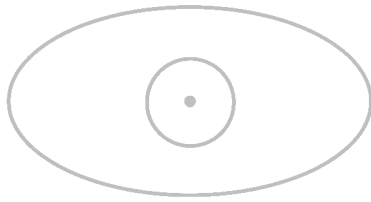


SAMUEL SAGAN M. D.

*Cómo despertar  
el tercer ojo*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Espiritualidad, Metafísica y Vida interior**

CÓMO DESPERTAR EL TERCER OJO

*Samuel Sagan*

1.<sup>a</sup> edición: marzo de 2005

11.<sup>a</sup> edición: julio de 2022

Título original: *Awakening the Third Eye*

Traducción: *Gisela Vilar y Gaspar Llinares*

Supervisada por: *Rosa Droescher*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

Maquetación: *Antonia García*

© 1997, Clairvision School Foundation

© 2005, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-894-7

Depósito Legal: B-19.173-2010

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Introducción .....	7
1. Principios y metodología del trabajo .....	11
2. Los misterios de la laringe .....	19
3. El despertar del tercer ojo .....	35
4. Circulaciones energéticas: ¡Que fluya la energía! (1) .....	61
5. Visión (1) .....	79
6. Circulaciones energéticas (y 2) .....	101
7. Visión (y 2) .....	117
8. Prácticas en el cuerpo etérico .....	135
9. Estar consciente .....	155
10. Experiencias en el camino .....	173
11. El arte de la sintonización .....	185
12. Líneas Ley, líneas de tierra y pozos de energía .....	201
13. Práctica nocturna (1): Aspectos teóricos .....	225
14. Práctica nocturna (2): Instrucciones para la técnica .....	245
15. Práctica nocturna (y 3): Análisis de la técnica .....	259
16. Técnicas complementarias .....	277
17. Protección .....	289
18. Protección. Sellado del aura (1) .....	301
19. Ejercicios para bebés .....	315
20. Protección. Sellado del aura (y 2) .....	327
21. La única protección real es el poder de la Verdad .....	345
22. Lo que viene a continuación .....	351
Apéndice 1. Recorrido de los meridianos .....	357
Apéndice 2. Clairvision School .....	359
Índice analítico .....	361



## INTRODUCCIÓN

*La luz del cuerpo es el ojo.  
Si, pues, tu ojo estuviere sano,  
Todo tu cuerpo estará lleno de luz.*

MATEO, 6:22

**E**l presente libro describe un proceso sistemático para la apertura del tercer ojo.

Se ha escrito para quienes no se quedan satisfechos con una simple intelectualización de las realidades espirituales y desean acceder a la experiencia directa.

El desarrollo de la visión espiritual requiere la construcción paciente de algunos «órganos» de energía nuevos, entre los que el tercer ojo resulta fundamental. Estas nuevas estructuras no son físicas, siendo no obstante reales y tangibles todas ellas. Una vez logrado su pleno desarrollo, las percepciones que llegan a través de las mismas comienzan a aparecer más claras, más agudas y mucho más sustanciales que las que provienen de los sentidos físicos. En el presente libro se describe una serie de técnicas que se han diseñado expresamente para el cultivo metódico de dicha nueva forma de percepción.

Nuestra aproximación siempre remarca la primacía de la experiencia sobre los conceptos mentales, del conocimiento de primera mano sobre la creencia. Verdaderamente, no se trata de que se presuma o acepte como

cierto que ello brindará una regeneración espiritual, sino de que se experimente directamente. Por lo tanto, al lector no se le pide que crea en lo que está escrito, sino que practique los ejercicios.

No es necesaria siempre serán aquellos que han meditado durante años los que experiencia espiritual ni conocimiento previo alguno sobre el tema antes de comenzar las prácticas. Sugiero que temporalmente se olvide todo aquello que se conoce, con tal de poderse iniciar en las técnicas con una conciencia fresca. Al haber compartido este conocimiento con cientos de estudiantes en los cursos llevados a cabo por Clairvision School en Sydney, sé que no siempre serán aquellos que han meditado durante años los que penetren con más facilidad en el campo de la percepción. Para algunos, el conocimiento espiritual da alas y provee claves que permiten abrir todas las puertas; en cambio, para otros se convierte en una cadena que les impiden absorber algo nuevo. Cuanto más capaz sea uno de desprenderse de ideas preconcebidas, más fácil será «ver».

Debe entenderse claramente que nuestro propósito no es desarrollar la clarividencia borrosa y atávica de los psíquicos de trance mediúmnico, sino alcanzar la visión del Ser Superior. Incluso aunque aparezcan algunas percepciones extrasensoriales a medida que se practiquen las técnicas, el propósito central es encontrar al Ser Superior y aprender a ver el mundo desde el Ser Superior, en lugar de verlo desde nuestra conciencia mental ordinaria.

El presente libro debería ser tomado como una introducción, como un primer paso hacia un modo de percepción y pensamiento completamente diferentes. Se ha escrito para servir al vasto número de seres humanos que actualmente están preparados para conectar con las realidades espirituales y caminar hacia una nueva forma de conciencia. Las técnicas que se ofrecen han sido diseñadas para personas que forman parte del mundo. No invitan a retirarse de las actividades diarias, sino a comenzar a realizarlas con una nueva conciencia y una nueva visión y, por tanto, a seguir en la línea de los Proverbios (3:6): «En todos tus caminos Lo conocerás», frase que, según el Talmud, contiene la esencia de la Toráh.

Una vez dicho lo anterior, es pertinente hacer constar que Clairvision School no es una organización «New Age» (Nueva Era). Sus métodos y técnicas están basados en principios bastante diferentes de los que normalmente se encuentran en el movimiento New Age. En particular, en ningún caso las técnicas Clairvision emplean tipo alguno de canalización

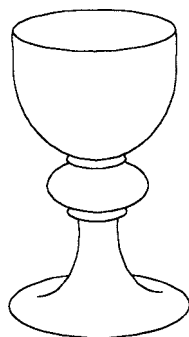
(«channeling»), imaginación creativa ni afirmaciones de pensamiento positivo. Tampoco se utiliza la hipnosis ni la autosugestión. Las técnicas de Clairvision School están basadas en un despertar directo del cuerpo de energía, y la filosofía y fundamentos de la escuela se inscriben en la tradición occidental de conocimiento esotérico. Si se diera el caso de experimentarse intensas aperturas y realizaciones mientras se ponen en práctica nuestras técnicas, es bastante posible que también exista una conexión con dicha tradición. En particular, esperamos que muchos lectores tengan nítidos despertares en el tercer ojo mientras lean el presente libro.



*Cómo despertar el tercer ojo* es uno de los libros introductorios al *Clairvision Corpus*, cuerpo de conocimientos que es el trasfondo de Clairvision School. El *Clairvision Corpus* contiene conocimiento tanto teórico como experiencial en el campo de la conciencia y de los misterios de la naturaleza humana, con una especial atención a la transformación y la alquimia interior. La alquimia puede definirse como el arte de elevar el nivel de vibración de la materia. La alquimia interior, por consiguiente, se refiere a una forma de desarrollo espiritual en la que el propósito último no es abandonar toda conexión con la creación manifestada y disolverse uno mismo, sino construir un vehículo en el que la plenitud del Ser Superior pueda experimentarse de modo permanente, incluso mientras se vive en el mundo físico. Este cuerpo de inmortalidad se corresponde con lo que la tradición cristiana ha denominado «cuerpo de gloria», y con el *paramam vapuh* de los *Upanishads*. Es semejante en muchos aspectos, si no idéntico, al *lapis philosophorum* o piedra filosofal de los alquimistas, y al Grial, corazón de la tradición esotérica occidental.

