



# Tantra, el Sexo Meditativo La Sexualidad como liberación

Nota de Tantra Nueva Tierra: la fuente de este texto parece ser <http://www.gentenatural.com/> y el autor nos es desconocido. Lo publicamos por su consistencia e interés.

## DESPERTAR EL POTENCIAL

El Tantra es una herramienta, una Alquimia de transformación

humana.

Es un camino que conduce a la liberación. Primeramente empieza por el cuerpo. El cuerpo físico es, para el Tantra, el inicio de la búsqueda espiritual, es el templo dentro del cual el individuo juega el Juego de la Vida (Lilah).

Comienza desde las raíces para poder conocer las alas. Muchos sistemas de espiritualidad niegan el cuerpo, el deseo y el sexo. El Tantra acepta el cuerpo como sagrado, el deseo como puente de trascendencia y el sexo como fuente de placer, meditación y éxtasis espiritual.

Se comienza con el cuerpo, el sexo y sus funciones. El cuerpo necesita atender varios aspectos para tener salud, para poseer mayor caudal energético y así vibrar en armonía con el universo que es un gran cuerpo.

Es una corriente de pensamiento que busca la completa libertad y realización del individuo en todos sus planos. Su origen es matriarcal, no dogmático ni represor, ni sujeto a creencias sino que basa todo su potencial de aprendizaje en la experiencia.

Hace énfasis en la facultad femenina de la vida y por ende no mutila ni condena a la mujer como los sistemas patriarcales.

Etimológicamente, Tantra significa tejido para la expansión de la consciencia, y para ello tiene múltiples técnicas en arte, ciencia, mística, yoga, danza, respiraciones, masajes, espiritualidad, actitud y enfoque maravillado de la vida. Su psicología es actuar, sentir y pensar desde el alma, (atma), en paralela frecuencia con lo divino, el alma suprema, (atman).

## ORIGEN DEL TANTRA

El Tantra es una vía espiritual y su historia se sitúa muy lejos en el tiempo.

El más antiguo texto tántrico se situaría en el siglo VI antes de Cristo. La enseñanza era en forma oral, y los primeros escritos que conocemos tienen 2.000 años de antigüedad.

El Tantra se ha desarrollado en la India, luego llega a China y Tíbet. Hay varias líneas de Tantra. El sendero de la derecha es budista, donde la diferencia es que la relación sexual es imaginaria, donde se enfatiza en la meditación.



El Tantra de la izquierda es hindú, donde sí se practica el acto sexual, más todas las demás prácticas energéticas. También está el Neo Tantra, donde se puede acceder a estados de conciencia expandidos, dejando de lado algunos rituales que no son familiares al mundo occidental produciendo los mismos resultados con otros entendibles y practicables para todo público. Tiene una línea abierta a las relaciones sexuales, por lo que podemos llamarlo de la vía izquierda. Este camino incluye la fabricación de mandalas, los símbolos, el uso de la conciencia y la energía creativa, la respiración, la movilización energética y la práctica sexual canalizada hacia los espacios sagrados de la conciencia en pos de la unidad del hombre y la mujer, de Shiva y Shakti, del Dios y la Diosa.

### ¿A QUE APUNTA?

"Ya eres perfecto, no quieras luchar por ser alguien", dice Osho, maestro espiritual tántrico. No hace falta crear conflictos interiores, el trabajo consiste en desprenderse de la oscuridad que impide ver el diamante, de lo que nos impide expresarnos. El Tantra produce transformaciones internas, alquimiza la energía. Lleva de la depresión a la celebración, de lo rígido a lo flexible, de la crítica a la creatividad, del impulso ciego a la conciencia. A través de la práctica diaria vas cambiando, evolucionando, porque la perfección es perfectible, no tiene límites ni es estática. Los coches del año 60 eran perfectos para "aquella época", eran lo mejor para su tiempo, ahora en el año 2003, los coches son más perfectos que antes, se han superado.

La perfección es ahora, y de ahora en ahora es cada vez más perfecta. El Tantra apunta al completo desarrollo de la conciencia, libre en todos sus campos y para ello no rechaza el mundo, ni lo considera ninguna ilusión sino algo bien real, toma a la Tierra como una escuela más de vida.

### LA UNIDAD PRIMARIA: Shiva y Shakti

El Tantra es una corriente holística, holos, total, completa. Permite que el ser humano atraviese el puente hacia la conciencia sagrada e iluminada apoyándose en lo mundano.

No divide lo que es material y espiritual sino que dice que toda división es falsa, que siempre estamos unidos eternamente al Universo, Uno, Tao, Absoluto, como quiera que sea el nombre que le coloquemos.

De la Unidad Original, el juego de la energía se transforma en dos polaridades, la dualidad, Shiva o el Principio Masculino y Shakti, el Principio Femenino. Entre ambos opuestos que se complementan se hace la luz.

En micro escala este fenómeno se presenta de muchas maneras, por ejemplo, un enchufe tiene el macho y la hembra, al enchufarlos se genera la luz a través del cable que sería la vida.

Este principio femenino-masculino se encuentra en equilibrio permanente: mujer y hombre, luna y sol, frío y calor, húmedo y seco, verano e invierno, etc.

### ILUMINACIÓN

El objetivo de la práctica tántrica es el despertar, la iluminación de la conciencia.



Muchos caminos espirituales quieren el moksha, el nirvana, el samadhi, la liberación del alma entremezclada por siempre con el alma universal. Lo que varían son los senderos. Se apoya en técnicas especiales que abren desde sus sentidos físicos, puertas de percepción, hasta la actividad sexual es tomada como sadhana, práctica espiritual, oportunidad de iluminación.

Aquí se usa el sexo ritual, maithuna, para que la energía psico-espiritual, kundalini, se despierte en la zona sacro-sexual y ascienda por el conducto de la columna astral, sushumna, hacia lo alto de la cabeza, el chakra de la



coronilla, sahasrara, provocando la iluminación.

Este proceso puede ser gradual o repentino. Obviamente, como todo en la naturaleza, los cambios son suaves y llevan cierto tiempo. Sólo las catástrofes son repentinas y como consecuencia destructivas. Paso a paso, purificando el cuerpo, tornándolo flexible y fuerte, alimentándose de energía, prana, a través de ejercicios respiratorios, pranayamas, posturas físicas, asanas y danzas, limpiamos los nadis, los meridianos del cuerpo energético, purificando las emociones y pensamientos, intensificando la sadhana, el entrenamiento individual o grupal, iremos camino a la iluminación.

## Música, DANZA, MEDITACIÓN y MASAJE



Existen técnicas especiales para que distribuyas toda tu energía. Y estas técnicas son a través de la danza y la música, porque el Tantra sostiene que la vida es una danza continua y sagrada.

A Shiva se lo representa como un bailarín. El tantrismo afirma que todo, absolutamente, es energía, desde la roca al vapor. Energía en diferentes estadios. Por ejemplo, si una persona está deprimida o angustiada, diremos que tiene la energía baja. Baja porque está en los primeros chakras, estancada, necesita fluir, y las danzas, la música, la respiración de limpieza o circular harán que la energía que está baja pueda subir, y como consecuencia su estado emocional y mental también cambie.

Las técnicas mueven el cambio hacia el equilibrio. A través de dichas técnicas, despierta los sentidos, ventanas del alma, proporcionando placer. Es aprender desde el placer no desde el sufrimiento, aprender por el gozo y la conciencia. No es un camino de santos serios, sino de budas alegres.

El Tantra hará que dancen tus células, tu emoción; hará que tu corazón se colme de entusiasmo y se llene de ganas de vivir. Te aceptas y te amas.

Con las danzas tántricas entras a estados muy profundos de meditación en movimiento, dejando muy atrás el estrés, las represiones y todas las falsas creencias antinaturales creadas por sistemas opresores del ser humano. Con la danza te sientes libre y sirven para estimular la energía kundalini.

## SEXO

El Tantra tiene un ritual llamado maithuna.

La energía sexual fue investigada y puesta a prueba por los tántricos durante miles de años. Contrariamente a la educación represiva occidental, pretende que la mujer y el hombre se sientan en armonía con esta función de la energía. No se condena el sexo, ¡sino que te incita a él!

Pero no es libertinaje, por el contrario es tomado como un arte, como una ciencia, como un acceso a niveles profundos de conciencia.

¿A qué ser humano no le gusta el placer del sexo? Entonces, ¿porqué reprimirlo? ¿Porqué dejarse dominar o poseer? Aquí se trata de compartir energía, sin que la mente con su falsa moral, condiciones, creencias equivocadas, interfieran para que la energía fluya sin culpa ni ideas de pecado.

La energía sexual es sagrada, portadora de vida.

El Tantra aconseja como muy importante la no eyaculación en el hombre. La energía que normalmente es liberada hacia afuera en la eyaculación puede utilizarse trasmutándose en "óleo vital" llamado ojas shakti, un poder espiritual para que no baje nuevamente a la tierra sino que ascienda por la columna astral y active los siete chakras de la conciencia. En esta activación la energía se eleva, justamente con la percepción interna de la luz interior como una puerta que se abre al infinito.

La energía sexual es fuente de placer, de vida, de transformación. Por supuesto que está unido a la conciencia y a la meditación, sería ni más ni menos un acto artístico donde cada uno es el artista y la obra a la vez. No usa el sexo como una descarga genital sino como intercambio de las energías femeninas Shakti y masculinas Shiva para sentirse uno solo y lo mismo.

El Tantra sostiene que en un comienzo fuimos un andrógino, un solo ser, mitad mujer mitad hombre. El sexo, de la raíz sectus, dividir, cortar, separar, fue lo que provocó el juego, volver a encontrarse para ser uno otra vez. El sexo permite que te unas nuevamente con tu pareja en un estado de conciencia de unidad con todo. Es la representación en micro escala de las leyes superiores.

A través de la energía sexual estimulada surge la manifestación de kundalini y la verás traducida en actos creativos, intuiciones, mayor inspiración, mayor impulso de vida, más vitalidad, enorme capacidad para conocer tus procesos internos, y un poder interno nunca antes sentido.

La sagrada energía kundalini, la manifestación de la polaridad femenina de la vida te envuelve enamorándote, haciéndote más y más perceptivo y consciente.

## EL CÍRCULO ENERGÉTICO TÁNTRICO: Orgasmos múltiples

El sexo es tomado como meditación.

El primer sutra de Shiva con Devi dice: "Al entrar en la unión sexual mantén fija la atención sobre el fuego inicial, evitando llegar a los rescoldos del final".

No hace falta llevar prisas ni correr para consumir el deseo y el acto sexual. El inicio de la unión contiene la chispa y el fuego, el tántrico lo mantiene para que no llegue a ser brasa, para que no se consuma. Esto se obtiene con el ritmo. Creando un círculo, este no tiene ni principio ni fin. Con tu amante sentirán como si se convirtiesen en una sola ola de energía.

No hace falta ni pensar en el futuro, ni en el pasado, cuando surge la llama inicial el presente es el parámetro por el cual andar con equilibrio. Se permite que ambos disfruten, gocen de los cuerpos, del contacto de la energía de las almas, mezclándose uno con otro en un círculo.

Si el acto sexual no tiene prisas éste se convierte en una experiencia espiritual; la energía viaja desde la zona genital a todo el cuerpo, evitando los apuros por eyacular y acceder a estados orgásmicos expandidos.

No existe pérdida energética sino revitalización y comunión. Aceptando el deseo, tu cuerpo y tu ser completo traspasan las fronteras de lo personal a lo transpersonal. El círculo tántrico disuelve los egos en un mar de conciencia.

Los amantes generan luz y energía como una dínamo. Los polos energéticos se encuentran y conectan lo eléctrico del hombre con lo magnético de la mujer proporcionando a la vez que un inmenso placer físico, una conexión emocional completa.

# Tantra y Sexo

La más pura efusión del amor entre los sexos es como una supernova en miniatura de unión estática. El placer recíproco se convierte en el motor que alimenta el fuego de la pasión. La pasión se convierte en el combustible del amor. Este motor que funciona con la fuerza de un horno solar, arde con el eterno poder de la combinación del Yin y el Yang. El verdadero amor es como un huracán espiritual que barre cualquier obstáculo en su camino, como la tormenta final. La unión espiritual del macho y la hembra se potencializa mutuamente, se auto-perpetúa como una fiesta psíquica.



La única razón por la cual hoy en día muchas relaciones no duran ni se potencializan mutuamente cada miembro de la pareja, es porque han olvidado la verdadera naturaleza de la unidad entusiasta del uno con el otro. Simplemente han olvidado los caminos de la naturaleza. A menudo se pasa por alto que la voluntad mutua para el crecimiento espiritual, alimentado con la pasión, puede convertirse en éxtasis en lo Supremo.

El Hombre y la Mujer están representados en sentido cósmico como los polos opuestos del mismo imán. Ellos son el antiguo pasaje de las espirales galácticas en su movimiento por los cielos, el sutil remolino del electrón y el protón. Ellos son la corriente de las fuerzas creativas, una en la otra, un reflejo de todas las pasiones de la Creación en la Naturaleza. El Hombre y la Mujer son las cargas opuestas de la energía de Dios. Ellos son los que encienden la luz,

el movimiento en el viento de las fragantes flores y la hebra dual de todo DNA. La unidad del hombre y la mujer es el Tao Cósmico de los sexos, que desemboca en un progreso espiritual sin límites. Reconociendo el Tao de la mujer y el hombre, o en otras palabras el Yin y el Yang, dos personas pueden elevarse mutuamente en un éxtasis espiritual sin obstáculos ni barreras. Este es finalmente, un camino espiritual potente, y el motor ya puesto a punto para una ascensión mutua.

