento del oxígeno expande nuestra conciencia de la información que entra por los sentidos físicos: lo que vemos, oímos y sentimos a nuestro alrededor. El aumento de la concentración de bióxido de carbono en la sangre tiende a contraer la conciencia de las visiones y sensaciones inmediatas. Todos tenemos una mezcla particular de sensaciones que ayuda a desencadenar el momento del clímax; los cambios en la tasa respiratoria generan esa mezcla.

Con la práctica será capaz de mantener la respiración rítmica hasta el momento de! clímax. Esto ayuda también a poner el clímax bajo una mayor capacidad de control consciente.

Acuérdese de registrar los resultados de cada ejercicio en su diario.

*Trabajar con otros.* Los ejercicios respiratorios debe hacerlos a solas durante las dos primeras semanas. Luego puede tratar de llevarlos al tiempo de prácticas compartidas. Siéntense los dos con las rodillas tocándose y observándose mientras respiran (hay que mi-

rar el abdomen), escuchando el sonido de la inspiración y la espiración. Probablemente descubrirán que inspiran y espiran a un ritmo diferente. El que lo haga con mayor rapidez deberá tratar de respirar más lentamente, y el que lo haga más lentamente deberá acelerarlo. Sigán haciéndolo hasta que cómodamente pueda realizar el ejercicio a la misma velocidad.

### *Seis: Las serpientes gemelas*

Para esta práctica deberá sellar los centros y trazar el círculo alrededor de su cuerpo y el de su compañero. Empiece sintiendo y viendo el ascenso de la serpiente conforme aumentan el placer y la excitación. En el momento del clímax, coloque de nuevo la energía en el globo que hay encima de la cabeza.

Puede ayudar a su compañero visualizando el ascenso de la serpiente por su columna central, conforme se van sintiendo más excitados, y especialmente durante el clímax, cuando es más probable que ambos pierdan la concentración en la visualización y la sensación. Procure poner también la mano derecha en la base de la columna del compañero, y la izquierda en la base del cuello. Recuerde que la mano derecha dirige la energía y la mano izquierda la atrae; cuando coloque las manos a lo largo de la columna, establecerá un circuito con su propia energía, lo que ayuda a estabilizar y dirigir el ascenso de la energía del compañero.

### *Siete: La columna central compartida*

Sentados o tumbados cara a cara para hacer el amor, vean y sientan la columna central como algo compartido, de la misma manera que visualizaron y sintieron los centros compartidos. Con el aumento de la excitación, observe el ascenso de la serpiente por el canal. Para ayudar a la fluencia, coloquen las manos sobre la columna del otro, y dirijan la energía del clímax hacia el globo compartido que hay sobre las cabezas.

*Efectos del ascenso de la serpiente.* El objetivo del ejercicio es mantener un ascenso uniforme de la energía desde los genitales hasta la corona siempre que haga el amor. Conforme el cuerpo sutil empieza a responder al aumento de la energía, observará una serie de efectos a los que podríamos llamar despertar psíquico. Se corresponden con la energización de cada centro, con el desarrollo de los sentidos del cuerpo sutil.

En primer lugar, claro está, el centro genital libera su energía. Si piensa en el poder de la sexualidad como en una serpiente que se muerde la cola — el signo del infinito—, esto se produce cuando la serpiente libera la cola. La visualización puede agudizarse, y la sensación de energía aumenta el calor, la solidez y la velocidad del ascenso. Puede que vea trozos de colores o movimientos con el rabillo de los ojos. Los primeros efectos emocionales pueden traer a la superficie conflictos sin resolver, o destapar recuerdos ocultos. Puede encontrarse reevaluando su sexualidad, y volverse más enérgico con respecto a lo que le gusta y lo que no le gusta, o experimentar nuevas conductas que antes no haya intentado probar.

Siempre que el nivel de energía sobrepase su nivel de comodidad, pida un tiempo muerto. Trace el círculo, siéntese en el suelo con los pies estirados y toque el suelo. El estar sentado en el suelo hace que el centro de base entre en contacto con la tierra, o se acerque a ésta, y al estirar los pies separa los centros de los pies del resto del cuerpo, ayudándoles en el efecto reductor de la energía natural. Todos estos movimientos ayudan a controlar el exceso de energía.

La pirotecnia del cuerpo sutil aumenta con el despertar del centro umbilical; podríamos dar a esta serie de experiencias el nombre de humo del fuego ascendente. Puede empezar a ver su aura, o la del compañero, como bolas de halos reverberantes de color. Puede ver el círculo a su alrededor, o ver formas geométricas cuando se vuelve visualmente consciente del cuerpo sutil y de los otros mundos. Puede empezar a sentir movimientos de energía que no está generando conscientemente en el aura y el cuerpo del compañero, o en el aura y cuerpo propio. Puede sentir o ver que su cuerpo sutil se fusiona con el del compañero. Sentados, o tumbados cara a cara, pueden observar que los centros de la columna central de pronto se fusionan o «abren».

Si habitualmente no recuerda los sueños, quizá lo haga ahora. Además, los sueños pueden cambiar, volverse más duros, traer a la superficie cuestiones sin resolver de su vida emocional, centrarse en los símbolos arquetípicos, sugerir pasos que puede dar para mejorar su vida en cualquier nivel. Si los sueños se vuelven aterradores, deje de trabajar con el ascenso de la energía y practique la ensoñación. También puede recoger esa disciplina si sus sueños se vuelven vivos o los símbolos cambian radicalmente; esto puede ayudarle a entender los mensajes y a actualizar las sugerencias<sup>2</sup>.

El despertar del centro del corazón genera parpadeos iniciales de la conciencia en contacto con el espíritu. Quizá descubra que tiene percepciones de su naturaleza mágica y del mundo. Su compañero y usted pueden comenzar a hablarse con una voz nueva, con la voz de su intuición superior. El despertar del centro de la garganta produce la convicción firme de que es divino, de que su compañero es divino, y de que ambos son amados por la divinidad. Cuando la energía ascendente despierta el centro del tercer ojo, pasamos a la espera del cielo sin nubes, a la experiencia directa del mundo de lo divino.

Todo esto son generalizaciones; su experiencia puede diferenciarse de ésta, y quizá no entienda lo que le ha sucedido hasta que haya tenido una oportunidad de asimilar el acontecimiento. Además, no se abren todos los centros al mismo tiempo. El proceso puede tardar varios años en completarse, o suceder con gran rapidez, lo que dependerá del trabajo mágico y emocional previo que haya hecho, y de la rapidez con la que pueda asimilar el influjo de la energía y la sensación. Lo importante es mantenerse cómodo durante el proceso, mantener la frialdad y trabajar sobre el enraiza-

<sup>2</sup> Mi elección personal es el libro de Strephon Kaplan Williams, *Jungian/Senoi Dreamwork Manual\**, lleno de ejemplos y ejercicios, graduales. El valor más importante que enseña el libro es el de enfocar los sueños en sus propios términos, en lugar de imponerles interpretaciones.

\* Versión castellana en la Editorial EDAF.

miento y el equilibrio si el proceso se ha vuelto demasiado ardiente como para manejarlo y aceptar quién es.

Su compañero puede seguir su desarrollo o tener experiencias distintas en momentos diferentes. Es importante aceptar también quién es su compañero, y entender que ambas experiencias son válidas.



*La meditación sobre las imágenes de la divinidad concentra la atención en el poder de lo sagrado.*

# ***SEIS***

## **MANIFESTACIÓN DE LOS RESULTADOS, CONTACTAR CON LO DIVINO**

Como amantes, tratamos de obtener mayor placer, afecto, seguridad y devoción para nosotros y nuestros compañeros. Nos dedicamos a lograr salud, seguridad emocional, habilidad y conocimiento mágico, para entregar todo esto como regalo a los que queremos más, con el fin de lograr una buena vida.

Como magos entendemos que podemos dirigir la energía sin liberar del cuerpo para producir cambios rápidos y eficaces en nuestra vida física y en nuestro corazón, y para experimentar directamente la divinidad interior y exterior. Nada de estas cosas tiene un valor superior a las otras. Cada una depende de la otra: debemos mantener la salud para seguir haciendo el amor con los otros y con nosotros mismos; debemos generar un hogar estable y feliz para estar en libertad de concentrarnos en la experiencia de lo sagrado; y el contacto con lo divino constituye el foco central de nuestra vida, sin el cual la vida en el cuerpo, el hogar, los amigos y los amantes no tienen significado.

Lo importante es mantener el equilibrio. Para ser eficaces debemos ser capaces de generar cualquiera de los resultados posibles con la magia sexual, y saber cuándo debemos concentrarnos en cada uno de ellos.

### *La creación del cambio*

Todos los ejercicios con el cuerpo sutil fortalecen la salud general. Descubrirá que puede pasar el día con mayor rapidez, que duerme menos horas, que realiza más tareas con la energía disponible.

*Uno: Curar el cuerpo.* La energía sexual se puede dirigir específicamente al incremento de la fuerza y comodidad del cuerpo. La técnica es la misma para los problemas agudos: dolor en un músculo, un miembro roto; y para los crónicos; tensión en una parte del cuerpo, un órgano débil, un dolor de cabeza recurrente. Inmediatamente antes del clímax, durante él si es posible, e inmediatamente después, vea y sienta la luz blanca o dorada moviéndose a lo largo de la columna llegando a la parte afectada. Si es su compañero el que tiene el problema, coloque las manos sobre la parte débil del cuerpo. Visualice y sienta la energía de su propio clímax y del clímax de su compañero en esa parte, rodeándola y fortaleciéndola.

Además de concentrarnos directamente en un solo punto, la energía sexual puede extenderse por todo el cuerpo. Nuevamente antes del clímax, preferiblemente durante él y poco después, visualice y sienta el destello de energía que asciende por la columna, por el tronco del cuerpo, a lo largo de los brazos y las piernas, y hasta el cuello y la cabeza. Esto funciona igualmente al hacer el amor consigo mismo y para ayudar a curar a su compañero. Ese poder refresca el marco agotado y acelera la recuperación de la enfermedad.

*Dos: Manifestación de la abundancia.* La magia sexual puede ayudarnos a llevar el tipo de vida que soñamos. ¿Necesita ingresos o un lugar mejor donde vivir? ¿Hay algo en particular que aumentaría su libertad y la forma en que goza del mundo? Haga una imagen simple de aquello que necesita. Imagínese cuándo ha conseguido lo que quiere: ¿Cómo se siente? ¿Qué aspecto tiene?

Haga el amor consigo mismo o con su compañero. Dirija la energía del clímax al centro de la corona, colocando allí la imagen en ese mismo momento. Siéntase como lo hará cuando el cambio que ha deseado se produzca en su vida. Luego, inmediatamente, libere la imagen y la sensación. Si está trabajando con un compañero, ambos deben estar de acuerdo en el objetivo, la técnica funciona mejor si comparten la imagen y la sensación.

*Recuerde* que debe anotar el trabajo en su diario. Cuando lo que ha pedido se produzca, anótelo también.

*Tres: Transformación del corazón.* El entrenamiento del hetaira trata de eliminar el dolor de los traumas pasados, establecer una comunicación sincera y amable, fortalecer la confianza en uno mismo y una sensación de poder personal.

La energía sexual puede acelerar también un cambio específico en el que esté trabajando. En la sección destinada a la contención de la energía examinamos los bloqueos de los centros del cuerpo sutil y los efectos emocionales que aquellos producían. Puede dirigir ahora la energía del clímax hacia el centro con el que está trabajando, o al centro que su compañero trata de equilibrar. Imagine y sienta la energía rodeando ese centro, iluminándolo y calentándolo suavemente conforme éste se abre gradualmente.

Debe crear una afirmación que exprese el cambio que quiere hacer en sí mismo y la forma en que se ve a sí mismo: «Me amo. Estoy lleno de paz. Soy un eficaz hombre de negocios, músico, comunicador, terapeuta, etc. Expreso mi cólera en voz alta, calmadamente, con eficacia. Reconozco y aprecio mi belleza y la belleza que me rodea.» Repítase esas afirmaciones mientras se hace el amor a sí mismo e inmediatamente después del clímax. Su compañero, si trabaja con uno, puede expresarle también esas afirmaciones inmediatamente después del clímax.

Imagine el aspecto que tendrá y cómo se sentirá cuando el cambio se haya producido. Coloque esa imagen en el centro de la corona cuando dirija allí su energía sexual.

### *Lo divino exterior e interior*

¿Cómo percibe la divinidad? ¿Dónde reside la fuerza divina? ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo ha relacionado a la deidad con su vida? En el tiempo del hetaira, escriba una entrada del diario sobre esas cuestiones.

Busque o realice un dibujo que exprese su comprensión de la fuerza divina. Puede ser un dibujo de la tierra o una galaxia, el viento moviéndose entre los árboles, o una rosa, una deidad particular o una serpiente. Puede poner una pequeña mesa en su espacio del hetaira y colocar sobre ella la imagen. La meditación sobre la imagen concentra nuestra comprensión de lo sagrado y el lugar que éste ocupa en nuestras vidas.



*Cuatro: Hacer el amor con la divinidad.* Con independencia de cómo entendamos, nombremos o conozcamos a la divinidad, la sexualidad es la forma más íntima de veneración.

Al hacer el amor consigo mismo, dedique el placer al espíritu. En el clímax, coloque la imagen de la deidad en el centro de la corona, y ábrase a la sensación de su presencia. La imagen puede simplemente formarse y desaparecer. Puede descubrir que la imagen se mueve; el espíritu puede tocarle, o hablarle, una sensación puede recorrer sus sentidos. Acepte lo que ocurra con el corazón tan abierto como pueda, y permítase expresar -con palabras, en voz alta o en silencio, o simplemente con la emoción- su respuesta al espíritu.

Al trabajar con un compañero, ambos deben aceptar que dedicarán esta sección particular a la veneración de lo divino. No tienen que utilizar la misma imagen, y quizá no tengan la misma experiencia de respuesta. Pasen unos minutos tumbados cada uno en brazos del otro, y compartan lo que han visto y sentido. Recuerde que cada uno recibe el mismo amor de lo divino, aumentando su capacidad de amarse mutuamente.

*Cinco: Usted es divino.* Recuerde que cada uno es una expresión única de esa fuerza divina, y puede encarnar para el otro una imagen y experiencia de lo sagrado. Exprésense mutuamente y en voz alta afirmaciones al principio de la sesión amorosa y mientras dure ésta: «Eres sagrado. Tu cuerpo es un templo de la fuerza divina. La luz del espíritu brilla en tí.» Al tocar a su compañero, recuerde que está tocando a la divinidad, que esos genitales que pueden crear otro ser humano representan la fuerza que crea toda la vida.

Después del clímax, permanezcan abrazados y concédanse tiempo para hablar y compartir la experiencia. Recuerde que está escuchando las palabras de la fuerza divina; especialmente aquí, la voz del espíritu puede hablar a través de la garganta del amante.

No toda sesión amorosa, ya sea a solas o con un compañero, debe dedicarse a lograr un fin particular. Incluso cuando decida contener y canalizar la energía sexual, puede simplemente almacenarla en el centro de la corona para utilizarla posteriormente. Cuando decida empezar a conseguir uno de esos fines, lo más prudente es ejecutar

finalmente todos los actos con el fin de mantener el equilibrio del cuerpo, el corazón, la mente y la aspiración espiritual.

El amor es ilimitado. ¿Por qué limitar los objetivos que puede conseguir con el poder del amor?



*Compartir alimentos sagrados fortalece la intimidad y dedica u n trabajo a la veneración de la divinidad.*

## **SIETE**

### **EL MATRIMONIO BLANCO**

*La serpiente asciende, despertándonos a una vida de amor.*

*La apertura de los sentidos indica algo más que la alegría simple de un nuevo amante. El primer contacto de la serpiente despierta especialmente el cuerpo sutil a la vida en el mundo del éxtasis. Ese brillo cálido de la alegría dorada forma el ojo: lo prepara para el brillo y la sutileza de los tonos y texturas; para deslumbrar la divinidad en cada rostro. Cada rostro humano refleja lo divino y la serpiente se enrosca en todo movimiento de danza. ¡Qué aguda es nuestra percepción de la llamada del amante! Con qué agudeza notamos cada mirada, la curva del cuello, la caída de la mano, el movimiento de una cadera que nos invita, el aleteo de las clavículas con cada respiración, como si fueran alas.*

*La respiración es vida. La respiración es canción, nuestra llamada al regocijo en la vida del cuerpo amado, la de nuestro amante y la nuestra. Los gemidos del placer expresan la música del amante. Los sonidos del mundo dan forma al sonido del amor, a cada canto de pájaro, la nota triste de una flauta, el golpear de las cuerdas en un acorde, el suspiro del viento que golpea el corazón con agónica ternura. El destello de la luz ambarina abre todos los poros al flujo de miel del contacto. Incluso las sensaciones del viento, el agua y el sol sobre la piel son bienvenidas, entregados como estamos a la conciencia del latido, al poder de la sangre y la carne. Somos animales, y estamos agradecidos por ello, pues cada respiración y cada sabor de la comida nos une inexplicablemente a la tela de araña de la vida mientras nosotros nos unimos, cuerpo con cuerpo, al amor.*

*El mundo se abre, y nosotros somos el mundo: la danza de las sombras en el pecho, el movimiento de los árboles en la montaña, las capas de sonido tras sonido que caen sobre los oídos, la textura arrugada de la cama. El mundo se contrae y somos el cuerpo del*

*amante, el amor mismo: las sombras en un ojo que mira hacia el infinito, las brevísimas variaciones de la respiración, el contacto de plumas sobre la piel, tan suave y tan exquisito que casi podemos sentir las espiras de las yemas de los dedos.*

*Los colores se agitan y unas espirales estremecidas recorren el cuerpo. Nos rodean vértices de color azul eléctrico, nubes de un color blanco relumbrante, halos de arco iris. La mano toca el muslo del amante y desaparece, se funde, la frente toca la frente con la suavidad de la seda. La voz habla, y dice: siempre he estado aquí, siempre estaré aquí, no puedes perderme, siempre me has conocido, que esto te consuele, déjame exaltarte, sígueme hasta el lugar que has olvidado y siempre conociste. Entonces podremos empezar a aprender sobre el amor.*

El matrimonio significa compromiso. El ritual del matrimonio blanco exige un compromiso total con el placer en todos los niveles: para una sola noche. Unimos todas las habilidades que hemos aprendido y los cambios que hemos hecho para formar una dedicatoria única y formal a la sexualidad sagrada. Un cuerpo limpio y saludable, un corazón sincero, una mente abierta, y un espíritu abierto y creciente se unen para crear una mente de trascendencia, trabajar con el cuerpo físico para conseguir la conciencia de la más alta naturaleza divina.

El matrimonio significa celebración, y este ritual incluye una fiesta ofrecida al compañero o a la divinidad. El simple acto de compartir los alimentos hace que la unión sea concreta, honrando nuestros cuerpos y nuestra conexión con el mundo, simbolizando la nutrición que nos trae la intimidad, reconociendo el espíritu que fluye en cada ser vivo.

El matrimonio produce un cambio permanente, marcando un hito en la vida. El matrimonio blanco hace que tratemos cada experiencia sexual como un acto sagrado. Una vez que realicemos este ritual nunca volveremos a considerar el contacto como casual, ni a enfocar el placer con culpa o desgana. Ambos somos libres para expresar y gozar plenamente de la sexualidad, y tenemos que recordar que nuestros cuerpos son templos de la fuerza más divina.

Es igualmente eficaz trabajar a solas, o con un compañero si lo tiene. Los compañeros pueden decidir realizar el rito primero a solas;

de esa manera la canalización y visualización resulta más sencilla. En ese caso puede decidir realizar de nuevo el ritual con su compañero.

El primer paso de cualquier ritual es la preparación, y lo más importante es prepararse. Antes de realizar el rito, asegúrese de que está dispuesto a poner en él toda su atención. Plántese las siguientes cuestiones.

### *Prepararse*

Concédase un momento para afirmarse con claridad a sí mismo, o hacerlo a su compañero, las razones que tiene para dar este paso. ¿Trabaja para liberar antiguos miedos y sentimientos de culpa relacionados con la sexualidad? ¿Está motivado por un deseo de abarcar más completamente su naturaleza sexual? ¿Está ansioso por expresar su creciente amor por su compañero, o su propio ser gozosamente expandido?

Cuando todos los sistemas funcionan, es el momento de embellecerse. Tome una ducha o un baño, y mímesese con todas las cosas que le gustan: su jabón favorito, o un baño de burbujas. Ya ha explorado el cambio de su aspecto físico; es el momento de ponerse el maquillaje, las joyas y los perfumes que le producen la mayor confianza en sí mismo, de ser atractivo y digno de amor.

Póngase ropa blanca. Un método simple consiste en doblar un paño blanco y envolverse en él, fijándolo con un pañuelo blanco. Lo importante es elegir una ropa que le haga sentirse especial, y que el tacto sobre su piel resulte agradable.

### *Preparación del espacio*

Prepare un espacio físico. Puede ejecutar el rito en una cama o disponer cojines en el suelo. Si tiene sábanas blancas, también puede utilizarlas.

Ponga una mesa pequeña cerca de la cama, y coloque encima un paño blanco. Ponga sobre la mesa una vela blanca, una fuente o bandeja que contenga alimentos blancos, un vaso o copa que contengan un líquido incoloro o blanco, cualquier aceite o incienso que

vaya a utilizar, y la imagen que haya elegido para representar su comprensión del espíritu divino.