*Cómo despertar el tercer ojo* asienta los cimientos para una aproximación experiencial a un trabajo de alquimia interior. Muchas de las técnicas que se exponen al principio no deben tomarse como «alquímicas» en un sentido estricto, sino como una preparación necesaria, sin la cual las fases más avanzadas del trabajo no tendrían ningún sentido.

En lugar de comenzar desarrollando los aspectos teóricos *in extenso*, se irán dando indicaciones gradual-



mente a lo largo del presente libro y los siguientes, con el fin de clarificar los propósitos y principios del trabajo de alquimia interior. La naturaleza de nuestro tema nos proporcionará también abundantes oportunidades de desarrollar diversos aspectos relacionados con los cuerpos sutiles.

**Clairvision School**  
**PO BOX 33**  
**Roseville NSW 2069, Australia**  
**[www.clairvision.org](http://www.clairvision.org)**



# PRINCIPIOS Y METODOLOGÍA DEL TRABAJO



**T**odo trabajo espiritual auténtico tiene como propósito primordial encontrar al Ser Superior, y las técnicas Clairvision no son una excepción. El propósito esencial del proceso es «ser más». Es frecuente oír que los seres humanos solamente utilizamos una pequeña fracción de nuestro potencial. Nuestra vida está confinada dentro de un rango limitado de pensamientos, emociones, sensaciones y otras modalidades de existencia consciente y, aun así, en la mayoría de los casos permanecemos completamente inconscientes de dichas limitaciones. La metáfora platónica de la caverna, a pesar de haberse formulado hace veinticuatro siglos, sigue estando vigente: si siempre se ha vivido dentro de una caverna oscura, la caverna no es una caverna, sino el universo entero. No podemos siquiera concebir las maravillas que nos esperan en el caso de que salgamos y caminemos por el mundo real. El trabajo sugerido en el presente libro trata todo él de salir de la caverna y comenzar a contemplar la magnificencia del mundo tal como se ve desde el tercer ojo.

En India, el coco es un fruto considerado como de profunda significación simbólica, el cual se emplea en rituales de fuego (*yajñas*), ya que tiene «tres ojos». Dos de ellos son «ciegos», es decir, no pueden atravesarse para alcanzar la leche, mientras que el tercero, en el centro, se abre al interior del fruto. De modo semejante, **el tercer ojo es, fundamentalmente, la puerta que conduce a los mundos interiores.** Por lo tanto, este ojo permite llegar a conocerse a uno mismo con una profundidad que sobrepasa



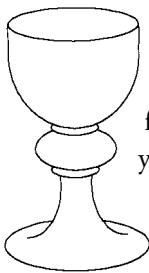
todos los métodos convencionales de psicoterapia, o cualquier método basado en el análisis con la mente discursiva.

Desarrollar el tercer ojo es una forma directa de expandir nuestro universo consciente y descubrir nuestros valores esenciales, para así poder desentrañar nuestro propio misterio. Además, es sencillo. Sencillo no necesariamente significa fácil; pero este trabajo no precisa de ninguna teoría complicada ni de discusiones prolongadas. Su dirección es esencialmente experiencial, dado que el propósito es claramente el de ser más. Y ser es la cosa más sencilla del mundo. Una constante preocupación mientras se redactaba el presente manual fue el relacionar la teoría con la experiencia, así como proporcionar técnicas y claves que permitieran que la percepción pudiera ser efectuada por uno mismo.

Los tres primeros capítulos están dedicados a introducirnos en los principales aspectos de la práctica. Los restantes capítulos son en cierto modo independientes de los demás, de forma que es posible leerlos en el orden que se sienta como más natural.

Antes de comenzar con la primera técnica, permítasenos exponer algunos consejos básicos respecto a los principios y metodología del trabajo.

### 1.1 **No forzar, no concentrarse, únicamente estar consciente**



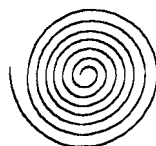
No debería confundirnos el hecho de que nuestro propósito sea una nueva clarividencia o visión del Ser Superior. Verdaderamente, el Ser Superior ya está ahí, esperando en el fondo de uno mismo. No se va a «construir» el Ser Superior y su visión, sino que cada uno va a revelarla, o más bien a permitir que se revele por sí misma. El desarrollo espiritual es una lucha, ciertamente, pero la principal arma en esta lucha es dejarse llevar.

Con esta perspectiva de apertura, no es apropiado concentrarse, luchar o forzar. Si se hiciera así, ¿qué sucedería? Se estaría operando desde la mente ordinaria, esto es, desde dicha fracción de uno mismo con la que se piensa (la mente discursiva, que no cesa de hablar en el interior de la cabeza en todo momento). Todos hemos sido condicionados desde una temprana edad a hacerlo todo desde la mente. Por lo tanto, si tratamos de

«hacer» la función de percepción, es probable que permanezcamos atrapados en la mente discursiva, un plano que es notablemente inadecuado para cualquier tipo de percepción espiritual.

Dejemos de hacer. Estemos completamente conscientes, pero solamente conscientes. Permitamos que lo que está escondido en las profundidades emerja y sea revelado a nuestra conciencia. No hagamos nada, dejemos que las cosas sucedan. Fluyamos con lo que venga.

En el mundo físico, cuando se desea algo hay que luchar para conseguirlo. Pero en los mundos espirituales todo está invertido, como si fuera el otro lado del espejo. Si se quiere algo, debe dejarse que llegue. Es una nueva habilidad que hay que desarrollar. Podría denominarse «dejarse llevar activamente» o «dejarse llevar creativamente». Es la capacidad de ser transparente y permitir que los estados de conciencia se revelen a través de uno mismo.



Limitándonos a estar conscientes, todo sucederá.

## 1.2 **No visualizar, no imaginar, únicamente estar consciente**

En el contexto de las técnicas Clairvision se aconseja que nunca debería tratarse de visualizar o imaginar algo. Si llegan a nuestra visión imágenes, luces, seres espirituales o cualquier otra cosa, es estupendo. Pero que no se inventen, que no se trate de inducir las. No debe visualizarse activamente ningún modelo dentro del propio campo de conciencia.

Una de las razones para ello es: supóngase que viene un ángel, de los de verdad. Si se ha estado tratando de visualizar ángeles cada mañana durante unos cuantos meses, ¿cómo se sabrá si es un ángel verdadero o uno que se ha inventado?

El problema no reside en acceder a la percepción de imágenes o luces. Si se ponen en práctica las técnicas, las visiones llegarán. El problema real es, una vez lleguen las visiones, cómo discernir lo que es real de lo que es un capricho de la mente. Por tanto el consejo es: ¡seamos espontáneos! Nunca planifiquemos o tratemos de atraer una visión. Limitémonos a practicar las técnicas y entonces veremos qué es lo que viene. Esto hará más fácil llegar al nivel en que ya pueda confiarse en la propia visión.