Cuando observamos el símbolo del Tao, (Yin/Yang) podemos ver dos colores opuestos que emergen en un singular movimiento circular. Media parte oscura y media luminosa del Yin/Yang, representando siempre unas fuerzas iguales y complementarias. Cada lado del símbolo del Tao contiene una pequeña parte de su opuesto, tal como hay una parte del sexo opuesto en cada uno de nosotros. Esto significa que cada uno poseemos las cualidades de ambos sexos (tal como ciertas cualidades se enfatizan con nuestra polaridad Yin o Yang). El Yang sería la parte de la voluntad orientada y del dinamismo. Es movimiento eterno y acción cósmica. Yin, por otro lado es receptivo, de apoyo y magnético. Eternamente estabiliza y su potencialidad es cósmica. Ambos poseen la cualidades necesarias para la creación y la evolución.



Hablando en términos de la ley natural, ningún sexo está por encima del otro, aunque uno siempre tiende a destacarse más que el otro, la armonía natural está en el equilibrio de ambos. En Occidente el que domina en la sociedad es el hombre (Yang). Este exceso de Yang a nivel global, hoy en día, es la causa de la mayoría de los problemas en el mundo. Lo mismo sucedería si hubiese un exceso de energía Yin. Ambas fuerzas y sus cualidades asociadas deben estar en equilibrio perpetuo.

Otro de los factores de la miseria humana es la llamada "batalla de los sexos", que no es otra cosa que un síntoma de la locura colectiva. Esta locura está creciendo muy rápido dentro de la cultura Occidental. Somos mucho más que una etiqueta social o una patética limitación de roles. La "batalla" es completamente ficticia, porque se ha aprendido por el comportamiento. Nuestra tarea actual es desaprenderla sin vacilación. La discordia sexual o social es ideológica. Nuestras propias imágenes limitadas de lo que tiene que ser un hombre y una mujer, nos hacen ser injustos unos con otros, en el campo de batalla de la inconsciencia colectiva.

No está ocurriendo tal cosa como una batalla entre los sexos a nivel natural, sino en lo que la sociedad equivocadamente ha creado. Esta es otra de las razones por las que debemos retornar a la naturaleza y observar las leyes naturales para que podamos mantenernos cuerdos. No hay tal cosa como los "roles del género", sino los dictados por la biología. Nosotros creamos estas divisiones y roles entre los sexos, y para curar el mundo debemos observar el Tao cósmico del hombre y la mujer. Debemos hacerlo en memoria de los potenciales tanto naturales como cósmicos de las relaciones. Cuando las relaciones vuelvan a ser un estado para la ascensión mutua en lugar de antagonismo, todas las especies revivirán. Será el paraíso recobrado.

No hay nada en la unión de un hombre y una mujer que no sea profundamente místico por naturaleza. Porque en la naturaleza, lo que nosotros llamamos místico es simplemente la realidad diaria. El Misticismo es esa cualidad de la conciencia que es capaz de percibir y recibir directamente la Verdad desde el Universo. El sabio toma ejemplo de las filosofías vivas y positivas del mundo cuando accede al misticismo natural. Igual que la filosofía del Tao en la antigua China, la vieja práctica del Tantra es originaria de los textos védicos desde hace ya unos 6500 años.

Estas filosofías deben su mérito al reconocimiento de los principios naturales/cósmicos. Tanto el Tantra como el Tao comentan, acerca de las leyes universales, que lo principal es la unión omnipresente y mística del Yin y el Yang. Algunas personas creen que la práctica del Tantra está designada a intensificar el placer sexual. Algunos sostienen el punto de vista de que es simplemente de ciertas posturas físicas y de algunas prácticas respiratorias y de conciencia, que hace más estimulante al sexo. En verdad y de una manera más elevada, el Tantra no trata solamente la manera de intensificar el orgasmo. El llegar a orgasmos más placenteros y dulces con el compañero (a), es el biproducto de un enfoque espiritual correcto. Son aún más valiosos los beneficios obtenidos cuando se ayuda al otro a encontrar estados más elevados de conciencia. El macho y la hembra son fuerzas Cósmicas, se pueden ayudar mutuamente de formas muy profundas, simplemente mediante el intento de hacerlo.



De hecho, el Tantra es una forma de Kundalini Yoga. En Kundalini la energía sexual en la base de la columna se eleva hacia los chacras superiores. Realizándolo, se manifiesta a sí misma como la fuerza creativa de una mayor fuerza interna, revelándose como amor más elevado, comprensión simbólica, claridad y éxtasis espiritual. El sexo enfocado espiritualmente, puede realizarlo automáticamente, con la única diferencia que la energía de las dos personas se eleva al unísono hacia los chacras superiores. El verdadero y más elevado enfoque de el yoga Kundalini, como el Tantra, es el aumento de la revelación espiritual y de la Maestría personal. De esta manera, nos vamos convirtiendo en Budas o en Cristos. Esta intención se vuelve extremadamente poderosa mediante la atracción sexual/polar, esta es la razón por la cual la práctica del Tantra es tan poderosa.



Cualquiera que practique sexo, puede comenzar a practicar Tantra, o en otras palabras, la ascensión mutua. Cualquiera que haya experimentado placer puede transformar el conocimiento sexual más allá del mero disfrute sensual hacia la sabiduría de la revelación espiritual. Esto no quiere decir que tan solo se pueda acceder, mediante el sexo, al poder del Tao o del Yin/Yang, sino que el sexo es un camino accesible, un ejemplo gráfico del potencial que aguarda en el compañero(a). Otra razón, es que no es necesario un gran conocimiento sobre los chacras para practicar Tantra, aunque este conocimiento experimental ayuda bastante. Todo lo que se necesita, es un respeto por su opuesto polar y por la nobleza cósmica inherente al sexo opuesto. Con ese respeto, el Tao cósmico del Yin y el Yang se hace accesible.

El Yoga Kundalini destaca el hecho de que el primer chakra, o el de la energía sexual, en la base de la espina dorsal, es la base para todos los demás centros de energía. La energía sexual es la base para la energía de amor, comunicación, vigor mental y estabilidad espiritual. El sexo crea lo que llamamos placer, pero el placer es de hecho la energía del primer chakra resonando a frecuencias más elevadas de vibración. Tener placer, es entonces una manera de elevar la vibración del cuerpo, mente y espíritu. Hacer sexo es compartir placer (vibración elevada) como alineación mutua o resonancia de los primeros chacras. También es la oportunidad de compartir energía, despertar mutuo e Intento. Se podría decir lo mismo acerca del amor a nivel del corazón o del cuarto chakra. Como norma espiritual, cada uno de los siete chacras o centros de energía del cuerpo, tienen su fundamento en los chacras precedentes y en sus funciones relacionadas. Todos los chacras tienen su base en el primero, en la base de la columna (en el que se incluyen las piernas, los órganos sexuales y las caderas), de forma que pueden ser visualizados como una extensa pirámide, con una base fuerte, y cada uno de los seis chacras siguientes, como peldaños construidos sobre esta.

Una relación verdaderamente holística con el compañero (a) implica relacionarse con el/ella a todos los niveles, sexualmente, amorosamente, mental y espiritualmente. Para explicarlo de forma más esotérica, diría que la relación holística incluye el intercambio de energía positiva, conciencia e Intento a través de cada chakra. Los chacras son transmisores y receptores psíquicos. Como norma general, cualquier cosa que sintamos en cualquier parte de nuestro cuerpo (chakra), es transmitido psíquicamente al área o chakra correspondiente en las personas que se encuentren a nuestro alrededor. Mediante la relación con otra persona, particularmente una relación de amor o sexo, tiene lugar una gran cantidad de intercambio psíquico. Esto se siente fácilmente. TODAS LAS PERSONAS SIN EXCEPCIÓN han sentido estos efectos psíquicos de otras personas. Esto significa que en el sexo, nuestro placer se transmite psíquicamente a nuestro compañero (a) y viceversa. Esto también es cierto en cualquier otro sentimiento o estado de conciencia. También el amor es transmitido (ya es comúnmente sabido), pero lo que no es tan conocido es el hecho de que todos los chacras, constantemente envían y reciben cada estado imaginable del ser. El ser humano es como una radio con siete emisoras, emitiendo simultáneamente en todas ellas.



El trabajo del Tantra comienza, pues, en el primer chakra o chakra de base de esa "pirámide" de los chacras. Los practicantes de este arte pueden ayudarse mutuamente a incrementar el placer sexual y amplificar esta atracción pura. Algunas personas quizás rechazarán este intenso sentimiento sexual como no deseable. Pero si este sentimiento se usa con la intención en mente de progresión espiritual, el placer se convierte en la puerta que lleva a estados más elevados del ser. Desde este punto de vista, el sexo es un vehículo para obtener cosas mejores. El placer se convierte en una máquina propulsora que impulsa a la pareja hacia más elevadas altitudes de amor espiritual y éxtasis. Como todo en la vida, el Intento es la primera clave para generar este evento mágico. En el caso de la mayoría de las personas, su Intento mientras hacen sexo, tan solo es disfrutar estimulándose o quizás obtener placer

mutuo. Pero si se usa el Intento para amar mientras se esta disfrutando, no solamente se incrementa el placer, sino que se fortalece el amor enfocado con esta vibración-placer ya elevada.

En este sentido, el Tao de la unión sexual se convierte en una meditación mutua, por encima tanto del placer como del amor, de forma simultanea. Esto es tan simple como sentir placer en el primer chacra y amor en el cuarto al mismo tiempo, ciertamente, no es un hecho tan esotérico. Para aquellas parejas que tienen aspiraciones más elevadas, se puede añadir un tercer elemento del Intento, que es el éxtasis espiritual, que se puede sentir en el séptimo chacra, situado en la coronilla, en lo alto de la cabeza. Este enfoque sobre el chacra de la coronilla es similar a la elevación del chi en el Yoga Kundalini, y puede tener idénticos efectos espirituales e incluso mejores.

El séptimo chacra es el que está más estrechamente armonizado con el alma. Es en este donde recibimos comúnmente mensajes e influencias desde el alma o el ser superior. Cuando dos personas enfocan su intención en el otro simultáneamente, mientras mantienen la conciencia en sus siete chacras, comienzan a experimentar lo que es llamado como "comunidad con el alma" que puede ser realmente exquisita. Así que en esencia, el sexo no solo es necesario para el intercambio del primer chacra o placer. Puede ser también una forma de alinear las energías psíquicas e Intentar con el compañero (a) niveles de placer/orgasmo, amor/reverencia y éxtasis/comunidad del alma, (primero, cuarto y séptimo chacra respectivamente). Este es, pues, un buen acercamiento a la unión taoística del hombre y de la mujer.



La persona observadora se dará cuenta de que el placer en el sexo se incrementa o decrece depende de los pensamientos que se esté teniendo en ese momento. Detrás de cada pensamiento está también el correspondiente intento. Cada intento que mantenemos, crea su correspondiente efecto psíquico. Así que para nuestro propio placer y para el de nuestro compañero/a el Intento es algo que hay que tener en cuenta, ya que es muy relevante. Esto es universal, prueba esto en ti mismo (a) observando como la alegría o cualquier otra condición de la vida está profundamente influenciada por el Intento mantenido en cada momento. El intento usado por las personas durante el sexo es muchas veces egoísta. Esto quiere decir que se busca el placer sexual solo para uno/a mismo/a, aunque sea a expensas del compañero/a. Otro Intento bastante común durante el sexo es el que se podría llamar como "vampirismo psíquico" que también puede verse en cualquier otra circunstancia social. El vampirismo psíquico es la práctica de tomar energía de los demás, como un parásito toma energía del huésped en el que vive. Ciertamente, esto debe ser considerado como un acto relativamente hostil, porque puede ocasionar efectos muy dañinos en la víctima, tanto psíquicos, mentales como emocionales. El sexo es un intercambio extremadamente dinámico de energía, también es una excelente oportunidad para el vampiro psíquico para atrapar energía de forma desprevenida. Este acto representa un pobre intento fruto de la ignorancia general de lo que un enfoque de unidad y mutuo fortalecimiento podría hacer. El vampirismo psíquico es el intento opuesto al de progresión espiritual.

Un intento más apropiado es el simplemente neutro y no agresivo psíquicamente. El sexo, bajo este intento es también bastante común, y sus beneficios dependerán del "humor" de los participantes. De todas maneras, el intento más progresivo es el que busca el mayor placer y beneficio para cada persona, sin límites. Situados en este intento, especialmente en un contexto espiritual, no hay límite literal de nivel de placer y conciencia a experimentar entre una mujer y un hombre, esta es la ascensión mutua del Yin y el Yang como Uno.

El intento progresivo mutuo crea sus correspondientes y cada vez más elevados estados de conciencia. Cuando se emplea este intento durante el sexo, se convierte en lo que se podría llamar una forma de adoración mutua. De esta manera, uno se acerca al sexo opuesto con reverencia, tal como verdaderamente entraría en un templo sagrado en donde se tienen tan solo los pensamientos y sentimientos más puros de adoración a Dios. Cuando mutuamente se sostiene este Intento, tiene lugar una reciprocidad psíquica de una vibración muy elevada. El placer, el amor, y el éxtasis viajan de vuelta y hacia su incremento. Así como una mujer se eleva por la adoración espiritual del hombre, así se eleva también su estado de conciencia. Esto es particularmente cierto durante el sexo, porque el sexo tiende a abrir todos los chacras y a estimular poderosamente el flujo de energía.