Para las sesiones amorosas largas, es buena idea tener cerca alimentos, barritas dulces que eleven rápidamente el nivel de azúcar en sangre. ¡De esa manera no tendrá que hacer una excursión al refrigerador! Los alimentos rituales nos recuerdan también la conexión que tenemos con la tierra. Debería incluir un cereal, un producto lácteo, una carne o verdura y una pieza de fruta o dulce. El cereal representa el poder centrador de la tierra; la carne nos recuerda nuestra afinidad con todos los seres vivos y nuestra condición mortal; el producto lácteo proporciona un efecto nutriente o calmante; y la fruta o dulce representan la excitación y la pasión, generando energía emocional y física.

He aquí algunos ejemplos de alimentos blancos:

*Carne.* Pescado, pollo. Los vegetarianos pueden elegir coliflor, patata.

*Cereal.* Arroz, pan blanco.

*Productos lácteos.* Leche, queso blanco, yogur.

*Dulces.* Plátanos, manzanas o peras peladas, chocolate blanco, helado de vainilla.

*Líquidos.* Leche, vino blanco, limonada, agua mineral.

Debe disponer los alimentos sobre una bandeja o fuente blanca; se convertirán en una ofrenda al espíritu divino, y a la divinidad que hay dentro del compañero.

Empleará algún tiempo en el rito y tendrá que asegurarse de que no le interrumpen. Desconecte el teléfono, ponga en la puerta un cartel para que no le molesten, asegúrese de que todas las puertas y ventanas están cerradas. Las parejas con hijos deberían contratar a alguien que les haga de «canguro» para poder pasar así la noche sin que les molesten. Poco antes de empezar el rito matrimonial, asegúrese de que tiene todo lo que necesita.

El rito incluye dedicatorias a sí mismo, al compañero si trabaja conjuntamente y al espíritu. Puede copiarlas en una hoja de papel o tarjeta y leerlas en voz alta; o puede memorizarlas; o quizá prefiera elaborar con sus propias palabras cada paso del rito mientras lo está realizando.

### *Dedicatoria*

Cuando todo esté preparado, puede empezar. Si trabaja a solas, encienda la vela de la mesa y diga lo siguiente:

Dedico mi cuerpo como templo al espíritu divino.

Dedico el placer de mi cuerpo a mi propia aceptación de mi valor.

Dedico la alegría de mi corazón a la alegría creciente de la vida.

Dedico mi conocimiento y habilidad a mi capacidad cada vez mayor de actuar en el mundo.

Esta noche prometo comprometerme con la unión del cuerpo, el placer, la alegría y la habilidad. Que esta experiencia me traiga la conciencia del espíritu divino, en mi exterior y en mi interior.

Los compañeros se sientan uno enfrente del otro y dicen:

Dedico mi cuerpo como templo al espíritu divino.

Dedico el placer de mi cuerpo a tu placer.

Dedico la alegría de mi corazón a tu alegría y a nuestra alegría en la vida.

Dedico mi conocimiento y habilidad a nuestra capacidad creciente de entendernos el uno al otro.

Esta noche prometo comprometerme con la unión de nuestros cuerpos, en el placer, con la alegría y la habilidad. Que esta experiencia nos traiga una conciencia del espíritu divino, en nuestro exterior y nuestro interior, ahora y siempre.

Los que trabajan a solas ahora se sellan y tocan cada uno de los centros. Con cada contacto repiten: «Mi cuerpo es un templo sagrado del espíritu divino.» Las parejas sellan cada uno el centro del otro diciendo: «Tu cuerpo es un templo del espíritu divino.»

Trace el círculo a su alrededor, o alrededor de su cuerpo y el de su compañero. Tóquese la parte superior de la cabeza y diga: «Soy un hijo de la tierra. Soy humano y expreso lo divino en mi éxtasis. También soy un hijo de las estrellas, y un vehículo del espíritu más sagrado. Que sea tocado por la unión de lo divino.»

Los compañeros tocan cada uno la cabeza del otro y dicen: «Eres un hijo de la tierra. Eres humano y expresas lo divino en tu éxtasis. También eres un hijo de las estrellas, y un vehículo del espíritu más sagrado. Que sea tocado por la unión de lo divino.»

Sostenga ahora las manos sobre la fuente y la taza diciendo: «Esta comida y esta bebida son de la tierra, como mi cuerpo es de la tierra. Esta comida y esta bebida contienen una chispa del espíritu divino, como yo contengo el espíritu divino. Cuando estas sustancias se combinan en mi interior, que sea yo nutrido en mi búsqueda de la conciencia del espíritu divino.»

Ambos pueden repetir la dedicatoria y luego darse de comer el uno al otro, diciendo: «Que seas nutrido.» Los que trabajan solos pueden dedicar cada trozo al espíritu divino, diciendo: «Tú me nutres.»

En el caso de las parejas, el proceso de alimentarse el uno al otro puede convertirse de manera natural en caricias. Si trabaja solo, es el momento de hacer el amor consigo mismo, con alegría y aceptación,



utilizando cualquier elemento sensual que haya descubierto le complace más. Utilice todas las habilidades que haya creado en los ejercicios anteriores, haciendo circular la energía con visualizaciones y control de la respiración.

En el momento del clímax visualice y sienta la energía ascendiendo por la columna central del cuerpo hasta el globo que está encima de la cabeza. Cuando el placer se desvanezca pasando de la sensación intensa a la calidez posterior, deje que se forme en el globo una imagen, su imagen, del espíritu divino. Las parejas pueden buscar la experiencia del espíritu divino cada uno en el otro. Puede ver destellos de color alrededor de los ojos del otro, en su cabeza, hombros, o tener la sensación interior de estar tocando un ser sagrado. Expresé de nuevo libremente las emociones que experimenta con el contacto: «Mi amor, eres divino.»

Cuando usted, o usted y el compañero hayan liberado la energía del trabajo, relájense durante un rato con el conocimiento seguro de que son divinos y amados por la divinidad. Cuando se sienta dispuesto a retornar a la conciencia normal, agradezca la experiencia a su compañero y al espíritu divino. Expresar un reconocimiento breve pone un final formal al rito y su compromiso, señalando la seriedad del acto y proporcionando una transición a la vida cotidiana.

Dígale a su compañero: «Nuestra unión es completa. Que seas nutrido siempre por tu contacto con el espíritu divino, y que tu recuerdo de nuestro contacto sea dulce.» Si está solo, dígame a sí mismo: «Esta unión es completa. Que sea nutrido siempre por el contacto con el espíritu divino.»

Apague la vela soplándole.

Usted decide pasar directamente al sueño en ese punto y completar el cierre por la mañana o limpiar su espacio antes de irse a dormir. Quite los elementos del altar, cámbiese de ropa, vuelva a conectar el teléfono. Acuérdesse de tomar nota sobre el rito en el diario tan pronto como sea posible, cuando los detalles estén todavía frescos.

Puede decidir repetir el rito para aumentar su contacto con el espíritu divino. También puede decidir realizar el ritual específicamente para fortalecer su salud o manifestar un cambio en su vida. Vuelva a escribir las dedicatorias para que convengan al

propósito del trabajo y a sus gustos personales. He aquí una versión esbozada del rito:

### *Preparación*

Comprobación de uno mismo/comprobación del compañero.

Definir la intención del trabajo.

Establecer el espacio, la mesa y la comida.

Bañarse y vestirse.

Asegurarse de que no va a ser molestado.

Recitar la dedicatoria.

Formar los sellos y el círculo.

Dedicar la comida.

Consumir la comida.

Elaborar la energía.

Liberar la energía hacia el resultado que se pretende.

Reabsorber la energía.

Dar las gracias al compañero/divinidad.

### *Enraizamiento*

Limpiar el espacio y la mesa. Anotar el trabajo.

La serpiente del placer asciende dentro del cuerpo, levanta la cabeza hacia el centro de la corona, la flor de la unión, una llama. El contacto con esa llama nos transforma: somos plenamente humanos, y más que humanos. Hemos mirado al infinito y nos hemos dejado llevar por una eternidad de amor; regresamos a nuestras vidas cotidianas con el conocimiento de que nunca volveremos a estar solos.

# EL HETAIRA ROJO



*EL hetaira como mago*

# UNO

## SEXUALIDAD MÁGICA

*Estoy en medio de los peñascos de la montaña, oculto en un claro del enmarañado bosque. Me rodean troncos de cedro y cicuta, ningún ser vivo se mueve o se oye en la oscuridad. Con reverencia y amor, me he despedido del sol poniente; aguardo ahora que ascienda la luna. Cuando el principio de la luna creciente besa el borde de una cumbre cercana, saco el cuchillo para trazar el círculo. Entonces cojo la vara, estoy de pie detrás del altar, dentro del escudo y las lentes de la puerta entre los mundos para que se eleve mi voz: «¡Contemplad al candidato! Me ofrezco a mí mismo: joven, nunca tocado y tembloroso; desenfrenado, aceptando y dando todo contacto concebible; iniciador, concediendo el éxtasis. ¡Yo te invoco! ¡Ven a mí!»*

*Y el poder responde.*

Hemos definido a un hetaira como aquel que aborda la sexualidad con un cuerpo saludable, corazón claro, abierto al contacto de lo divino. Para trabajar verdaderamente dentro de un marco mágico, tenemos que agudizar nuestra mente, el cuarto fundamento de nuestro sistema. Los hetairas adquieren el conocimiento del poder del tacto.

Primero ampliamos nuestra comprensión del cuerpo físico, comprendiendo e incrementando el poder del clímax. Ello aumenta nuestra capacidad para el placer, y nuestras decisiones sobre el cuándo y el cómo liberar la energía de un trabajo.

Después habitamos más profundamente en la estructura del cuerpo sutil. La energía da vueltas dentro del aura, circulando constantemente; estudiamos ese movimiento con el fin de dirigirlo, fortaleciendo el volumen y tipo de energía enviada hacia el canal central. Nos concentramos en la disciplina, alargando el tiempo entre la estimulación y el clímax, creando energía sexual y enviándola; y creando una personalidad mágica, una serie de características que prometemos mantener durante los trabajos. La disciplina es la característica esencial del mago; concede el control de un trabajo, fortalece la confianza en nosotros mismos, y genera la seguridad que requiere el manejo de una energía intensa.

Quien haya completado los ejercicios del hetaira blanco, puede completar también los del rojo. Las ideas y habilidades que aprendemos aquí forman parte de una herencia oculta común a todos los sistemas mágicos occidentales. Los que tengan ya alguna experiencia mágica encontrarán algunas ideas conocidas presentadas bajo una luz nueva. Podemos utilizar la habilidad mágica de una manera específicamente sexual: controlando la energía sexual para utilizarla en cualquier tipo de estructura ritual. Esta sección, sin embargo, no es en absoluto un estudio profundo de la magia, sino tan solo una aplicación particular. La auténtica libertad y poder exigen el estudio, con mentalidad abierta, de diversos sistemas mágicos. La primera tarea del mago es leer: mucho y con dedicación. Aprender a trazar un círculo y entender el Árbol de la Vida, la Cábalá. Elija por lo menos un texto de historia, sicología, mitología. Lo más importante es entender que ningún libro o maestro tiene el monopolio de la verdad; sobre cualquier tema hay muchos puntos de vista. Como confiamos primero, y sobre todo, en nuestra experiencia, debemos aprender a formarnos nuestras opiniones. Especialmente nos volvemos críticos hacia dos de los procesos considerados aquí en profundidad: polaridad y alquimia.

Muchos sistemas mágicos enfatizan la primacía de la polaridad. Es un hábito del pensamiento. Se divide el fenómeno físico en dos categorías, y se relacionan luego los elementos de cada categoría; caliente, frío; día, noche; sol, luna; activo, pasivo.

Para demostrar la cuestión, se presentan los aspectos positivos y negativos de la polaridad. En el peor de los casos, apoya una

justificación de una conducta limitada: la de los otros y la nuestra. Lo que es femenino es también frío, noche, luna, pasivo; lo que es masculino es caliente, día, sol, activo. Algunos de los que siguen esta línea de pensamiento afirman que una mujer nunca debe tomar parte activa en un trabajo. Otros afirman que todos debemos equilibrar las características femeninas y masculinas dentro de nosotros. Por ejemplo, las mujeres deben equilibrar su tendencia «natural» hacia la conducta fría y pasiva. La tensión entre opuestos genera innegablemente una cantidad enorme de energía. Consideraremos diversos tipos de polos que no vinculan una serie de características al hombre o a la mujer, y examinaremos técnicas para el trabajo con esa tensión exterior al contexto específico del género. Cualquiera, a solas o con cualquier tipo de compañero, puede aprovecharse de la energía de la polaridad.

La alquimia se relaciona con la polaridad, pero no se identifica con ella; la ciencia de la transmutación separa y recombina. La alquimia del hetaira se centra en el cargado de utilización de los líquidos corporales, los elixires generados por nuestro trabajo. Nuestra alquimia se refiere también a las transformaciones que sufrimos cuando veneramos a la divinidad con el fin de realizar lo que en nosotros hay de divino. Como hetairas entregados pasamos nuestra atención a deidades específicas, adorándolas para comprender el mundo, el lugar que ocupamos en él, y también para comprender con mayor profundidad nuestra naturaleza divina.

Llamamos al poder y el poder responde; y en esa respuesta escuchamos el eco de nuestra propia voz, el intercambio de murmullos de los amantes que no buscan ni dominar ni someter, sino bromear y entregar: unirse con lo que adoramos.

## ***DOS***

# **LA PERSONA SEXUAL**

Conforme aumente nuestra capacidad de generar y manejar la energía, empezaremos a trabajar de manera natural con tipos y cantidades de energía más intensos. Nuestras sesiones prácticas se volverán psicológicamente más exigentes, lo que al mismo tiempo es más arriesgado y más satisfactorio. Podremos realizar cambios en nuestra personalidad y mundo con rapidez; a veces con mayor rapidez de la que podremos manejar cómodamente.

Los magos construyen mecanismos de seguridad que nos permiten manejar grandes cantidades de energía y también los cambios de conciencia. El mecanismo más importante de todos es la personalidad mágica. La personalidad sirve como receptáculo para la energía y como herramienta para desarrollar la habilidad mágica. Forma una barrera contra un cambio demasiado repentino de quienes somos, es un dispositivo distanciador que nos concede el tiempo necesario para asimilar el resultado de un trabajo mágico. Se le llama personalidad porque es un tipo de capa de la conciencia construido alrededor de nuestro ser normal y cotidiano. Nos convertimos en esa persona sólo cuando realizamos un trabajo mágico.

Cada uno de nosotros es muchas personas, dependiendo de dónde estamos y con quién estamos. El oficinista con traje, el trabajador con mono, el cocinero con delantal cambian de personalidad sustancialmente cuando juegan con sus hijos o caminan por el parque con una amante. Los magos se dan cuenta de este proceso y lo controlan conscientemente. Los actores cambian de personalidad en el escenario; un acto mágico es una especie de escenario que nos exige movernos, hablar y actuar con disciplina, permitiéndonos tratar las nuevas características y experiencias. Los actores tienen por lo menos un esqueleto de un personaje para trabajar con él, y el traje, el oficio y

las expectativas de los colaboradores sugieren la conducta que se espera de nosotros: de hecho, muchos libros y talleres permiten una formación para adquirir una persona profesional.

Las reglas para la construcción de una personalidad mágica son menos claras. No tenemos un guión que podamos seguir, y no tenemos a nuestro alrededor el ejemplo de muchas personas que podamos emular. Sin embargo, podemos utilizar algunas de las técnicas que nos permiten construir otro tipo de personas.

En primer lugar, separamos la personalidad de nuestro ser diario. Esta persona sólo es en los momentos en que practicamos la magia sexual; sólo en ese caso. Incluso lo que tengan ya una personalidad mágica querrán construir una nueva que sea específica para este propósito. Va a ser una persona diferente en un acto de magia sexual en un círculo, aquelarre, logia o templo. Utilizará herramientas distintas: en primer lugar las de su propio cuerpo. Estos trabajos se basan en su propia estructura y tienden a generar cantidades y tipos intensos de energía. Probablemente descubrirá que se comporta de modo distinto, que habla de modo diferente y experimenta sensaciones distintas a las de otros trabajos rituales. Es más flexible y eficaz dedicar una personalidad exclusivamente a este tipo de trabajo.

El primer paso en la construcción de una personalidad mágica es elegir un nombre nuevo. Este nombre aumenta la sensación de separación con respecto a la personalidad cotidiana. Elija uno que le dé una sensación de ser sensual, poderoso y capaz. Puede elegir un nombre inusual que encuentre en un libro, buscando en las mitologías los nombres de ayudantes humanos de la divinidad, o buscando nombres de famosos hetairas e historias en las enciclopedias.

Después, compre o haga una prenda especial para su utilización en el tiempo del hetaira. Las fibras naturales producen una mayor sensación de comodidad en la piel y caen con mayor gracia. Especialmente la seda, no sólo da un aspecto sensual, y produce esa misma sensación en el cuerpo, sino que además actúa como protector que aísla el cuerpo sutil contra la pérdida de energía. Debe ser de color blanco o rojo. Como en el caso de la ropa del matrimonio blanco, puede comprar un trozo de tela, hacer un agujero para meter la cabeza y fijarlo con un pañuelo. También puede comprar un patrón y coser una túnica. En algunas lencerías encontrará también batas y camisones



de cortes y telas convenientes, o simplemente puede utilizar la prenda que utilizó para el matrimonio blanco. Lo importante es que se sienta cómodo llevando esa prenda, y crea que le sienta bien. Manténgala separada de sus otras ropas y lávela a mano. No debe ponérsela nunca para nada que no sean los trabajos y ejercicios del tiempo del hetaira. Y es buena idea llevarla siempre que adopte esa personalidad.

Las joyas ayudan a perfeccionar las prendas del hetaira. Brazaletes, collares, especialmente gargantillas de construcción sólida, pendientes, ceñidores de cadera, cadenas para los tobillos y anillos son apropiados. Empiece con una sola pieza; podrá ir añadiendo otras conforme vaya desarrollando el sentido de su nuevo ser. Los amantes pueden ir regalándose las diversas piezas. Experimente con las asociaciones de diversos metales y piedras semipreciosas. ¿Cuáles expresan con mayor eficacia la personalidad que está creando?<sup>1</sup>

Quizá haya experimentado ya con perfumes o aceites cuando cambió de aspecto. Los aceites transmiten especialmente su tipo de energía, ayudando a crear un estado anímico ritualista. Pruébelos de diversos tipos: florales, de rosa y jazmín; especiados, de sándalo y pachuli; aromáticos, como el almizcle. En algunos establecimientos encontrará muestras que podrá probar antes comprar. También puede elegir varios y mezclarlos para crear su propia fragancia.

<sup>1</sup> Ver *The Magica! Philosophy*, volumen dos de *The Apparel of High Magic*, de Melitta Denning y Osborne Phillips, por las extensas notas de las asociaciones de piedras y metales. Ver también *Dreamstone*, de Rhea Loader, por su trabajo sobre piedras semipreciosas.

### *Construcción de la personalidad*

Las personalidades transmiten conductas. Es de esperar que los trabajadores de la magia sean puntuales, repriman la cólera y la insatisfacción, sean alegres y corteses. Los padres cultivan la paciencia, la firmeza, la educación.

Los hetairas comparten algunas de las características generales del mago: disciplina, concentración, precisión, entusiasmo y la capacidad de guardar silencio sobre un trabajo y sus resultados. Nosotros cultivamos además aquellas cualidades que son útiles para un buen amante: atención a las respuestas de nuestro cuerpo y a las necesidades de nuestro compañero, y la capacidad de ser vulnerables y amables con las revelaciones de nuestro compañero.

¿Cuál es la imagen que tiene del amante perfecto? Describa en el diario esas características. Con esa guía, haga una lista de las conductas que quiere incluir en la personalidad. Es muy útil incluir características que equilibren su personalidad exterior. ¿Tiene una gran concentración en los detalles de su vida? En ese caso puede decidir añadir la espontaneidad o el humor a su lista de conductas del hetaira. ¿Cómo se sentiría si tuviera esas características? ¿Cómo desea ser, a qué proyecta parecerse? Visualícese en el tiempo del hetaira de pie o sentado con el aspecto que tendría de ser ciertas esas características.

### *Asumir la personalidad*

En el tiempo del hetaira, póngase su túnica y frote los centros con aceite. Póngase la joya que ha elegido, y al hacerlo pronuncie su nuevo nombre. Luego diga en voz alta «soy» y lea la lista de características que ha generado. De pie o sentado, cierre los ojos y cree la imagen de sí mismo que tendría con esas características.

Abra los ojos y estírese. Quítese las joyas y diga su nombre de nacimiento. Ponga a un lado la prenda de vestir.

En el tiempo del hetaira, repita el ejercicio durante una semana. Puede añadirle otros ejercicios. A partir de ahora, asuma siempre la personalidad mágica para su práctica del hetaira. No tiene que asumir

la personalidad cada vez que hace el amor consigo mismo o su compañero. Quizá descubra que, conforme aumente el poder del que dispones, prefiera mantener al menos a mano las joyas para que la opción quede abierta. En el trabajo serio con divinidades particulares, será necesario utilizar la personalidad.