Esta perspectiva no debería ser entendida como una crítica de los caminos que emplean la visualización o imaginación creativa. Son muchos los caminos. Lo que es verdadero en el contexto de un sistema en particular de desarrollo personal, no necesariamente es de aplicación a otros. En el estilo de trabajo Clairvision, la consigna simplemente es: «Seamos conscientes».

### 1.3 **Confiemos en nuestra propia experiencia**

Un buen punto a recordar es que, cuando no hay nada en que creer, ¡tampoco hay nada de que dudar! Puesto que no estamos tratando de inventar nada, no perderemos el tiempo preocupándonos por si estamos viendo o no lo que estamos viendo. Confiemos en nuestra propia experiencia.

Mantengámonos practicando de acuerdo con estos sobrios principios y la clarividencia florecerá, creciendo en precisión y fiabilidad. A medida que las percepciones comiencen a repetirse a sí mismas, se hará cada vez más fácil confiar en ellas.

### 1.4 **No analicemos durante una experiencia**

No debemos tratar de analizar tan pronto como algo ocurra. De otro modo se perderá inmediatamente la percepción, ya que se volverá de nuevo a la mente discursiva. Una de las claves para la percepción reside en el cultivo de una forma superior de quietud, de la capacidad de no reaccionar cuando algo tiene lugar en el propio interior.



Una vez concluya la experiencia tendremos tiempo de sobra para analizarla. De todos modos, el análisis o discusión de una experiencia no necesariamente conduce al máximo aprovechamiento de la misma. Las experiencias de conciencia son como semillas. Sólo cuando pondere sobre ellas en silencio y las asimile, madurarán en mayores realizaciones.

## 1.5 Protección psíquica

Normalmente, la mayor parte de las personas están psíquicamente desprotegidas, por dos razones principales. Primeramente, no son capaces de ver cuándo una energía negativa está a su alrededor ni tampoco cuándo se requiere precaución. En segundo lugar, no han sido entrenadas para sellar su aura y así hacerla impermeable a influencias externas cuando sea preciso.

El tercer ojo, al ser el órgano de la percepción sutil e intuición y el principal conmutador del cuerpo de energía, ofrece una respuesta verdadera a estos dos problemas.

En primer lugar, permite detectar cuándo el entorno energético es tal que se precisa prudencia.

En segundo lugar, debería quedar claro que nuestro método no solamente enseña cómo abrir el ojo, sino también a cerrar el aura. Desde las primeras técnicas, la vibración en el tercer ojo comenzará a despertar una densidad más elevada de energía protectora en el aura. Esto no se basa en la imaginación positiva o en la autosugestión, sino en la percepción tangible de una energía vibrante alrededor de uno mismo. No solamente será posible despertar dicha energía protectora durante la meditación, sino también en las situaciones más diversas de la vida diaria, tales como tomar un autobús, caminar por una calle atestada de gente o tratar con el jefe o con nuestros empleados.

Desarrollaremos ampliamente métodos de sellado del aura más sistemáticos en los capítulos 17, 18, 20 y 21 (protección). La capacidad de detectar líneas Ley y de tierra (capítulo 12) será asimismo de gran ayuda para establecer un entorno completamente protegido.



## 1.6 Práctica, práctica, práctica...

No creo que se adelante mucho con sólo leer los veintidós capítulos del presente libro. Tanto si eres joven como si eres mayor, estás sano o enfermo, la clave para el éxito en la búsqueda espiritual reside en tres palabras: práctica, práctica, práctica... En verdad, no es necesario retirarse de la actividad y meditar todo el tiempo para alcanzar un nivel elevado de prác-



tica espiritual. Este libro puede seguirse sin dedicar más de diez o veinte minutos diarios a los ejercicios de meditación. No obstante, se sugerirán determinadas prácticas para que se implementen durante las actividades cotidianas. Tratemos de convertirlas en hábitos, e incorporemos este trabajo en nuestro estilo de vida habitual tanto como nos sea posible.

Después de haber explorado muy diferentes caminos de autotransformación, uno a menudo llega a la conclusión de que no es tanto el método o el estilo de trabajo lo que importa, sino la realización interior que acarrea. Lo que marca la diferencia es la capacidad de persistir en el camino. Observando las vidas de los grandes maestros, uno descubre que ellos no necesariamente comenzaron desde un nivel elevado. A veces tuvieron que afrontar obstáculos mucho mayores que los que nos encontraremos en nuestro propio camino. Pero ellos perseveraron, perseveraron, perseveraron... hasta el punto que ningún obstáculo se les podía resistir, y entonces se abrieron ante ellos vastas iluminaciones. «Persistencia sobrenatural» es una de las cualidades más esenciales que puede desarrollar un buscador espiritual. Aquellos que parecen entrar en estados de conciencia elevados sin tener que pasar a través de disciplina espiritual alguna, generalmente son personas que han atravesado procesos largos e intensos en sus vidas anteriores. Sea cual sea el propio nivel, es mediante una constante atención a todos los aspectos de la práctica como se consigue que llegue el éxito.

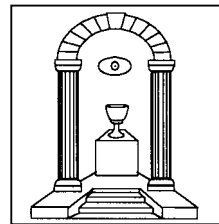
De acuerdo con el *Evangelio de Felipe*: «aquellos que creen que primero morirán y después resucitarán están completamente equivocados. Si no reciben la resurrección mientras todavía están vivos, después de la muerte nada recibirán».

## 1.7—¿Por qué retrasarse?

Comience las prácticas a medida que lea el libro.  
En términos de autotransformación, mañana significa nunca.

Cualquiera que sea el progreso que pueda hacer, hágalo ahora mismo.

Dios conoce el tiempo perdido.



## 1.8 Juguemos con las técnicas

Si tantos sabios se han esforzado sobremanera para lograr la iluminación espiritual, es porque es la mayor alegría que uno puede conseguir en la Tierra. Si se ve la espiritualidad como una cosa triste y austera, en tal caso se está perdiendo el rumbo por completo. Los maestros más iluminados que me he encontrado eran hombres y mujeres que reían muchísimo. Así pues, por favor, sea realmente serio con las técnicas Clairvision: juegue con ellas. Si uno se implica y es tan serio como un niño cuando juega (y si se persevera), entonces las posibilidades de éxito son enormes.

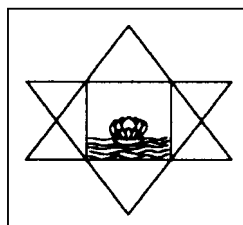
## 1.9 Permanezcamos ecuanímes

Uno de los descubrimientos más fascinantes que resultan de entender los escritos de personas muy iluminadas es que dichas personas han visto el mundo de formas completamente diferentes.