Desde esta posición elevada, la mujer entonces puede elevar el nivel de conciencia del hombre aún más. Cuando esto ocurre, el obtiene aún más poder personal. Con este poder aumentado, el la eleva a ella, y así ilimitadamente. Con un enfoque disciplinado, como en una técnica, puede ser usada para acceder a cada vez más elevados estados de



conciencia, o en otras palabras, niveles o iluminación mutua. (Naturalmente, tales cosas se pueden realizar también sin el acto sexual). Se podría llamar también a este proceso la mutua ascensión y es una de las prácticas de Tantra más nobles. En estas condiciones, el sexo no tiene por que incluir el orgasmo, o puede retrasarlo durante largos períodos hasta que mutuamente se alcance el "summum". La mente espiritualizada puede elegir en esta práctica la forma del no-orgasmo, aunque se este practicando sexo, simplemente manteniendo el incremento de la vibración en el otro y el nivel de energía indefinidamente. En esta práctica, generalmente, no es necesario estimular el movimiento físico, puede tomar la forma de la meditación de grupo mental y axial experimentar sentimientos y sensaciones profundos, sutiles y mutuos. Tal práctica, también puede incluir sexo muy dinámico, con mucho movimiento físico, para incrementar la

intensidad del placer, o se puede alternar entre ambos extremos. Pero aparte de la técnica en sí, para obtener los mayores beneficios tántricos, debería tenerse muy en cuenta tanto el enfoque en un amor más elevado, en el éxtasis y en la elevación mutua. La práctica conocida comúnmente como el "sexo mágico" también funciona bajo los mismos principios psíquicos que el Tantra y ciertos tipos de Kundalini. El orgasmo muy a menudo es "enviado" hacia el entorno (o hacia otra persona/grupo) con la intención de que se obtengan los resultados deseados. Esta es una de las maneras conocidas comúnmente como "conjuro" (o hechizo). Una pareja podría intencionadamente "echarse un conjuro" mutuamente, para su beneficio mutuo. Un sentimiento tan fuerte como el orgasmo podría usarse de forma ideal como una ola, transportando y transmitiendo esa intención y volverse particularmente potente si se acompañara de la visualización. Una pareja pueden enviarse el orgasmo mutuamente simplemente con el intento de hacerlo. Aun más práctica es la visualización (cuando se llega a la cumbre del placer), rodeando a nuestro compañero/a de placer y de beneficio espiritual (la visualización fundada en el Intento es conocida como un pensamiento-forma, el cual se convierte en una fuerza psíquica oculta que se mueve hacia el destino de quien la envió en el momento de su creación).

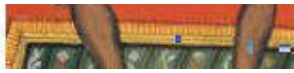
Es interesante constatar que el orgasmo también se puede enviar al mundo entero (tal como se ve el globo terráqueo desde el espacio). Se puede emplear el intento en el momento del máximo pico sexual (elevada vibración), para elevar la conciencia del mundo. Una pareja que emplee este intento, está practicando un nivel muy avanzado y benéfico del sexo mágico! Sin embargo, en cualquier caso una pareja va a elevarse mutuamente hacia niveles desconocidos.

En toda relación íntima, hay altos niveles de vulnerabilidad, particularmente, a nivel psíquico. Para realizar el Tantra elevado, cada persona debe estar completamente abierta al compañero/a completamente y sin reservas. Esto hace que estemos susceptibles no solamente a la vibración y al Intento positivo, sino potencialmente también a sentimientos de dolor y miedo, aunque cada deseo esté dirigido al trabajo de la "fusión taoística".

Cada persona debe estar preparada para liberarse del dolor y del miedo durante esta práctica, y absorber tales vibraciones del compañero/a. La gran maestría implícita aquí, es no dejarse desbordar por estas emociones destructivas, y transmutar o transformarlas en amor, claridad y éxtasis. Así que el alineamiento psíquico con otra persona no es solamente una recompensa, también requiere grandes dosis de paciencia y trabajo espiritual. De todas maneras, es útil emplear el intento del ministerio espiritual cuando nos alineamos con otra persona de esta forma, y esencialmente no hay diferencia con extender sentimientos positivos o consejo hacia alguien que sufre.



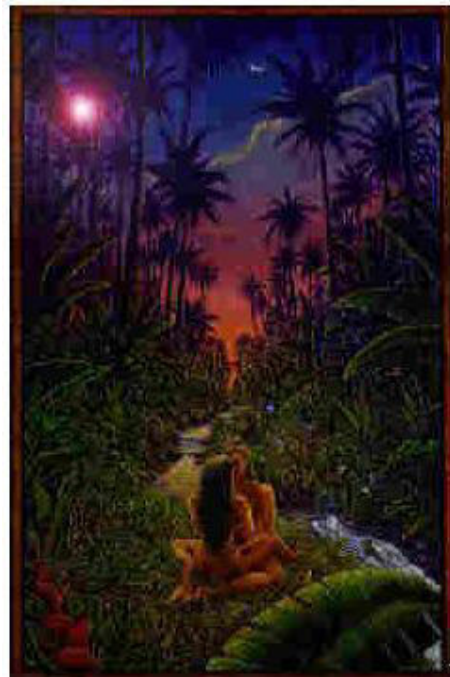
Para llevar a cabo todo ello, también debemos ser capaces de transmutar nuestro propio dolor y miedo y elevarlos hacia más elevadas vibraciones/intenciones. También puede servirnos una preparación mental para alcanzar el estado necesario del ser, para que permanezca abierto y de libremente. Si no somos capaces de llevarlo a cabo, entonces como podemos esperar de la otra persona?. Así que permitámonos ser motivados por el Elevado Tantra para realizar algunas transformaciones internas y la preparación espiritual. Cuanto más elevemos nuestra vibración individual, tanto más podremos, en el contexto actual de la frase "hacer el amor", ya que tal como se entiende actualmente, el sentido de la frase es un poco engañoso.



En este contexto, lo más corriente no es hacer el amor, sino "hacer el placer o la pura sensación", porque en la cultura occidental, esta tendencia no es en absoluto sorprendente, ya no se distingue claramente el placer del amor. La mayoría cree que el amor es el sentimiento resultante de la gratitud del cuerpo (células), como resultado del placer sexual y de la repolarización de los sexos, pero no se le debería confundir de ninguna manera con el amor. Cuando "hacemos el amor" el enfoque debería ser honestamente, exactamente esto, un mutuo enfoque interior unificado en la intensificación de estados de amor, elevándolos cada vez más. Sería mucho más acertado llamarle "hacer el éxtasis", un enfoque mutuo en realizar la comunión de las almas y los cuerpos, cuyo principal Intento sería hacer que emerjan las Fuerzas Cósmicas (yin y yang).

De nuevo, todas estas "recompensas" se obtienen con el enfoque correcto del Intento. El Intento de obtener la comunión espiritual con otra persona es esencialmente el mismo que el intento de obtener placer, todo es cuestión de decisión. Cuando decidimos tener un enfoque espiritual, la consciencia universal en la que vivimos nos recompensa con los dulces frutos de la verdadera vida. Es lo que se conoce como "vivir de acuerdo con las leyes naturales", porque el progreso espiritual es evolucionario, como la naturaleza misma.

Así, principalmente, las relaciones más duraderas y satisfactorias están basadas en la intención espiritual. Enfocándose unidos en lo espiritual, servimos a una causa más elevada que al mero propósito de satisfacción personal. La causa Espiritual se convierte en fuente de mutua unidad y acción, proveyendo de un mayor poder a todos los niveles del cuerpo, mente, y espíritu. Tal como un enfoque tiende a excluir la inclinación emocional usual de uno sobre el otro, del deseo ignorante de que el compañero/a puede dedicarse a solucionar las propias debilidades en nuestra vida. Esta actitud es la más común para llegar al desastre y el desacuerdo. Como practicantes espirituales responsables, no dejamos en manos de nuestro compañero/a nuestro despertar, pidiéndole que nos ayude como un pobre haría pidiendo limosna. Tomamos nuestra propia fuerza y aspiraciones de cara a nuestro amante/amigo/a, con el sabio conocimiento de lo que se da es lo que se recibe. Este es el Karma de las relaciones humanas, e inevitable principio de la ley natural.



Un amante espiritual no es un refugio en el cual nos escondemos del mundo, sino la oportunidad de crecer de pura felicidad en la unidad del intento progresivo. Nuestra mutua adoración nos puede conmover como las profundas energías celestiales en medio de la creación de todas las cosas. Nuestro compañero/a puede ser la verdadera presencia del Dios encarnado, lleno de pasión, nuestro aliado espiritual.

Con el placer mutuo, llenamos nuestra vida de éxtasis, con nuestro mutuo amor comenzamos a irradiar el signo de la pura y cristalina gracia al mundo dolorido, necesitado del ministerio espiritual. En el éxtasis mutuo, juntos nos elevamos a los reinos angélicos y a la casa del Maestro de todos los tiempos. Nos convertimos en los visionarios y profetas del designio cósmico, y hablamos desde nuestra experiencia. Esta perspectiva añade claridad al significado del término "hermano del alma". No desestimemos esta oportunidad que nos brinda el Tao! Permitámonos seguir buscando tan solo lo más elevado en nosotros y en los demás, completando el verdadero Plan de la Creación!

## TANTRA: diversas tradiciones



Tantra es la enseñanza de la aceptación total. En Tantra no hay bueno ni hay malo. Todo es aceptado tal como es. En Tantra todo lo que existe es sagrado. Aquellos que deseen estudiar Tantra, necesitan tener un entendimiento claro acerca de lo que significa el camino espiritual. Existen tres clases de Tantra:



Tantra Hindú,  
Tantra Tibetano,  
Neo-Tantra.

Dependiendo de la tradición que usted desea explorar, tenga presente: En esencia las enseñanzas deberían ser las mismas pero no lo son. existen - muchas diferencias entre Tantra Hindú y Tantra Tibetano. La Neo-Tantra ha nacido de una mezcla de Tantra Hindú, Tantra Tibetano y Psicología moderna. Tantra Hindú está relacionada profundamente con los dioses Hindúes, mientras que Tantra Tibetano está relacionada con las deidades Budistas. Neo-Tantra no tiene Deidades.

## Puntos importantes a saber:

- \* Tantra no es la enseñanza de los EXCESOS, Tantra es el camino de la comprensión absoluta.
- \* Tantra no es la enseñanza del placer descontrolado, Tantra es la enseñanza del estar completamente consciente de las emociones, pensamientos, sentimientos, etc....
- \* El sexo es la energía de vida, Todo es creado sexualmente.
- \* La energía sexual es la energía creadora, por consiguiente es la base de la espiritualidad.
- \* Tantra usa la energía creadora, el sexo, como el comienzo del camino espiritual, no el final.
- \* El sexo debe de ser transcendido.
- \* Todo debe ser experimentado para ser comprendido.
- \* Tantra permite la libertad Total del individuo.
- \* Tantra es la enseñanza del aceptar la vida totalmente, nada es negado o rechazado, recuerde para aceptar la vida totalmente hay que alcanzar el entendimiento.
- \* Tantra de la mano izquierda permite el comportamiento auto-destructivo y destructivo, Tantra de la mano derecha no practica esta clase de comportamiento.
- \* Tantra NO ES SEXO SOLAMENTE.
- \* Tantra es la VIDA MISMA.

## Los Diferentes Tantras.

### Tantra Hindú

El Tantra Hindú esta hecha para ser practicada en un ambiente cerrado. Solo unos pocos tienen la facilidad de tener esta clase de estilo de vida. Se practica en grupos de parejas las cuales llegan a conformar una llamada "casa". Tantra Hindú es basada en rituales y posee muchos rituales necesarios para el progreso espiritual del devoto. El estudio de Tantra Hindú debe de hacerse bajo la guía directa de un Gurú, el cual debe tener todas las calificaciones. Recuerde que NO TODOS pueden ser Gurús o maestros de Tantra. Cuando se explora Tantra Hindú, el devoto debe de revisar cuidadosamente al maestro y todas sus calificaciones. Siendo el sexo el aspecto mas llamativo de Tantra, se debe recordar que debe de ser utilizado en beneficio y como ayuda al progreso espiritual del devoto. El sexo no debe ser utilizado en forma DEGRADANTE ni DECADENTE. Los rituales Hedonísticos no son considerados apropiados para el progreso espiritual de un devoto serio.

### Tantra Tibetano

El Tantra Tibetano tiene cuatro divisiones:

Tantra de acción, Tantra de presentación, Yoga Tantra y alta Yoga Tantra. Tantra Tibetano es diferente a Tantra Hindú. Cuando un devoto desea estudiar Tantra Tibetano, este devoto debe de estar capacitado para ser aceptado. Los Tantras Tibetanos están divididas de acuerdo a la capacidad de los devotos. Hay que recordar que una no significa sea mejor que la otra, cada una ofrece lo necesario para las diferentes capacidades de los devotos. El Lama determina que clase de Tantra el devoto debe de estudiar. La razón por la cual se hace de esta forma, es porque no todos los estudiantes tienen las mismas habilidades. Por consiguiente, será más fácil para el practicante el actualizar las enseñanzas más profundamente dentro de la práctica apropiada. Al igual; que Tantra Hindú, todo es considerado sagrado. En el Tantra Tibetano todo es la emanación de la deidad.