### *Trabajo con otros*

Puede iniciar este proceso con un compañero de trabajo, compartiendo la experiencia de la elección de la ropa y de los aceites y la elaboración de la lista de características. Así aumentará su sensación de confianza mutua, y será una ayuda que asegure la compatibilidad de las personalidades.

También es posible que cada uno construya separadamente la personalidad, presentándola al otro al final de la semana y revelando el nuevo nombre. Tendrá así la posibilidad de aprender acerca de una persona totalmente nueva; la personalidad que ha elegido su compañero. Es una decisión privada; pero ambas opciones son igualmente eficaces.

# **TRES**

## **CONSTRUCCIÓN Y PUESTA EN CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA**

El cuerpo humano puede experimentar mucho más placer que el que la mayoría de nosotros sentimos. La expansión de nuestra capacidad para el placer puede ser un fin en sí mismo: ¡al fin y al cabo, el placer es una parte de los motivos por los que practicamos esta forma de magia!

Como magos, obtenemos un control sobre el mecanismo físico del clímax, incrementando el tiempo que empleamos en hacer el amor y también la intensidad de la sensación. Con un mayor control y tiempo en las sesiones amorosas, conseguimos que la energía circule por más canales del cuerpo sutil, preparando una liberación más intensa tanto del placer físico como de la energía del trabajo. El manejo de cantidades de energía superiores incrementa nuestra eficacia en el logro de los resultados que queremos obtener del trabajo.

### *Uno: Incremento del placer físico*

El clímax libera la sangre retenida en los genitales durante la excitación sexual y tiende a liberar la energía retenida también en un trabajo. La posposición del clímax y la experiencia de más de un clímax nos ayuda a retener y aumentar la energía que generamos. Para el hombre, eso significa aprender a llegar al clímax sin eyacular, y para la mujer la experiencia de una forma de clímax múltiple. Un clímax sin eyaculación puede ser tan intenso como uno con eyaculación. El pene se contrae y a veces suelta un poco de eyaculación o líquido claro (como el de la lubricación generada con la primera erección).

Es más fácil experimentarlo primero haciendo el amor consigo mismo. Llegue hasta el borde del clímax y en ese momento detenga la estimulación y respire profundamente. También puede presionar durante uno o dos segundos el punto situado entre la base del pene y el ano. Prosiga luego la estimulación. No se preocupe si se pasa del límite; concéntrese en las sensaciones que obtiene inmediatamente antes de la eyaculación y la próxima vez trate de detenerse al llegar a esa sensación. Muchos hombres dicen haber tenido esa experiencia mientras hacían el amor. La práctica ayuda a poner esa capacidad bajo un control consciente. Al cabo de varias semanas o meses podrá mantener una erección durante horas y eyacular sólo cuando lo decida conscientemente.

La mujer puede experimentar una sensación similar; podríamos darle el nombre de clímax sin contracción. También en este caso el estallido físico del placer puede ser tan intenso como el clímax que esperábamos. La vagina se contrae sólo ligeramente, y en la parte inferior del canal. En un tipo de clímax de final de sesión la vagina se abre y cierra rápidamente como un puño, y la parte superior del canal se expande con un efecto de globo destinado probablemente a atraer el espermatozoides a la cerviz (la abertura del útero). El ejercicio destinado a aprender esta habilidad es casi el mismo que en el caso del hombre. Haga el amor consigo misma, llegando hasta el borde del clímax, y detenga entonces la estimulación, respirando profundamente. Prosiga después la estimulación.

En ambos casos el efecto físico es el de proseguir almacenando sangre en los tejidos genitales: el pene o la membrana de tejidos de la pelvis femenina. El clímax, con eyaculación en el caso de los hombres o con una serie completa de contracciones en el de la mujer, libera la sangre almacenada y exige una larga reconstrucción antes de que pueda producirse otro clímax. La multiplicidad de clímax permite que la actividad sexual prosiga en un nivel de estimulación plena.

A partir de ahora, en este libro la palabra «clímax» significará ese tipo de liberación parcial, y el término «clímax final» significará que se ha llegado a la eyaculación o a la serie completa de contracciones vaginales.

*Trabajo con otros.* Cuando haya obtenido alguna habilidad con estas técnicas, puede probarlas con su compañero. Cuando sienta que el

clímax se aproxima, deje de moverse y comuníquelo inmediatamente a su compañero. Puede elegir también una palabra de advertencia —«tiempo muerto», o «azul», «palomitas de maíz» — , lo que significa que realmente quiere hacer una pausa. Eso impide los malos entendimientos, sobre todo si utiliza palabras como «salto», o «no lo hagas» o «no» a modo de juego.

Es vital que deje inmediatamente lo que está haciendo cuando el compañero utiliza la palabra de advertencia. La violación de esa norma, incluso una sola vez, puede dañar seriamente la confianza que necesita para pasar a una comunicación mutua más íntima y vulnerable, y para dejar el control de un trabajo en las manos del otro. Puede ayudar a su compañero durante la pausa de dos o tres segundos respirando profundamente, no hablando y quedándose quieto. Luego puede reanudarse la sesión amorosa. Si uno o ambos pierden el control y experimentan un clímax completo, podrán fortalecer su confianza en el otro siendo amables. No se trata de una competición ni de un campo de pruebas: es una manera para mejorar su unión. ¡Siempre habrá una próxima vez!

### *Dos: El clímax a lo largo de los centros*

El control del clímax nos permite un control pleno de la energía que asciende por la columna central del cuerpo, especialmente cuando se utiliza con modelos respiratorios.

Pruébalo la próxima vez que haga el amor a solas en el tiempo del hetaira. Estimúlese, mantenga una pauta respiratoria y llegue hasta el clímax, imaginando y sintiendo la energía que asciende desde los genitales hasta el centro de la cabeza. En la siguiente sesión tenga un clímax final y visualice y sienta la energía ascendiendo hasta el globo situado por encima de la cabeza.

Puede dirigir la energía de cada clímax a un centro. Vea y sienta la luz blanca o dorada moviéndose desde los genitales hasta el centro del ombligo con el primer clímax. Con el siguiente, dirija la energía desde el centro del ombligo hasta el plexo solar. Prosiga con cada clímax empujando la energía retenida hasta los centros del corazón, la garganta y la frente, y libere de nuevo la energía con un clímax final, enviándola al globo situado por encima de la cabeza. El efecto de este trabajo mejora cuando visualiza cada uno de los centros con su símbolo y color apropiados.

*Trabajo con otros.* El ideal occidental es que las parejas lleguen conjuntamente al clímax. Evidentemente, esto ocurre raras veces e incluso puede interferir el movimiento de la energía en un trabajo. ¡Pero cuando ambos compañeros están experimentando clímax múltiples es casi imposible! Sin embargo, puede trasladar la energía de un centro a otro con un compañero. Utilice cualquier posición cara a cara y vea y sienta cómo se fusionan los centros de las columnas centrales de ambos, de manera que los compartan. Con el primer clímax, visualice y sienta la energía pasando del centro genital al del ombligo. Vea y sienta la energía moviéndose de nuevo desde el centro genital al ombligo en el clímax de su compañero.

Especialmente en el caso de los clímax múltiples, puede ser difícil saber exactamente cuándo ha llegado su compañero al punto culminante. Tendrían que establecer un código verbal que permita saber al compañero lo que ha sucedido. Pueden decir «ahora», o «después» o bien el nombre del centro al que acaba de impulsar la energía: «ombligo». Cuando los dos hayan dicho «ombligo», puede abordar su segundo clímax, viendo y sintiendo cómo la energía se mueve hasta el centro del plexo solar, y decir entonces «plexo».

Si uno va por delante del otro, teniendo los clímax con mayor rapidez, no es un problema. Deténgase en el centro de la frente para dejar que su compañero llegue hasta allí antes de que ambos liberen la energía en un clímax final.

Puede ser un trabajo complicado, pero si pierde el control durante el proceso y llega al punto culminante -eyaculación y contracción— antes de haber terminado la visualización, inténtelo en otra sesión.

Con el permiso del compañero, puede visualizar también la energía ascendiendo a través de los centros sólo en su propia columna central, sin la coordinación con el ascenso de la energía del compañero. Lo importante es recordar que al final del trabajo debe haber enviado la energía al globo que está encima de la cabeza.

### *Tres: Los canales laterales*

En el cuerpo sutil la energía circula por un número de canales superior al que hemos analizado hasta ahora. La energía que tomamos con cada respiración fluye por dos canales tributarios que rodean el canal central. Comienzan en la región de los genitales y rodean la columna central terminando cada uno en una ventana de la nariz. Cuando practique el movimiento de la energía a través del cuerpo sutil, gradualmente perderán la curvatura y fluirán en línea recta a ambos lados de esa columna central.<sup>1</sup>

A estos tributarios se les han asignado numerosas polaridades: masculino y femenino, caliente y frío, noche y día, sol y luna, fuego y agua, rojo y azul, rojo y blanco, oro y plata... puede dar a los tributarios cualquier atributo que le plazca. En general, el canal que está al lado derecho de la columna central se considera femenino, solar, caliente, rojo, diurno, etc., mientras que el canal izquierdo es masculino, lunar, frío, azul, nocturno, etc.

<sup>1</sup> Las opiniones sobre los puntos en que estos canales empiezan y terminan, sobre la cantidad de veces que circundan la columna central, y sobre cómo se mueve exactamente la energía respiratoria a través de ellos parecen diferir mucho más que en comparación con los otros senderos del cuerpo sutil. Sostienen algunos que empiezan en los testículos y los ovarios, y otros sólo en la región genital. Los escritos tántricos hablan sobre tipos distintos de energías atraídas con la respiración durante momentos particulares del día, cada uno de los cuales sigue un camino distinto por el cuerpo sutil. La complejidad de estos sistemas no me ha resultado útil, y las personas que trabajan con esas ideas tienden a simplificarlas lo más posible. En su mayor parte ignoran totalmente los tributarios, lo que es un enfoque absolutamente válido.



En el tiempo del hetaira, establezca una pauta respiratoria rítmica. Al inspirar, visualice y sienta la energía corriendo por los canales laterales, desde las ventanas de la nariz, y en línea recta, hasta los genitales. Al espirar, vea y sienta la energía rodeando la columna central, ascendiendo hasta el globo situado por encima de la cabeza. Puede ver la energía de los canales laterales en cualquier color que le apetezca. Pruebe de nuevo la visualización la próxima vez que haga el amor consigo mismo.

*Trabajo con otros.* En el siguiente período conjunto de hetairas, siéntense cómodamente sobre los talones o con las piernas cruzadas uno enfrente del otro, tal como hicieron al practicar otras meditaciones respiratorias.

Observe la pauta respiratoria de su compañero escuchando la inspiración y espiración. Cuando su compañero inspire, visualice la energía moviéndose desde las ventanas de la nariz y ascendiendo por las columnas laterales hasta los genitales. Cuando su compañero espire, vea la energía ascendiendo desde el centro genital hasta el globo suspendido por encima de la cabeza. Puede utilizar esta técnica de visualización y sensación para añadir energía al trabajo durante sus sesiones amorosas.

#### *Cuarto: Los canales circulantes*

Dos circuitos del cuerpo sutil mueven la energía por la columna y la parte frontal del cuerpo. En un cuerpo sutil saludable, y durante la mayoría de las actividades, la energía fluye desde la región genital ascendiendo hasta el fondo de la boca, y desde el velo del paladar hasta la frente, y luego baja por detrás de la columna hasta los genitales. En el tiempo del hetaira debemos ver y sentir esos circuitos conectores moviendo la energía circularmente. Cuando haya visualizado su primer círculo completo, imagine esa energía volviendo a la columna central.

Invierta ahora el flujo de energía. Imagine y sienta la luz moviéndose desde la boca por el torso, cruzando los genitales, subien-



*Las parejas pueden visualizar los circuitos de canales entrelazados durante la sesión amorosa.*

do a lo largo de la columna, pasando por la parte superior de la cabeza y llegando de nuevo a la boca. Haga el amor consigo mismo enviando la energía en ambas direcciones a lo largo del círculo y luego hasta la columna central.

¿Observa alguna diferencia en las direcciones? Muchos afirman tener una sensación de frialdad y una reducción de la estimulación cuando la energía se mueve en el modelo del tiempo de vigilia, subiendo por el torso y bajando por la columna. La inversión de esa fluencia tiende a acelerar y excitar la energía del trabajo. Esto es una norma general que suele ser cierta en todos los canales del cuerpo sutil. Puede haber notado que el ejercicio de aceptación del espíritu dirigía la energía desde la cabeza hasta los pies, en camino descendente, mientras que la mayor parte de las técnicas sexuales de visualización y sensación terminan con la energía moviéndose desde los genitales hasta la cabeza, ascendentemente. En general, la magia sexual invierte los flujos de energía del cuerpo sutil y canaliza todo flujo de energía del cuerpo hacia la columna central. Ello actúa eliminando inmediatamente los bloqueos, fortaleciendo el cuerpo sutil y

aumentando la cantidad, excitación y velocidad de la energía del trabajo.

*Trabajo con otros.* De igual modo que los compañeros pueden compartir un canal central, y los centros sellados pueden fundirse cuando presionan los torsos, los canales lateral y circular se fusionan y entrelazan durante la sesión amorosa. Cuando coloque sus genitales sobre los de su compañero, y ambos unan las frentes, los canales circulares se conexionan y entrelazan. Imagine y sienta la luz blanca y dorada descendiendo por la espalda de su compañero hasta su cuerpo a través de los genitales, ascendiendo por su torso a través de la boca hasta la frente, y pasando allí a la frente del compañero. Cuando el circuito se haya completado, vuelva a ver y sentir la columna central por la que asciende la energía hasta el globo suspendido por encima de la cabeza.

Repita ahora el modelo invirtiendo el flujo de energía. Imagine y sienta la energía descendiendo por el torso del compañero, a través de los genitales, subiendo por la columna y pasando por la frente hasta el torso del compañero. Cuando haya completado el circuito, vea y sienta la energía regresando a la columna central. Si su compañero trabaja sobre el control del clímax, puede utilizar la primera técnica de visualización y sensación para reducir su respuesta, y la segunda para acelerar el movimiento hacia el clímax.

Las posiciones de la sexualidad oral permiten el desarrollo de varios tipos de técnicas de movimiento de la energía. Si se dedica a la veneración de su compañero, lleve la boca a sus genitales mientras él se relaja y entrega a la experiencia. Puede ver y sentir la energía ascendiendo por el canal central del compañero.

Puede incrementar la energía del trabajo visualizando la energía moviéndose por los canales laterales cuando su compañero inspira y ascendiendo por la columna central con la espiración, e imaginando la energía moviéndose por entre el círculo de canales.

Estas opciones puede utilizarlas si realizan sexo oral mutuo. Entonces el círculo de canales funciona de modo algo distinto. Visualice y sienta la energía moviéndose desde su boca, a través de los genitales del compañero, subiendo por la columna de éste, hasta encima de la cabeza, y pasando por la boca del compañero hasta sus propios genitales, regresando desde allí hasta su columna.

### *Cinco: Sendero*

Desde los canales principales se extienden canales menores a través de todo el campo áurico. En general, van desde la columna central hacia fuera: por ejemplo, a lo largo de los brazos y las piernas. Puede utilizar la energía que se mueve a lo largo de los miembros al hacer el amor consigo mismo, y también para dirigir la energía a su compañero por medio de las manos.

Respire rítmicamente, imagine y sienta la energía ascendiendo por la columna central hasta el globo suspendido por encima de la cabeza. Con la siguiente inspiración, atraiga parte de esa energía hasta el centro del corazón, y desde allí hasta las manos. Puede aumentar la energía disponible dirigiendo la respiración por los canales laterales hasta la columna central, o concentrándose en el círculo de canales durante algunos momentos. Está estimulando sus genitales, o los del compañero, puede imaginar y sentir la energía moviéndose desde su mano y a través de los genitales directamente hasta la columna central.

También puede colocar las manos a lo largo de los canales laterales, por ejemplo, en los pechos. Vea y sienta la energía descendiendo por los canales laterales y pasando de nuevo al canal central. Coloque las manos en los pies del compañero durante la sesión amorosa. Así queda atrapada la energía que normalmente sale por las plantas de los pies, y aumenta considerablemente la energía disponible, es decir: ¡Puede ser toda una sensación!

La energía fluye también direccionalmente en el cuerpo sutil, desde la mano, el pie y el ojo izquierdos hacia los derechos. En general, el lado izquierdo del cuerpo acepta la energía y el derecho la suelta o dirige. Cuando estás frente al compañero, la energía pasa automáticamente desde el ojo derecho al izquierdo del compañero. Si

presta un poco de atención consciente a ese proceso, podrá aumentarlo en gran medida.

### *Seis: Estimulación de los centros*

La colocación de agua, aceite o líquidos corporales sobre los centros mayores o menores ayuda a concentrar en ellos la energía. Si trabaja para eliminar un bloqueo o curar una parte determinada del cuerpo, puede poner un poco de aceite curativo (por ejemplo, de aloe) sobre la parte afectada.

Puede lamerse las manos y colocarlas después sobre los pezones del compañero. ¡Eso genera una respuesta gratificante! Los cosméticos pueden funcionar acumulando energía en un centro menor: por ejemplo, poniéndose kohl en los ojos. (Puede encontrar kohl en los establecimientos de artículos importados de la India.) También puede utilizar pinturas corporales lavables para hacer dibujos sobre la piel. Por ejemplo, puede pintar símbolos en cada uno de los centros: una luna creciente plateada en el ombligo, un triángulo rojo erguido en el corazón, etc.

Las piedras colocadas a lo largo de los centros sirven para concentrar energía sobre esos puntos, y para dirigir una energía particular al centro. En el tiempo del hetaira, tumbese boca arriba en una superficie cómoda. Coloque un cristal o feldespató en el centro del ombligo; una piedra roja cálida, como el granate, en el centro del corazón; una piedra azul, como lapislázuli en la garganta; una piedra morada, como la amatista, en la frente. Practique las visualizaciones y sensaciones de ascenso de la energía, bien como visualizaciones puras o mientras hace el amor consigo mismo. Las piedras también pueden estar engarzadas en joyas: el feldespató o cristal en un ceñidor de caderas, la piedra rojiza en un collar largo que llegue al centro del pecho, la piedra azul en una gargantilla, la morada en un ceñidor de la cabeza.

### *Aplicación de las técnicas*

Al leer una lista de técnicas como ésta, es posible torturarnos con sentimientos de inadecuación. ¿Puedo ser verdaderamente un hetaira si no consigo cinco visualizaciones seguidas y tengo 10 clímax uno tras otro? ¡Claro que sí! Todo esto son opciones, permitiendo a los que trabajan a solas o con compañeros la generación de mayor energía dirigida específicamente a través del cuerpo sutil. Estas técnicas pueden ser útiles; sin embargo, lo único realmente necesario es dirigir la energía a la columna central. Recuerde la primera regla de la magia: si funciona, utilícelo; si no funciona, déjelo. No hay necesidad de complicar la práctica con un nivel que distraiga la concentración.

En la magia sexual no hay «noes», sólo elecciones. Lo más importante es que usted y su compañero se sientan felices con lo que hagan. ¿Qué podría haber que fuera más importante?

## **CUATRO**

### **ADORACIÓN DE LA DIVINIDAD**

Cada uno tenemos nuestra propia comprensión, imagen y experiencia de la divinidad. Sin embargo, podemos aprender de las culturas de todo el mundo y de la historia que ha venerado a los dioses y diosas del amor.

El concentrarnos en un dios o diosa en particular nos permite venerar una imagen específica y contactar con la belleza o fuerza de esa deidad. El dios o la diosa tendrán atribuciones —color, tiempo del día y del año, formas animales— que nos permitan construir en su honor rituales particulares. Como hetairas, debemos elegir el dios o la diosa, o la pareja, que más atractivos nos sean. Es un proceso mutuo; ¡La deidad también tiene que elegirnos a nosotros! Estudiaremos aquí en profundidad a un dios y una diosa, examinaremos una forma de doncella y juvenil, y hablaremos brevemente de otras deidades que han sido veneradas por otras sacerdotisas y sacerdotes sexuales a lo largo de los tiempos.

Los griegos sostenían que Afrodita, señora del amor, y Dionisos, señor del éxtasis, comparten una característica: ambos son estados de la mente, así como fuerzas trascendentales. Poseen ambos sus veneradores siempre que se presentan en nuestro deseo de otro ser humano, y en nuestra capacidad de perdernos en una experiencia.



*Afrodita*

## **Afrodita**

*Ehoie ehoie  
o como aquella que  
asciende desde el mar  
naciendo de la espuma que cabalga sobre las olas.*

*O aquella que  
danza con las horas,  
con guirnaldas y ungidas con aceites,  
dorada y sonriente.*

*O aquella que  
viene y extiende el paño de lino  
lleno de flores y  
te llama para que te acuestes con ella.*



*O aquella que  
cubre a sus amantes  
con nubes y rosas  
para ocultarlos y bendecirlos.*

*Canta a Afrodita,  
danza en su alabanza,  
señora de la luz y el amor.*

*Ehoie, ehoie*

Afrodita nos llama.

Como estrella de la mañana, es Afrodita Anadiómena, la diosa del mar del amanecer: brillante con la primera luz y el rocío, cubierta de ornamentos de color rojo y dorado viaja ligeramente a lo largo del día, llevando la sonrisa y el contacto gracioso a todo corazón y en todo momento.