En la tradición hindú, por ejemplo, tómense los *Jnanis* y Sri Aurobindo. En los trabajos de Sri Aurobindo, el mundo se presenta como la encarnación progresiva de una perfección divina. La muerte es una burla, y el Trabajo apunta a la inmortalidad física mediante la iluminación de la materia física. Para los *Jnanis*, por el contrario, la vida encarnada es un error fatal. En realidad, para los *Jnanis* todo el universo es un error, una especie de emanación transitoria, grosera y nauseabunda. Y el único propósito de la vida es coger un billete de ida de todo ello, tan rápidamente como sea posible.

Sri Aurobindo fue universalmente aclamado en India como uno de los yoguis más iluminados de todos los tiempos. Pero no se piense que los *Jnanis* son superficiales. Un *Jnana*-yogui como Nisargadatta Maharaj, por considerar un ejemplo reciente, ha impresionado profundamente a toda su generación, tanto de Oriente como de Occidente, por la inmensidad de sus estados de conciencia.

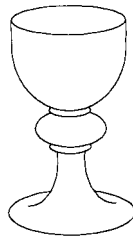
No existe ninguna salida fácil para este hecho: dependiendo desde dónde se esté observando, así se verá el universo y su finalidad, de modos



completamente diferentes. Es importante ponderar este hecho, ya que me parece que es uno de los mejores antidotos contra el dogma. Cualesquiera que sean las propias visiones, no deben convertirse en una prisión. Siempre debe dejarse espacio para cambiar la propia mente y sistema de ver el mundo.

Para las personas que deseen comprometerse con la orientación de Clairvision, recomiendo en particular que se trabaje con dos corpus de doctrina completamente diferentes, tales como los de los gnósticos y los de Rudolf Steiner, por ejemplo. El motivo para esta elección es que ambos surgen de vastas iluminaciones, están llenos de sabiduría e información práctica relativa al camino de la alquimia interior y de la tradición esotérica occidental y, por último, aunque no por ello menos importante... ¡son totalmente irreconciliables en numerosos aspectos clave! Así que, si se desea operar con los dos sistemas, no hay otra elección que permanecer ecuánime respecto al valor de las concepciones mentales.

Una vez más, no es lo que se crea o lo que se haya leído lo que cambiará la propia vida espiritual, sino lo que pueda experimentarse directamente. De ahí el trabajo sugerido en el presente libro, el cual apunta a generar la capacidad de sintonizar y alcanzar la propia percepción de los mundos espirituales.





# LOS MISTERIOS DE LA LARINGE



*Al principio era el Verbo,  
y el Verbo estaba en Dios,  
y el Verbo era Dios.*

JUAN 1:1

*Tenía en su diestra siete estrellas,  
y de su boca salía una espada aguda,  
de dos filos.*

APOCALIPSIS 1:16

## 2.1 Fricción en la garganta

Esta práctica consiste en respirar con una fricción en la parte posterior y más baja de la garganta mientras se mantiene la boca ligeramente abierta. La fricción es generada tanto durante la inhalación como en la exhalación, lo cual crea un sonido como una especie de «viento». No es ni un silbido ni un zumbido, ni ninguna otra forma de sonido cantado. El sonido es aproximadamente el mismo cuando inhalamos que cuando exhalamos. Si es posible, intentemos hacerlo en un tono bajo; así nos resultará más sencillo mantenerlo durante un período de tiempo prolongado. Pero antes de dar más indicaciones y consejos sobre la fricción en la garganta, aclaremos algunos aspectos.





No se trata de empezar a buscar una fricción perfecta en la garganta. Sólo hay que hacer una «especie» de sonido de fricción y dejar que con el tiempo se adapte por sí mismo.

Si tratamos de realizarlo a la perfección, probablemente acabaremos haciéndolo mal. (Esto mismo puede aplicarse a todas las técnicas de este libro.) Si intentamos ser demasiado exactos, se interpondrá nuestra mente. **¡Sólo hay que respirar con una vaga fricción en la garganta y todo irá bien!** Basta con leer las instrucciones que se dan más adelante y entonces podrá volverse a esta sección al cabo de unas cuantas semanas, para así descubrir con mayor precisión dónde se produce la fricción y de este modo ajustar los detalles.

### —Comentarios

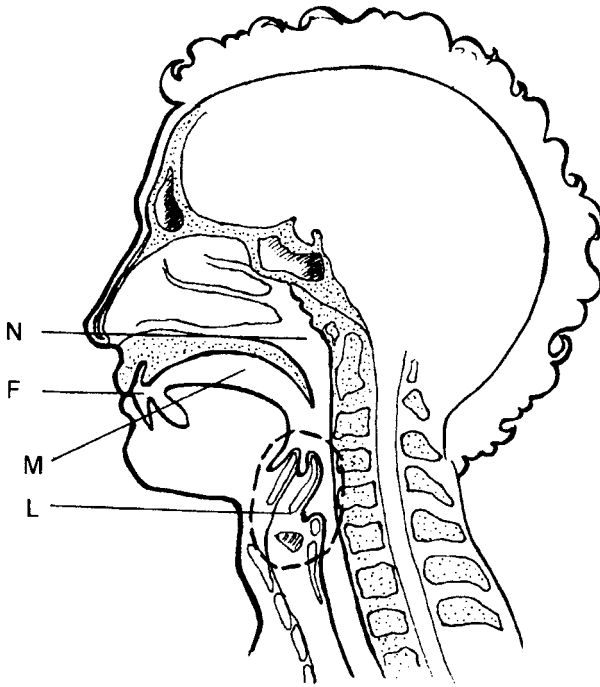
● Si desea tener una demostración inmediata, puede visitar la página Internet de Clairvision School (sección: Clairvision Knowledge Bank), donde encontrará un archivo con el sonido de la fricción en la garganta. Pero, recuerde: un vago sonido de fricción será suficiente para poder seguir los ejercicios de *Cómo despertar el tercer ojo*.

● No importa si se respira por la nariz o por la boca, o por ambas al mismo tiempo, aunque la boca debería permanecer ligeramente abierta. En esta posición, la mandíbula inferior está suelta y relajada, lo cual genera una determinada condición de energía que puede ser suficiente en sí misma para inducir un estado de conciencia ligeramente alterado.

● La fricción en la garganta es más cómoda y eficiente cuando proviene de la parte trasera de la garganta, no desde la boca y el paladar [área M en la figura; M: mitad de la boca], ni desde el área cercana a los dientes [área F; FF: parte frontal de la boca].

Si se estuviera realizando la fricción desde la mitad [M] o desde la parte frontal de la boca, el sonido tendría un tono más agudo y algo estridente, o incluso sibilante. Experimentétese y compárese cada uno de ellos.

● La fricción correcta proviene de la laringe y de la parte más baja de la faringe, es decir, de la parte más baja de la parte trasera de la garganta [área L en la figura]. Así pues, el sonido correcto es un tono más bajo, profundo e interiorizado que si procediera de la parte frontal de la boca.



*La fricción proviene del área L (laringe).*

◉ Otro posible error podría consistir en generar la fricción en la parte alta de la faringe (nasofaringe), esto es, en la parte trasera pero superior de la garganta, detrás de la cavidad nasal interna [área N en la figura]. En este caso, el cual es incorrecto, la fricción resonaría más en los senos nasales que en la garganta.

