

Placeres, Hábitos, Adicciones Y Los 5 “M” del Tantra.

Un amigo me escribe el otro día y me pregunta cómo puede dejar algunos hábitos mundanos que le impiden dedicarse a la meditación. Son hábitos comunes que muchas personas disfrutan, pero que los meditadores serios han dejado atrás. Entonces, si muchas otras personas han superado los hábitos de disfrutar del alcohol, el tabaco, la carne y las drogas, es ciertamente posible que cualquier otra persona con una determinación similar también pueda trascender estos hábitos. Si solo pudiéramos entender los métodos que estos meditadores usaron con éxito para dejar atrás sus hábitos y comprometerse con la práctica de la meditación, entonces podemos detectar un patrón que se puede enseñar a otros que realmente luchan por romper estos hábitos.

Hablaré no solo desde mi propia experiencia, sino también desde la experiencia de muchos amigos y estudiantes que se han convertido en meditadores dedicados. La mayoría de nosotros dejamos de beber y fumar de una manera muy gradual. Mientras que al mismo tiempo comenzamos a practicar un poco de meditación y yoga. Al obtener algunos sentimientos positivos y sensaciones naturales nos convencimos de que es posible sentirse realmente bien e incluso mejor que beber alcohol o fumar algo, sin embargo, los hábitos aún estaban presentes. Además, estos amigos y familiares casi siempre aplicaban estos hábitos socialmente. Siempre les dije a mis alumnos que nunca tuvieron que romper sus hábitos de manera abrupta y que, de hecho, esto podría tener consecuencias adversas. Detener un hábito requiere mucha represión y esta represión puede recuperarse con una furia que genera tanta tensión que uno decide abandonar la meditación por completo porque simplemente genera demasiado estrés. En su lugar, uno debe reducir gradualmente los hábitos. Al mismo tiempo, uno se vuelve un poco más disciplinado, al mismo tiempo debe reducir gradualmente la cantidad o la frecuencia de consumo de alcohol, cigarrillos, etc. Este técnico se llama retiro sistemático.” Si uno nota que está un poco menos ligado a las adicciones y también comienza a sentir los beneficios de la meditación, entonces se inspira cierta confianza.

Realmente, lo que necesitamos es confianza en nosotros mismos, en nuestra voluntad de cambiar. Tal vez, es la falta de confianza y la firme determinación de que uno pueda tener éxito, hacer frente o superar lo que, en primer lugar, lo lleva a adicciones. Algunas veces las adicciones son simples hábitos sociales y personales, pero a menudo desarrollamos hábitos adictivos para cubrir algo de tensión, neurosis o complejos. Esta es otra razón importante para reducir gradualmente los hábitos, porque podemos estar abriendo una caja de Pandora, una puerta hacia algo inconsciente que el ego aún no está listo para ver, aceptar e integrar. Así que la confianza debe desarrollarse gradualmente. Es importante pasar tiempo con personas que fomenten esta confianza. Da un ejemplo de integración exitosa y el buen consejo de tales maestros nos ayuda a seguir adelante. Si uno permanece solo con sus hábitos tratando de superarlos sin estos ejemplos, entonces la tarea es mucho más difícil.

Una vez que uno comienza a tener confianza y una voluntad fuerte, entonces

puede dejar el hábito por completo. Con esta libertad, uno siente que su mente le pertenece a usted, que nada puede atarla. Sin embargo, aquí es donde debemos tener cuidado porque siempre hay algún otro hábito, alguna otra tendencia oculta esperando perturbar la paz recién encontrada. Un meditador tántrico debería entender este principio, que no hay paz sin lucha, y que cada victoria obtenida debería ser una acumulación de fuerza para la próxima batalla. Tal vez uno haya vencido el alcohol y la carne y el impulso sexual esté algo aplacado, pero ¿qué sigue? Luego nos adentramos en hábitos psicológicos, tal vez patrones mentales y defensas para el ego. Ahora tenemos que lidiar con las raíces de la ira, el miedo y la inseguridad. Ahora los hábitos ya no son físicos, sino psicológicos. Y así, el drama continúa pasando a través de complejos psicológicos inferiores para resolver complejos psicológicos más sutiles hasta que nuestra meditación nos lleve a un estado más espiritual de existencia.