## Neo-Tantra

El Neo-Tantra es una mezcla del Tantra Hindú, Tantra Tibetano y Psicología moderna. existen muchas opiniones acerca de Neo-Tantra y a su vez hay varias interpretaciones. Es seguro el decir que Neo-Tantra ha sido mal entendida. Neo-Tantra ha sido mal usada. Neo Tantra es expuesta por UNOS AUTOLLAMADOS MAESTROS, los cuales usan el sexo como fuente de ingreso. Este es un gran problema, sin un entendimiento real de la naturaleza humana, Neo-Tantra se convierte simplemente en una excusa para el sexo. El sexo es una energía natural. Puede ser destructiva o creativa. Neo-Tantra abre las puertas totalmente a cualquiera que sea la experiencia que desee experimentar. Todo está en sus manos. Solo lo practicantes serios después de haber comprendido su naturaleza interior pueden entrar en el estudio de Tantra.

## El Tantra o el Arte del Amor y el Gozo Total



Hoy día hay tres tendencias que son imparable en la sociedad: Una es la liberación de la mujer, otra es una mayor conciencia hacia la Naturaleza y la tercera un creciente interés por la sexualidad, viéndola como algo positivo y buscando la información necesaria para disfrutar de ella de una forma sana y natural.

Estas tres corrientes tan en boga hoy eran impensables no hace mucho tiempo pero todavía más en los siglos pasados de represión y dominación masculina.

Sin embargo son una realidad cada vez más evidente y fue profetizada por los textos tántricos hace casi dos mil años porque cuando la represión sexual y las sociedades patriarcales iniciaban su dominio, los tántricos vaticinaron que retornaría el Poder de la Diosa.

Su retorno se expresa en todo esto que he dicho: el reconocimiento del poder de la mujer como ser mágico y el culto a la naturaleza, al cuerpo y la sexualidad como algo sagrado; siendo claro que la revolución sexual que estamos viviendo desde hace algunos años no sería posible precisamente sin la liberación de la mujer.

## Cuando el sexo es sagrado



En esta serie de artículos quiero guiaros en un viaje que rompe todos los viejos dogmas que nos han enseñado, siempre empujándonos a elegir entre espíritu y materia, entre virtud y placer entre tantas otras cosas, porque el Tantra es precisamente el camino mágico que hace la sexualidad trascendente, que une espíritu y materia de la misma forma gozosa que se unen hombre y mujer.

Ya no tienes que renunciar al Cielo para disfrutar de la Tierra, ya no tienes que renunciar a ser espiritual para disfrutar de tu cuerpo y tu sexo porque el Tantra dice: Todo lo que es parte de la Naturaleza merece ser respetado, todo lo que es natural tiene un sentido porque la Vida en su conjunto es sagrada.

Así el Tantra propone algo tan revolucionario como que tu cuerpo es sagrado, el amor y el sexo son una parte esencial de tu vida, parte de ti, parte de la Naturaleza, son una manifestación de la divinidad que llevas dentro y por lo tanto sagrados.

Esto que parece una utopía fue realidad hace más de dos mil años y creo que ahora es el momento, antes de seguir, de llevaros de viaje a los orígenes del Tantra y así podáis saber con más certeza de lo que se trata.

Quisiera invocar vuestra imaginación para que veáis cómo era la India antes de la invasión musulmana y su multitud de templos llenos de hermosos relieves y estatuas de hombres y mujeres haciendo el amor en las más insólitas posturas.

Había parejas, grupos, sexualidad oral y toda la imaginería erótica posible. Sí, al igual que nuestras catedrales están llenas de santos en actitud piadosa, los templos tántricos estaban llenos de hombres y mujeres en atrevidas escenas sexuales celebrando el ritual sagrado del amor. Esto desagradó tanto a los invasores que destruyeron casi todos los templos menos algunos que lograron salvarse para que la posteridad pudiese ser testigo de esa época y arte maravillosos.

Entre los que permanecen destacan los mundialmente famosos de Khajuraho, salvados por estar en una zona desértica y remota.

Después vendrían tiempos de oscuridad y opresión de la mujer pero como profetizaban los viejos libros de Tantra, el poder de la mujer y el concepto sublime del sexo volverían a la Tierra muchos siglos después.

Cuando la represión sexual engendra los demonios que condenan a la mujer

Durante los últimos dos mil años se ha intentado reprimir la sexualidad, suprimirla y demonizarla, pero hubo otra cosa aún peor: la condena del sexo ha ido pareja a la condena del cuerpo y sobre todo de la mujer, porque en la nueva moralidad patriarcal "ella es la tentadora y la causa de todos los problemas" por eso era necesario hacerla inferior, condenarla, encerrarla, quitarle su magia y su poder.

La sexualidad entonces sería algo oscuro y ni siquiera en el matrimonio el sexo podía ser gozoso sino meramente reproductor o como mucho un varonil desahogo. Pero nadie puede contener la fuerza de la Naturaleza así como no se puede coger el agua del mar con las manos y, desde la oscuridad a la que arrojaron al sexo, éste retornó en forma de peligrosos demonios: violencia sexual, violaciones, perversiones donde se busca el placer humillando y dañando a los demás, explotación sexual de la mujer, sexo compulsivo, hastío, frigidez, impotencia...

Un verdadero infierno que ha durado y dura muchos años y que contrasta con la maravillosa y hermosa sensualidad que predica el Tantra para fusionar al hombre y la mujer.

## Las mil y una formas luminosas de amar y gozar

Me gustaría llevaros con la imaginación para que vieseis un ritual de maithuna: la ceremonia sagrada de hacer el amor entre hombre y mujer. Así podréis ver su diferencia con la oscuridad de estos siglos pasados: Para el amante tántrico su amada es la encarnación de la Diosa, la shakti y en ella habita una fuerza que hay que saber despertar.



No importa que no sea una reina de la belleza, para él es una diosa y debe acercarse con devoción y respeto porque es la más hermosa y mágica de las mujeres. La habitación estará bellamente decorada. Habrá cojines por los suelos, frutas y flores para regalar el paladar y la vista. Las velas serán la representación del fuego sagrado y se quemarán olorosos perfumes que exalten los sentidos.

El dormitorio de la pareja se convierte en un templo y la esposa es una diosa, una maga a la que hay que saber tratar para que pueda destilar todo su poder. El ritual de bañarse juntos, de perfumar y masajear los cuerpos, de prepararlos para el amor y el gozo son sólo los prolegómenos de las mil y una delicias que a los amantes les esperan, porque sobre todo no tendrán prisa ni límites en la variedad de sus besos, de sus caricias y sus posturas de las que el famoso Kamasutra es un hermoso testimonio.

El arte tántrico de hacer el amor es sobre todo un arte, una esmerada y refinada forma de despertar uno a uno todos los sentidos: el de la vista con el hermoso decorado y la propia contemplación de la belleza sagrada de los cuerpos desnudos, pero también es el despertar del gusto, del tacto, de los olores

sensuales y del oído, porque los amantes sabrán intercambiar no solo hermosas palabras sino todo un repertorio de grititos y suspiros que ayudarán en su escalada a las más altas cumbres del placer.

El hombre sabe que el fuego mágico de su amada tardará en despertarse, por eso es paciente y se entrega a ella con toda su alma para destilar su exquisito elixir. Tiene el conocimiento de que cuanto más goce su amada más energía engendrará todo su ser, por eso la esencia del tantra en lo que se refiere al hombre está en su habilidad para alargar el acto amoroso, para contenerse, para hacer más prolongada e intensa su unión sexual y solamente cuando su amada alcance las más altas cimas del gozo, sólo cuando el fuego sagrado inflame todo su cuerpo y toda ella sea una resplandeciente hoguera, él podrá abandonarse y se unirá a ella para disfrutar juntos del poder y la magia que han invocado, para arder juntos en el fuego sagrado del amor.

Entonces los dos se fusionarán en un orgasmo cósmico, en un orgasmo que no es sólo sexo, que es también amor, emoción, espíritu, placer e intensidad unidos como las llamas formando parte de una misma hoguera.

Y así, cabalgando en la ola cósmica del placer, los dos amantes llegarán al cielo, retornarán a la naturaleza divina que hay en ellos. Ya no serán dos sino uno solo, el hombre será también mujer y la mujer hombre, pero no sólo eso sino que serán también más que humanos, serán en ese momento divinos, mágicos, poderosos.

## Cuando el sexo se convierte en la magia más poderosa

Aquí llegamos a otro punto importante, llegamos al arcano más oculto del Tantra porque si he hablado de sus delicias, de la hermosa fusión que propone entre espíritu y materia, hombre y mujer; es también cierto que ese poder superior que los amantes alcanzan durante el orgasmo, debidamente canalizado da origen a otro arte mucho más oculto: la magia sexual.

Los amantes estudiarán las posiciones de sus estrellas para elegir el momento apropiado, harán el amor de la forma que antes he descrito y en el momento mutuo de su orgasmo poderoso pronunciarán juntos un mismo deseo, visualizándolo con toda claridad para que junto al poder despertado por el misterio de sus sexos, tenga la fuerza necesaria para hacerse realidad.

## BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TANTRA

### Individuales

El primero y más evidente es el de generar más energía, vitalidad, salud y revitalización de los cuerpos de ambos amantes.

El Tantra debidamente practicado cura, regenera, rejuvenece o ayuda a mantenerse joven, vitaliza y aporta mucha energía para la vida cotidiana, más magnetismo y poder personal.

Como camino de Autoconocimiento y superación personal, la práctica del Tantra aumenta la autoestima, la sensación de valía personal, la capacidad para vivir en el aquí y el ahora, de tomar decisiones y buscar la armonía.

Ayuda a curar y sanar las heridas emocionales y los bloqueos psíquicos que se puedan tener ya que la invocación continua del amor, el amar a la vida y la permanencia consciente en sensaciones de plenitud y gozo, aumentan y potencian la consciencia de que la vida puede ser realmente bella y agradable con nosotros.

Ayuda a una mejor comunicación con nuestro subconsciente, a desarrollar los sentidos psíquicos, a mejorar la calidad de nuestros sueños, a desarrollar la intuición y la clarividencia.

El Tantra tiene una visión global del ser humano, es un camino que trasciende la dualidad y por lo tanto ayuda a armonizarse al ser humano, a fusionar en cada uno lo intelectual con lo intuitivo, lo emocional con lo racional.

La práctica de canalizar la energía sexual y reconducirla al cerebro es una poderosa estimulación neuronal, por lo que aumenta la eficacia mental, armoniza los dos hemisferios del cerebro. el desarrollo de la intuición, los sentidos psíquicos y la





capacidad de comunicación con el subconsciente.

Por último y aunque es el más evidente aumenta la capacidad sexual, la capacidad de gozar del sexo pero también de controlarlo y no dejarnos llevar por actitudes sexuales o situaciones que no nos convienen. La actitud tántrica de respeto hacia la pareja, hacia la mujer y las personas en general es el mejor antídoto contra la violencia sexual tan extendida hoy día.

## BENEFICIOS PARA LA VIDA DE PAREJA



El más evidente es el de aumentar el placer de la mujer y la capacidad femenina de tener orgasmos. Satisfacer plena y totalmente a la mujer es algo necesario en el Tantra y claro está en cualquier relación de pareja armónica; pero para el tantra es más necesario por dos motivos:

Primero por el culto a lo femenino, por considerar a las mujeres como encarnación del Poder Fecundo de la Naturaleza y por lo tanto de naturaleza mágica.

Segundo por considerarlo fundamental para unas relaciones armónicas y satisfactorias en la pareja, pues para que la relación de pareja funcione realmente bien no debe haber resentimientos, ni conscientes ni inconscientes, ni del hombre ni de la mujer.

Si hay algo negativo en el interior de alguno debe ser sacado fuera para analizarlo, comprenderlo. Asimilarlo y cambiarlo o transmutarlo si es necesario.

También convierte a la mujer en una mejor amante pues la hace más activa, despierta, desinhibida y colaboradora del hombre en la búsqueda de un gozo mutuo más total.

Esto también es un beneficio para el hombre. Aporta una mayor confianza, intimidad, comunicación y plenitud sexual entre ambos amantes, fomentando la fantasía, la capacidad erótica, las habilidades de comunicación y la capacidad de satisfacerse.

También y dado que el Tantra no es solo sexo sino que potencia, fomenta y está basado en el armónico desarrollo de los sentimientos y del Poder del Amor, la práctica tántrica ayuda a una mejor comprensión emocional en la pareja y a sanarlos y limpiarlos de los conflictos y resentimientos que puedan tener.

El Tantra piensa al igual que la moderna sexología que si uno de los polos de la pareja siente algún tipo de insatisfacción o frustración, sobre todo sexual, esto engendrará resentimiento más o menos subconsciente que afectará más tarde o más temprano a la relación.

Los rituales tántricos ayudan a superar esos resentimientos y a que la relación permanezca con más brillo y pasión durante más tiempo.

En resumen, la práctica del Tantra Yoga convenientemente realizada ayuda a la autoestima, la capacidad de amar, el desarrollo del poder personal, el despertar de los sentidos psíquicos y la mejora global de la vida de pareja.