◉ A menudo, cuando practiquemos la fricción en la garganta, podremos sentir una vibración en la laringe, tenue aunque distinguible, si tocamos suavemente la nuez de Adán con los dedos. (La Nuez de Adán es la protuberancia externa de la laringe en la parte superior de la mitad de la garganta; está más marcada en los hombres que en las mujeres.) Al principio esta vibración, que sentiremos con los dedos, a menudo se percibe con mayor claridad durante la inhalación que durante la exhalación, aunque se produzca el mismo sonido durante ambas.

◉ ¿Cuán profunda debe ser la respiración? La profundidad y el ritmo deben ser los normales. Al principio debe instalarse una respiración ligeramente más profunda, con el fin de generar una fricción más clara,



pero no se necesita hiperventilar: ésta técnica no pretende crear el tipo de respiración usado en el *rebirthing*. El propósito es activar la energía de la

laringe a través de la fricción. El énfasis no está en respirar, sino en despertar la laringe de energía.

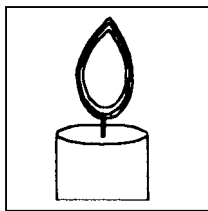
● El propósito de la fricción en la garganta es reforzar la conexión con la «energía», un término que puede sonar vago al principio, pero que se hará cada vez más significativo a medida que se continúe trabajando en el tercer ojo. En cuanto se convierta en habitual la práctica de la fricción, bastará con sintonizar con el flujo de energía que la rodea, y automáticamente se ajustará la intensidad correcta de la respiración. Profundidad y ritmo variarán, pero la naturaleza de la energía es variar, y forma parte de nuestro propósito aprender a dejarnos llevar por la energía.

● La acción energética de dicha respiración con fricción será intensificada en gran medida si el cuello está recto y vertical, alineado con el resto de la columna. Cuanto más perfecta sea la verticalidad del cuello, mayor poder se liberará en la laringe. Esto puede experimentarse como una intensificación repentina de la vibración, la cual tendrá lugar algunas veces cuando se mueva levemente el cuello al aproximarse éste a la verticalidad perfecta.

● La boca estará sólo ligeramente abierta; pero aún es más importante estar seguro de que permanece abierta, y más concretamente que la mandíbula inferior esté relajada, así como que los dientes superiores e inferiores no se toquen.

Cuando se esté familiarizado con la vibración en el entrecejo (se presentará en el capítulo siguiente), conviene volver a este punto: trátase de practicar la fricción en la garganta con la boca ligeramente cerrada, y después con la boca levemente abierta, alternando las dos posiciones para sentir la diferencia en la energía. Se notará que, en cuanto la mandíbula inferior esté relajada y ligeramente caída, se generará una condición completamente diferente en la energía, la conexión con la vibración se intensificará y, en general, la apertura se favorecerá.

Obsérvese también que esta posición de leve apertura de la boca **no** tiene que forzar la respira-



ción por la boca en lugar de por la nariz. Respiérese por la nariz, por la boca, o por ambas al mismo tiempo, como resulte más natural.

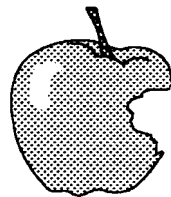
👁️ Los principiantes a veces sienten que esta técnica reseca la garganta, o bien que la irrita ligeramente. Si así fuera, hágase la fricción en una zona más baja de la garganta. Los principiantes a menudo hacen la fricción en una zona demasiado alta de la garganta, cerca del paladar, lo cual irrita su garganta. En dicho caso, practíquese durante unos cuantos minutos varias veces al día y dicho inconveniente será pronto superado (puede usarse miel de buena calidad para suavizar y despertar la garganta). Con la práctica, esta fricción se mantendrá sin esfuerzo durante horas.

“

Después de algunos días de practica, la fricción en la garganta se ajustará naturalmente por sí misma y desaparecerá cualquier sensación de irritación.

👁️ Hay que tener en cuenta que el núcleo de esta técnica se halla en la laringe, no en la respiración. No puede de ningún modo considerarse una práctica de hiperventilación, puesto que la respiración es exactamente la normal. Ni siquiera es un ejercicio de respiración propiamente dicho, ya que solamente se utiliza la acción mecánica del aire en la laringe, sin pretender conectar con el proceso de la respiración. La fricción se usa para crear una estimulación de la vibración en la laringe, pero en una etapa posterior de la práctica será posible despertar la misma vibración en la laringe sin hacer uso de la respiración.

👁️ ¿Por qué la protuberancia de la laringe llamada nuez de Adán está más marcada en los hombres que en las mujeres? En inglés esta protuberancia se llama «Adam's apple» (manzana de Adán) y se dice que cuando Adán trató de tragar la manzana del árbol de la ciencia del bien y del mal, ¡ésta quedó atrapada en su garganta!



## 2.2 Propósito y efectos de la fricción en la garganta

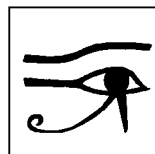
La fricción en la garganta es un sonido de energía. Aquieta la mente y, cuando se domina, induce instantáneamente un estado de conciencia «sintonizado».

Una de sus muchas acciones es amplificar todo fenómeno psíquico. La forma en que se usará la respiración con la fricción en el capítulo siguiente, será conectándola con el área del entrecejo, para fortalecer nuestra conciencia del tercer ojo. En las prácticas posteriores, la fricción en la garganta se conectará con distintas estructuras del cuerpo de energía para así reforzarlas.



¿Qué significa «conectar»? Es una sensación o sentimiento que es más fácil de experimentar que de describir. Suponga que está tratando de conectar la fricción en la garganta con el área del entrecejo, por ejemplo. Al principio hay una conciencia simultánea de ambas. Entonces, automáticamente, tiene lugar una resonancia entre una y otra. El área del entrecejo parece vibrar junto con la fricción en la garganta: en ese instante se produce una «mezcla». La fricción en la garganta se combina con la sensación en el área del entrecejo. Hay una comunicación de energía entre la laringe y el tercer ojo. Esto es lo que significa «conectar».

A continuación sucede una experiencia sencilla aunque fundamental: la percepción del tercer ojo se hace rápidamente más tangible e inequívoca. Este resultado es claro e instantáneo. El efecto de la fricción en la garganta es «dar forma», hacer que las cosas sean más sustanciales. Por lo tanto, cada vez que se conecte la fricción en la garganta con un chakra o con cualquier otro órgano de energía, dicho órgano se hará más perceptible. La laringe manifiesta las cosas, las revela.



Observaremos un efecto semejante cuando trabajemos con auras. Primero tendremos que fortalecer el espacio interior e iniciar el proceso de visión. Entonces, algunos ejercicios nos mostrarán cómo la percepción de los halos no físicos y las auras se estimula de forma instantánea cuando combinamos la fricción en la garganta con la visión (véanse los capítulos 5 y 7). Las luces y los colores aparecerán significativamente más «densos» y tangibles.

La fricción en la garganta puede emplearse también para establecer una conexión entre diferentes estructuras de energía. No sólo puede conectarse la fricción con el tercer ojo o con cualquier otro órgano de energía, sino que puede realizarse la conexión entre distintos órganos de energía, y unirlos mediante la fricción. Por ejemplo, en los capítulos en los que se trata acerca de las circulaciones energéticas, se trabajará esta-

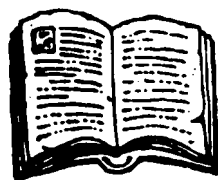
bleciendo una conexión entre la energía de las manos y la del tercer ojo. O bien, en los capítulos en los que se trata acerca de la protección, se aprenderá a conectar el tercer ojo con las energías del vientre.