En el tantra hay un concepto llamado 5 M. La “M” refiere a una palabra sánscrita que comienza con M: Madya, Mamsa, Matsya, Mudra y Maithuna. Las palabras son para los hábitos de vino, carne, pescado, compañía social y sexualidad. La idea es que el profesional puede comenzar a practicar con estos hábitos pero gradualmente entender el verdadero significado de por qué uno está apegado a tales cosas. Hay una interpretación burda y sutil de cada M. Al comprender gradualmente el deseo sutil de un deseo, uno puede dejar de lado el hábito crudo y encontrar lo que realmente está deseando.

Madya es vino. La connotación espiritual es néctar divino, o amrta. Es fácil entender el deseo por el alcohol. El alcohol es algo que algunas personas disfrutan con moderación, pero al mismo tiempo es una gran enfermedad que destruye no solo las vidas de los individuos y sus familias, sino también sociedades enteras. Aquí en México la gran mayoría de los hombres son alcohólicos. Es sorprendente para mí considerar esto y tiene efectos desastrosos de largo alcance en la vida familiar y cultural. Lo que uno busca en la botella es el Espíritu, y cuanto más lo busca, menos Espíritu está realmente allí. La meditación nos da una verdadera embriaguez y sentimos que también se desencadena algún proceso bioquímico, sin embargo, no nos deja en un estado de estupor y un deseo compulsivo de continuar buscando un placer tan pasajero y destructivo. Cuando la mente se purifica a través del yoga y la meditación, la glándula pineal se vuelve más activa y le da a uno un dulce estado de “intoxicación” espiritual. Este sentimiento es duradero y no daña el hígado como el alcohol. Las emociones no se suprimen como en la embriaguez, donde uno escapa a un estado temporal de placer. En cambio, uno comienza a ver la mente y el corazón desde este dulce estado de intoxicación espiritual. Los complejos y problemas de la vida son aceptados e integrados con tanta claridad y el estado de felicidad o felicidad solo continúa aumentando hasta que se vuelve infinito, o “ananda”.

Recientemente, un estudiante me escribió para decirme que ahora a menudo experimenta estados de dicha después de su meditación que compara con el LSD. Nunca ha probado el LSD, pero siempre imaginó un estado como la aproximación más cercana a sus experiencias actuales. Muchas veces he tenido otros estudiantes que dijeron se sintieron que estaban tomando hongos, drogados o

ebrios de alcohol. Muchos de ellos han probado estas sustancias, pero después de la práctica del yoga los abandonaron y encontraron mayores alegrías. Utilizaron las analogías de “viajar” o estar ebrio porque estos estados son la mejor manera de explicar estos estados “alterados” de conciencia a aquellos que no pueden entender las alegrías puras y equilibradas de la ideación espiritual.

Cuando se usa una sustancia externa o “exógena” para activar la neuroquímica interna, en realidad solo se estimulan las sustancias internas “endógenas” como los neurotransmisores, los neuropéptidos y las hormonas. ¿La naturaleza evolucionó el cerebro humano durante miles de millones de años para que las personas solo pudieran descubrir sus estados neuroquímicos internos a través de psicodélicos y alcohol? Después de tantos siglos de pensamiento materialista, se ha vuelto tan raro que los humanos descubran naturalmente estos estados a través del misticismo, la estética y la vida natural y equilibrada. Las personas ignorantes argumentan que uno no debe preocuparse por la disciplina espiritual cuando es mucho más fácil y rápido usar una sustancia para lograr un estado místico de conciencia. Solo superficialmente esto parece ser cierto. Siempre hay efectos secundarios para alcanzar rápidamente los estados de conciencia. En lugar de ajustar gradualmente el sistema nervioso para cultivar estos estados como una segunda naturaleza, uno en su lugar le da a la mente una experiencia que es muy diferente al estado normal de conciencia de uno. Un yogui acostumbra lentamente la mente y el cuerpo al éxtasis espiritual y, por lo tanto, mantiene este estado en equilibrio y lo experimenta regularmente. Como tal, el estado místico de la conciencia se convierte en conocimiento permanente en lugar de una experiencia temporal. Siempre escucho que las primeras experiencias con ayahuasca o hongos son las más fuertes. Más tarde, uno no puede tener la misma profundidad de experiencia incluso con dosis más altas.

Aunque las plantas del poder pueden una experiencia inicial del misticismo, estos estados simplemente no son sostenibles. Sin embargo, tales experiencias son mucho mejores que usar alcohol. Quien se intoxica con alcohol está en la oscuridad espiritual. El alcohol es la sustancia más cruda y más engañosa que los seres humanos han descubierto.