Por todo esto se le ha considerado desde siempre como un camino mágico o de superación personal, y de armonía en la pareja; de los más eficaces que pueden recorrerse.



## LAS ACTITUDES QUE DEBEN CULTIVARSE EN EL CAMINO DEL TANTRA

La primera y más importante es NO TE ACERQUES AL TANTRA BUSCANDO SEXO.

Por supuesto, ya sabes que opinamos que la sexualidad debidamente practicada es positiva y por eso hay hoy en día una mentalidad más abierta hacia el sexo.



Si lo que buscas es simplemente sexo hay muchos sitios donde podrás encontrarlo pero si te acercas al Tantra simplemente por el sexo te perderás casi todo y no vas a gozar mucho más, quizá menos.

- 2ª. Cultiva la voluntad y la capacidad de esforzarse, de tener un papel activo en la vida. La practica del Tantra es un camino global, no en vano se le llama Tantra -Yoga, es decir, un buen prácticamente de Tantra es un buen yogui, es decir, alguien que ha alcanzado cierto dominio sobre su cuerpo, mente, emociones y además sobre su sexualidad.

3ª Cuida y cultiva tus facultades físicas, tu cuerpo. El cultivo del cuerpo se consigue mediante el ejercicio adecuado. Se puede practicar hatha yoga pero no es necesario aunque sí lo es hacer el ejercicio adecuado -sea del tipo que sea- tener una vida sana y activa y una alimentación también sana y correcta.

El cultivo de las emociones se consigue desarrollando en nosotros el poder del amor. Por eso el Tantra es también un camino ético.

Cultivar el poder del amor no es simplemente amar a una persona, es amar a la vida como algo global, sentirse parte del cosmos, parte de la naturaleza, buscar el papel que a uno le corresponde en la vida, sentirse útil y hacer algo por los demás y claro está amar adecuadamente a su entorno, su familia, amigos, hijos y especialmente a su amante o pareja.

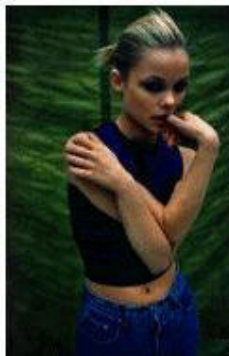
El cultivo de la mente se consigue cultivando y buscando la sabiduría, tanto la de tipo intelectual con los estudios y lecturas adecuadas, como la sabiduría interior que se logra desarrollando la intuición y la paz mental.



Esto se desarrolla con la practica cotidiana de la meditación, incluida meditaciones de carácter sexual, es decir, meditar haciendo el amor con nuestra pareja.

El cultivo de la capacidad sensitiva y sensual se consigue desarrollando y afinando nuestros sentidos y buscando el gozo y la belleza mediante el despertar de todos los sentidos: vista, tacto, oído, olfato.

Mediante la practica de las caricias sutiles, el cultivo de las artes: pintura, dibujo, escritura,. Etc.



El cultivo del espíritu se consigue manteniendo una adecuada actitud trascendente, de búsqueda espiritual, de superación personal, de desarrollo místico y de sentimiento de pertenencia a la totalidad de la que formamos parte.

El cultivo de la capacidad sexual se consigue viendo el sexo como lo que es, algo realmente hermoso cuando es practicado en las condiciones de higiene, afectos, confianza, amor y belleza adecuados.

Es el cultivo de la sexualidad donde la búsqueda del placer o del orgasmo no es algo prioritario, ni urgente ni condicionador de la relación o el acto en sí, lo que debe buscarse es la fusión con el amante, debe buscarse la emoción del amor, del dar, de la entrega, de provocar y producir placer y la adecuada canalización de la energía sexual que se está evocando.

El cultivo del poder sexual se consigue con el control de la mente y de la respiración apoyados por la emoción del amor. Concretamente el hombre debe controlar su eyaculación ya que es el elemento más débil y vulnerable en la relación sexual

## DEL ORGASMO CÓSMICO



Somos un cosmos viviente porque dentro de nosotros viven millones y millones de células dotadas de su propia conciencia. Son en realidad entes individuales aunque pertenezcan al universo de nuestro cuerpo.

Cuando la felicidad y el gozo más profundo conmueven nuestro ser, cada una de nuestras células vibra con esa dicha irradiando su mayor potencial de energía y ese fabuloso microuniverso que es nuestro cuerpo se llena

de un gozo pleno y luminoso, de una "música de las esferas" llenándolo todo de armonía.

Esto no es ni más ni menos que el mítico Orgasmo Cósmico que persiguen los tántricos, el cabalgar en la Ola del Placer que conmociona todo nuestro cuerpo. Algo que va más allá de una mera experiencia genital o sensorial porque es una experiencia holística que implica a la totalidad de nuestro ser.

Para lograrlo el ritual tántrico insiste tanto en alargar la experiencia erótica e implicar en ese acto sublime y sagrado a todos nuestros sentidos, conciencia y emociones; para que cada una de nuestras células y neuronas participen de esa explosión de luz y energía que vitalizará todo nuestro cuerpo.

El Tantra propone elevar la energía sexual a la conciencia para lograr la iluminación y, en realidad la iluminación es esto: un sentimiento de dicha inenarrable donde nos sentimos parte del universo, donde nos percibimos como universo, donde experimentamos una armonía y plenitud totales en todos los ámbitos de nuestro ser.

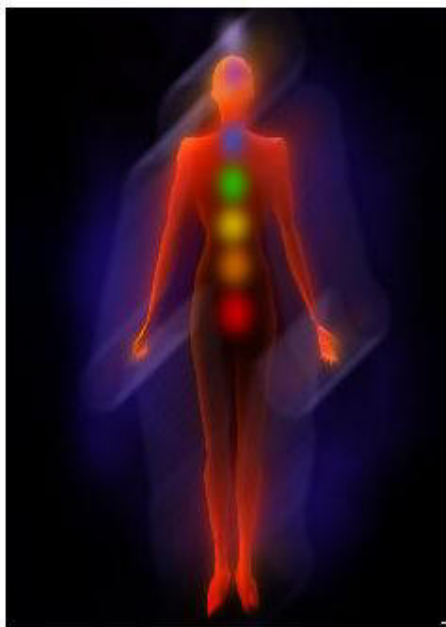
No es un mero placer genital.. Esta sensación, este sentimiento, esta vivencia, es algo que nos puede acompañar durante horas, durante días y durante mucho tiempo.



Ésta es la gran diferencia con el orgasmo meramente sexual que, pudiendo ser muy intenso, es una experiencia que pasa dejándonos siempre la sensación de brevedad, de instantaneidad y fugacidad por muy prolongado que haya sido.

El orgasmo cósmico es una experiencia, una plenitud que permanece mucho más tiempo y que una vez experimentado puede ser despertado casi por cualquier cosa que nos recuerde esa conexión sagrada de plenitud y armonía entre nosotros y el Universo.

## EL USO TÁNTRICO DE LA ENERGÍA SEXUAL



Para el Tantra la energía sexual es realmente poderosa y en el acto sexual podemos generar una gran energía que debemos saber usar. Naturalmente esta energía llega a su cumbre en el momento del orgasmo, pero el problema es que a partir de ahí baja o disminuye bruscamente.

Esto es cierto sobre todo cuando se vive el sexo como un desahogo, cuando hay una gran necesidad o cuando el acto sexual está enfocado a lograr más o menos obsesivamente el orgasmo. Este probablemente llegará más pronto que tarde si todo es normal, se generará un cierto nivel de energía pero enseguida caerá en picado. Esto es desperdiciar bastante el pastel.

El Tantra propone que lo aprovechemos mejor y su primer planteamiento es obvio y sencillo: Prolongar el coito y sus prolegómenos.

Si analizamos el acto sexual se compone de diversas fases en que el gozo y la excitación van aumentando y de una única fase final -orgasmo- donde todo casi termina bruscamente.

Lo primero es pues alargar al máximo la fase previa a la penetración y también el coito en sí antes del orgasmo. Como ambas fases son también placenteras se aumentará el gozo y la plenitud que nos pueda aportar el sexo.

Esto además tiene muchas ventajas.

La primera es satisfacer plenamente y a la mujer, llegar a posibilitar que sea multiorgásmica y que su propia plenitud despierte en ella los poderes mágicos que toda mujer encierra.

Esta es una de las cosas que busca el Tantra. ¿Cómo lograrlo?

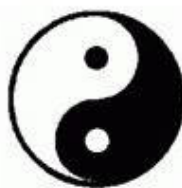
Lo primero es muy sencillo: alargar los prolegómenos del coito, estimular los juegos eróticos y las caricias. Con ello se aumentará tanto el nivel de excitación como de energía que la sexualidad despierta en ambos amantes.

Lo siguiente es un poco más difícil pero no tanto: Desarrollar la consciencia en medio de la excitación erótica para canalizar conscientemente esa energía que estamos despertando. Esto se consigue con la actitud y respiración adecuadas durante el acto sexual.

Lo siguiente es durante el coito en sí, es decir durante la penetración controlar al máximo la eyaculación para al menos demorarla e incluso suprimirla.

Lo último es utilizar ese tiempo, esa concentración y esa forma consciente de hacer el amor para primero extender la energía sexual por todo el cuerpo vitalizando y haciendo participe del gozo a cada una de nuestras células y por último hacerla subir al cerebro.

Es decir, todo el proceso sexual debe ser consciente, la mente y determinadas técnicas que usa están presentes para canalizar adecuadamente esa energía sexual que estamos generando, El cuerpo debe vibrar con la energía, con un gozo donde se unen emoción, sexualidad y sensualidad pero la mente debe estar en calma, la respiración debe ser controlada y profunda y debe haber una voluntad de trascender, de llevar la experiencia sexual más allá de lo ordinario para hacerla realmente cósmica.



Para ello la energía sexual debe llegar al cerebro, iluminar y llenar con su fuego cada una de los miles de millones de neuronas que tenemos. Esto produce una superestimulación neuronal que tonifica el cerebro, lo vitaliza y lo llena de energía y sobre todo hace que funcione de una forma global fusionando las dos áreas o hemisferios: La intuitiva y la racional, lo intelectual con lo emotivo.

## MAITHUNA. El ritual erótico del amor tántrico

### El orgasmo cósmico

En la perfumada estancia ella está desnuda en el centro del mandala, un círculo cósmico con un triángulo de poder en el centro. La luz de las velas brilla sobre su piel iluminada por el



amor reflejando el fulgor de mil estrellas.

Ella es la shakti, la maga, la amada y encarna el poder de la luna y el esplendor fecundo de la naturaleza.

Su amado, su adorador se acerca y le ofrece una copa de vijaya -una bebida afrodisíaca cuya fórmula se ha perdido- pintándole una media luna en la frente.



Pone la mano en su corazón mientras ella hace lo mismo para abrir sus chakra cordiales y estimular el poder del amor en cada uno de ellos.

Se miran a los ojos, se miran hasta lo más profundo, hasta descubrir el brillo del alma enamorada en el fondo de su ser. Después cambian la posición de las manos y él pone la suya en el corazón de ella mientras la amada hace lo mismo.

Así crean un puente energético entre sus mutuos corazones, un puente de luz que une sus almas a través de las manos y la mirada directa y profunda de sus ojos. Sienten los latidos de su corazón, sienten su respiración y la van armonizando como si fuese un único corazón quien palpita en cada uno de ellos, como si fuesen una sola respiración vivificando sus cuerpos. Ambos se regocijan en el amor que reciben y el amor que dan, en el amor que viene y que va formando un circuito de energía que recorre los dos cuerpos.

Se regocijan en el mutuo embeleso que va empapando de amor, ternura y sensualidad cada una de sus células como un dulce y húmedo perfume.

Van a hacer el amor de la forma más sublime y sensual que imaginarse puedan y él hará brotar con cada una de sus delicadas caricias un río de estrellas ardiendo en cada poro desnudo del cuerpo de su amada.



Ella se abandonará a esa marea cósmica que va inundando todo su cuerpo, dejará que los ríos del gozo vayan empapando todo su ser.

Él sentirá la excitación de ella con la delicia de quienes se calientan en una hoguera en las frías mañanas de invierno.

El calor de ella será su calor, el gozo de ella será su gozo porque en principio no buscará su propio placer ya que el orgasmo del hombre es el final de la fiesta.

Buscará el gozo sin límites de ella, verla iluminada con un resplandor de galaxias encendiendo todo su cuerpo, porque el orgasmo de ella no es el final sino el principio de la fiesta, el comienzo de la verdadera celebración.

Ella es la maga que encarna los poderes del universo. Él ha sabido despertarlos y ahora el temblor cósmico que experimenta el cuerpo de su amada es su propio estremecimiento y el mar de delicias que la ha llenado por completo se desborda impetuoso para empapararlo también a él.

Es el río desbordado de energía fluyendo de ella lo que le hace también abandonarse a él. Él se va con su amada y ella le lleva hasta lo más profundo de un orgasmo cósmico. Al final se dan cuenta que no son hombre ni mujer sino el puro amor cósmico lleno de luz y de gozo con que fue creado todo el universo.

Han hecho el amor siguiendo el ritual mágico de los tántricos y más allá del placer que nunca termina han descubierto su verdadera identidad universal. Esa es la verdadera luz que ahora ilumina sus cuerpos, el verdadero gozo que permanecerá en ellos durante días y días...