A medida que avancemos en este camino, descubriremos otras funciones milagrosas asociadas con la laringe; por ejemplo, la energía de la laringe es un excelente purificador, puede digerir toda clase de energías tóxicas. Desempeña también un papel fundamental en el metabolismo del néctar de la inmortalidad. Es recomendable no considerar la fricción en la garganta como una rutina, sino más bien como la búsqueda sagrada de los misterios de la laringe.

### 2.3 Los misterios de la laringe

En la literatura sánscrita se pueden encontrar algunas historias sorprendentes sobre la voz. De los *rishis*, o sabios de la antigua India, se decía que tenían extraordinarias habilidades, llamadas *siddhis*. Una de ellas era el *vac-siddhi* (*vac*, «voz»), gracias al cual cualquier cosa que el *rishi* dijera se convertiría en realidad. Algunas veces, sólo con pronunciar una palabra, un *rishi* podía materializar un ejército completo y cambiar así el curso de la historia. De lo cual se seguía que la palabra pronunciada fuera considerada como sagrada e inalterable, lo cual en ocasiones era problemático. Por ejemplo, en el *Mahabharata*, el poema más extenso que se ha transcrito en la historia de la humanidad, los cinco hermanos Pandava participaron en un torneo en el que uno de ellos ganó como esposa a la princesa más bella. Al volver a casa, los hermanos anunciaron a su madre, la virtuosa Kunti: «Hemos vuelto con un tesoro». Entonces, bastante desafortunadamente, la madre exclamó: «Bien, pues que sea compartido entre los cinco», tras lo cual la princesa *tuvo* que convertirse en la esposa de los cinco hombres, turnándose con cada uno de ellos, y supuestamente sin mostrar preferencia hacia ninguno de ellos.

El poder creativo de la voz se expresa claramente en sánscrito, donde *vac*, «voz», es a menudo considerado como sinónimo de *Shakti*, que es la energía creativa, el poder de manifestación. En diversas tendencias de la antigua filosofía griega puede hallarse un concepto similar en *logos*. El significado primario de *logos* es «palabra», pero también significa principio



creativo. Después, en el Evangelio de Juan (escrito originalmente en griego), el término *logos* se usa asimismo para caracterizar el principio creativo por el cual fue manifestada la creación: «Al principio fue el *logos* (Palabra o Verbo) y el *logos* estaba con Dios, y el *logos* era Dios» (Juan 2:1). Obsérvese que el primer libro del Antiguo Testamento a su vez presenta una imagen en la cual, en diversas etapas de la génesis del mundo, Dios usa el poder de la palabra para crear: «Y Dios dijo: “Hágase la luz”. Y se hizo la luz» (Génesis 1:3). «Y Dios dijo: “Hágase un firmamento en medio de las aguas, y divídanse las aguas de las aguas”» (Génesis 1:6). «Y Dios dijo: “Tráiganse a la tierra las criaturas vivientes...”» (Génesis 1:24), y así sucesivamente.

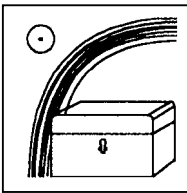
En mi novela épica *Atlantean Secrets* [Secretos de la Atlántida], pueden encontrarse claras descripciones del misterioso poder de la voz que cultivaban los iniciados de la Atlántida, mediante el cual podían influir en la naturaleza, obrar sanaciones y lograr toda clase de hazañas milagrosas.<sup>1</sup> Rudolf Steiner, en sus enseñanzas, también nos ha dejado múltiples indicaciones relativas al poder de la voz. Un aspecto que él desarrolló particularmente es la polaridad entre la voz y los órganos generadores y, como consecuencia de ello, describe múltiples consecuencias concernientes a la evolución de la humanidad.

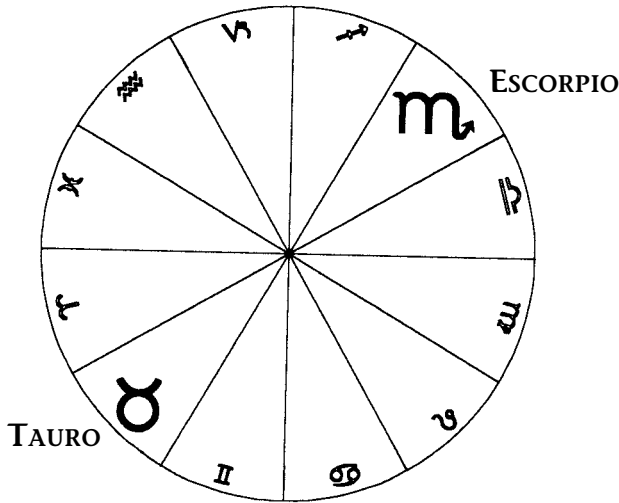
Aparte de las indicaciones de Steiner, ciertos hechos sencillos demuestran que existe una conexión entre la voz (y, por lo tanto, la laringe) y la energía sexual. Por ejemplo, en la pubertad, cuando se desarrollan los órganos sexuales, la voz de los muchachos cambia de tono debido a la acción de una hormona masculina llamada testosterona. En las mujeres, la alteración de la voz también puede observarse en la menopausia.

En astrología, el órgano de la voz está relacionado con el signo Tauro y los órganos sexuales con Escorpio. La polaridad entre los órganos sexuales y la laringe es indicada por la oposición entre ambos signos.

---

1. Podemos encontrar evocadoras descripciones del poder de la voz en el segundo volumen del *El Señor de los Anillos* de Tolkien, en el capítulo titulado «La voz de Saruman», así como en la novela *Dune* y en la película inspirada en ella.





*Eje Tauro-Escorpio en el zodíaco.*

Tauro está regido por Venus; Escorpio por Marte. Venus y Marte forman una pareja, con funciones diametralmente opuestas.<sup>2</sup>

Otra conexión entre la voz y los órganos generadores puede encontrarse en el hebreo antiguo, donde una de las palabras para voz es *yediah*, cuya raíz es *yadah*, con el significado de «conocer». Y no es realmente una coincidencia el que la forma bíblica de referirse al encuentro sexual sea *yadah*, «conocer». Por ejemplo: «Y Adán conoció a Eva, su mujer; y ella concibió, y nació Caín...» (Génesis 4:1).

En acupuntura, el punto *qi chong* (estómago 30), localizado a un lado del hueso púbico, muestra, entre uno de sus síntomas, que la garganta se irrita tras un encuentro sexual. En la medicina tradicional china pueden hallarse diversas conexiones entre la energía sexual y la garganta. Por ejemplo, de entre todos los órganos, se dice que el riñón es el que almacena la energía sexual.<sup>3</sup> Y en la garganta se encuentran las amígdalas, las cua-

2. Para un estudio más detallado de esta oposición, véase mi libro *Fuerzas Planetarias, Alquimia y Sanación* 7.7.

3. En la medicina tradicional china, los órganos son considerados algo más que meras piezas de carne. A cada uno de ellos se le atribuyen varias funciones psicológicas, e incluso espirituales. De ahí el uso del singular «riñón», el cual es el órgano espiritual del que los riñones son sólo una contrapartida física.

