

Dr. Nida Chenagtsang: Karmamudra, el yoga del gozo

Introducción: Karmamudra y la Tradición Yuthok Nyingthig

En esta entrevista, el Dr. Nida Chenagtsang profundiza en las enseñanzas del *Karmamudra* (el yoga de la unión espiritual), basándose en su obra "El Yoga del Gozo" (2018). El Dr. Nida explica que, dentro del sistema de la *Yuthok Nyingthig* (la Esencia del Corazón de Yuthok), el *Karmamudra* y el *Mahamudra* (el Gran Sello) son prácticas fundamentales que siguen a los Seis Yogas.

El Encuentro con Akulamo (Lamo Jack)

El Dr. Nida relata cómo conoció a su maestro Akulamo (literalmente "Gran Tío Lamo") a los 14 años en Rebkong. Akulamo era un erudito nómada brillante que, a diferencia de los monjes, era honesto sobre su intenso deseo sexual. Él le transmitió al Dr. Nida no solo literatura y poesía, sino también enseñanzas privadas sobre el *Karmasutra* (educación sexual) y el *Karmamudra* (práctica espiritual).

Karmasutra vs. Karmamudra

El Dr. Nida establece una distinción clara:

- ***Kamasutra:** Se centra en la educación sexual básica, las posiciones físicas, la intimidad y el respeto mutuo. Es el nivel "kármico" o físico. Como decía Ju Mipham: "Si sos un experto en *Kamasutra*, el *Karmamudra* te resultará más fácil".
- ***Karmamudra:** Es una práctica espiritual avanzada. Utiliza la unión física como medio para trascender el yo, alcanzando un estado de vacuidad (*Sunyata*) y no dualidad.

La Importancia de Tummo

El *Tummo* (calor interno) es el cimiento indispensable para el *Karmamudra*. A través del *Tummo*, se logra derretir los *thigles* (gotas o esencias) en los canales, generando un estado de gozo genuino. Sin el entrenamiento previo en *Tummo* y *Salung Trulkor* (ejercicios yóguicos), es difícil alcanzar la profundidad necesaria en el *Karmamudra*.

Estilos de Enseñanza: El Erudito y el Mahasiddha

Existen dos formas principales de transmitir estas enseñanzas:

1. **Estilo Erudito** (ej. Je Tsongkhapa): Preciso, sistemático y basado rigurosamente en las escrituras y la filosofía de maestros como Nagarjuna y Chandrakirti.
2. **Estilo Mahasiddha** (ej. Tokden Shakya Shri): Directo, simple y basado en la experiencia pura. Este estilo, a veces llamado "estilo Ati Yoga", enfatiza la vivencia directa del gozo sin necesidad de una estructura teórica compleja.

Naturaleza de los Thigles (Esencias)

El Dr. Nida clasifica los *thigles* según los tres venenos mentales que ayudan a transmutar:

- **Zekpa Thigle (Esencias Sustanciales)**: Relacionadas con los fluidos físicos y hormonas (como la oxitocina). Son el antídoto para el deseo y el apego.
- **Ngak kyi Thigle (Esencias del Mantra)**: Relacionadas con el sonido y el canto. Son el antídoto para la ira.
- **Lung gi Thigle (Esencias del Viento)**: Relacionadas con la energía sutil. Son el antídoto para la ignorancia.

El Gozo Orgásmico como Prueba

El Dr. Nida sostiene que el orgasmo ordinario es una "señal" o "prueba" de que el Gran Gozo (*Mahasukha* o *Dewa Chenpo*) reside en nuestra naturaleza. Mientras que el orgasmo común es breve, el gozo del *Karmamudra* busca ser duradero y trascendente, uniendo las energías solar y lunar.

Ética, Abuso y Educación Sexual

Un motivo fundamental para publicar su libro fue la denuncia del abuso sexual cometido por figuras religiosas que usan el nombre del *Karmamudra* para seducir estudiantes. El Dr. Nida enfatiza la necesidad de educación:

- **Abuso vs. Historias de Amor**: Es vital distinguir entre el abuso depredador y las historias de amor genuinas entre maestros y alumnos, aunque estas últimas también puedan ser complejas.
- **Transparencia**: Las organizaciones deben realizar investigaciones claras ("terminar la película") en casos de acusaciones, en lugar de emitir disculpas genéricas.

- ****El Rol de la Pornografía:**** Dr. Nida observa que la mayoría de los jóvenes hoy se "educan" con pornografía, la cual es agresiva y carece de intimidad real. Él propone el ***Karmamudra*** como una herramienta educativa para sanar traumas y reconectar con el cuerpo.

Retención de Semen: Medicina y Espiritualidad

Aunque los textos tántricos clásicos exigen la retención absoluta del semen, el Dr. Nida (citando al maestro del siglo XVII Lelung Shepey Dorje) advierte que la retención excesiva puede causar problemas de salud (riñones, próstata). La medicina tibetana sugiere que es importante escuchar los impulsos naturales del cuerpo. El Dr. Nida aboga por un equilibrio basado en la condición física y la edad de cada practicante, evitando que la práctica se convierta en un problema psicosomático.

Conclusión: El Yoga como Sanación

El ***Karmamudra*** actúa como una medicina homeopática: utiliza la propia energía del deseo para sanar bloqueos en los chakras y restaurar la conexión con la naturaleza interna. Como dice el proverbio chino citado por el Dr. Nida: "Uno arroja un ladrillo, para que otro arroje una gema de jade". Su intención es abrir el diálogo para que esta tradición sea comprendida y practicada con integridad y beneficio.