Si bien siempre hay un bebedor que sorprende a uno con un cierto grado de comprensión espiritual, sin embargo, creo que esto habla más de un personaje fuerte resistente al veneno. ¿Cuántas almas tan fuertes hay? ¿Cuántos tienen suficiente reserva de vitalidad para resistir la atracción lenta pero segura de la conciencia muerta, los órganos dañados y las familias arruinadas? Habiendo visto tantas caídas, supongo que mi punto de vista se ha convertido en algo similar a una persona que ha pasado por Alcohólicos Anónimos y ve el uso del alcohol como una enfermedad personal, social y espiritual. Y vivir en México, donde al menos la mitad de los hombres son alcohólicos, solo ha fortalecido esta opinión.

Mamsa es carne. La mente animal anhela intenso placer sensual. Cuando no sabemos de los deseos sutiles, entonces la lengua también es burda y desea la carne. Los hábitos carnívoros también nos mantienen atados a otras compulsiones. Los vegetarianos comienzan a sentir cierta ligereza en su

existencia y pueden comprender más fácilmente las ideas espirituales. La interpretación sutil de Mamsa es el control del habla. Desde un estado de existencia más tranquilo e introvertido, uno ve más claramente los hábitos mentales y sus expresiones y es capaz de regular sus expresiones, no solo con la forma en que habla sino con cómo se piensa y se siente.

Matsya significa pez. Comer pescado es lo mismo que comer carne. Sin embargo, la interpretación sutil de Matsya se refiere al control de las corrientes energéticas de Ida y Pingala a través del yoga y, más específicamente, del pranayama, el control de la respiración. La corriente de Ida es la corriente lunar, centrípeta, tranquila y interna de la mente. Ida controla el pensamiento y el sentimiento interno. El Pingala es la corriente solar, centrífuga, vigorosa y acción externa de la mente. Ida y Pingala son estados para el cerebro y el sistema nervioso. Al regular las corrientes internas y externas, las vigorosas y tranquilas, las introvertidas y extrovertidas, se encuentra la quietud. Se dice que Ida y Pingala son dos corrientes energéticas sutiles que giran alrededor de la corriente central del Shushumna, en el centro de la columna vertebral. La imagen de Cadaceus es una imagen occidental para Ida, Pingala y Shushumna. Pranayama es la práctica de respiración yóguica de alternar la respiración a través de las fosas nasales izquierda y derecha. La fosa nasal derecha controla la corriente solar de Pingala, mientras que la fosa nasal izquierda controla la corriente lunar de Ida. Al concentrar la respiración en un punto en el centro de la columna vertebral, tanto Ida como Pingala se funden en la corriente central del Shushumna. La respiración se vuelve muy lenta y constante a través del control de la respiración de Pranayama hasta que finalmente se detiene. Uno entra en un estado de falta de aliento donde la mente está completamente inmóvil. El cuerpo entra en un estado de éxtasis con plena vitalidad, pero la mente se detiene y uno ve al Espíritu en un estado puro y tranquilo, como el reflejo de la luna en las aguas plácidas.

Mudra significa postura. En este contexto de las 5 Ms se refiere al ambiente social. Uno puede permanecer en compañía de personas que imponen hábitos mundanos o uno puede buscar compañía espiritual. He recibido una tremenda ayuda de la compañía de personas espirituales. Uno no solo ve un ejemplo de espiritualidad y hace preguntas y recibe consejos, sino que también hay una energía sutil que emana del entorno donde se reúnen las personas espirituales. La meditación regular y colectiva ayuda a generar tal campo mental y realmente ayuda a las personas a concentrarse. Para un principiante esto es muy importante porque es muy difícil concentrarse. Es como si cada mente individual se enfocara y juntas cada mente es un rayo de un láser que ayuda a romper las barreras mentales.

Maithuna significa relaciones sexuales. Uno no tiene que renunciar a la sexualidad para meditar. Sin embargo, cuanto más energía se utiliza en la sexualidad, menos energía se tiene para la meditación. Por lo tanto, uno debe reducir gradualmente las relaciones sexuales para tener más resistencia para la meditación. Las llamadas prácticas de “sexo tántrico” realmente no ayudan a las personas con esto. En la mayoría de los casos, es solo el jaleo y la novedad salvaje lo que hace que las personas sean aún más compulsivas sexualmente. La meditación consiste

en encontrar el amor interior y la sexualidad se profundiza con la meditación. En lugar de buscar desesperadamente el placer a través de la sexualidad compulsiva, uno disfruta de experiencias más profundas y amorosas con las relaciones sexuales y simplemente no tiene que hacerlo todo el tiempo en esfuerzos desesperados por el amor, la felicidad y el significado. Cuando uno está verdaderamente enamorado de la consciencia infinita, puede incluso trascender la sexualidad. Entrar en unión con la consciencia infinita es una relación espiritual y es la mayor forma de éxtasis que un ser humano puede experimentar.