Como estrella de la noche es Afrodita Hetaira, mostrando orgullosamente su cuerpo y su belleza, llevando el conocimiento de su experiencia, la certidumbre de que es adorada.

Suya es la llamada que abre el corazón: lo abre a nosotros y a esa gracia del perdón por nuestras propias faltas, al amor que hay dentro de nosotros y arrojaríamos, a la oscuridad y la luz por igual. Nos llama a que nos abandonemos al placer físico, señalándonos por gestos que nos toquemos, nos amemos, nos perdamos en la tremenda alegría de la vida.

Suya es la llamada para que abramos el corazón al ser querido, sin medida ni límite, sin contar los costos ni pedir nada a cambio, amando el fallo junto con la virtud, el cuerpo lo mismo que la mente, por inconveniente o imprudente que ésta sea, con independencia del sacrificio. A que confiemos explícitamente, a que nos entreguemos totalmente a la sensación y la complacencia de los sentidos, a conmover el latido del amante y a respirar su aliento.

Nos pide que nos adornemos, con aceites, pinturas, colores, sedas y oro para hacernos deseables y hermosos; que tengamos la posición del confiado: ¿No soy amado? ¿Y no amo? ¿Y hay en la vida algo más importante que esto? Su contacto está en que nos hace volver la cabeza

para observar los ojos del amante, que nos duele en la ausencia del amante, y nos regocija en su presencia, que nos hace reposar los ojos saboreándolo en cada momento, atesorando cada momento del favor del amado como un regalo de la propia diosa.

Nos pide que abandonemos nuestros límites, que nos entreguemos a la unión. Nos desata de nuestras vidas separadas y nos vuelve a atar a la vida del otro, no tiene paciencia con las necesidades de la soledad. En esto es implacable; cuando la negamos, no eligiendo un amante, deja caer sobre nosotros la sagrada locura que nos acerca inexorablemente al amante de su elección.

Sus lecciones son las del mar, el flujo y reflujo de la marea, la del amor y la falta del amor. Podemos cabalgar en la marea de la emoción, reconociendo nuestra humedad, empapados en la dulzura y la sal de las aguas de la vida, y seguir, sin embargo, nuestro propio curso; o podemos resistirnos a su atracción, y en la lucha ahogarnos en las abrumadoras corrientes del destino. Podemos tragarnos como el aire la salpicadura de el hecho de la pena, amarga por la pérdida, y lamentar cada contacto que no hemos tenido; o podemos aceptar esa medida que cae sobre nosotros, seguros en su promesa de que la marea siempre cambiará, y ella siempre se elevará de nuevo con el amanecer, envuelta en el color rosa y aromatizada con rosas, llamándonos de nuevo al latido y el gozo del amor.

### **Oración a Afrodita**

Señora de la luz y del amor,  
ayúdame a abrir mi corazón  
cuando el amanecer abre un nuevo día.  
Señora de la luz y del amor,  
ayúdame a expresar la pasión  
cuando el sol de mediodía arde incesantemente.  
Señora de la luz y del amor,  
ayúdame a ser compasivo  
cuando las sombras de la noche suavizan el mundo.  
Señora de la luz y del amor,  
ayúdame a amar sabiamente  
cuando la noche trae los finales y los nuevos inicios.

## **Dionísos**

*El niño en la cesta, la columna barbada,  
el joven con máscara que nos llama a la procesión,  
se pone la hiedra en la cabeza y lleva el vino en la mano,  
aquel que murió y nació y fue muerto y renació,  
el que se enfrentó a todo miedo es la máscara de nuestro miedo,  
el toro en el laberinto que es guardián y guía  
que se enfrenta al desafío para hacerle frente y resiste,  
libera todo nuestro miedo y nos lleva a la danza,  
es la serpiente en la hierba, podemos oírla pero no verla,  
quien llama al fuego de la danza que hay en nuestra sangre  
es la cabra saltando sobre las colinas traicioneras,  
el que enseña la danza de los pies ligeros de la extraña libertad,  
el dios que toma forma pero no puede ser contenido pide que le  
demos la verdad de nuestras almas*

Dionisos posee.

El presenta el desafío: ¿puedes entregarte?

A nosotros nos corresponde responder, si le ofrecemos resistencia o le abrazamos; pero al desafío hay que hacerle frente, pues si huimos de él después de haberle mirado al rostro, nos acosará hasta nuestra destrucción. Es mejor llamarle: él ama a sus iguales. Luego podremos entregarnos a su embriaguez durante una estación, en nuestro tiempo y lugar y en nuestras propias condiciones, para regresar de su mundo llevando en las manos los dones de un dios.

Cuando rechazamos la vida de los sentidos, negamos nuestro placer en el mundo, actuamos para dominar el mundo o a otro ser vivo, y entonces él viene a nosotros: hijo de la tierra y amado por los amantes, llevando la máscara del terror y exigiendo un encantamiento de miserable locura como su recompensa.

Cuando le hemos invocado, viene a enseñarnos las lecciones de la pérdida de control. Incluso entonces, en su manera más amable,



*Dionisos*

puede ser una agonía mirarle a la cara, pues la confianza absoluta que nos pide es nueva para nosotros. Se nos ha enseñado que debemos mantener el control y permanecer conscientes, que la pérdida del control nos destruirá. Pero, como hemos ido hasta él, es paciente, juega con la tensión del terror y el placer, exigiendo y seduciendo alternativamente, pero esperando siempre a que le demos libremente la respuesta. No tendrá otra. Está allí; debemos ir a él. Promete: pasa por el miedo y te traerá la alegría, para siempre sólo la alegría. Podemos llamarle y ofrecerle resistencia, llamarle y fallar, una y otra vez. Pero esperará, será paciente, seguirá enseñándonos mientras le llamemos. Cuando llega el momento le abrazamos, le llamamos al cuerpo, el amor y la vida que deseamos, su recompensa es ese éxtasis inexpressable que fusiona el cuerpo y el espíritu, el terror y el placer, el otro y el ser en el glorioso grito de unión que fructifica el universo.

Le vemos en el espejo que contemplamos para nuestro placer. Le vemos en el rostro de nuestros amantes. Vemos su reflejo en el placer que siente nuestro amante con nosotros.

### **Oración a Dionisos**

Por ti llevaré el vino,  
por ti beberé el vino,  
por tí lanzaré el grito: ¡Sabaoi!  
Por ti danzaré toda la noche  
por ti quemaré mi cuerpo como una luz,  
por ti lanzaré el grito: ¡Sabaoi!  
Por ti llevaré la vara,  
cuando la locura me llame te seguiré,  
por ti lanzaré el grito-. ¡Sabaoi!  
Cuando la pena y placer se unan  
por ti me enfrentaré al terror y la alegría,  
por ti lanzaré el grito: ¡Sabaoi!  
¡Hyes attes, attes hyes! Dionisos retorna.  
¡Hyes attes, attes hyes! Dionisos retorna.  
¡Hyes attes, attes hyes! Dionisos retorna.  
¡Hyes attes, attes hyes! Dionisos retorna.

### *La doncella y el joven*

Dionisos y Afrodita vienen a nosotros siguiendo su camino, trayéndonos a cada uno una comprensión individual de quiénes somos. Una manera de verlos es comprender que cada uno tiene dos aspectos: una forma madura, poderosa y cumplida, y un ser más joven. Podemos pensar en los aspectos juveniles como la hermana y el hermano del dios y la diosa, como los primeros de sus seguidores, como el propio dios y diosa cuando despiertan a la conciencia del ser.

La palabra griega para la joven diosa o doncella es Kore, y para el joven o joven dios Kouros.

## **Doncella**

*Aquella que espera*

*Aquella que caza sin cazar*

*Aquella que nunca será tocada y no tocará*

*Aquella que retorna al vientre de su madre, a la cueva y la tierra a buscar el silencio y la oscuridad, en la noche, en el invierno, al laberinto del corazón para renovar su solitario poder, se promete amor a sí misma y resurge blanca y nueva de la tierra*

*Aquella que recorre el cielo en el cambio de la luna, cuando es creciente y es un disco, que es la hoz y el cuenco, volviendo a sí misma*

*Ella es siempre ella misma.*

La doncella espera.

Ha esperado muchísimo tiempo. Ella es la cazadora que aguarda con paciencia a que la criatura se mueva.

Suya es la primera esfera que debemos visitar, las colinas silvestres, los lugares donde los humanos nunca han ido, donde la nuez silvestre deja caer su fruto y el ciervo centellea desde los árboles. Suyas son las primeras preguntas que debemos resolver desvelando el alma secreta dentro del cuerpo.

¿Quién eres cuando estás solo?

La soledad es el espejo que ella nos entrega y debemos mirarlo sin parpadear. El espejo dice quiénes somos cuando caminamos solos por los bosques de las colinas.

¿Puede ser compañero de sí mismo?

Ella nos llama, sin darse, para que nos entreguemos a nuestro propio amor y destino. Ella no nos permite desconocer lo que aquí descubrimos, lo que a veces es conveniente olvidar, lo que es doloroso recordar: nuestra seguridad, nuestra belleza, nuestra integridad dependen de que primero nos demos lo que necesitamos de nosotros mismos, y nunca demos ese aspecto a otro.

¿Puede defender su integridad?

Ella, que mata, nos soltará una flecha de plata si alguna vez nos volvemos a negar. Ella pone las armas en nuestras manos, el arco y la

flecha con plumas. Corriendo con ella desarrollamos el cuerpo musculoso, el corazón fuerte que necesitamos para el momento de la negación necesaria.

¿Puede seguir el ritmo?

Ella señala al cambio de la luna, cambiando otra vez el cielo desde la luna creciente a la llena, de la hoz al cuenco oscuro, y de nuevo a la luna creciente que es su arco. Todos nosotros, hombres y mujeres, estamos sometidos a esa marea, al flujo y el reflujo del agua y de la sangre. Nacemos, crecemos, fructificamos, morimos, nos limpiamos, nacemos de nuevo, y todo eso con cada curso de la luna.

¿Se atreverá al descenso?

Ella es también la que está en la boca de la cueva, la fuerza del laberinto, la esfera de la serpiente de la tierra, pidiéndonos que entremos, hacia abajo, hacia adentro, al corazón de la oscuridad, sintiendo nuestro camino por las paredes de la piedra resbaladiza hasta que oímos el latido de la tierra. Debemos enfrentarnos a los demonios que hay allí, y acabar con ellos: mirarles a los ojos y conocerlos, y poseerlos. Son nuestros propios miedos, nuestras penas, nuestro dolor, y a cada uno de ellos nosotros lo hemos elegido. Los elegimos de nuevo, y hacemos elecciones diferentes, hacemos, deshacemos y rehacemos quienes somos.

¿Confía en sí mismo?

Suyo es el hilo que sujetamos y que nos devuelve de nuevo, suya es la antorcha que arde muy delante, llamándonos a un nuevo nacimiento. Debemos sostener el hilo de esa fe en nosotros, debemos llegar al conocimiento del objetivo o de nuestro trabajo.

¿Se atreve a ascender de nuevo?

Cuando la tierra ha cubierto la boca de la cueva, suya es la voz en el mundo del más allá, pidiéndonos que cavemos y sigamos adelante abriéndonos paso con las uñas. Suyas son las manos que aguardan para tirar de nosotros cuando parece que hemos perdido la fuerza. Suya es la gracia que nos rescata cuando hemos ido todo lo lejos que podíamos, suya es la curación que envuelve en un paño nuestro cuerpo magullado y que envuelve el corazón herido.

¿Está dispuesto a correr el riesgo de enamorarse de nuevo?

Cuando salimos de la esfera de la serpiente de la tierra, las paredes del propio laberinto, suya es la membrana en la que da la primera luz

del día. Ella es también la que nos conduce al fondo del mar, para lavar la tierra de nuestra piel. Ascendemos en el amanecer, bañados por la luz rosada y en el rocío de la mañana, envueltos en la niebla que la señora del amor pone a nuestro alrededor.

¿Puede liberarme?

Vemos a la doncella en nosotros mismos. Encontramos su rostro en cada mujer. Buscamos su latido en todo hombre. Ella es el corazón salvaje y la sabiduría oculta con los que empezamos, y a los que debemos retornar una y otra vez, para renovarnos.

### **Oración a Kore**

Doncella de corazón salvaje,  
tú que eres tú misma para ti misma,  
enséñame a amarme.  
Guerrera inviolada,  
tú que a nadie tocas nunca,  
ayúdame a ser fiel a mí mismo.  
Guerrera implacable,  
tú que matas a aquellos que te deshonran,  
dame ahora tu fuerza y escudo.  
Guía del laberinto oculto,  
tú que sostienes el hilo del conocimiento,  
enséñame dónde está mi verdadero camino.  
Doncella que es siempre nueva,  
tú cuyo curso lo cambia todo,  
ayúdame a nacer yo mismo de nuevo.

### **Kouros**

*El que es la belleza de la juventud,  
el hijo de la tierra, el hermano de la doncella,  
que se complace en los rápidos juegos de los atletas,  
que enfrenta el músculo al músculo, que guía el lanzamiento de  
la pelota,  
el que se complace en la habilidad de un arte,  
en el tono de la flauta, y del arpa y de la voz,*

*él es el que llama a través de la puerta oscilante,*



*el guía en el camino, en el puente, en el viaje,  
él es el que habla a través del humo y la imagen,  
para advertir de lo que puede pasar, lo que ha pasado, lo  
que será  
sostenedor de la espada que corta esa parte de la totalidad,  
el que trae la muerte, la percepción, los sueños,  
el que recuerda lo que florece brevemente en la vida,  
mirando al mundo,  
se conoce a sí mismo como él mismo.*

El Kouros aparece.

Cuando llega el tiempo del cambio, se planta ante nosotros recordándonos la necesidad: es tiempo de irse, es tiempo de regresar, es tiempo de retirarse, es tiempo de volver de nuevo al mundo.

Podemos oponerle resistencia, podemos ignorarle, darnos la vuelta y pretender que nunca le vimos; entonces regresa como embustero, como el elfo maligno que se nos presenta en el bosque, y nos dice que le sigamos a un lugar de belleza, y desaparece poco antes de que nos encontremos con el risco, permitiéndonos descubrir que para llegar a lugar seguro tenemos que seguir un sendero más largo y más difícil.

Si aceptamos, si le damos la bienvenida, se coloca entonces a nuestro lado como guía, sostenedor de la luz, como la mano consoladora dispuesta a cruzar el umbral.

Como una luz que se mueve rápidamente al borde de la visión, nos llama a la vida de los sentidos. Nos dice: «¡Toma conciencia! ¡Cobra vida! Utiliza tus ojos y tus oídos y la carne y la sangre que se te ha dado para participar en el ser.» Eres el que se concentra en los sonidos del entorno; en la sensación del aire sobre la piel, la sensación de los pies sobre la tierra, la oscilación de los brazos al caminar, el pulso de la tierra junto con la uniformidad de la respiración. El es la lista cuando se asienta en lo particular, se mueve más allá del borrón del árbol verde para fijarse en los miles de hojas de las ramas. El es el orgullo del cuerpo y la disciplina de su entrenamiento, la cuenta del ejercicio, el músculo diferenciado. El es la armadura que se coloca bajo la piel cuando debemos movernos por el mundo cotidiano, la agilidad del movimiento cuando nos deslizamos sobre la pista de

danza, la fuerza cuando nos entregamos a correr por el mar; la disposición del guerrero.

El es el momento instantáneo en el que la somnolencia se convierte en sueño, cuando la fuerza se cierra o se abre, cuando lo que está oculto se revela, cuando el soñador despierta. El primer brote de la semilla en la primavera, el viento repentino de un día caluroso, el destello de un pájaro que viene y va marca su presencia.

El nos concede el oído atento del estudiante, la cadencia medida de la voz del maestro. Trae con el cambio el conocimiento del cambio: búscale en el mazo de carta, en las piedras echadas, en la voz del oráculo. Búscale también en el cambiante más allá de los sueños, esa imagen que aclara el significado.

El es la claridad que traza distinciones: es esto o es aquello. La niebla gris es lluvia o es niebla. El cielo se ilumina con la neblina de la ciudad o con el racimo de estrellas. El agua es o muy fría o muy caliente. El ruido es el estallido del motor de un coche o un disparo. Cuando estamos en peligro, él nos empuja en la espalda para que sobrevivamos: para que sigamos en movimiento a través de la nieve, para que sigamos huyendo del ataque, viene cuando la esperanza nos ha abandonado totalmente y nos permite dar un nuevo paso. Hazlo de nuevo. Hazlo mientras dure.

Al final de la vida viene también a anunciarnos la transición y a hacérsela más fácil, para que podamos saber que el tiempo ha llegado al final de la lucha, dejemos la carga, nos pongamos en pie y nos enfrentemos a la muerte que nos aguarda. Será firme si le oponemos resistencia, amable si le aceptamos, pero con seguridad vendrá.

Podemos experimentarlo como duro o amable: a él le da lo mismo; lo que le importa es el propio movimiento. Lo vemos en el cuerpo firme del joven, hombre o mujer. Lo encontramos en la alegría del momento en que una inspiración abre una comprensión nueva. Nuestros amantes lo encuentran cuando de pronto comprenden un nuevo aspecto en nosotros.

## **Oración a Kouros**

Flor de la primavera que despierta,  
tú que triunfas sobre el invierno,  
ayúdame a empezar de nuevo.  
Guerrero de la disciplina,  
tú que te mantienes en una tarea  
ayúdame a permanecer en este curso.  
Oráculo de las cosas que han de venir,  
tú que marcas los cambios de una vida,  
enséñame lo que pasará.  
Guardián de los límites,  
tú que enmarcas la fuerza y el umbral,  
ayúdame a conocer ahora este límite.  
Padrino juvenil de mi arte,  
tú que concedes el don de la gracia,  
favoréceme con la inspiración.  
Guía de los sueños a través del humo y la maravilla  
tú que sostienes la lámpara del guardián,  
ayúdame a encontrar de nuevo mi camino.

## *Otras deidades*

Dionisos y Afrodita fueron venerados en la Grecia arcaica y clásica. En la India, Oriente Próximo, Tíbet y Egipto se veneraron a otras divinidades en cuanto que dioses y diosas del amor, y podemos venerarlas también en la práctica sexual. Entre las divinidades relacionadas con el amor y los amantes están: Shiva y Shakti, Shiva y Parvati, Yeshe Tsogyel y Pema, Inanna y Dumuzi, Ishtar y Tamuz, Sekhmet, Astarté, Asherah y otros muchos. Con frecuencia se asocia con los amantes a las diosas del amanecer, Eos, Awsos y Ushas.

Busque referencias y examine las diversas imágenes hasta que encuentre una forma que pueda reverenciar con toda seguridad. Los que ya hayan venerado a una diosa o dios pueden simplemente incluir a esas deidades en el trabajo sexual. Para trabajar con las deidades, nuestro primer paso es estudiarlas. Lea todo el material que pueda

encontrar sobre quienes las veneraron: ¿Qué pueblo era, dónde vivía, en qué período de la historia? ¿Cuáles son sus mitos? ¿Con qué colores, animales y cuerpos celestes se identifican? Procure encontrar imágenes de estatuas o tallas de su deidad. Empiece a buscar en una enciclopedia. Si vive cerca de la biblioteca de una universidad, puede buscar el nombre de su deidad en el catálogo. El primer libro que encuentre le hablará de otros. A veces sólo con leer una historia general del pueblo que veneraba a esa deidad encontramos valiosas pistas.

Es especialmente importante prestar atención a los regalos que les gustaba recibir. Las gentes que les veneraron antes, ¿solían llevarles una piedra especial o aceite o alimento? Si esa piedra o alimento es difícil de encontrar en su zona, busque un elemento similar en su área del mundo. ¿En qué se diferencia la parte del mundo en donde vive ahora del lugar en donde originalmente se veneró a la deidad? Por ejemplo, muchas de las diosas relacionadas con la sexualidad sagrada son representadas cabalgando sobre leones; sus templos estaban decorados con leones. ¿Hay algún animal felino (por ejemplo, un puma) en su ecosistema? Coloque una imagen de ese animal, por ejemplo, el puma, cerca de la imagen de su deidad.

### *Adoraciones*

El ritual invita a la deidad a que venga a nuestra vida. En el espacio del hetaira o en su habitación coloque una repisa o mesa dedicadas a las deidades elegidas. Busque, o fabrique, una imagen de la deidad, y colóquela sobre la mesa.

Para Dionisos, puede recoger piedras, pinas, imágenes pequeñas de toros y serpientes, y colocarlas cerca de la imagen. Alrededor de la imagen de Afrodita puede colocar trocitos de oro, piedras rojas, conchas marinas, estatuas pequeñas de delfines y palomas y rosas.

Encienda una vela o queme un poco de incienso y pronuncie en voz alta alguna de las oraciones dedicadas a Dionisos, Afrodita, la Kore o el Kouros.

A lo largo del día, busque imágenes, sensaciones o acontecimientos que le recuerden al dios o la diosa. Por ejemplo, al ver el sol por primera vez rece una oración a Afrodita. El dios o la diosa

que está investigando quizá fueran especialmente honrados en una época del año o se les celebraba varias veces a lo largo del mismo.

¿Qué sucedía en ese país o esa época del año? ¿Eran honrados en la época de siembra o de la cosecha? ¿Haga una celebración de la siembra o la cosecha en su zona. Adapte la veneración de su deidad a su propia área geográfica.