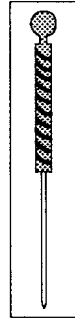


les tienen forma de riñones. Cuando hay una liberación de «fuego» por el riñón, como resultado puede producirse una inflamación de la faringe (faringitis) o de las amígdalas (amigdalitis).<sup>4</sup>

Pero volvamos a Steiner y examinemos sus visiones acerca del futuro del órgano de la voz humana.<sup>5</sup> Steiner consideraba — dentro de la tendencia de la evolución humana — que la importancia de ciertas partes del cuerpo se está desvaneciendo lentamente, mientras que otros órganos desempeñarán una función cada vez más esencial en el futuro. Los órganos sexuales pertenecen a la primera categoría, mientras que la laringe pertenece definitivamente a la segunda.

Steiner ha mencionado con frecuencia que hacia la mitad de Lemuria (la época que precedió a la Atlántida), tuvo lugar un evento crucial en la historia oculta de la humanidad. Hasta entonces, la libido de los seres humanos estaba todavía dirigida por entero a la procreación, de modo que cada ser humano era capaz de generar descendencia por y de sí mismo; esto es, todos éramos hermafroditas. Un solo ser humano podía dar a luz a otro ser, sin precisar ser fecundado por nadie. Obsérvese que el concepto de que los seres humanos primordiales eran hermafroditas no sólo se encuentra en Steiner, sino también en mitos de tradiciones muy diversas.

Asimismo, Steiner describe cómo, en medio de alteraciones cataclísmicas del planeta Tierra, los seres humanos perdieron la mitad de su energía procreadora. Dejaron de ser hermafroditas: los sexos fueron separados. Cada ser humano únicamente retuvo la mitad de la energía procreadora y, desde entonces, tuvo que encontrar a alguien del otro sexo para poder tener descendencia. ¿Qué le sucedió a la otra mitad de la energía procreadora, la que ya no estaba disponible para la procreación? De acuerdo con Steiner, fue reorientada hacia una función diferente: sostener el Ego,



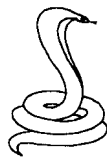
---

4. Obsérvese que inflamación significa literalmente «encenderse en llamas». Esto nos indica que los médicos de la antigüedad solían percibir la acción de una energía ardiente tras el fenómeno de la inflamación.

5. Véase, por ejemplo, *Cosmic Memory*, capítulo 6 (La División de los Sexos), o *The Foundations of Esotericism*, conferencia 23 (dada en Berlín el 25 de octubre de 1905).

o Ser Superior.<sup>6</sup> Hasta entonces, los seres humanos habían vivido como seres amorfos, completamente desconectados de su Ego. Y fue mediante la redirección de la mitad de su fuerza sexual como se estableció el comienzo de una conexión con el Ego. Se convirtieron en seres espirituales.

Esta visión sugiere un modo interesante de ver la relación entre la energía sexual y la espiritualidad, así como la sexualidad en general. Por ejemplo, presenta el instinto sexual como una búsqueda de la «mitad perdida». Y, al mismo tiempo, sugiere que la mitad perdida no va a ser encontrada fuera, en la unión con otro ser humano, sino mediante la comunión completa con el propio Espíritu. También nos sugiere que la energía sexual y la energía que nos permite conectar con el Espíritu son fundamentalmente de la misma naturaleza, y que esta última no es otra cosa que una forma refinada y reorientada de la primera. Esta concepción encaja bastante bien con los sistemas Taoístas de alquimia interior, en los cuales se trabaja refinando y transmutando la energía sexual para, así, generar el embrión de inmortalidad, el cuerpo sutil en el que la plenitud del Ser Superior pueda ser permanentemente experimentada.



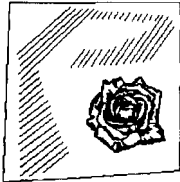
Pero volvamos a la voz. Después de que los seres humanos tuvieran la mitad de su energía sexual reorientada, hacia la mitad de la época lemur, Steiner describe cómo aparecieron algunos órganos nuevos en el cuerpo humano. La laringe fue uno de ellos, lo cual establece una conexión directa entre la energía sexual transformada y espiritualizada y la laringe: mientras la energía sexual de los seres hermafroditas estaba al ciento por ciento dirigida a la procreación, no pudo formarse la laringe. Una vez que parte de la energía sexual fue refinada para comenzar a alcanzar el Espíritu, empezó a desarrollarse la laringe.

Ahora bien, si tratamos de entender la función presente de la laringe, veremos que mediante la voz expresamos nuestros pensamientos y nuestras emociones, lo cual es un modo de darles una forma más defini-

---

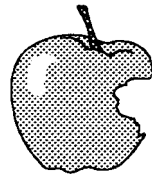
6. En esta etapa temprana del trabajo, para simplificar consideraremos que los términos Ego, Ego Superior y Ser Superior son sinónimos. Más adelante se introducirán distinciones precisas, tales como las descritas en *Clairvision Language* (Lenguaje Clairvision), un manual regularmente puesto al día que puede descargarse del Internet Website de Clairvision School.

da. Tan pronto como se comiencen a practicar los ejercicios que se describen en los primeros capítulos del presente libro, se hará evidente que la fricción en la garganta hace que el tercer ojo sea más tangible, como si le diera forma. Se sintonizará con este centro y, tan pronto como se comience a efectuar la fricción en la garganta, el tercer ojo será inmediatamente percibido con más claridad, más intensamente.



Steiner predijo que, en el futuro de la humanidad, la capacidad de la laringe para dar forma llegará a ser excepcional, y que el poder creativo de la palabra se manifestará incluso en el plano físico: sólo con decir una palabra, se materializará el objeto correspondiente.

Aunque las implicaciones parezcan asombrosas, el concepto no es, después de todo, diferente del *vac-siddhi* o poder creativo de la palabra que —de acuerdo con los textos sánscritos— los antiguos *ris-his* hindúes dominaban a la perfección. Esto nos sugiere que los seres humanos están adquiriendo gradualmente la capacidad de crear, similar a la de los Elohim del Antiguo Testamento. En otras palabras, presenta a los seres humanos como dioses creadores en la manifestación, un tema que discurre a través de toda la tradición esotérica occidental, comenzando por el Génesis, cuando Adán, habiendo comido del árbol de la Ciencia del Bien y del Mal, oyó al Elohim exclamar: «Contempla, el hombre se ha convertido en uno de nosotros» (Génesis 3:22). Todas estas consideraciones acerca de la laringe nos conducen a pensar que pueda haber algún significado simbólico oculto detrás de la fábula de la nuez de Adán (en inglés y otras lenguas llamada «manzana de Adán»), la cual era un trozo de la fruta del árbol de la ciencia del bien y del mal que se quedó atascada en su garganta.