Hay pocos textos tántricos clásicos que describan totalmente el maithuna o celebración ritual del amor, uno de ellos es el yonipuja pero más que un libro que enseña o muestra cómo hacerlo parece más bien un resumen de complicados rituales muy influidos por la tradición espiritual hindú. Las parejas se

iniciaban en los ritos tántricos delante del acharya o instructor -que podía ser una mujer- y esta persona tenía un papel crucial porque iba guiando a los amantes en cada paso del ritual mientras cantaba mantras y canalizaba la energía.

Aunque siempre es conveniente iniciarse en el Tantra con un instructor cualificado, la pareja también puede abandonarse a su propia espontaneidad procurando mantener lo más esencial del ritual que acabo de explicar, pudiendo modificarlo y adaptarlo a sus reales necesidades.

## La Fuerza del Ritual.

### Creando un espacio mágico que trasciende el tiempo

Los rituales amorosos frecuentes entre amantes tienen la virtud de desempolvar un poco los cuerpos, las mentes y los sentimientos para recuperar el brillo y el esplendor perdido, tanto en la relación en sí como en las personas en particular.

Para que sean lo más eficaces posibles tienen que cumplir con todos los requisitos del ritual y tratar de lograr la fascinación y la canalización de la mente y de todos los sentidos. Si además se quiere que sean mágicos, debe invocarse también la presencia de una energía superior y externa a los contrayentes.

El ritual amoroso tántrico insiste en que cada uno debe ver en su pareja una expresión de la divinidad. Al margen de las cualidades que tenga o no, debe verse en la otra persona la divinidad que lleva dentro. Esto tiene el sentido de hacer el amor trascendente.

Así no se hace el amor con una persona cualquiera sino con la manifestación de la divinidad que todos llevamos dentro, con alguien realmente ideal.

Así, todas las debilidades humanas que podemos ver cotidianamente en la otra persona desaparecen, al menos durante ese acto sagrado y devocional que van a practicar.

Al reservar este espacio sagrado donde los amantes se ven a sí mismos como seres superiores y se desprenden mutuamente de su faceta más normal y vulgar, se crea un tipo de energía que ayudará mucho en la convivencia cotidiana. Naturalmente que todo depende de la regularidad y de su capacidad de mantener ese tipo de conciencia

### El espacio y el cuerpo sagrados



Para lograrlo con más facilidad tenemos la fuerza del ritual evocando en la mente niveles superiores de conciencia y energía. Lo importante no está simplemente en la decoración de la habitación, en las velas, el perfume y las flores. Estas cosas ayudan a la fascinación de los sentidos pero lo más necesario es sentir que entramos en un espacio-tiempo sagrado y diferente.

Esta ceremonia sexual que podemos realizar con nuestro amante no es algo para todos los días, es una celebración que debemos realizar una vez al mes o cada semana si tenemos tiempo, pero siempre con la conciencia de que se va a realizar algo mágico y extraordinario que canalizará una poderosa energía.

Cuando ambos amantes entran en la habitación donde se celebrará el rito, deben hacerlo con la sensación de entrar en un lugar donde no hay pasado ni futuro porque allí no pueden llevarse los recuerdos ni las expectativas, las preocupaciones o los deseos.

Deben desnudarse de todo esto y no solo de sus ropas antes de entrar en el círculo mágico. Hay que acercarse al cuerpo del amante como a un territorio sagrado. El cuerpo debe ser lavado, purificado y perfumado como reconocimiento de su belleza y su dimensión trascendente. Ambos cuerpos son la expresión de la

divinidad y amándose mutuamente se regocija la Vida en ellos, se despierta la energía y todo comienza a vibrar.

La vida de pareja se erosiona cuando la arena del tiempo va llenando de dunas el Jardín del Amor. Los retos de la convivencia cotidiana nos producen estrés y las preocupaciones y desafíos nos llenan de tensión como personas y también afectan a nuestra vida de pareja. Hacer el amor es algo realmente fácil y por eso se puede ir a la cama pensando en otra cosa, convertirlo en algo rutinario, en un mecánico desahogo que acabará por llevarnos a la frustración y la falta de interés. Dedicar, de vez en cuando, un tiempo para el ritual erótico tántrico es refrescar la relación con un perfume nuevo que nos acompañará durante varios días después, es potenciar la intimidad, la confianza, la imaginación, la fantasía y un gozo más pleno entre los amantes. Es volver a ver a nuestra pareja llena de luz, con los ojos del primer amor mirando su cuerpo y su personalidad más allá de las formas materiales siempre imperfectas, es ver la belleza espiritual que lleva dentro y volver a sentirnos fascinados, volver también a fascinar a la persona que nos ama. Practicando esto con regularidad la pareja puede conservar la llama de su pasión durante mucho tiempo y hacer su relación no solamente más profunda y más madura sino también más gozosa y gratificante. Es lo mejor que el tantra puede hacer por los amantes actuales, aunque naturalmente siempre está ahí como vía mágica, como una forma de buscar la trascendencia y su identidad verdadera, para quienes quieran ir más allá.

## Para conservar la magia del amor durante muchos años



Los rituales amorosos y eróticos no son un invento humano porque están presentes en el mundo animal y tienen como función la de armonizar a la pareja antes del acoplamiento. Los rituales amorosos de cortejo se dan también entre los humanos al comienzo de la relación, teniendo la misma función de acoplar y fascinarlos mutuamente.

El proceso del enamoramiento que se da entre algunas parejas participa de la misma esencia que tanto buscan los tántricos porque ambos enamorados sólo tienen ojos para ver lo bello y más resplandeciente de la otra persona.

Piensen y sienten que su pareja es maravillosa, divina y un simple roce de su mano es todo un estremecimiento. Todo esto sucede porque ambos ven la luz del espíritu amado más cerca que nunca, sin los obstáculos y el tamiz que el polvo del tiempo irá acumulando.

Porque el problema está en que meses o años después todo esto se olvida y la luz mágica que tenía la relación al principio queda un poco o bastante empañada ante la necesidad de afrontar los retos de la convivencia cotidiana y los numerosos desafíos que tiene que asumir cualquier pareja.

Entonces los esposos dejan de verse como antes y sienten que su relación, aunque no haya menguado en amor sí ha perdido el brillo y la chispa que tuvo en esos momentos mágicos.

Todo esto sucede porque si antes ambos veían el brillo de sus espíritus sin ningún impedimento, el tiempo de la convivencia ha puesto una montaña de arena delante de sus ojos y ya solo ven la siempre imperfecta materia de que están ambos hechos.

El reto al que se enfrenta cualquier pareja es ser capaces de estar enamorados con la misma intensidad y pasión de los primeros tiempos, pero con el valor añadido de la sensación de lealtad, comprensión y seguridad que solo consigue una pareja templándose en el tiempo como los buenos aceros.

De hecho, el enamoramiento de los primeros encuentros está muy lleno de inseguridades y vulnerabilidad porque no existe la experiencia de haber superado juntos muchas pruebas, mientras una pareja que lleve años junta sí puede sentir esto y ser mucho más segura en su relación.



Fusionar el gozoso rubor de una relación que empieza y la profunda seguridad de una relación que ha permanecido en el tiempo, es la verdadera plenitud mágica y poderosa de una relación de pareja. Para conseguirlo los rituales amorosos tántricos son la mejor fórmula y una de las aportaciones más válidas y útiles que las viejas tradiciones tántricas, convenientemente actualizadas, puede aportar a la pareja moderna.

## LA Vía Mágica DEL TANTRA. UN CAMINO DE PODER

Somos un cosmos viviente porque dentro de nosotros viven millones y millones de células dotadas de su propia conciencia. Son en realidad entes individuales aunque pertenezcan al universo de nuestro cuerpo.

Cuando la felicidad y el gozo más profundo conmueven nuestro ser, cada una de nuestras células vibra con esa dicha irradiando su mayor potencial de energía y ese fabuloso microuniverso que es nuestro cuerpo se llena de un gozo pleno y luminoso, de una "música de las esferas" llenándolo todo de armonía.

Esto no es ni más ni menos que el mítico Orgasmo Cósmico que persiguen los tántricos, el cabalgar en la Ola del Placer que conmociona todo nuestro cuerpo. Algo que va más allá de una mera experiencia genital o sensorial porque es una experiencia holística que implica a la totalidad de nuestro ser.

Por eso el ritual tántrico insiste tanto en alargar la experiencia erótica e implicar en ese acto sublime y sagrado a todos nuestros sentidos, conciencia y emociones; para que cada una de nuestras células y neuronas participen de esa explosión de luz y energía que vitalizará todo nuestro cuerpo.

### Cuando el sexo es mágico



Si con lo anterior creo haber dejado claro que la experiencia de la plenitud total genera en nuestro ser un enorme potencial de energía, canalizando adecuada y conscientemente esa energía estamos en condiciones de realizar un acto mágico de un gran poder.

La energía sigue al pensamiento, dice el viejo arcano y en realidad la magia es mantener en nuestra conciencia una idea

con la suficiente claridad, intensidad y temporalidad para que se manifieste en el mundo material produciendo resultados tangibles y concretos.

Las invocaciones o enunciados mágicos y los rituales sólo tienen por meta incrementar el nivel de energía del que vamos a disponer, pero está claro que es el amor, la emoción y la plenitud sexual unidas quienes llevan ese nivel energético a su máxima expresión.

La unión de magia y sexualidad es algo tan viejo como la propia humanidad y está en las propias raíces chamánicas del tantrismo y del taoísmo, pero también en otras culturas como la Cábala -la sabiduría suprema de la Cábala es el misterio del sexo- nos dice M. Wayte y, como no, en la tradición mágica occidental, supuestamente traída por los templarios tras su regreso de las Cruzadas. Crowley escribió todo un tratado de artes adivinatorias utilizando la magia sexual.

La astrología no es ajena a esto y por eso no es extraño que entre los simbolismos de la casa VIII estén la sexualidad, el poder oculto y los recursos que se consiguen por métodos no ordinarios. En realidad el eje de las casas 2 y 8 tienen que ver con el uso que hacemos del poder y la energía, pues aunque su simbolismo más popular tiene que ver con el dinero, en realidad, para los humanos, el dinero es una especie de manifestación simbólica pero real de la energía.

Comprenderéis que no puede haber una fórmula mágica más poderosa, un encantamiento más eficaz y de resultados más concretos que esta fórmula magistral que propone el Tantra de unir Amor, Conciencia y Fuerza sexual. Por eso el Tantra es mucho más eficaz y fácil de practicar entre dos personas que están enamoradas y la profunda intimidad de sus prácticas sexuales mucho más segura en una pareja estable.



Cierto que pueden practicar la magia sexual dos amantes que acaban de conocerse si están debidamente preparados, pero antes de la propia experiencia sexual deben despertar cada uno en su interior un estado de amor emocionado semejante al que se da entre quienes se profesan el amor más intenso.

Y esto que lógicamente puede parecer artificial se consigue imaginándose que la otra persona es un dios o una diosa portadores de toda la belleza y las más hermosas cualidades y dones que deseamos. Pero no quiero adelantarme porque todo esto pertenece a la siguiente entrega donde describiré con todo detalle el Maithuna o ritual erótico tántrico.

## La búsqueda de la Eterna Juventud. Cuando el sexo cura y rejuvenece



No debe extrañarnos pues que la practica tántrica sea rejuvenecedora, sanadora y generadora de energía, pues hoy día está totalmente demostrado que al igual que las penas, las preocupaciones y los pensamientos negativos nos envejecen y nos enferman, los gozos y las dichas más profundas nos llenan de fuerza y son el mejor y más natural elixir de juventud.

Especialmente la magia sexual taoísta se ha preocupado mucho de esta mítica búsqueda de la juventud duradera y su panteón de ilustres iluminados está lleno de "jóvenes" centenarios llevando una vida sexual intensamente activa hasta sus últimos días.

Mientras los alquimistas occidentales buscaban transmutar vulgares metales en oro, los alquimistas chinos se afanaron más en la búsqueda de la inmortalidad y muchos médicos taoístas recomendaban la práctica sexual consciente no solamente para mantenerse fuerte y joven hasta edad avanzada sino para curar muchas enfermedades, habiendo todo un recetario de terapias sexuales en que determinadas posturas y frecuencias sirven para un buen número de dolencias.

Esto tiene su fundamento en ese concepto holístico del cuerpo del que he hablado, en el incremento de la energía merced al uso consciente y creativo del sexo y a que cada postura en concreto canaliza la energía más hacia determinados órganos y no a otros.

También en la creencia de los poderes mágicos de la mujer como representante de los poderes de la propia Naturaleza, cuando ha alcanzado un gozo total.

Este es uno de los numerosos beneficios de la plenitud sexual y del poder del amor sabiamente canalizados por todo el cuerpo como propone el Tantra.

## Buscando al Amante Interior.

### La práctica tántrica en soledad

¿Qué pasa con quienes no tienen pareja o con quienes tienen una pareja que no está por la labor?.

También puede practicarse la magia tántrica en solitario mediante la conexión con el Amante Interior que todos llevamos dentro.

También podemos sentirnos enamorados de la Vida experimentando en nuestro interior su belleza, su fuerza y su plenitud. Así, contemplando la sonrisa de un niño, observando un hermoso paisaje o el vuelo de una mariposa podemos tener el gozo de sentirnos parte de una inmensa belleza que está ahí fuera y también dentro, que en realidad no está ni fuera ni dentro sino es la propia esencia del Todo del que formamos parte.