### *Dedicatorias*

El ritual se vuelve más normal cuando nos dedicamos a la veneración de la deidad que hemos elegido.

Las dedicatorias a la Kore y el Kouros son trabajos blancos. Primero abra una entrada en el diario sobre lo que significan para usted, lo que espera que aporten a su vida, la forma en que piensa venerarlos. Elija para el rito un día próximo a la luna nueva. Las mujeres pueden elegir también el día siguiente al cese de la menstruación.

Coloque un paño blanco sobre la mesa donde están las imágenes de la deidad y decórelo con una vela blanca, flores, piedras, conchas y plumas. Prepare una comida blanca y colóquela también sobre la mesa. Tome un largo baño meditando sobre la renovación y los inicios. Vístase con ropa blanca y póngase un aceite ligeramente aromatizado. Asuma su personalidad mágica. Siéntese delante del santuario que ha creado, encienda la vela, queme un incienso ligeramente aromatizado. Diga sus oraciones a la Kore y el Kouros, y lea en voz alta la entrada en el diario como dedicatoria a su veneración. Tome una parte de su comida blanca y ofrezca el resto al dios y la diosa; devuelva el resto a la tierra o hágalo desaparecer bajo el agua corriente.

Las dedicatorias a Afrodita y Dionisos son trabajos rojos. Repita el rito con materiales rojos, utilizando un aceite e incienso de aromas más fuertes. En esta ocasión trace el sello y el círculo a su alrededor y haga el amor consigo mismo, dedicando su placer al dios y la diosa.

## CINCO

### **POLARIDAD: LA TENSION DINÁMICA DE LA VIDA**

*Venero el altar de tu cuerpo. Amante, tú eres mis herramientas: tu boca es mi cáliz; tus manos el disco; tu lengua un cuchillo; y donde nos unimos hay incienso, humo y llamas, amor mío. Ascendemos.*

*Dicen que tú eres el sol y yo la luna, mi amor, que yo reflejo tu luz; pero cuando nos elevamos juntos, brillamos con igual resplandor, reflejamos nuestro placer compartido con una alegría igual.*

*Dicen que tú inicias, mi amor, y yo debo aceptarlo y ser receptivo. ¡Pero ay! ¡Sonríes cuando tomo el poder de actuar y te entregas!*

*Dicen que soy una puerta, mi amor, y que mi contacto te hace sagrado. ¿Entonces quién abrirá para mí las puertas del amor para que me inunde y limpie?*

*Dicen que somos diferentes, amor. Yo soy lo que tú necesitas. Yo puedo dar sin límites y tú debes conservar, y mienten.*

*Cuando respiro en tu boca, inhalo tu respiración, entrando y saliendo de tu alma, cuando deslizo mi alma dentro y fuera de tí, el poder es el mismo. Cuando yo soy llama y tú ardes y te agitas con el calor de nuestras almas selladas, dulce amante, lo sabes, el poder es el mismo.*

La mayoría de los análisis del ritual sexual llevan finalmente a la cuestión de la polaridad. La idea básica es que una energía de atracción late entre dos opuestos, y que al atraer los opuestos logramos una totalidad. Los polos u opuestos más evidentes que se presentan en la magia sexual son

masculino y femenino, hombre y mujer. La atracción entre los sexos es desde luego una poderosa forma de energía. Sin embargo, la polaridad de géneros puede atraparnos en un pensamiento de «o esto o lo otro» que excluye a algunas personas de determinados tipos de poder.

O bien es masculino o bien es femenino. Eso puede significar, por ejemplo, que tiene una energía masculina, solar y de fuego, o que la tiene femenina, lunar y de agua. El argumento puede extenderse hasta la concreción de características o conductas, asignando mayor valor o flexibilidad a uno de los polos. Si es mujer, tiene que generar siempre energía lunar, y, por lo tanto, ser siempre pasiva en un trabajo. En la práctica esto significa a veces que se establecen sistemas de trabajo con la energía que benefician a los magos masculinos y heterosexuales.

Por ejemplo, hace no muchos años un autor occidental sugería que el practicante masculino encuentra a una practicante femenina que no es demasiado inteligente, la mantiene en la oscuridad con respecto a lo que él está haciendo, le borra la conciencia de su identidad como individuo y la imagina en cambio como la encarnación de su diosa particular. Con eso trataba de unir su ser masculino con la esencia de la feminidad, para poder llegar así a una comprensión mística del universo. No podemos entender qué beneficio obtendría de ello la mujer, ni que la negación de la participación de humanidad a uno de los actantes en la magia sexual pudiera generar una conciencia trascendente.

El coautor ofrecía la opinión de que las mujeres tienen cantidades ilimitadas de energía, mientras que los cuerpos masculinos generan cantidades finitas, y, por lo tanto, las mujeres pueden hacer el amor entre ellas, mientras que los hombres pecan contra la naturaleza al hacerlo. En justicia, los textos tántricos orientales están a menudo escritos dentro de sistemas de valores similares, y muchos autores occidentales se limitan a seguir ese camino.

Nuestro género físico no determina el tipo o cantidad de energía a los que tenemos acceso, ni determina tampoco los papeles que debemos interpretar en los trabajos de magia sexual. La polaridad mágica no tiene que estar basada en el género: el mundo ofrece muchos pares de fenómenos o ideas. Las parejas del mismo sexo, los que trabajan a solas y también las parejas heterosexuales pueden

beneficiarse de la tensión entre los opuestos, y la unidad puede y debe beneficiar por igual a ambas partes.

### *Trabajos de polaridad para una persona*

La física nos proporciona un teorema místico moderno. El material universal, la materia del mundo y el cosmos, al que llamamos energía. Percibimos la energía compuesta de ondas y partículas: estáticas o en movimiento. El cuerpo humano puede representar la interrelación de esas fuerzas y el movimiento. El cuerpo representa la forma, mientras que el poder de la sexualidad que liberamos con nuestra magia es fuerza: energía en movimiento. Medite sobre eso la próxima vez que haga el amor consigo mismo. Puede pronunciar esas afirmaciones: «Mi cuerpo es tierra; mi placer es fuerza, mi placer es espíritu.»

Cuando visualizamos y sentimos la deidad en el globo suspendido por encima de la cabeza establecemos una polaridad humano/divina, ofreciendo nuestro poder mortal como regalo para los dioses. En el tiempo del hetaira, séllese diciendo: «Dedico mi cuerpo como templo a la veneración de (Afrodita o Dionisos)». Luego haga el amor consigo mismo, imaginando al dios o la diosa en el centro de la corona, y diciendo: «Afrodita (o Dionisos), te doy mi alegría para que te complazca.»

La energía se mueve entre los polos, pulsando en un latido. Nuestros pies contactan con la fuerza de la tierra, mientras atraemos la luz del sol y de la luna hacia el centro de la corona. En el tiempo del hetaira, visualice y sienta la luz blanca moviéndose desde el centro de la corona a los pies durante una respiración. En la respiración siguiente, vea y sienta la energía dorada ascendiendo desde la tierra a través de los pies hasta el centro de la corona. Puede utilizar este ejercicio para formar la energía mientras ofrece su placer a la divinidad elegida.



### *Trabajos de polaridad para parejas*

Los compañeros pueden elegir representar papeles basados en polaridades distintas a la masculina y femenina. La pareja de opuestos inmediatamente más poderosa es activo y receptivo.

El miembro activo puede dirigir los movimientos físicos y la circulación de la energía durante toda la sesión, mientras el receptivo se concentra estrictamente en el gozo, el placer del momento, la entrega voluntaria y gozosa a la dirección activa del otro. Aquí hay dos reglas decisivas. La primera es: analice previamente el trabajo. Puede ser una oportunidad excelente para experimentar con nuevas técnicas amorosas. Si a un miembro de la pareja le gusta particularmente una actividad y al otro no, ambos pueden decidir incluir aquí la conducta, como regalo de un compañero al otro. ¡Sin embargo, esto no es necesario! El compañero receptivo puede trazar límites, y los parámetros de lo que es y lo que no es aceptable deben entenderse de antemano. Se trata aquí de dar una licencia para el juego, y no para la dominación auténtica.

La palabra de advertencia para detener la sesión puede ser en este caso de utilidad. Si alguno de los miembros cree que se han cruzado los niveles de comodidad, puede decir «tiempo muerto» o «azul», o «palomitas de maíz», o la palabra que previamente se haya acordado. Entonces tendrán que pasar al espacio de confianza para establecer con mayor firmeza las directrices.

La segunda regla decisiva es ésta: cambien los papeles. Al principio es una buena idea cambiar de papel en cada trabajo. Si uno juega un papel activo en un trabajo, deberá aceptar el papel receptivo en la siguiente sesión. Esto permite un desarrollo igual de ambos compañeros, mantiene una relación equilibrada y fortalece la confianza. Les permite compartir una serie de experiencias similares: los dos serán conscientes de las alegrías y problemas especiales de cada papel. El cambio de papel fortalece también el pulso de la polaridad, el movimiento de la energía entre los polos. Estas reglas sirven para todo tipo de trabajo de polaridad.

Puede gustarle estructurar una fantasía alrededor de la interpretación del papel. El compañero activo puede ser un príncipe oriental y el

receptivo una concubina, si es mujer, o calamita (si es hombre). El compañero receptivo puede ser un trovador y el activo la dama que pide que se le entregue absolutamente, o la dama puede seducir a su criado. El marco de la fantasía puede llevar ambos compañeros a entrar libremente en el espíritu del trabajo, y puede marcarlo también con mayor fuerza en sus mentes: esto es un juego, una actividad especial que aumenta otros tipos de trabajo, pero no los suplanta.

Estos marcos de referencia psicológicos pueden desenterrar cuestiones serias relacionadas con el control y la entrega. Uno o varios compañeros pueden descubrir miedos sobre la pérdida de control, o deseos secretos que están controlados, o entregarse absolutamente. También es posible que uno o ambos recuperen un recuerdo de abusos pasados.

Por ser poderosas, estas técnicas deben manejarse cuidadosamente, después de que se haya establecido alguna confianza entre los compañeros. Si uno se siente incómodo con el trabajo, hay que cerrarlo inmediatamente, y ninguno debe presionar al otro para que participe en una sesión de polaridad. Si descubre algún trauma que afecta a sus actitudes hacia la sexualidad, debe buscar la curación inmediatamente; visite a un terapeuta y busque el apoyo de su compañero y amigos. Si el compañero descubre un trauma anteriormente no explorado, fortalecerá tremendamente la confianza mutua y apoyará cualquier acción que adopte éste al respecto.

Por otra parte, el juego de papeles puede llegar a equilibrar y curar los efectos de experiencias pasadas. La mujer y el hombre que hayan sido pasivos en sus relaciones, aceptando la dirección de sus compañeros del pasado, pueden aumentar la energía y confianza adoptando un papel activo en un trabajo de polaridad. Los que estuvieran acostumbrados a mantener el control encuentran aquí la oportunidad de descubrir la alegría de liberarse de la responsabilidad y la consciencia constante de lo que está ocurriendo, para pasar simplemente a gozar del momento de placer y confianza. También puede descubrir que disfruta plenamente representando uno de los papeles, y que el otro le cuesta un esfuerzo. Se trata de una característica humana y normal. Como magos, es esencial que nos formemos para ser capaces de adoptar cualquier papel. Como

individuos, es importante que reconozcamos las preferencias que forman nuestro carácter único.

Como estos trabajos son poderosos, no debe abusarse de ellos. Quizá quiera realizar una sesión de polaridad doble (para dar a ambos compañeros la oportunidad de representar cada uno de los papeles), concentrándose luego en otros tipos de trabajos durante al menos dos sesiones.

Hay otras parejas que puede representar sin que para ello tenga que tomar o abandonar el control de un trabajo. Por ejemplo, el sol y la luna, cielo y tierra, caliente y frío, agua y fuego, anciano y joven. Cada una de las parejas representa un tipo de energía, un estado de conciencia, una serie de conductas y movimientos. Puede preferir representar cada una separadamente, o vincularlas: el cielo y el fuego son calientes, la tierra y el agua son frías.

Conforme vaya tomando mayor conciencia de los movimientos de energía que se producen en un trabajo, observará diferencias en hechos y movimientos entre un momento y otro y entre cada trabajo. Las diferencias se basan en la velocidad, temperatura, textura, color y calor. Las energías del cielo o el aire son de color claro y temperatura baja. La energía del fuego es más pesada, más brillante, y genera más calor. La energía del agua es más fresca, se mueve más lentamente, y es de color más oscuro, mientras que la energía de la tierra es la más pesada.

Decidan previamente qué parte de la pareja representará cada uno. Después elijan la ropa, joyas y colores que reflejen esas características. Como siempre, al principio de la sesión asuman la personalidad mágica. Puede sellar a su compañero utilizando afirmaciones que reflejen el polo que ha decidido encarnar: «Dedico tu cuerpo como templo a la rosa que florece por la noche, la inspiración fresca y delicada de la luna» o «tu cuerpo es el templo del sol, el fuego ardiente de la pasión». Durante todo el trabajo, utilice las voces y movimientos corporales que reflejan esos papeles.

Tanto si trabaja a solas como si lo hace con un compañero, cuando el trabajo se haya completado, afirme que las energías unidas se han combinado en su interior o en el interior de ambos. «Soy

fuego y agua, aire y tierra. Tú eres cálido y fresco, ligero y sólido, sol y luna, controlas y te entregas. Somos brillantes y oscuros, viejos como el tiempo y nacidos en este momento. Somos cuerpo y espíritu, humano y divino, todos los opuestos se han hecho uno dentro de nosotros. Estamos unidos, somos la unión misma.» Todas las cosas se vuelven completas en el amor.

# SEIS

## DISCIPLINA MÁGICA

La disciplina significa tener conocimiento y utilizarlo, entrenarnos para incrementar el control de la energía en un trabajo. Significa ser buenos en lo que hacemos y expandir nuestra capacidad mágica y sexual. ¡No significa que nos obliguemos a hacer cosas que nos repelen! Significa elegir el momento en el que liberamos la energía de un trabajo, cuando se produce el control habilidoso de su dirección hacia un resultado claramente articulado.

Los ejercicios que forman la disciplina mágica implican aprender a evitar liberar placer durante largos períodos, inducir al clímax sin estimulación física, a solas y con un compañero. Las técnicas que incrementan la intensidad y cantidad de energía durante los trabajos, mejoran el control que tiene el practicante de esa energía.

### *Trabajo a solas: Gozo del contacto*

Incluso aquellos que abrazamos el placer sinceramente podemos beneficiarnos de períodos ocasionales de experimentación. El próximo ejercicio trata de aumentar el tiempo y las formas en que aceptamos el placer. Trata también de desconectar el acto de la sesión amorosa de la presión por conseguir en un objetivo inmediato, concentrándonos simplemente en la alegría del contacto.

Durante dos semanas de tiempo del hetaira no se masturbe.

Puede hacer el amor con un compañero, o prestarse atención simplemente a sí mismo. Puede regresar a sus pautas normales durante un período de tiempo, o pasar directamente a la fase siguiente. Repita el ejercicio, incluyendo esta vez los genitales, pero sin llegar al clímax. Hágalo también durante dos semanas.

Cuando haya trabajado/jugado con estos ejercicios, inténtelos de nuevo, pero esta vez masturbándose hasta el clímax. Haga un trato consigo mismo: la próxima vez que sienta el impulso de hacer el amor consigo mismo, hágalo. Puede retirarse al baño de su casa o lugar de trabajo; puede estar caminando por el bosque; puede estar teniendo una conversación con un amigo; siempre que tenga ese estado de ánimo, excútese unos minutos y concédase el placer que desea.

### *Trabajar con un compañero: compartir la exploración sensual*

Las parejas elaboran hábitos de las sesiones amorosas: el cuándo, el dónde, la secuencia de posiciones o conductas. La exploración de variedades de contacto mutuo puede romper los hábitos, renovar el interés mutuo y enseñarse uno al otro, con el ejemplo, lo que a cada uno le permite disfrutar más.

Al probar nuevos tipos de texturas y contactos al hacer el amor consigo mismo, puede ampliar esto a su sesión amorosa con el compañero. Acaríciense con sedas y piedras. Toquen, cosquilleen y besen los dedos de los pies, las orejas, la parte posterior de la rodilla. Acaricien cualquier parte de la piel del otro, salvo los genitales. Háganlo durante dos semanas sin llevarse hasta el clímax. Luego pueden tomar una pausa o pasar directamente al segundo ejercicio. Repita la exploración sensual, tocando esta vez los genitales del otro, pero de nuevo sin llevarle hasta el clímax, y manteniendo el ejercicio durante dos semanas.

### *El amante intocable*

Esta es otra técnica de fantasía de interpretación de papeles. Imagínese como un señor o señora, mientras su compañero es un siervo que intenta ganar su afecto. Puede convertirse en un prisionero

injustamente retenido en tierra extranjera y su compañero en un visitante. O ambos son amantes jóvenes que están en el salón, mientras los padres vigilan la conversación aunque no son capaces de oír las palabras. Por alguna razón quieren separarles, o ustedes no desean revelarles su amor. La situación les permite verse y hablarse, pero la situación no les permite tocarse físicamente ni ser explícitamente seductores. ¿Pueden incitarse el uno al otro sin atraer la atención de sus guardias o padres? ¿Pueden ocultarles la pasión que está creciendo entre ustedes? Pueden experimentar cualquier nivel de placer que les resulte cómodo, incluyendo el clímax y el clímax final, pero no deben tocarse físicamente.

Prosigan con esta fantasía durante una semana, sin hacer el amor a solas ni acompañados durante ese tiempo. Incluso pueden decidir dormir separadamente mientras dure el trabajo. Al final de ese tiempo, se encontrarán en un lugar seguro con un clímax final en ambos.

Si trabaja sin un compañero, puede simplemente imaginarlo. Puede representar la fantasía en un lugar público, aumentando la sensación de realidad y peligro.

### *Placer irresistible*

¿Puede llegar hasta el clímax sin tocarse realmente? ¿Puede llevar a su compañero al clímax sin tocar físicamente su cuerpo?

Puede hacer consigo mismo, o pueden hacer los dos, todo lo imaginable salvo el contacto físico: llevar cualquier ropa, decir cualquier cosa, moverse en cualquier dirección. ¿Hasta qué punto puede acercar la mano a su compañero sin contactar con la piel? ¿Hasta qué punto puede volverse seductor para su compañero, o para sí mismo? Acaricie su piel, o la de su compañero, con un pañuelo de seda. Lea un poema erótico. Consuma lentamente una fruta, o dásela a comer a su compañero. Utilice cualquier técnica en la que pueda pensar para profundizar el trance del placer de tal manera que el clímax final sea inevitable.

### *Trabajos con espejo*

La próxima vez que haga el amor consigo mismo en el tiempo del hetaira, imagine a otro ser saliendo de su cuerpo, de su mismo sexo o del opuesto. Haga el amor con su amante/yo e imagine y sienta que él hace el amor con usted. Al final de la sesión, imagine que ese yo vuelve a introducirse en su cuerpo.

¿Se ha observado alguna vez mientras hacía el amor? Inténtelo a solas en su espacio del hetaira. Coloque un espejo que refleje su cara, sus genitales, especialmente cualquier parte de sí mismo que no haya observado antes. ¿Puede verse llegar al clímax?

Las parejas pueden hacer el amor delante del espejo. Si normalmente mantiene los ojos cerrados o hace el amor en la oscuridad, puede encender velas, observar el rostro y los genitales del otro, reflejar cada uno los movimientos del otro. ¿Puede mirar los ojos del compañero cuando llega al clímax?

Todos estos ejercicios amplían el contexto y extienden los trabajos durante un largo período de tiempo. Los trabajos de tensión a largo plazo constituyen una potente magia de polaridad; en ellos se impide a los polos la liberación de energía y el clímax.

Acuérdese de adoptar la personalidad mágica al principio del trabajo, de canalizar la energía hacia la columna central, y de anotar los resultados.



## ***SIETE***

# **LA ALQUIMIA NATURAL DEL CUERPO**

Alquimia significa cambiar una sustancia transformándola en algo distinto: utilizar un vehículo físico para transmitir el contacto de lo divino. En cierto sentido, toda magia sexual es una forma de alquimia, pues trabajamos con nuestro cuerpo para experimentar místicamente la unión.

En la magia sexual, la alquimia se refiere específicamente a varios procesos: cargar las sustancias físicas con tipos particulares de energía; combinar los líquidos corporales y consumirlos para absorber y transmutar su energía; prestar una atención consciente a las combinaciones de energía. El cuerpo transforma de manera natural las sustancias físicas en energía. El alimento, el agua y el aire cambian de carácter cuando los consumimos, generando el poder que nos permite movernos en nuestra vida.

Nos beneficiamos de la alquimia del cuerpo cuando dedicamos alimentos al uso ritual. Las cosas que comemos y bebemos en un ritual sexual quedan aparte, se vuelven sagradas y especiales, y ello parcialmente por su color. La bendición que decimos sobre los alimentos los carga también de energía. Los alimentos blancos pueden cargarse con las energías de la luna, el agua, la frescura, la noche, mientras los alimentos rojos actúan como el vehículo del sol, el fuego, el calor, las fuerzas del día. Cuando sostenga las manos sobre la fuente y la taza y pronuncie la oración, visualice y sienta una luz blanca o roja que fluye de sus manos hacia los alimentos.