Curiosamente, Steiner previó un paso crucial en la evolución a largo plazo de la laringe: cuando la fuerza sexual haya sido completamente transmutada, la función procreadora ya no será nunca más realizada por los órganos sexuales, sino por la laringe. Los seres humanos habrán ganado entonces la capacidad de hacer que sus niños vengan por la palabra.<sup>7</sup>

---

7. Steiner, Rudolf, *Cosmic Memory*, capítulo 18, «The Fourfold Man of Earth», varias ediciones.

Otra de las visiones de Steiner, que es también bastante coherente con otras fuentes de la tradición esotérica occidental, alude a que, con la transmutación final de la energía sexual en el poder creador de la voz, llegará el fin de la muerte: la inmortalidad física. El final de los órganos sexuales implica el fin de la separación de los seres humanos en dos sexos. En el *Evangelio de Felipe*, uno de los evangelios gnósticos más interesantes, se afirma inequívocamente que, si «la mujer» no hubiera sido separada «del hombre», ella no tendría que morir con «el hombre», y es la separación de los sexos la que causó el principio de la muerte.<sup>8</sup> El mismo texto, además, indica que mientras Eva estuvo en Adán, no existía la muerte. Precisamente cuando fue separada de Adán, la muerte comenzó. Si «el hombre» llega a ser completo otra vez, será el final de la muerte.<sup>9</sup>



Esto puede ponerse en paralelo con el *Evangelio de Tomás*, en el que Jesús dice a sus discípulos que es haciendo de los dos uno como ellos llegarán a ser los hijos del hombre y mover montañas, diciendo: «¡Montaña, muévete!»<sup>10</sup>

Entonces la «Palabra perdida», sobre la cual se basa la tradición masonónica, habrá sido recobrada, y el Templo será reconstruido para siempre.

Los alquimistas a menudo definían su arte como una forma de acelerar los procesos naturales de evolución de la naturaleza. Por ejemplo, ellos consideraban que todos los metales estaban en vías de convertirse en oro, y que transmutar los metales básicos en oro no era otra cosa que lograr en un corto período de tiempo lo que de otro modo a la naturaleza le hubiera costado mucho tiempo de conseguir. Habrá más ocasiones, en éste y en otros libros del *Clairvision Corpus*, de volver a considerar el significado interno del oro de los alquimistas. Según ellos, su oro no era «oro común». En esta etapa inicial, podríamos emplear este concepto de «aceleración» para definir la alquimia interna: la alquimia



---

8. El Evangelio de Felipe, traducido al inglés por Wesley W. Isenberg en *The Other Bible*, Harper and Row, 1984, p. 95. Este Evangelio Gnóstico es uno de los cincuenta y dos textos milagrosamente descubiertos en 1945, enterrados en jarras de cerámica en el desierto de Nag Hammadi, Egipto.

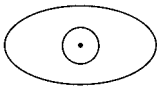
9. *Ibid.* p. 94.

10. *Ibid.* p. 307. Véase también Mateo 21:21 y Marcos 11:23.

interna apunta a conseguir en este momento transformaciones que la humanidad, siguiendo su curso natural de evolución, únicamente completará mucho más adelante.

La fricción en la garganta se ha diseñado para conseguir una transformación alquímica de la laringe y poder comenzar a extraer su poder creador. En concreto, en el estilo Clairvision de alquimia interna la laringe se emplea con profusión para dar forma y «densificar» diversas estructuras del cuerpo de energía, tal como se comenzará a experimentar mediante las prácticas del capítulo 3.

## 2.4 El zumbido y la magia de las abejas



• Siéntese en una posición de meditación, con la espalda muy recta. Hágase consciente de la parte cervical de la espina dorsal, en el cuello, y busque una posición perfectamente vertical, alineada con el resto de la espalda.

- Mantenga los ojos cerrados.
- Hágase consciente de la laringe.
- Comience a entonar un zumbido continuo, haciendo vibrar la garganta. Haga el sonido mientras exhala e inhala. Haga inhalaciones cortas y exhalaciones prolongadas.
- Permanezca consciente de la vibración física que se genera en la laringe debida al zumbido.
- Continúese la práctica durante unos cuantos minutos. Entonces, permanezca quieto y en silencio durante algunos minutos más, sintiendo únicamente la vibración en la garganta.

### — **Comentarios**

👁️ Esta técnica puede ser bastante intoxicante. Si se practica durante un tiempo suficiente, inducirá un estado de conciencia que estimule ligeramente. Este efecto se refuerza enormemente si se está al mismo tiempo consciente del tercer ojo, de acuerdo con los principios que se desarrollarán en el capítulo siguiente.

👁️ Una forma de practicar este ejercicio es haciendo que el zumbido se parezca al de una abeja. Entonces la práctica se convierte en la

técnica *bhramarin* del hatha-yoga.<sup>11</sup> Si la encuentra difícil, no tiene por qué preocuparse. Cualquier clase de zumbido servirá, siempre que se cree una vibración tangible, la cual podrá notarse poniendo los dedos sobre la protuberancia de la laringe.



Las abejas, grandes expertas en el zumbido, son pequeñas criaturas superiormente alquímicas. Es fácil observar su conexión con la energía sexual de las plantas. Por ejemplo, ayudan a que muchas plantas se reproduzcan mediante el polen (el equivalente al semen de la planta) que transportan de una planta a otra. Toman el néctar de las partes reproductoras de las plantas y lo transforman en miel.

La miel es una sustancia destacable en muchos aspectos. Se mantiene durante años sin proceso de conservación alguno; un tiempo muy prolongado, en especial si se compara con la duración de la vida de una abeja obrera, que es de uno a dos meses. De este modo, las abejas toman un producto relacionado con la sexualidad y lo transforman en una sustancia impercedera. Esto, por supuesto, nos recuerda a los procesos alquímicos, mediante los cuales la fuerza sexual es transmutada, los cuales culminan en la formación del cuerpo de inmortalidad. A un nivel más simple, la jalea real, otro producto de la colmena que es muy buscado, está considerado como una sustancia que aporta longevidad.

La miel, curiosamente, siempre ha sido considerada un excelente remedio para la garganta, y las abejas un símbolo de la elocuencia. En hebreo, una de las palabras para voz es *dibur*, la cual procede de la raíz *daber*, que genera el verbo *ledaber*, «hablar». Y abeja es *dvora*, que procede de la misma raíz (el nombre Deborah proviene del hebreo *dvora*, «abeja»).

- 
11. Obsérvese que, así como este ejercicio de zumbido puede calificarse como bastante similar al *bhramarin*, de ningún modo puede la fricción en la garganta presentada en este capítulo ser comparada a la respiración *ujjayin* del hatha-yoga. *Ujjayin* debe practicarse con la boca cerrada, mientras que un aspecto esencial de nuestra fricción es que se realiza con la mandíbula inferior relajada y por tanto la boca ligeramente abierta. *Ujjayin* implica respiraciones largas y lentas y, en su forma completa, retenciones de la respiración; nuestra fricción se efectúa con el ritmo e intensidad usuales de nuestra respiración, y asimismo sin ninguna retención de la respiración. Pero, sobre todo, *ujjayin* es considerada en hatha-yoga como un ejercicio de respiración, *pranayama*, mientras que en nuestro método la respiración es en sí misma irrelevante y lo que se está buscando es la acción específica en la laringe.