Sí. Podemos avanzar en el Tantra haciendo el amor con nuestra pareja de la forma más intensa y sublime hasta experimentar el gozo en cada una de nuestras células, hasta alcanzar una plenitud total. Así, gracias a ese misterio del amor y del sexo, gracias a esa unión con el otro llegamos a descubrir la plenitud natural que hay en nuestro interior antes de que las sombras de nuestra mente y experiencias negativas nos hiciesen olvidarla pero...

Pero si estamos solos podemos ir directamente a las fuentes, podemos hacer el viaje al revés, es decir, descubrir sin ayuda de nadie que esa plenitud existe ya en nuestro interior.

Entonces descubriremos que no estamos solos, que la Vida es nuestro mejor amante y esa gracia que nos acompañará desde ese momento nos convertirá en los amantes más poderosos y nuestra vida y existencias serán realmente mágicas. Por esto el Tantra es todo un camino iniciático y de transformación interior.

Una senda mágica que trasciende la dualidad fusionando todas las polaridades: masculino y femenino, espíritu y materia, razón e intuición, lo individual con lo colectivo, etc. Una vez realizada esta boda alquímica entre tus diferentes polaridades puede realizarse con éxito el encuentro mágico con el otro, puedes fusionarte con tu amante en una plenitud y gozo total pero fundamentalmente puedes fusionarte con la Vida viviéndola como la expresión de la divinidad.

Como vía mágica el Tantra propone realizar nuestro poder espiritual en el mundo de la materia. Es un camino para vivir con toda tu fuerza en el aquí y en el ahora, vivir el presente con toda tu energía, creatividad y plenitud personal. Es la celebración mágica del Espíritu realizado en la Materia, vivir el Cielo en la Tierra.

## El uso creativo y consciente de la eyaculación

Cierto es que tras el orgasmo el hombre puede permanecer parcialmente activo en cuanto al sexo y abierto a la ternura y las caricias pero perderá más o menos temporalmente su erección y más aún sus ganas de seguir con la actividad sexual, ya que se sentirá desde demasiado relajado hasta incluso cansado o con ganas de dormir.

Por eso, para alargar la experiencia sexual, el hombre debe controlar su eyaculación y para ello no debe buscarla como si fuese una certeza o culminación de su placer. Es el final de su placer y de su gozo por lo tanto para qué tener prisa.

El hombre debe pensar que controlar su eyaculación no es renunciar a su placer sino prolongarlo en una medida diferente, no es subir a una encrespada montaña para caer abruptamente sino recorrer un largo y hermoso valle que va ascendiendo poco a poco y que si persevera es un camino que también le puede hacer subir a cimas muy altas y prolongadas.

El control de la eyaculación no significa renunciar totalmente a eyacular. En principio se trata de demorarla lo más posible y si se desea se puede terminar el acto sexual eyaculando; también se puede prescindir de ella durante algunos coitos y por ellos se obtienen ciertas ventajas.

Desde luego que no es positivo una renuncia total a la eyaculación salvo que se esté en un camino total de trascendencia y se conozca muy bien la técnica de transmutar la sexualidad en espíritu y conciencia.

Controlarla parcialmente sí puede ser interesante -es decir eyacular cada 5-8-10 o 15 coitos dependiendo de la edad, la estación del tiempo, el estado de salud y las metas propuestas- sí es interesante como método de tener un mayor vigor sexual, de tener más capacidad para el sexo, de disponer de más energía física y también psíquica.

Para los taoístas el control de la eyaculación es utilizado como método curativo para multitud de dolencias, existiendo las recetas de hacer el amor varias veces al día sin eyacular para un buen número de enfermedades, pero sobre todo ha sido usado como método de alargar la vida y tener vitalidad hasta una edad muy avanzada.

Para los tántricos el control de la eyaculación es usado más bien como método de trascendencia y de acceder a una conciencia superior.

Con respecto a la pareja la necesidad del hombre por controlar su eyaculación se refiere más bien a poder prolongar el acto sexual y lograr que su compañera tenga una serie de orgasmos muy intensos y profundos que despertaran su naturaleza mágica y una gran energía en ella que beneficiará también al hombre indirectamente.

Por último, controlando su eyaculación y uniendo a la energía sexual el poder de la emoción, del amor, el despertar de todos los sentidos y la búsqueda espiritual, el hombre puede entonces lograr un tipo de orgasmo diferente y más poderoso, un orgasmo cósmico que no tiene fin sino que puede acompañarle durante días y ser removido o despertado por cualquier experiencia positiva

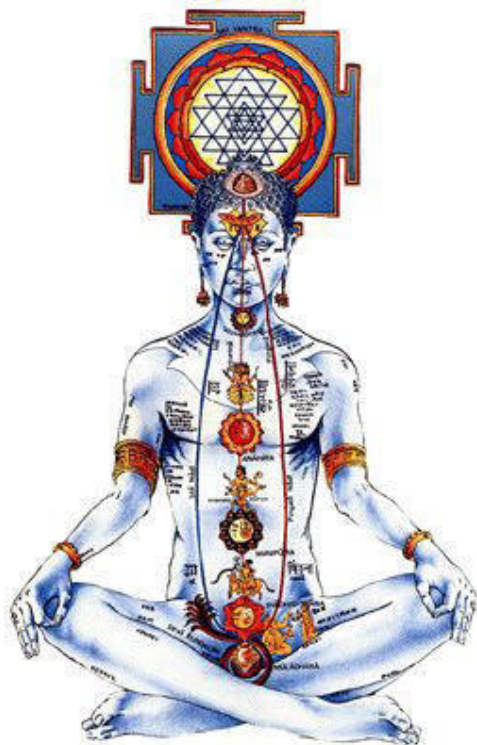


## Subiendo la energía sexual por los chakras

En la unión sexual debe implicarse todo el cuerpo, sentimientos, células, mente y en suma la dimensión global del ser humano.

Las diferentes implicaciones tendrán su expresión en el alineamiento y activación de los chakras de ambos amantes.

Así, en la raíz de su mutuo deseo y la excitación genital se activa el primer chakra, ayudado además por el perfume del incienso y los propios aromas sexuales de cada amante.



Los besos, la estimulación oral, el gusto de la piel fresca y perfumada en las caricias orales, el roce de las lenguas estimula y activa el segundo chakra de los amantes, el swadhistna que corresponde al sentido del gusto y que activa las secreciones y fluidos genitales. La contemplación de los cuerpos desnudos, de la belleza de los objetos rituales que se hayan podido poner en la habitación y especialmente la capacidad de "ver" con nuestros sentidos psíquicos la divinidad presente en nuestro amante, activan el chakra manipura que está relacionado con la vista.

Las caricias por toda la piel especialmente en el pecho, tanto del hombre como de la mujer, las sensaciones en el pene, el clítoris y la lengua activan el cuarto chakra o anahata, relacionado con el sentido del tacto.

Los sonidos y grititos de placer, las palabras estimuladoras, los susurros y las expresiones de amor, incluso sentir los latidos acelerados del amante excitado por la pasión despiertan y activan el quinto chakra o vishuddhi, relacionado con el sonido.

Todos estos chakras son estimulados en cualquier unión amorosa convencional que, cuando llega al orgasmo, en ese grito o gemido con que termina activa el chakra superior de la garganta pero raramente va más allá. Dependiendo de si hemos hecho las cosas bien canalizando adecuadamente la energía sexual al cerebro podremos en un orgasmo extendido activar también los chakras superiores y el tercer ojo aumentando la intuición y la capacidad de clarividencia.

Siguiendo el camino del Tantra buscamos fusionarnos con la Naturaleza porque mejor que nada refleja el espíritu de la divinidad que lo llena todo.

La Meditación Tántrica pretende desnudarnos de todo lo falso y efímero que vive en nosotros para que podamos vernos tal y como en realidad somos Hijos del Padre Cielo y la Madre Tierra

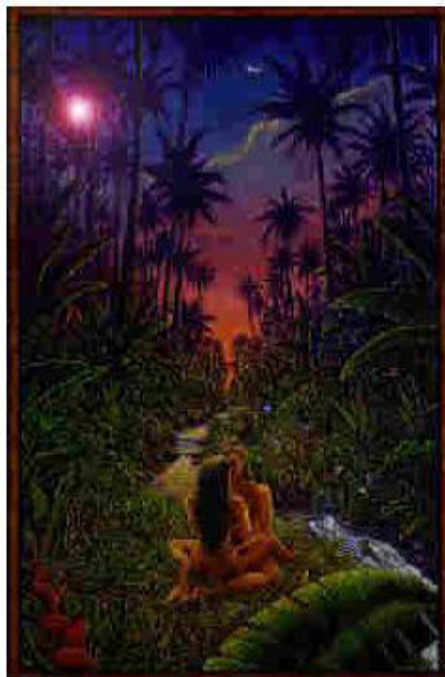
Pretende también que podamos comprender la realidad que nos rodea más allá de las apariencias, los prejuicios y los conceptos aprendidos que distorsionan nuestra percepción.

Pretende hacernos pues más sabios fusionando lo racional e intuitivo, lo masculino y lo femenino que vive en nosotros haciéndonos personas más completas.

Y llegando al final de ese camino de sabiduría comprender que la esencia que creó el Universo es un hermoso y gozoso acto de amor.

Comprender que para desarrollar la divinidad que llevamos dentro debemos de poder expresar todo el poder de amar que hay en nuestro interior con creatividad y sabiduría.

Si quieres aprender y practicar las diversas formas de meditación que te ofrece el Tantra



## De la Meditación Tántrica

Posiblemente haya tantas formas de meditar como potenciales meditadores pero en su raíz podemos dividir las formas de meditar en dos clases dependiendo de los fines.

Podemos pretender liberarnos del mundo, conseguir un total desapego y aspirar a otra realidad superior a esta como propone el Vedanta y otras disciplinas religiosas o también podemos meditar para estar en este mundo con una total lucidez y una total paz y creatividad, que nos permita actuar realmente con eficacia y sabiduría sirviendo a un propósito superior o cósmico, sirviendo a la realización de nuestro Ser Espiritual.

De cualquiera de las formas la meditación regular siempre nos ayudará a tener un poco de más paz en medio de la vorágine del mundo pero uno y otro objetivos son bien diferentes.

### El Camino de la Sabiduría.

El Tantra nos propone vivir en el aquí y el ahora porque mientras que estemos vivos este es el propósito de nuestro espíritu ya que si no fuera así no habría encarnado en nuestro cuerpo. Estamos en esta vida posiblemente por muchas cosas pero una de ellas siempre es la de aprender. Por lo tanto buscar una mayor sabiduría que nos ayude como personas y también a realizar creativamente la meta de nuestro Ser Espiritual, son cosas que no dejan ninguna duda.

Vivimos además en una Era del Conocimiento donde los estudios básicos son obligatorios y donde la humanidad tiene por lo general un acceso al conocimiento como nunca tuvo en su historia pero, lamentablemente, sólo se desarrolla un tipo de conocimiento llamado intelectual que siendo válido y necesario es incompleto.

El camino de la sabiduría pasa por desarrollar tanto el conocimiento intelectual como el intuitivo que nos

pone en contacto con nuestros poderes interiores y los cósmicos, con la "sabiduría" que naturalmente llevamos dentro, con lo que nuestra alma ha aprendido a lo largo de sus diferentes encarnaciones.

## La Meditación Tántrica

La meditación Tántrica nos invita a realizarnos como seres globales ya que ayuda a que los dos hemisferios de nuestro cerebro se integren -el racional y el intuitivo- Así, cuando somos capaces de desarrollar ambos a la vez podemos decir que utilizamos de una forma global nuestra capacidad mental abriendo para nosotros el verdadero camino de la sabiduría y de ser más completos.

Una vez logrado esto o al menos estando en el camino, la Meditación Tántrica nos propone usar nuestras capacidades para estar aquí, en el mundo y no para evadirnos o buscar otros.

Persiguiendo esa meta de realizar los poderes cósmicos aquí y ahora -Que el Cielo viva en la Tierra- más que centrarnos en desarrollar el desapego -como propone el Vedanta- debemos centrarnos en desarrollar nuestra atención al máximo, centrarnos en desarrollar la consciencia.

## La Conciencia Testigo.

Desarrollar un tipo de conciencia que sea testigo del mundo, de la realidad, de lo que sucede, de nosotros mismos es el primer paso para comprender la realidad y poder cambiarla si es necesario, de poder comprendernos a nosotros mismos y cambiar lo que creamos necesario.

Observar las cosas sin juzgarlas, observar a las personas, a nosotros mismos, a nuestros pensamientos es un primer paso necesario para ir trascendiendo la dualidad en la que siempre están basados los juicios humanos.

Si estas son las bases generales de la meditación tántrica hay muchas maneras de aplicarla. Podemos meditar solos y también en pareja, podemos meditar en una situación sexual o no pero siempre procurando vivir con toda la intensidad posible el momento presente aunque sin implicarnos, sin juzgarlos, sin dejarnos atrapar por el.

## La Postura adecuada

La meditación tántrica se puede hacer en cualquier postura mientras estemos lo suficientemente cómodos para no tener que luchar contra la fatiga pero no tanto como para dormirnos o amodorrarnos.