Cuando bendecimos el alimento ritual y lo bebemos y consumimos durante un trabajo, no sólo sostiene nuestro cuerpo físico; la energía que contiene ayuda también a fortalecer el cuerpo sutil. Cuando coma o beba los alimentos recargados, visualice y sienta la luz blanca o roja

expandiéndose hacia el exterior desde el abdomen para vitalizar todo el cuerpo sutil.

Los trabajos de la magia sexual recargan automáticamente los líquidos corporales. Por muy habilidosos que nos volvamos en la canalización ascendente de la energía a través de la columna central, el cuerpo físico y el sutil pierden energía a través de los genitales en el clímax final. Por eso, la lubricación genital, la sangre menstrual y el semen en particular adoptan la energía de una sesión. Desde luego, todo el cuerpo físico y todo el cuerpo sutil participan de la sexualidad, y por eso otras secreciones físicas, como la saliva, lágrimas y sudor, son afectados también por la carga de un trabajo.

Uno de los resúmenes mejores y más breves de la alquimia es «solve et coagula» separa y combina. Cuando combinamos dos líquidos corporales incrementamos la cantidad de tipos de energía que contiene la nueva sustancia. Consumir esos líquidos nos permite reabsorber la energía de un trabajo. Los que trabajan solos pueden combinar los líquidos genitales con saliva. Toque la boca con el dedo y luego los genitales. Cierre los ojos un momento para visualizar y sentir la mezcla de los dos líquidos. Lleve el dedo a la boca y pruebe el nuevo líquido. Vea y sienta la energía del líquido moviéndose hasta la columna central y expandiéndose hasta la totalidad del cuerpo sutil.

Intente mezclar el sudor y las lágrimas con saliva, lubricación, semen o sangre menstrual.

Los compañeros pueden mezclar la lubricación genital, saliva, semen y sangre menstrual en cualquier combinación posible. Toque los genitales de su compañero y los suyos propios para mezclar los líquidos y déselo a probar al compañero.

Dependiendo de sus preferencias sexuales, los líquidos pueden estar ya mezclados al final de una sesión. La saliva se mezcla con la lubricación genital en el sexo oral; el semen se mezcla con la lubricación genital o la sangre menstrual en la unión heterosexual; el semen se mezcla con los líquidos anales en el sexo anal. Simplemente



*Toque con el dedo sus propios genitales, los del compañero y luego su propia boca, y bese al compañero para intercambiar el elixir de la unión.*

toque el área donde se han mezclado los líquidos, pruébelos y compártalos con su compañero.

La magia sexual occidental ha puesto un gran énfasis en el pasado en la combinación del semen con líquido menstrual. Esta sustancia constituye el sacramento de muchos rituales publicados, aunque sólo en el último decenio los autores han empezado a decirlo sinceramente. Se ha considerado tan importante, que sistemas completos se concentran en gran parte en esta técnica. En particular se ha considerado que el semen está tan cargado con la energía del trabajo, que los textos orientales y algunos textos occidentales modernos aconsejan eyacular raramente o no hacerlo nunca. Algunos textos incluyen instrucciones para reabsorber el líquido físico a través de la boca del pene.

También los líquidos corporales transportan cargas tremendas. Esto es tan cierto por lo que se refiere a la sangre menstrual como al semen. La mujer tiene la misma probabilidad de perder la energía de un trabajo mediante la sangre menstrual como los hombres durante la eyaculación.

Es importante recordar que la sustancia física actúa como un vehículo para la energía de un trabajo. Puede retener esa energía consumiendo los líquidos corporales al final de un trabajo. Los hombres pueden aprender incluso a succionar cualquier semen o lubricación que puedan haber perdido en el contacto sexual. Sin embargo, es igual de eficaz y válido emplear un momento en visualizar y sentir cómo la energía del líquido es reabsorbida por el cuerpo sutil. De hecho, el hombre que retiene la eyaculación cuando su compañera ha experimentado un clímax final no está cumpliendo el pacto de compartir la energía. Esto es cierto en las parejas de hombres, pero también especialmente en las heterosexuales. ¡La mujer no puede retener la lubricación ni la hemorragia menstrual! Retener los líquidos mientras se absorben los del compañero desequilibra el trabajo y la relación.

La energía importa más que la sustancia. Conviene tener en cuenta la prevención de la transmisión de las enfermedades de origen sexual. Recuerde que los preservativos, especialmente los que están lubricados con nonoxyl-9, que constituyen una defensa contra el SIDA. Tiene el derecho como ser humano y el deber como mago de protegerse físicamente en esto como en todo lo demás. ¡No tema en insistir en utilizar un preservativo! El término «sexo seguro» significa específicamente la evitación de mezclar cualquier líquido corporal que pueda transmitir la enfermedad. Al practicar el sexo seguro, simplemente visualice y sienta las energías de los líquidos corporales en el momento de combinarse, y luego vea y sienta que son reabsorbidas por el cuerpo. Preste atención al hecho de enviar a su compañero la energía que usted suelta, así como de aceptar la energía que le transmite el compañero.

La combinación de líquidos es una forma de trabajo de polaridad, y puede ser una conclusión satisfactoria de una sesión. Si ha estado haciendo el amor consigo mismo como forma de ofrecer su placer a la divinidad, puede considerar que la saliva y las lágrimas están infundidas con la

presencia de la deidad, y que los líquidos genitales contienen la esencia de su pasión. Mézclelos y consúmalos como símbolo de su unión.

Los miembros de una pareja que han estado representando papeles pueden considerar que sus líquidos corporales transportan la energía que han estado representando. Mientras combina sus secreciones físicas, o visualiza y siente la mezcla, une la fuerza del sol y la luna o la del fuego y el agua. La aceptación de la energía de los líquidos combinados pone fin al trabajo con un símbolo de su unidad.

Los líquidos utilizados pueden destinarse también a la consagración de un objeto físico. Mézclelos en el aceite que utiliza para ungirse, ponga un poco en sus joyas o en la fuente o en la taza que utiliza para los alimentos rituales. Puede también poner un poco del líquido sobre la comida ritual, o meter un dedo en la taza para dotar al alimento y a la bebida de una carga especial.

# OCHO

## HACERSE DIVINO

*El poder viene y hace lo que desea poseyendo con facilidad al cuerpo que se le entrega, exigiendo la plena medida dulce de mi pasión.*

*Ah. Te reconozco.*

*Y en esa pasión hay un ascenso como de fuego: un ascenso ágil por todos los miembros, la elevación con un balanceo y con una nota silbante: la serpiente viene cuando sé excitarla.*

*Soy el juguete de la deidad, transformado por su placer, sacado de la construcción, elevado... yo voy con mi propio cuerpo en el ambiente suspendido de exaltación, la conciencia que llega como un destello a regiones mucho más sutiles que las que podría alcanzar con sus propios talentos.*

El camino del hetaira llega a través del placer físico hasta la denegación de lo divino, a cortejar el contacto de lo divino. El objetivo último de nuestra denegación es unirnos con aquello que adoramos. Debemos adorar la divinidad que hay dentro de nuestro compañero; podemos unirnos a lo divino que hay en nuestros propios cuerpos.

### *Trabajo a solas*

*Uno: El amante divino.* Los que trabajan a solas pueden aproximarse a la deidad como devotos, uniéndose en abrazo sexual a la diosa o dios.

Prepare su espacio de hetaira tal como lo haría si fuera a recibir a un amante. Lávese y vístase. Prepare una comida ritual. Preste atención especial a su altar, poniendo incienso nuevo y utilizando velas nuevas. Asuma la personalidad mágica. Debe sellarse y trazar el círculo, e incluir el

altar dentro de su círculo personal. Invoque después a la deidad -Afrodita, Dionisos, la Kore, el Kouro o la divinidad que personalmente prefiera- utilizando las oraciones incluidas en este libro u otras que haya encontrado o creado.

Ingiera ahora una parte de la comida, dejando otra parte para la deidad. Diríjase al señor o la señora, diciéndoles lo que ellos significan en su vida, y lo que significa para usted amarlos.

Haga el amor consigo mismo, visualizando y sintiendo que el dios o la diosa hacen el amor con usted. Llegue hasta el clímax final dedicando su placer a su amante divino.

Termine la comida, y acuérdesse de nuevo de dejar una parte para su amante. Agradezca su presencia al señor o a la señora. Deshaga el círculo. Devuelva el alimento a la tierra enterrándolo o arrojándolo a una corriente de agua. Anote el trabajo en su diario.

*Aceptación de la divinidad.* En términos ceremoniales, se da a esto el nombre de invocación de la forma divina. El Arte lo llama canalización de la deidad. Ambos sistemas abordan esto con gran reverencia, considerándolo decisivo para el trabajo mágico, y es una buena idea estudiar el tema lo más posible.

Disponga el espacio del hetaira y prepárese. En esta ocasión ponga un reloj despertador en el espacio, preparado para que suene dos o tres horas después del inicio del trabajo, o pida a un compañero que llame a la puerta llegado ese momento. Elija joyas especiales, una gargantilla, un ceñidor de frente o un brazalete, que representen su unión con la divinidad. Realice los sellos y el círculo. Ante el altar, repita la oración de dedicación que hace al servicio del señor o la señora. Diga: «Esta noche mi cuerpo será vuestro, y seremos como uno.» Póngase entonces una de las joyas.

Haga el amor consigo mismo utilizando cualquiera de las técnicas de elaboración y circulación de la energía que más le guste. Imagine y sienta la energía ascendiendo por la columna central. Puede tener tantos clímax como desee. Con el clímax final, vea y sienta la deidad en el globo suspendido por encima de la cabeza, que desciende después a su cuerpo. Diga lo siguiente: «Soy Afrodita», o «Soy Dionisos», o el nombre de la deidad que haya elegido.

Permanezca tumbado tranquilizando la mente todo lo posible para permitir que el dios o la diosa se expresen. La deidad puede concederle visiones o sensaciones, puede desear comer o bailar, puede decirle lo que necesitarán de usted en el futuro.

En determinado momento puede desvanecerse esa sensación de presencia. Si no es así, el despertador sonará o llamarán a su puerta. En ese momento, quítese las joyas. Pronuncie en voz alta su nombre mágico. Agradézcales a la señora o señor que hayan compartido su alegría. Termine la comida, deshaga el círculo y anote el trabajo.

### *Trabajo con otros*

*Uno.- Denegar a una deidad.* Los compañeros pueden representar mutuamente a la deidad. Como en el caso de los que trabajan a solas, elija una joya que le represente cuando se convierta en Afrodita, Dionisos o la deidad de su elección. Prepare una comida ritual. Asuma sus personalidades mágicas. Si está actuando como venerador, séllese diciendo: «Dedico mi cuerpo como templo a la veneración de mi señor (o señora).» Selle después a su compañero diciendo: «Dedico tu cuerpo como templo a la presencia y nombre de la deidad.» Luego coloque las joyas a su compañero.

El venerador debe alimentar al compañero que representa a la divinidad. Después deben de hacer el amor utilizando las técnica de elaboración y circulación de la energía que más les gusten. El venerador debe hablar como si lo hiciera al señor o a la señora. Si está representando la divinidad, descubrirá que dice o hace cosas que parecen inusuales: el señor o la señora hablan y se mueven a través de su cuerpo.

Cuando el trabajo ha concluido, el venerador debe quitar la joya que representa la presencia de la divinidad. Pronuncien en voz alta los nombres mágicos. El venerador puede prestar especial atención a dar las gracias al compañero que ha servido de canal por permitir que se produjera la experiencia. Recuerde que deben intercambiar los papeles para que ambos tengan la oportunidad de venerar a una deidad y de hacerse divinos.

*Dos: Los amantes divinos.* Si trabajan como pareja divina, pueden permitir que sus divinidades hagan el amor por medio de sus cuerpos.



Pueden dedicar la sesión a Dionisos y Afrodita, o a Kore y Kouros, o a la unión de Afrodita con su hermana joven, la Kore, o de Dionisos con su hermano joven, el Kouros. Cualquier combinación de la divinidad es posible. Esto vale para las parejas heterosexuales y del mismo sexo; pues la divinidad puede expresarse a través de cualquier forma física.

Puede ser un trabajo de polaridad, con parejas de opuestos atribuidas a cada una de las deidades. Afrodita: oro y rojo, el sol, el día, fuego, agua, lo más viejo.

Kore: plata, la luna, tiempo nocturno, aire, tierra, lo más joven.

Dionisos: verde, la luna, tiempo nocturno, tierra, agua, lo más viejo.

Kouros: amarillo, el sol, día, fuego, aire, lo más joven.

Prepare el trabajo como antes. Esta vez cada uno se pone la joya que le designa como canal para la divinidad. Dígale a su compañero: «Soy Afrodita, la dorada, ardo con el fuego de la pasión, el calor y la inspiración». O «Soy Kouros, amarillo con la alegría, danzando en los encendidos cielos del día.»

Deben poner también el despertador para terminar el trance. También pueden descubrir que sus personalidades mágicas son tan fuertes como para intercambiarse las joyas al completar un trabajo. Asegúrese de permitir que uno de estos mecanismos facilite la transición del canal a la conciencia normal.

### *La presencia*

La energía sexual genera a veces una presencia que no parece ser la deidad o pareja de deidades que han elegido para el trabajo. En el caso de una persona, es el Otro. En el caso de una pareja, el término que utilizan los hetairas es el Tercero. Algunos textos lo denominan el hijo mágico, porque la energía de un trabajo tiende a crear vida propia. El «hijo», la vida del propio trabajo, es lo que utilizamos para dar forma al resultado que queremos: algo físico, un cambio en nosotros, conocimiento, contacto con lo divino.

La presencia no es simplemente la energía concentrada del trabajo. Es difícil describirla. Podemos pensar en ella como el guardián de los magos sexuales; una chispa del espíritu; la propia serpiente de la pasión. A veces, el Otro o el Tercero generados en el trabajo mágico atraen a la gente hacia usted. ¡El mago sexual que trabaja a solas no

seguirá haciéndolo así durante mucho tiempo! Es posible dar forma a una imagen del amante, atraerlo hacia usted. Esto sucede también en el caso de las parejas. En ocasiones, una persona entrará en ese espacio conviniéndose en una tercera persona real de la relación. Con frecuencia, uno o ambos compañeros se sienten sexualmente atraídos hacia ese tercero. Esa atracción puede fortalecer todas las relaciones, pero también puede disolverlas. El tercero se puede convertir también en el mejor amigo, en un compañero de conversación, un compañero de habitación, un confidente.

Puede dar las gracias a esa presencia con una oración o una breve fórmula de agradecimiento durante el trabajo. Puede dedicar un trabajo a la guía que esa presencia ofrece.

### *El Ser Superior*

Los magos ceremoniales trabajan para llegar a una experiencia descrita como el conocimiento del Ser Superior. El ser es visto como una parte de nosotros, como nuestra parte del Espíritu de todas las cosas.

Durante los trabajos puede descubrir que usted o su compañero hablan con una voz diferente a la normal, dándose mensajes especiales el uno al otro, con una sabiduría particular que ninguno parecía poseer anteriormente. Una manera de considerar esto es pensar que el Ser venerado como divino ha atraído al Ser para que hable por su cuerpo. Las técnicas del hetaira constituyen un camino válido al objetivo que buscan los ceremoniales. Utilizando la herramienta de nuestro cuerpo, ascendemos a las estrellas.

## **NUEVE**

## **EL MATRIMONIO ROJO**

El matrimonio rojo confirma al hetaira como aquel que se dedica a la utilización de técnicas sexuales en la práctica mágica. Es una iniciación, un hito señalizador entre un punto de nuestra vida y otro.

En el tiempo del hetaira, medite lo que significa para usted ser un hetaira y anótelo en el diario.

Coloque un paño rojo en la repisa o mesa dedicadas a la deidad elegidas. Decore la imagen con plantas verdes y flores rojas, y añada una vela roja y un incienso floral fuerte o de almizcle. Prepare una comida roja. Báñese, ponga sobre los centros del cuerpo sutil aceite de almizcle u otro aceite profundamente aromatizado; puede haber preparado previamente un aceite consagrado con sus líquidos corporales. De igual modo que preparó una túnica blanca para el matrimonio blanco, busque o prepare una roja para llevar en este ritual; puede utilizar también su túnica de hetaira si ésta es roja.

Asegúrese de que no les molestarán durante el rito. Entre en su espacio del hetaira. Póngase la joya que ha elegido como representación de su personalidad mágica y repita su nombre mágico. Puede dedicar su placer a la deidad elegida; los compañeros pueden representar al sol y la luna, o canalizar a una deidad durante el trabajo. Séllese a sí mismo o a su compañero: «Dedico mi cuerpo como templo para la veneración de», incluyendo aquí el nombre de la deidad o la energía que está representando. Tocándose los pies, diga: «Que camine siempre por el sendero del hetaira.» Tóquese el centro de la corona y diga: «Que la luz de la divinidad me guíe en todo mi trabajo.»

Encienda la vela y el incienso y lea una oración a las deidades elegidas. Si ha decidido representar a la divinidad, póngase la joya que la representa o ponga a su compañero la gargantilla o el brazalete.

Los alimentos rojos representan, además del día y las energías del fuego, la pasión de la sexualidad desatadas. He aquí algunas ideas de alimentos rojos:

*Carne:* hamburguesa, filete. Los vegetarianos pueden tomar remolacha o tomates.

*Judías:* judías rojas.

*Productos lácteos:*

yogur de bayas rojas.

*Dulces:* bayas rojas y helado de bayas rojas, caramelos rojos.

*Líquidos:* vino tinto, zumos de bayas rojas.

Ponga las manos sobre los alimentos y diga: «Que me sirvas de sostén», o «que nos sostengas en este rito y durante todo nuestro trabajo». Visualice y sienta una luz roja fluyendo desde sus manos hasta los alimentos.

Lea lo que anotó en el diario sobre su comprensión de lo que significa ser un hetaira. Pida a sus deidades, y a la presencia que es el guardián y la inspiración de todos los hetairas, que le guíen en todos los trabajos.

Tome algo de la comida y alimente a su compañero.

Ahora haga el amor consigo mismo o con el compañero, llevando la energía del trabajo por turnos hasta cada centro con cada clímax. Libere la energía con un clímax final, enviándola al centro de la corona para su éxito en el camino del hetaira. Después, visualice y sienta las energías de sus líquidos corporales mezclándose y siendo reabsorbidas por su cuerpo y el de su compañero. Pronuncie las palabras de unión que vengan libremente hasta usted en el momento de libertad flotante que sigue a la liberación.

También puede quedarse dormido en el espacio del hetaira enraizando el trabajo por la mañana. O terminar la comida cuando haya descansado. Quítese la joya que representa a la deidad y pronuncie su nombre mágico. Después quítese la personalidad mágica y diga su nombre ordinario. Ponga la túnica a un lado, limpie la habitación y devuelva a la tierra la parte de la comida de las deidades.

Este es el rito en forma resumida:

### *Preparación*

Comprobación de uno mismo y del compañero.

Intención definida del trabajo.

Preparación del espacio, con la mesa y la comida.

Bañarse y vestirse.

Asegurarse de que no les van a molestar.

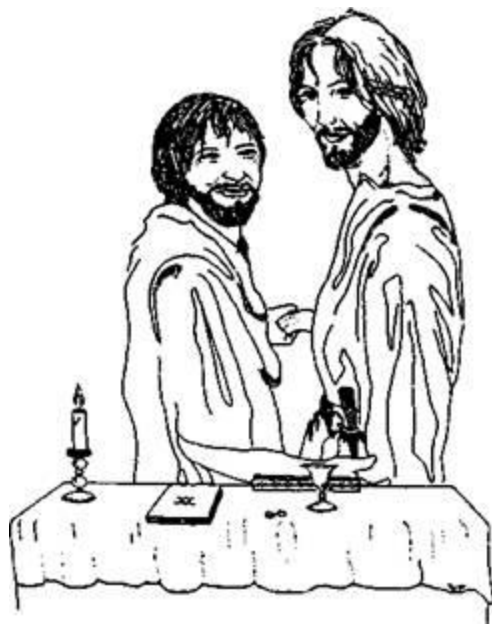
Asumir la personalidad mágica.

Decir una oración a la divinidad.

Recitar la dedicatoria.

*La ropa y las joyas nos preparan para la unión con el otro y lo divino.*

Trazar los sellos y círculos.



La ropa y las joyas nos preparan para la unión con el otro y lo divino.

Cargar mágicamente los alimentos.

Consumir la comida.

Construir y poner en circulación la energía.

Liberar la energía hacia el resultado que se pretende.

Combinar y absorber los líquidos corporales.

Dar las gracias a la divinidad.

Dar las gracias al compañero.

### *Enraizamiento*

Limpiar el espacio y la mesa. Anotar el trabajo.

Cada mago sigue un camino que él mismo elige hacia el objetivo que buscamos. Como hetairas, veneramos a los dioses y nos esforzamos por lograr el conocimiento de nosotros mismos a través del camino de la unión del amor.

## COMPARTIR EL PODER

La dinámica de los grupos de estudio y los círculos de trabajo quedan fuera del objetivo de este libro y, por lo tanto, no podemos explorarla con detalle. Busque en la bibliografía las diversas obras existentes sobre este tema; la política de los grupos pequeños puede llegar a ser bastante complicada. Unirse o formar un grupo puede ser un modo muy bueno de encontrar amigos y fortalecer las relaciones, pero también puede destruirlas.