El amor es algo nos une y hace que dos personas distintas pueden sentir lo mismo, de ver cosas iguales con comprensión, y también crear un ser nuevo hecho de su imagen. Si eso no es misticismo, no sé que es. Es misticismo natural, misticismo humano, el misticismo de la naturaleza (Shakti) y sus expresiones creativas. Tal vez sea en el plano relativo pero el amor que se expresa viene del mismo fuente como el amor que nos atrae hacia al misticismo absoluto en el infinito, Shiva. Pero en lo relativo todo es diferente y distinto y este misticismo une todo que es separado por tiempo, espacio, y persona. Hay mas variedad en este misticismo humano. Sin embargo, al final lo veo difícil decir que es algo aparte del misticismo trascendental porque es el mismo fuente de amor que jala a todos hacia el mismo. Es una espiritualidad compartido. En vez de una mente solitario busca se refugio eterno en su proceso solitario, uno lo hace mientras que este unificado con el otro, y no necesariamente la pareja pero con el amor por los amigos, los animales, y la naturaleza.

Si bien es posible expresar amor puro y alcanzar estados místicos a través del maithuna, o la sexualidad espiritual, la forma más libre de unión de maithuna es a través del misticismo puro, directamente con la consciencia infinita, Shiva. Un yogui desarrollado expresa la sexualidad para producir hijos muy espirituales o por la conexión más sagrada con su compañera del alma. Después de la evolución y la experiencia completa de este proceso, uno podría convertirse en un célibe. Este es un proceso bastante diferente que un voto forzado del celibato. En lugar de renunciar a la sexualidad a través de la disciplina espiritual, se atraviesa toda la gama de la evolución sexual, desde la física hasta la emocional, y las formas espirituales de unión con la pareja sagrada, hasta que el único deseo es fusionarse con la consciencia infinita.

Conservar el semen y el fluido seminal redirige la tremenda vitalidad que normalmente entra en la actividad biológica de la reproducción hacia la reproducción espiritual. En lugar de desperdiciarse por la sexualidad excesiva, la vitalidad nutre los sistemas nervioso y endocrino. Un sistema nervioso fuerte con todos los nutrientes adecuados para producir las hormonas adecuadas hace que la voluntad firme. Además, hay un proceso alquímico sutil de convertir la inteligencia reproductiva del organismo en reproducción espiritual. El cerebro que es completamente funcional en realidad transmuta energía física del nivel material y biológico a energía mental. En otras palabras, la mente y el cerebro espiritual en realidad tienen la capacidad de transmutar energía de un plano a otro. En ayurveda y yoga, esta energía refinada y transmutada se llama "ojas". Cosmológicamente, esta es una conversión de energía del factor "sólido" o

material al factor “líquido” o bioenergético. La energía “líquida” no es líquida en el sentido físico, sino una forma más fina de materia similar al concepto de “chi” o “qui” en la medicina china. La energía líquida es un paso por encima del nivel material físico como un flujo inteligente de información que organiza la materia en una actividad ordenada. Con más ojos líquido, el campo bioenergético, o aura, comienza a magnificarse. Uno comienza a sentir más las energías sutiles dentro de su cuerpo, así como a percibir esta energía en los demás y en la naturaleza.

Cuanto más uno se dedica a la expresión de energía en el plano físico y sensual de la realidad, menos se lleva a cabo esta conversión. Por lo tanto, la sexualidad excesiva es peligrosa porque encierra a la mente en el error de ver solo el mundo físico y los placeres del cuerpo físico. Los niveles más altos de energía no son perceptibles para el sensualista y el proceso de evolución físico-mental-espiritual se obstaculiza. Hay tantos niveles de materia más allá incluso del “líquido”. En yoga, hay 5 niveles de materia. Más allá de la materia está la mente y más allá de la mente es la consciencia. El materialista y el sensualista viven en la mayor ilusión de que en realidad solo perciben el material “sólido” de la realidad sin siquiera comprender el “líquido” y otros niveles de materia sutil, sin mencionar la mente pura y la consciencia.

Suscribirse a mi lista del correo electrónico por mandar un correo a enckwilliam@protonmail.com

[_Todos los libros y ensayos](#)