Algunos preferimos no compartir nunca detalles de nuestros trabajos.

A otros, en cambio, les excita la idea de intercambiar notas. Si decide formar un grupo para intercambiar información sobre sus experiencias, puede invitar a los amigos que se hayan mostrado interesados. Si tiene experiencia para dirigir las conversaciones, puede controlar las discusiones y mantenerlas dentro del orden establecido. Cada persona puede dirigir por turnos la sesión.

Puede tener un grupo de amigos a los que no les importe que otros transmitan informaciones sobre su vida personal, pero es muy probable que este tema sea demasiado sensible para todos, y, por tanto, al principio mismo de la sesión, deben comprometerse a no permitir que esa información salga de la habitación. ¡Sea muy firme a ese respecto! Si mantener la confianza en alguien resulta problemático, debe pedirle inmediatamente que se vaya, y pedir a todos que se mantengan firmes para llevar a cabo ese despido.

En cualquier grupo de personas hay algunos que hablan más que otros. Lo importante es conseguir que los tímidos hablen sin que se sientan presionados, sobre todo sobre su vida más íntima. Puede

ofrecerles tranquilidad: quiere oír lo que tienen que decir cuando les resulte cómodo hacerlo. Otra técnica consiste en leer un libro y discutirlo. Para un trabajo más activo, pueden enseñarse unos a otros técnicas de estiramiento o practicar conjuntamente la respiración. Pueden intercambiar notas sobre sus experiencias en relación con aprendizajes específicos. ¿Qué le sucedió cuando empezaron a visualizar y sentir los centros? ¿Qué alimentos utilizan en las comidas? ¿Alguien tiene un diseño simple de túnica?

Algunos grupos que desarrollan un sentimiento de confianza pueden sentirse tentados a realizar trabajos conjuntamente. ¡Progrese con gran lentitud en esta dirección! Quizá ello fortalezca la vinculación del grupo y facilite el intercambio de información, pero las tensiones emocionales que se producen al compartir momentos íntimos pueden acabar con relaciones y amistades. También es prudente considerar las leyes que existan en su zona; quizá prohíban esas actividades.

Si está pensando compartir el trabajo de la magia sexual, debe hacerlo conscientemente. Anuncie la fecha con tiempo suficiente para que todos tengan la oportunidad de pensar en las consecuencias. Haga todo lo que pueda para asegurar a los otros que la participación en el trabajo no es necesaria para ser miembro del grupo, y que los que lo hagan seguirán manteniendo las mismas relaciones de amistad con los que prefieran quedar fuera. Hay que establecer algunas normas para el trabajo. Asegúrese de que todo el mundo tiene pleno acceso a la información sobre la salud de los demás, y proporcione también preservativos. Todo el mundo debe saber que puede pedir un tiempo muerto en cualquier momento. La energía disponible aumenta geométricamente con el número de personas implicadas. Es decir, los trabajos en grupo pueden ser tan intensos que incluso los más experimentados pueden descubrir que la energía es excesiva y no pueden manejarla cómodamente.

Hay varias maneras de enfocar el trabajo. Una persona sola o una pareja pueden trabajar mientras el grupo crea energía para dársela. La persona o pareja que realizan el trabajo sexual no es necesario que estén expuestas a la vista del grupo. Pueden encontrarse en una habitación mientras el grupo se reúne en la de al lado. O puede preparar una tienda en el centro de la habitación que sirva de pantalla visual para los que realizan el trabajo. El grupo puede tocar tambores,



cantar o bailar durante la sesión amorosa. La persona o pareja que canalizan la energía deben ampliar el ejercicio de visualización y sensibilización.

La energía creada por el grupo se difundirá y expendirá por todo el entorno y a lo largo del huevo áurico. Imagine y sienta esa energía reuniéndose en el centro de la corona. Lleve la energía al centro de base a través de la columna central y luego imagine y sienta que asciende nuevamente.

En este punto tiene que tomar una decisión. Puede dedicarse la sesión entera a la veneración de las deidades. Debe tratarse de deidades que todo el grupo esté dispuesto a honrar. El grupo puede decidir cuál debe ser el resultado del trabajo. Al fin y al cabo, todos los miembros contribuyen con energía. En ese caso, la persona o pareja que dirigen la energía hacen una visualización del resultado esperado y en el momento del clímax provocan esta imagen en el centro de la corona.

El trabajo puede estar centrado en la curación física de la persona o pareja que realizan la actividad sexual, en cuyo caso el grupo puede decidir donar su energía.

La persona o pareja pueden trabajar también para su propio beneficio. En ese caso, cada miembro del grupo debe tener la oportunidad de estar en el centro del círculo; en cualquier caso, esto es siempre una buena idea.

El grupo puede decidir también que todas las personas participen en la creación de la energía sexual. Cada uno puede hacer el amor consigo mismo en presencia de otro, o hacer el amor con su compañero; o los miembros del grupo pueden decidir compartir los compañeros. Esto se debe discutir detalladamente de antemano. ¿Alterará las relaciones de amistad? ¿Y qué sucede si es así? ¿Pueden entrar todos juntos en el espacio de confianza?

Quizá les interese localizar un maestro de brujería o magia ceremonial que le inicie en su sistema. Cualquier iniciación transmite una energía, y cada grupo y sistema mágico dentro de un sistema tiene una energía específica. La mayoría incluye también una deidad o grupo de deidades. Es posible adquirir la energía de una tradición trabajando algún tiempo con su material. Esto no será reconocido necesariamente por otros que trabajan con el sistema y que fueron iniciados por otro

miembro. Busque en la bibliografía obras disponibles sobre brujería y magia ceremonial y que le permitan empezar a conocer el tema.

Si contacta con una línea de energía, o realiza una iniciación, puede utilizar la energía de ese sistema para la magia sexual. Procure trazar un círculo o establecer defensas en esa forma particular, y luego realice el trabajo. ¡Acuérdese de anotar los resultados del experimento! ¿En qué se diferencian de sus otros trabajos de magia sexual? Algunas iniciaciones, específicamente las ceremoniales, pueden estar pensadas específicamente para despertar al cuerpo sutil. La ceremonia no tiene que incluir un componente sexual, pero la iniciación puede acelerar su desarrollo. Puede encontrar un grupo hindú o budista que acepte estudiantes tántricos. No es probable que realicen un trabajo específicamente sexual, pero podrán formarle en técnicas de respiración, visualización o posiciones físicas. Cada sistema mágico incluye sus propios valores, filosofías y reglas de conductas, y usted debe adoptarlos. En la mayoría de los casos, la formación no incluirá ninguna actividad específicamente sexual.

Quizá esté interesado en contactar con alguna persona que tenga experiencia en la magia sexual o con un grupo que forme magos que utilicen este tipo de energía. Puede encontrar un maestro o grupo que ofrezca iniciaciones sexuales y entrenamiento práctico. Muchos autores advierten en contra de esos maestros y yo no soy una excepción. No todos comparten el sistema de valores que describimos en este libro. Algunos se sentirán felices de quitarle su energía, sin devolvérsela ni compartirla nunca, y no se preocuparán por sus sentimientos, su desarrollo mágico y su vida. ¡Hay algunos textos de magia sexual, especialmente dedicados al hombre, que instruyen específicamente a sus lectores para que lo hagan así!

Si está interesado en un maestro de brujería o magia ceremonial, el contacto sexual está casi siempre prohibido, debido a los riesgos implicados tanto para el estudiante como para el maestro. Si el profesor le pide que hagan el amor, y la idea no le resulta agradable, aplique la norma de «no me toques sin mi permiso». Busque otro maestro; aquel podía ser la excepción y no la regla.

Nunca está de más pasar mucho tiempo con un maestro discutiendo la enseñanza y pidiendo garantías. El maestro también lo hará. Los grupos del Arte suelen trabajar con un estudiante durante un año y un

día antes de iniciarle, entre otras cosas para asegurarse de que todo el mundo sabe lo que está haciendo y ha pensado mucho en ello. Si un maestro le presiona para un contacto sexual inmediato, pregúntele los motivos. ¡Asegúrese de que el maestro tiene realmente algo que enseñar! ¿Cuánto tiempo lleva practicando? ¿Qué nivel de habilidad ha logrado? ¿En qué fuentes de información se ha basado? Lea la historia del Apéndice y consulte uno o dos libros sobre el tema para verificar esa información.

Recuerde que puede aprender magia sexual a solas logrando tanto como con un maestro. También puede aceptar que otros le entrenen en magia sexual sin tener contacto sexual con ellos. Tener un guía es ventajoso porque puede hablar con alguien que ha pasado por experiencias similares y así puede acelerar el proceso de aprendizaje. Un iniciador puede acelerar también el despertar del cuerpo sutil.

Cuando lleve algún tiempo practicando este sistema, quizá le interese trabajar con alguien que no lo ha hecho. Los que trabajan a solas o con compañeros durante largos períodos de tiempo pueden crear una línea de energía que puede transmitirse entonces a otros amantes. Debe advertir de ello a los compañeros futuros. Quizá descubra que un nuevo amante experimenta inmediatamente un despertar del cuerpo sutil que usted tuvo que trabajar poco a poco. También es posible que se le acerque alguien y le pida que le enseñe, o que se sienta usted dispuesto a hacerlo sin que el otro se lo pida. Al iniciar las enseñanzas, asegúrese de que por lo menos tiene un conocimiento de la historia de la sexualidad sagrada, una biblioteca decente sobre manuales de magia sexual y experiencia con más de un sistema mágico.

Todas estas reglas acerca del maestro se aplican también cuando quiera aceptar a un estudiante. No deje que el estudiante le presione para ir demasiado rápido. También los estudiantes pueden dejarle sin energía sexual y emocional. Recuerde asimismo que no es necesario que haga el amor con los estudiantes con el fin de enseñarles magia sexual. Pregúntese a sí mismo lo que sacaría de ello. Evidentemente, la enseñanza produce sus propias recompensas. Sólo empezamos a aprender algo realmente cuando lo transmitimos. Asegúrese de haberse aclarado con respecto a sus motivaciones y de asegurarse de que les ha dicho a sus estudiantes lo que espera de ellos: puntualidad, mantener la confianza, contribución en el costo de la enseñanza (como copias de material). Algunas tradiciones del Arte prohíben cobrar por la instrucción. Algunos grupos ceremoniales exigen unos honorarios por la iniciación: deben ser pequeños y limitarse a cubrir el costo de material. Pero con la nueva época, el que los talleres cobren se ha convertido en una práctica extendida. El dinero puede complicar mucho una transacción; o simplificarla. Se convierte en una parte importante de las razones de que usted se dedique a la enseñanza, y los estudiantes se vuelven más exigentes cuando pagan por lo que aprenden. Sin embargo, cuando cobre, debe quedar claro que respeta lo que enseña, y que lo que espera a cambio es dinero: ni exigencias sexuales ni gratificación del ego. En mi opinión, se trata siempre de una decisión personal.

Debe recordar, tanto si decide trabajar por sí solo o establecer un grupo de iniciación, que siempre es una decisión consciente con quién contacta, cuando lo hace y de qué manera lo hace. Tiene su propia relación con la divinidad; es divino; nadie puede darle eso, ni quitárselo.

## **EL SECRETO**

A menudo, cuando mi compañero Alex y yo trabajamos en talleres, la gente nos pregunta sobre los secretos de la magia sexual. Las preguntas suelen referirse a nuestra experiencia: ¿han probado esto, han oído hablar de aquello, han leído este libro? Los temas van desde el sexo astral hasta el dominio y la vinculación tántrica. ¿Qué saben de la eyaculación femenina? ¿Dónde está el punto G? ¿Debo perder la conciencia en el clímax? Respondemos que no hemos trabajado el sexo astral ni con mujeres que segreguen más que los líquidos lubricantes habituales. Pero la experiencia es diferente, y cada uno tiene libertad de experimentar en aquella línea que la imaginación o la sugestión que un texto impreso generen.

La pregunta toma a veces forma diferente: ¿No hay nada más? Es como si quisieran conocer un secreto, algún conocimiento, alguna práctica iniciatoria oculta que instantánea y automáticamente les convirtiera en los mejores amantes del mundo. Algo que explique cómo llegar a la cumbre del éxtasis, que nos conduzca a ese lugar del interior o del mas allá que creemos poder alcanzar.

Los ejercicios y técnicas incluidos en este volumen forman un cuerpo de conocimiento extraído de los sistemas de valores y religiones en los que están incluidos. De hecho, han sido secretos ocultos por un lenguaje oscuro y florido. Los autores alquímicos hablan de colocar el atanor en la cucúrbita, y de mezclar la esencia del águila blanca y el león rojo. Los textos tántricos suelen expresarse en términos similares. Puede ser decepcionante trabajar la mitad de un día un pasaje particular para descubrir que el autor está empleando demasiado tiempo para explicar un procedimiento de mezcla de los líquidos corporales. Uno de los secretos es que éstos son una función normativa del cuerpo humano. Todos estamos en libertad de generar a nuestro alrededor nuestros propios valores y experiencias religiosas.

Otro de los secretos es que la magia sexual implica trabajo, tiempo y práctica. Como sucede con cualquier otro sistema -un programa de ejercicios, aprender un nuevo idioma, seguir una dieta—, cuanto más pongamos en ello, más sacaremos. No existen varitas mágicas que al agitarlas mejoren automáticamente nuestras técnicas amatorias.

El secreto auténtico no está en lo que hacemos, sino en la actitud; no es una técnica, sino un misterio. Por mucha habilidad que lleguemos a tener en la expresión física de la pasión, por muy elaborados que se vuelvan nuestros rituales, por muy exaltados que sean nuestros

cambios de conciencia, siempre hay algo que no puede describirse, sólo experimentarse. Sucede lo mismo con un contacto, con una mirada del amante, con un hormigueo en el estómago, o con un destello perceptivo durante el momento del clímax.

La experiencia puede ayudar a un trabajador solitario a soportar las experiencias más dramáticas de la vida, o unir a dos almas humanas con una ternura tan grande que parece imposible. Es el sentimiento del ardiente deseo de unirse con el amado, de sentir que la piel se funde con la piel, de leer la mente del amante, de dejar totalmente el cuerpo para flotar en una esfera de luz ilimitada.

Es como regresar a casa; aquello para lo que nuestras vidas fueron creadas; la cumbre de la consecución humana. Algunos buscamos esa experiencia por medio del trance, la meditación, el ritual elaborado. Se ha dicho que es la iluminación, el conocimiento y la conversación del santo ángel guardián, el descenso de la mente intuitiva. Es el objetivo de todos los sistemas místicos, el paraíso del que busca. Estos ejercicios y trabajos están destinados a la preparación de la escena para esa experiencia; pero siempre viene como un regalo, una gracia. Los hetairas no lo buscan sentándose en contemplación o recorriendo caminos rituales en un templo, sino por la exploración de lo que nuestros cuerpos pueden hacer. El nombre que le damos es amor, hasta que encontremos otros mejor; si es que existe.

# **APÉNDICE A**

## **SOBRE LA PALABRA HETAIRA**

### **Sobre la palabra hetaira**

La palabra «hetaira» significa compañía. La he utilizado aquí en el sentido de practicante de la sexualidad sagrada, aplicándola igualmente a hombres y mujeres. El propio texto define los valores que doy a la compañía sexual. En Grecia, la palabra designaba a una clase particular de mujeres. La forma que funcionaba esa clase cambiaba con el tiempo y el lugar geográfico. Las estructuras familiares griegas, especialmente en las clases altas, se diferenciaban mucho de las nuestras, y también se diferenciaban unas de otras. Como regla general, las mujeres fueron perdiendo poder desde los tiempos arcaicos hasta los clásicos. En Atenas, especialmente en la época clásica, las mujeres de clase alta estaban físicamente confinadas en sus hogares. Hombres y esclavos hacían la compra. Los hombres pensaban en su mujer como alguien que dirigía la casa y tenía hijos. Estas eran las mujeres que se sentían atraídas hacia la veneración de Dionisos. También los artistas le veneraban, y el teatro griego se iniciaba con rituales compuestos en su honor. Los hombres atenienses mantenían relaciones con otros hombres; con frecuencia, adoptaban la forma de veneración al héroe de los jóvenes hacia los de más edad. Y acudían a las hetairas si deseaban tener una relación con una mujer educada.

Incluso en la Atenas clásica, que no era el entorno más hospitalario para las mujeres fuertes, las hetairas mantenían el control de su propia vida. Tenían su casa y controlaban sus propiedades. Elegían a sus amantes, algunas uno cada vez, otras tenían varios al mismo tiempo. Los amantes contribuían al funcionamiento de la casa; era la forma de ingresos que tenían las hetairas. Las mujeres transmitían esa posición de madre a hija, celebraban fiestas para artistas y filósofos,

patrocinaban proyectos de obras públicas y hacían ofrendas al templo. Algunas se casaban, incluso entonces insistían en su derecho de hacer el amor con aquel que quisieran. Los estudiosos las llaman prostitutas. Estas personas formaban la ciudadanía educada (aunque la mujer no participaba en los consejos que elaboraban las leyes, y solían ser representadas por sus parientes masculinos). En los estratos sociales «inferiores», las esposas se movían con mayor libertad por la ciudad y el campo.

La estructura familiar de Esparta parece ser que concedía a la mujer mayor facilidad de movimientos, aunque posiblemente la mujer occidental moderna no se sintiera cómoda en esas circunstancias. Los muchachos y hombres jóvenes vivían en cuarteles comunes. Las jóvenes estudiaban en el santuario de Artemisa, dedicándose al entrenamiento social y las iniciaciones religiosas. Se casaban cerca de los 20 años, aunque en secreto. Los esposos visitaban el hogar familiar de la esposa durante la noche, y durante el día regresaban a los cuarteles. La pareja no podía tener una casa propia hasta los 30 años de edad. Los hombres se iban durante largos períodos de tiempo a las diversas batallas, y la mujer dirigía la casa y algunos de los servicios esenciales. También aquí los hombres se relacionaban entre ellos y se llevaban a las prostitutas y hetairas a las campañas.

En el mar Egeo, en la isla de Lesbos, las jóvenes constituían pequeños grupos sociales para la formación y las actividades religiosas. Esos agrupamientos podían durar la mitad de la vida, y la amistad y relaciones amorosas en ellos formadas sobrevivían incluso al matrimonio con hombres.

Las hetairas se metieron en cualquier lugar en que los griegos establecieron tiendas, en Italia, Egipto y Siria. Es difícil saber, cuándo los autores griegos y los estudiosos modernos utilizan la palabra, si se refieren a las mujeres educadas o a las prostitutas de menor educación, tanto mujeres como muchachos.



Los que estudian el sacerdocio sexual de la India, Sumeria, Babilonia, Palestina, Egipto y el Mediterráneo dan el nombre de prostitutos a las sacerdotisas y sacerdotes. En general no suelen diferenciar entre la sexualidad sagrada y la profana, y casi siempre consideran el fenómeno a través de las lentes de la actitud cultural moderna hacia la prostitución.

Personalmente creo que debe trazarse una distinción entre los practicantes de la sexualidad sagrada y los de la profana. Debemos también tener en cuenta que darle dinero a una mujer o a un templo puede tener un significado diferente para la cultura, para el donante y para la sacerdotisa o sacerdote, y un significado distinto de aquel que le adscribimos.

También es fácil pensar con excesivo romanticismo en la hetaira, papel que ha revivido entre las mujeres griegas con cierto sentimiento de autodeterminación. Debemos recordar que eran los hombres los que escribían sobre ellas; y sus opiniones sobre lo que hacían y sobre sus motivaciones pueden apartarse sustancialmente de la realidad. Tenemos que diferenciar también entre la hetaira, la sacerdotisa que tenía poder y aquellas mujeres que se entregaban a la sexualidad sin que por ello aumentara su poder. En el templo de Afrodita en Corinto había un grupo de mujeres, muchas de las cuales eran esclavas y estaban sexualmente a la disposición de los veneradores del templo, incluyendo los marineros que llegaran al mismo. Los hombres que tenían relaciones con ellas pagaban al templo por el servicio, y por lo visto esas mujeres apenas veían nada del dinero. No sabemos mucho cómo era su vida, o lo que pensaban al respecto.

Hay alguna indicación de que las hetairas realizaban lo que nosotros reconoceríamos como sexualidad sagrada. Veneraban a Afrodita, quien podía estar relacionada con Astarté y Asherah, diosa semítica que contaba con poderosos sacerdocios sexuales. También algunos de los clubes griegos que frecuentaban los hombres, llamados *hetaeria*, se organizaban en relación con la veneración de deidades que no eran olímpicas. Un ejemplo notable es el de Phryne. Esta mujer de Boecia se hizo famosa como hetaira ateniense en el siglo <sup>IV</sup> a. de C. El escultor Praxíteles basó en ella su Afrodita, y la estatua se colocó en el templo de Afrodita en Knidus. Phryne fue acusada también en Atenas de organizar un grupo de veneradores de un dios que no estaba aprobado por el Estado, Isodaetes, corrompiendo la moral de los

jóvenes. En defensa de ella el orador Hipérides le desnudó el pecho y dijo a la asamblea: «¡He aquí una profetisa y una adivina de Afrodita!» La asamblea reaccionó ante su belleza y sintió miedo, y posteriormente no permitió que estuviera presente un defensor cuando se debatían los cargos. Esto nos explica algo de Phryne y de Afrodita.

## ***APÉNDICE B***

### **UN POCO DE HISTORIA**

#### ***Oriente Próximo***

Las culturas que florecieron en Oriente Próximo hace 5.000 años honraban la sexualidad en la religión y el ritual. Sumeria, la cultura más antigua de la que hay testimonios escritos, creció en las orillas de los ríos Tigris y Eufrates en lo que ahora es Irak. La historia sumeria cuenta con muchos de los primeros elementos en diversos campos, y entre ellos están «los primeros textos sobre sexualidad sagrada». Una vez al año, en una celebración y ceremonia pública, un rey de las ciudades semiautónomas casaba a la Reina del Cielo y la Tierra. En un ritual privado en lo más alto de los templos en escalera o ziggurats, el rey pasaba una noche con una sacerdotisa de Inanna. En el rito pedía a Inanna que concediera a la tierra un año próspero y al rey una vida próspera.

La cultura sumeria dio paso gradualmente a la babilónica conforme las tribus semitas se mudaron a las ciudades. El nombre de la diosa se convirtió en el de Ishtar, pero algunas prácticas rituales se mantuvieron. Los templos de ambas culturas, que eran como grandes colmenas burocráticas, albergaban a diferentes tipos de sacerdotes y sacerdotisas. Algunas palabras que describen sus funciones no han sido traducidas, pero da la impresión de que algunas de ellas eran sacerdotisas sexuales, y posiblemente sacerdotes sexuales, representando alguna forma de rito con los veneradores que acudían a los templos.

A este respecto, casi todo investigador del campo menciona a Herodoto. Con respecto a los templos de Ishtar, el historiador griego dice que toda mujer de Babilonia tenía que pasar allí una noche en algún momento de su vida, realizando el acto sexual con el primer

hombre que le pagara con cualquier cantidad de monedas, pero no sabemos si ese relato es preciso.

Algunas de las grandes ciudades de Sumeria surgieron a partir de poblados más pequeños basados en una economía del dátíl. Las elaboradas ceremonias del matrimonio que se llevaban a cabo una vez al año pudieron tener su origen en ritos más íntimos realizados por los pobladores entre los árboles para estimular y celebrar su fertilidad.

Parece ser que esa fue la costumbre en la zona de Israel, el Jordán y Palestina. Las sacerdotisas canaanitas e israelitas, y posiblemente también los sacerdotes, celebraban rituales en las tiendas, bajo los árboles de las cimas de las colinas, venerando a Asherah y posiblemente Astarté y algunas de sus diosas hermanas. Los profetas de Yavé predicaron contra la costumbre y finalmente lograron erradicarla entre las tribus hebreas. Pero no entre los canaanitas. Se convirtieron en los fenicios marinos que extendieron sus colonias, y posiblemente las ideas sobre la sexualidad sagrada, al menos por todo Mediterráneo. El historiador griego Herodoto mencionaba un templo de Atargatis que mantenía a las sacerdotisas sexuales.

También Egipto tuvo templos con sacerdotes del sexo. Al menos un papiro refiere un encuentro erótico con una sacerdotisa de Hathor. La cultura de Egipto mantuvo un nivel estable y sofisticado de civilización durante varios miles de años, mientras los imperios vecinos de Oriente y el Mediterráneo se creaban y caían. Las costumbres egipcias tuvieron un impacto tremendo sobre el pensamiento de Oriente Próximo e influyeron en el Mediterráneo. Algunos expertos en ceremonial creen que la magia occidental actual deriva en relación más o menos directa de Egipto.

### *Occidente*

El contacto entre las culturas de oriente y occidente ha sido intermitente durante los últimos 6.000 años. Una red comercial unía la cultura harappan de la India con Egipto, con la Creta minoica y con la sucesiva cultura de Micenas en Creta y la Grecia continental. Aunque nuestra comprensión de todas estas culturas sea fragmentaria, podemos realizar algunas especulaciones interesantes. Los harappan hacían imágenes de un dios muy semejante a las posteriores representaciones

hindúes de Shiva; y Shiva se comporta de manera muy parecida a Dionisos, cuyo nombre al menos está registrado en Micenas. Estas culturas debían compartir algunas ideas comunes sobre rituales sexuales. Harappan y Micenas cayeron ante las invasiones indoeuropeas, y el contacto entre las tierras quedó cortado por un tiempo.

Conocemos la religión y cultura minoicas a través de su arte, por las excavaciones de palacios y pueblos, y por los santuarios que han sobrevivido en cuevas y colinas. Los minoicos no eran indoeuropeos, y su escritura no ha sido descifrada.

La primera oleada de indoeuropeos conquistó a los minoicos y después asimiló parte de su cultura. La cultura resultante de Micenas ocupó parte de la Grecia continental, así como Creta, y fue destruida en las oleadas segunda y tercera de griegos indoeuropeos del norte. Queremos leer la escritura de Micenas y especular sobre la religión minoica basándonos en lo que hemos descubierto en Micenas.

Grecia entró en un período sin cultura escrita que terminó cuando adaptó la escritura fenicia a su lengua. La cortina histórica se levanta de nuevo hacia el 800 a. de C. Los grandes poetas arcaicos, Homero, Hesíodo, Safo y otros se basaron en una gran abundancia de poesía oral transmitida a lo largo de las eras oscuras que recordaba la gloria de la cultura de Micenas, y sus obras pueden conservar muchos elementos supervivientes de la religión minoica.

La Grecia que conocemos mejor es la continental en el período clásico, por la gran riqueza de obras de teatro, historias, obras de literatura y arte, generadas entre el 400 a. de C. hasta la conquista romana.

El arte minoico parece concentrarse en imágenes de lo femenino: en sacerdotisas y diosas. También incluye toros y formas de luna creciente que reciben el nombre de «cuernos de la consagración», pero no parecen existir imágenes masculinas de la divinidad realmente antropomórficas. Los indoeuropeos trajeron a su padre celeste y lo que parece ser un modo de conducta masculina mucho más agresivo. El injerto de las ideas religiosas indoeuropeas sobre la religión minoica parece ser que privó de poder a las diosas y sacerdotisas.

La religión griega estatal situaba a los dioses y diosas en el monte Olimpo, y ésta es la forma del panteón que hemos estudiado con

mayor profundidad. Sólo algunas de las deidades de la tierra llegaban hasta la cumbre; otras deidades eran veneradas también por ciudadanos, campesinos y hetairas. Los sacerdotes aprobados por el Estado, los gobernantes y los ciudadanos más ricos se sentían ocasionalmente amenazados por aquellos, y se esforzaban por erradicarlos. Parece ser que eso sucedió en el caso de Dionisos, aunque se volvió tan popular que finalmente fue aceptado entre el grupo olímpico. En el arte parece a veces sentirse incómodo allí.

### *Occidente en la era común*

La cultura griega y Europa entera quedaron eclipsadas por el Imperio Romano. La cultura romana no se sentía demasiado cómoda con la sexualidad dionisiaca. Finalmente, el cristianismo barrió el Imperio.

En los últimos siglos antes del cambio de Era y en los cinco primeros siglos de nuestra Era, Oriente Próximo experimentó una gran confluencia de culturas. Varias religiones sincréticas interesantes evolucionaron a partir de esa gran abundancia de información compartida. Algunas sectas se agruparon bajo el término gnóstico, entretejiendo elementos de ideas hebreas, cristianas y griegas. Los textos gnósticos honran un principio femenino que se volvió menos concreto que las diosas más antiguas, más una idea que una imagen venerada. Los detractores cristianos hablan de rituales con sexo en grupo entre los gnósticos, aunque es difícil saber si se están refiriendo a prácticas reales o simplemente están haciendo acusaciones sensacionalistas contra las religiones rivales. Es posible que los gnósticos llegaran también hasta la India, y probablemente las ideas gnósticas entraron en la combinación religiosa de ese país.

El cristianismo condenó a los grupos del sacerdocio sexual. En resumen, las diosas fueron prohibidas, los templos prohibidos, la sexualidad prohibida, y todas esas actividades cesaron o pasaron a realizarse en secreto. En los primeros siglos de nuestra Era, el cristianismo se asentó en Egipto, y Oriente Próximo quedó dentro de la Iglesia ortodoxa oriental. Más tarde, el islam cubrió la mayor parte de ese mundo, extendiéndose también hasta la India. Aunque oriente mantuvo un nivel superior de cultura, Oriente y Occidente se separaron cuando Europa entró en su era de oscuridad. Cada

religión tenía sus místicos. El islam tenía a los sufíes, quienes habían recogido los restos de antiguos conocimientos mágicos. Los místicos cristianos vivían religiosamente en los monasterios de toda Europa. Oriente y Occidente volvieron a encontrarse cuando los peregrinos regresaron hace mil años a Palestina. Se fundó la Orden de los Caballeros Templarios para proteger a esos peregrinos; combatieron a los guerreros islámicos simulando ocasionalmente convertirse al islam para salvar la vida. Es posible que los caballeros tuvieran algún contacto con los místicos sufíes. Lo cierto es que Europa quedó fascinada con esos elementos de la cultura oriental. Caballeros analfabetos entraban dando traspiés en las cortes bizantinas rodeados de perfumes y poesía y se sintieron cautivados por esos esplendores.

La parte del continente más captada por Oriente fue la Provenza. La región se extendía por diversas partes de Francia, Italia y España; este último país formaba parte entonces del mundo islámico. Evolucionó partiendo de allí una cultura profundamente influida por la poesía persa que giraba alrededor de los conceptos del amor romántico. Los trovadores immortalizaron en sus canciones algunas de sus creencias; han sobrevivido algunas letras y melodías. Finalmente, la Iglesia puso en pie una cruzada contra los cantores, y la cultura que les apoyaba cayó ante el nuevo ataque de la represión.

En esa parte del mundo, en el siglo xrv, se desarrolló una interesante cultura. La Iglesia mantenía academias para la formación del clero, por lo que algunos jóvenes del campo se sintieron atraídos a la vida de estudios. No todos los candidatos terminaban los estudios, y no todos se situaron en posiciones mantenidas por la Iglesia. Se dedicaron a una vida errabunda y desarrollaron una red de protección y de intercambio de información, ganándose la vida en parte actuando como ministros de las áreas rurales aisladas que no tenían un contacto regular con los sacerdotes. A veces mostraron cierta hostilidad hacia la Iglesia. Es posible que una parte de lo que conocemos como el moderno ritual del Arte se desarrollara a través de esa red, y también es posible que la cruzada de la Iglesia contra la brujería apuntara en parte a esa red.

En España, los judíos cabalistas escribieron los primeros tratados conocidos sobre el tema en ese mismo período de tiempo. En otros lugares, cristianos místicos fundaron las órdenes de los rosacruces y los francmasones. En particular los rosacruces trabajaban con una

polaridad masculino/femenino, con cierta comprensión de la necesidad de equilibrar las características masculinas y femeninas.

Los expertos en ceremoniales trazan una línea de pensamiento mágico que parte de los caballeros templarios, pasa por los rosacruces y francmasones y llega hasta los miembros del Amanecer Dorado, que son la versión moderna del sistema. En esta línea, hay que tener en cuenta también la Ordo Templi Orientis; la O.T.O. se convirtió en el vehículo de Aleister Crowley para los pensamientos mágicos y transmisiones de energía. Los rituales del grupo giran alrededor de una comprensión de la sexualidad -heterosexualidad, autosexualidad y homosexualidad— y sobre los efectos del despertar de los centros del cuerpo sutil.

¿Y qué podemos decir de la brujería? Si decimos que la historia empieza con los materiales escritos, el Arte sólo se convierte en una religión histórica en este siglo. La religión ha conservado ciertamente conocimientos sobre la conexión entre pueblos y tierras que podrían datar de tiempos precristianos, aunque los elementos particulares del ritual se hayan alterado. Las iniciaciones suelen pasar de hombre a mujer, de mujer a hombre; la relación coital entre sacerdote y sacerdotisa se consideraba sagrada. Uno, de los poderes de la religión es la capacidad de convertirse en Señor o Señora, de «canalizar» a la deidad en el contexto del grupo de trabajo.



## *El Lejano Oriente*

Tantra describe una serie de valores que subyacen en muchas historias hindúes y budistas. Una de las cosas que significa la palabra es un texto real, una explicación de enfoque religioso. En la historia de la India, diversas religiones surgen, luchan, se rompen y se fusionan con otras sectas, mueren o continúan creciendo hasta la era presente. Sus textos pueden diferenciarse unos de otros, pero guardan también similitud.

Probablemente las ideas tántricas se originaron entre el pueblo de Harappan, de origen no indoeuropeo, que elaboró una sofisticada cultura en la India hace unos 5.000 años. Los arios indoeuropeos vencieron a la cultura nativa y aportaron una comprensión religiosa que quedó codificada en los Vedas. La historia religiosa de la India encuentra una tensión entre los puntos de vista védicos y tántricos. El budismo, fundado en la India, se extendió por el Tíbet. Aunque finalmente la religión murió en la India, floreció en el país montañoso, superponiéndose al bon y otras religiones antiguas.

En general, los textos indios estaban escritos en sánscrito; los monasterios tibetanos conservaron copias de éstos que más tarde se perdieron en la India. Luego fueron traducidos al tibetano. Conforme las escuelas se iban separando unas de otras, los maestros escribieron obras tibetanas originales, y la tradición tántrica del país adoptó un carácter único. La ocupación británica de la India puso a estudiosos de lengua inglesa en estrecho contacto con los tantras hindúes, y los textos comenzaron a ser traducidos a esa lengua. Desde la ocupación china del Tíbet, los textos budistas están siendo también traducidos al inglés. Sin embargo, la cantidad de material disponible en esta lengua es sólo una fracción de lo que se ha escrito realmente. Son muy pocos los estudiosos del mundo que leen el sánscrito y el tibetano. Algunos textos hindúes están escritos también en un lenguaje dravídico, el tamil. La comparación de los sistemas, incluso su comprensión clara, es un proceso lento por las barreras de la lengua y la cultura. Los que se aventuren a leer las traducciones inglesas pueden descubrir listas totalmente nuevas de un lenguaje oscuro. Por ejemplo, algunos

traductores de los textos tibetanos llenan sus obras con los términos sánscritos, de más fácil comprensión, aunque no existan en el original. Casi todo traductor del sánscrito utiliza cien palabras de esta lengua en las frases inglesas, esperando que el lector capte el sentido por la repetición y el contexto. Pero aun cuando se utilizan las palabras inglesas, éstas no son necesariamente iluminadoras; «El primero de los cuatro vacíos benditos» es una frase que me deja preguntándome en qué se diferencian entre sí los cuatro vacíos benditos.

Los magos ceremoniales tuvieron acceso a los tantras sánscritos a finales del siglo pasado. Arthur Avalon escribió varias importantes obras sobre el tema, y Aleister Crowley se sintió profundamente afectado por esos conceptos. La O.T.O. trabajó también con algunas técnicas yoguis y sexuales.

El acceso a toda esa información ha creado un nuevo género de literatura inglesa popular: los manuales sobre la sexualidad ocultista. El número de libros existentes en el mercado ha aumentado notablemente con el florecimiento del movimiento de los potenciales humanos y la red de la nueva era, y todo esto forma la herencia histórica y cultural del practicante actual de la sexualidad sagrada. Conforme sea mayor el número de personas que estudian la historia, leen los textos y experimentan con sus pensamientos, escribiendo sobre ellos, más nos acercaremos a la elaboración de una serie de textos de base occidental, generadores de un cuerpo de conocimiento moderno y occidental.

# BIBLIOGRAFÍA

Esta bibliografía no intenta ser exhaustiva, sino señalar determinadas direcciones para nuevas lecturas e investigaciones.

## **Textos occidentales sobre magia sexual**

Culling, Louis: *Manual of Sex Magic*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1971.

Denning, Melitta, y Osborne Phillips: *The Magick of Sex*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1982.

Evola, Julius: *The Metaphysics of Sex*, Inner Traditions International, Nueva York, 1983.

Henderson, Julie: *The Lover within: Opening to Energy in Sexual Practice*, Station Hill Press, Nueva York, 1986.

King, Francis, Ed.: *The Secret Rituals of the O.T.O.*, C. W. Daniel C. Ltd., Londres, 1973.

Mumford, Dr. John: *Sexual Occultism*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1975.

*Ecstasy Through Tantra*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1988.

Woods, Margo: *Masturbation Tantra and Self-Love*, Mho and Mho Works, San Diego, 1981

## **Textos orientales: hindúes, budistas y taoístas**

Alien, Marcus: *Tantra for the West: A Guide to Personal Freedom*, Whatever Publishing Including, Mili Valley, California, 1981.

Avalon, Arthur (Sir John Woodroffe): *Shakti and Shakta*, Dover Publications Inc., Nueva York, 1978 (publicado primero en Londres, Inglaterra, 1918).

*The Serpent Power*, Dover Publications Inc., Nueva York, 1974 (publicado primero en Londres, Inglaterra, 1919).

Chia. Mantak y Maneewan Chia: *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*, Healing Tao Books, Huntington, Nueva York, 1986.

Devi, Kamala: *Tantríc Sex and Erotic Mysticism*, Simo & Schuster, Nueva York, 1977.

Douglas, Nick y Penny Slinger: *Sexual Secrets: The Alchemy of Ecstasy*, Destiny Books, Nueva York, 1979.

Dowman, Keith: *Sky Dancer: The Secret Life and Songs of the Lady Yeshe Tsogyel*, Routledge and Kegan Paul, Londres.

Eliade, Mircea: *Yoga, Immortality and Freedom*, Bollingen Series LVI, Princeton University Press, Nueva York, 1958.

Garrison, Omar: *Tantra: The Yoga of Sex*, The Julian Press, Nueva York, 1964.

Johari, Harish: *Tools for Tantra*, Inner Traditions International, Rochester, Vermont, 1986.

Lessing, F. D., y A. Wayman (trad.): *Introduction to the Buddhist Tantríc Systems*, Samuel Weiser Inc., Nueva York, 1968.

Muses, C.A., Ed.: *Esoteríc Teachings of the Tibetan Tantra*, Samuel Weiser Inc., York Beach, Maine, 1982 (publicado primeramente en The Falcon's Wing Press, 1961).

### **Afroditia y Dionisos**

Boedecker, Deborah Dickmann: «Aphrodite's Entry Into Greek Epic», *Mnemosyne*, E. J. Brill, Leiden, Países Bajos, 1974.

Danielou, Alan: *Shiva and Dionysus: The Omnipresent Gods of Transcendence and Ecstasy*, Inner Traditions International, Nueva York, 1984.

Detienne, Marcel: *Dionysus Slain*, John Hopkins University Press, Baltimore y Londres, 1977.

Downing, Christine: *The Goddess: Mythological Images of the Feminine*, The Crossroad Publishing Company, Nueva York, 1981.

Evans, Arthur: *The Gods of Ecstasy: Sex-Roles and the Madness of Dionysus*, St Martin's Press. Nueva York, 1988.

Farnell, Lewis Richard: *The Cult of the Greek States*, Caratzas Brothers, Nueva York, 1977.

Freidrich, Paul: *The Meaning of Aphrodite*, University of Chicago Press, Chicago, 1978.

Kerenyi, C: *Dionysus*, Princeton University Press, Nueva Jersey. 1976.

Johnson, Robert A.: *Ecstasy: Understanding the Psychology of joy*, Harper and Row, San Francisco, 1987.

Kraemer, Ross S.: *Ecstasy and Possession: The Attraction of Women to the Cult of Dionysus*, Harvard Theological Review, 1979.

Segal, Charles: «The Menace of Dionysus: Sex Roles and Reversals in Euripides' Bacchae», *Arethusa*, vol. 11, nos. 1 y 2, 1978.

### **Habilidades específicas**

Loader, Rhea: *Dreamstones*, Prism Press, Bridport, Dorset, RU, 1990.

Progroff, Ira: *At a Journal Workshop*, Dialogue House Library, Nueva York, 1975.

Rainier, Tristine: *The New Diary*, J. P. Tarcher Inc., Los Angeles, 1978.

Tohei, Koichi: *Ki Breathing Methods*, Ki No Kenyukai HQ Tokyo, 1975.

Williams Strephon Kaplan: *Manual para la interpretación de los sueños*, Editorial Edaf, Madrid, 1989.

Zi, Nancy: *The Art of Breathing*, Bantam Books, San Francisco, 1986.

### **Brujería y magia ceremonial**

Se trata de unos textos introductorios al estudio de estos sistemas mágicos.

Adler Margaret: *DrawingDown theMoon: Witches, Druids, Goddess-Worshippers, and Others Pagans in America Today*, The Viking Press, Nueva York, 1979.

Crowley, Aleister: *Magic in Theory and Practice*, Dover Publications Inc., Nueva York, 1976 (publicado primero en Londres, 1929).

Denning, Melitta y Osborne Phillips: *The Magical Philosophy*, vols. 1-5, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota: *Robe and Ring* 1974; *The Apparel of High Magic*, 1975; *The Sword and the Serpent*, 1975; *The Triumph of Light*, 1978; *Mysteria Magica*, 1981.

Kraig, Donald Michael: *Modern Magick: Eleven Lessons in the High Magickal Arts*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1988.

Regardie, Israel: *The Golden Dawn*, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1982 (publicado originalmente en 1937).

Starhawk, *The Spiral Dance*, Harper & Row, San Francisco, 1979.



*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>