La columna debe estar siempre recta y si cerrando los ojos nos dormimos, meditemos con los ojos abiertos al estilo Zen, desenfocando ligeramente la mirada como si contemplásemos el infinito. Si practicamos el hatha yoga podemos meditar en las posturas clásicas, el padmasana -loto-, el siddhasana -perfecta- o el sukhasana -fácil-; también en la postura Zen de sentarnos sobre las rodillas apoyando los glúteos sobre los talones de los pies.

Podemos meditar también sentados sobre una silla, de pie o incluso tumbados boca arriba mientras que no nos durmamos.

No importa la postura siempre que la espalda esté recta, lo más importante es la actitud adecuada. En el caso de meditar con la pareja hay diversas posibilidades que describiré más adelante.

## El sitio adecuado

Por supuesto que el sitio ideal siempre es la naturaleza mientras que sea un lugar donde puedas estar tranquilo y no ser molestado pero de no ser así cualquier habitación de tu casa vale. Sólo tienes que convertirla durante ese momento en una especie de santuario y para ello basta que en un lugar pongas una vela y si puedes unas flores mejor pero no es necesario.

Debes hacer espacio para poder moverte con libertad antes de la meditación en sí y luego colocar frente a la vela y el santuario improvisado el objeto que te ayudará a estar cómodo, sea una silla, cojines, una esterilla o lo que prefieras.

## El procedimiento adecuado

Es conveniente que antes de la meditación en sí hagas -o hagáis si es en pareja- algún tipo de movimiento o ejercicio para activar la energía. Puede ser una serie de asanas si practicas yoga, de series de chi kung o tai chi o también de danza libre siguiendo una música que te guste.

Lo importante es mover el cuerpo, que la energía circule y si sigues conscientemente cada movimiento de tu cuerpo mucho mejor porque vas centrando tu mente en la energía que despiertas.

### ¿Desnudo o Vestido?

Si el tiempo y las condiciones del lugar lo permiten es siempre mucho mejor estar desnudo y si no al menos usar una ropa cómoda de tejidos naturales como algodón y que no oprima ninguna parte del cuerpo.

### Usar inciensos y perfumes ¿o no?

En la fase del movimiento es mejor no usar ningún incienso para poder respirar mejor, también es preferible hacerlo con la ventana abierta salvo que vivas en una calle muy contaminada.

Una vez terminada la fase de movimiento sí puedes usar una varilla de incienso pero si te sofoca no es necesario tampoco.

Recuerda que es muy importante la respiración profunda y adecuada.

## La contemplación de la Inocencia

Miramos la vida con los ojos pero vemos con la mente porque no vemos las cosas tal y como son sino según la opinión consciente o inconsciente que tenemos de ellas.

El poder razonador, sistematizador, clasificador y analizador de nuestra mente es un instrumento muy poderoso de conocimiento, de analizar la realidad pero no significa que podamos verla en su totalidad. Sería como ver el horizonte con un solo ojo.

Cierto que podemos ver mucho pero no podemos ver el panorama completo. Pero además hay otro problema y es que la mente tiende al perfeccionismo y no hay ninguna persona, personalidad y cuerpo que pueda resistir mucho tiempo su permanente mirada. Al final siempre terminaremos viendo defectos en todo y en todos

. Eso es como echar arena en los ojos del amor, como llenar de polvo el corazón porque nos sofocaremos y no seremos capaces de amar con la total plenitud que nuestra alma quisiera.

## El Tantra nos propone la mirada de la inocencia.

No de la inocencia de la ignorancia sino de la inocencia que busca ver las cosas más allá de las formas en su perfecta y desnuda pureza, es decir que busca la luz espiritual que da origen a las formas, que busca ver las cosas de una forma global. Así, más que ver las cosas y las personas para que produzcan en nosotros pensamientos, reflexiones o juicios, la mirada de la inocencia busca que nos emocionemos con la belleza natural de lo que contemplamos. Así. Si miramos nuestra pareja debemos de emocionarnos con la belleza del espíritu que anima ese cuerpo, con la belleza del amor que despertó y despierta en nosotros.

Cierto que también podemos verla atractiva físicamente pero también sabiendo ver que su verdadera belleza es interior.

## Autoconocimiento. Desarrollar la Conciencia Testigo

Esta meditación busca observar nuestra mente sin luchar, juzgar, censurar o tratar de suprimir ninguno de los pensamientos o imágenes que nos puedan surgir.

Somos solo observadores, testigos imparciales de cómo surgen los pensamientos y también de cómo se

van.

Es algo así como decir: Yo no soy mis pensamientos porque mis pensamientos son temporales y yo soy inmortal.

Mis pensamientos un día vinieron y de la misma forma se irán.

Con esta actitud de valentía frente a uno mismo y de no querer juzgar ni dejarse llevar por lo negativo se hace posible que las partes más oscuras, las más doloridas y las heridas más profundas vayan saliendo poco a poco sin causar tanto daño.

Todo un conjunto de samskaras o impresiones mentales, deseos y también tensiones subconscientes irán saliendo y podremos verlas como lo que en realidad son: algo ajeno a nosotros.

Si nos afectan es porque nosotros lo permitimos porque lo hacemos parte nuestra pero si los vemos con distancia tarde o temprano se irán disolviendo.

Así, con esa actitud de valentía y de permanecer en paz no te importe que por los cielos de tu mente crucen las nubes de los pensamientos.

Da lo mismo que sientas miedo, rencor, inquietud o dolor, igual que las nubes vienen también se irán. Lo mismo puedes hacer con tus deseos y con todo lo que pase por tu mente, debes de verlo con cierta lejanía, con cierta distancia.

Así, con esta práctica que debe ser habitual te vas limpiando, lo negativo va saliendo de ti y también lo que te bloquea y entonces ocurre como si pelaras una cebolla; pelas una capa y aparece otra nueva, una piel más profunda, una realidad más interior de ti mismo.

Así, a medida que vas practicando más y más la meditación vas profundizando más en tu propio interior y llegando a niveles cada vez más interesantes.

Puedes llegar a la sabiduría y el conocimiento que vive en tu interior, a tus niveles subconscientes.

## VAJROLI MUDRA

Ejercicio tántrico para el control de los músculos sexuales. Para todos: Sentarse en posición cómoda. Espalda recta. Manos sobre los muslos. Concentrar la atención en el esfínter de la uretra, situado en la base del pene en los hombres o la base del pene o debajo de clítoris las mujeres. Sentir ese músculo. Visualizarlo en la mente. Inhalar y contener la respiración. Contraer el orificio de la misma forma que si nos estuviésemos orinando y quisiéramos retener la orina. Tirar simultáneamente del abdomen hacia arriba como si absorbiéramos energía por los genitales y llenásemos nuestro vientre con ella. Después se relaja esta contracción volviendo todo a la normalidad mientras expiramos suavemente. Repetirlo varias veces siempre llevando la respiración. Al principio no abusar pues pueden salirnos agujetas ya que son músculos que no están acostumbrados a trabajar. Hacer unas 10 veces e ir aumentando poco a poco. Con las contracciones la vagina debe apretar desarrollando los músculos interiores. Se puede comprobar metiendo uno o dos dedos en la vagina y sentir que con cada contracción ésta aprieta un poco los dedos. Los hombre podrán ver como con cada contracción se levanta un poco la punta del pene.

**BENEFICIOS.-** Trabajando estos músculos logramos primero un mayor control sobre nuestro aparato urogenital. Habrá también un mayor riego sanguíneo en los músculos implicados. Se generará más energía sexual teniendo las mujeres una mayor sensibilidad en su clítoris y los hombres mayor capacidad de erección. Este ejercicio puede producir una cierta excitación sexual y también dolores o calambres en los músculos si se abusa y la práctica no se hace poco a poco. Si hay excitación sexual una vez terminado el ejercicio se debe respirar profundamente imaginando que el hormigueo -la energía sexual- que hay en el área genital sube al vientre y se reparte por el cuerpo. Esto se logra imaginando que inspiramos por nuestros genitales. Con el tiempo podemos hacer este ejercicio en cualquier lugar

## LA DANZA SENSUAL DEL TANTRA

En las caderas de la mujer se mecen las estrellas

## Zorah -Gran bailarina de la Danza del Vientre

Desde el principio de los tiempos mediante la danza hemos buscado la integración del cuerpo, la mente y las emociones en un éxtasis total. Al bailar no solamente nos liberamos de nuestras tensiones sino que también expresamos nuestras emociones más profundas.

Todas las danzas liberan endorfinas en el cerebro y aumentan la dopamina por lo que nos hacen sentirnos más relajados y motivados a la vez, son buenísimas para tanto para la ansiedad como para la depresión.

Ante todo la danza es una forma de comunicarse, de unirse a los demás, de reunirse con los otros en un lenguaje donde el corazón no usa las palabras sino el movimiento y la alegría del cuerpo.

Cada vez que bailamos, sea de la forma que sea, estamos evocando comportamientos ancestrales, gestos y recuerdos de nuestra etapa tribal donde la danza era la forma de celebrar cualquier acontecimiento medianamente importante.

Desde siempre se ha danzado por todo por el aspecto mágico que se le ha dado a la danza. Así se danzaba como preparación para la caza y para la guerra, también para el amor en rituales de cortejo y apareamiento.

Se danzaba también como celebración tanto en las bodas, los nacimientos como en los funerales. Se danzaba para celebrar la vida y también para propiciar el viaje de los muertos pero por encima de todo la danza siempre ha tenido un simbolismo mágico y sexual.

Ya en pleno neolítico había danzas de fuerte contenido sexual donde se celebraba o mejor se quería propiciar o despertar el poder erótico de la mujer, su fuerza sexual como elemento mágico fecundador y propiciador de las cosechas.

Estas danzas terminaban en auténticos orgías grupales donde el poder del sexo sería quien haría fecundar la tierra. Como restos de estos rituales quedaron en culturas más avanzadas como la Mesopotámica la costumbre del coito público del Rey y la Reina también como propiciador de la fecundidad de los campos y elemento mágico que traería buenas cosechas.

Las danzarinas de los templos tántricos tenían también como fin ese despertar de la energía sexual como poder mágico. Balanceando todo el cuerpo como si estuvieran en trance, despertaban el poder sensual del cuerpo con los movimientos sensuales de sus caderas, tanto que despertaron el recelo y el escándalo de los puritanos ingleses cuando dominaron la India, que cerraron todos los templos.

El cuerpo humano es un microcosmos a escala del propio universo. Desde siempre los movimientos sensuales de las caderas fueron usados por hombres y mujeres tanto para mantenerse flexibles como para representar en danzas y rituales el poder mágico de la cópula, pero además sirven a las mujeres para mantener la agilidad de su vientre a la hora de concebir y parir los hijos. Las mujeres beréberes bailan durante la preñez y estando a punto de dar a luz lo siguen haciendo para facilitar el parto.

Las modernas investigaciones han demostrado que tenemos todo un cerebro dentro de nuestros intestinos y que relajarlos con movimientos de vientre y caderas no solo nos relaja sino que produce un gran placer y distensión de esta parte del cuerpo.

La represión sexual ha condenado el cuerpo en general pero sobre todo ha visto con muy malos ojos los necesarios movimientos sensuales de las caderas y el vientre.

Bailar libremente sin preocuparte por seguir unas formas determinadas, dejando que tu cuerpo exprese tus emociones, liberando tus tensiones y sobre todo moviendo sensualmente tus caderas para trabajar el chakra sexual, generará una gran energía y un despertar erótico que te llenará de fuerza.

Aparte de esto es uno de los mejores ejercicios sensuales para prepararte para hacer el amor con tu pareja.

## La Mujer arriba

La mujer debería cambiar su manera postural de practicar el sexo.

En el tantra se exhorta a la mujer a que sea ella quien conduzca la situación", eso hace que el hombre no tenga que moverse tanto, consiguiendo controlar con más facilidad tanto la respiración como la eyaculación.

Además de fatigarse menos y mantener la erección más tiempo.

Otra ventaja es la de tener más a mano y a la vista las zonas erógenas de su compañera con la posibilidad de darle más placer.

La posición permite contraer las paredes de la vagina y realizar movimientos pélvicos que le permiten autoestimularse el clítoris.

Más que obsesionarse con el orgasmo hay que disfrutar de todo el acto, de todo el ritual y de todas las caricias para ir llegando poco a poco.

La respiración y el estar aquí y ahora como propone el tantra son fundamentales. Intentar mantener una respiración serena ayuda a prolongar el placer, el acto sexual y el orgasmo.



## DE LA ARMONÍA EN LA PAREJA



No hay nada más diferente que un hombre y una mujer porque ambos son la expresión pura de la dualidad. Podrían estar condenados a no entenderse nunca si no fuera porque la magia del amor y del sexo está basada en la atracción de los opuestos. Es decir, son precisamente esas diferencias las que hacen que se unan las parejas pero también las que hacen que discutan o se separen.

Convertir estas diferencias en un motivo de disputa, de causas que nos separan o en un motivo de unión, de causas que nos complementan y nos ayudan a ser más completos son las diferentes opciones que tiene cualquier pareja, es el resultado del saber convivir y desarrollar la conciencia o dejarse llevar por lo más primario y pasional que viva en ellos.

Una pareja es como los dos polos de la energía eléctrica, si canalizan adecuadamente sus energías juntas podrán producir luz, fuerza, magia y poder compartido, pero si se juntan los cables sin ninguna precaución producirán chispazos y calambrazos incontrolados.

Lo que me interesa dejar claro es que estas diferencias, estos retos de la convivencia a los que se enfrentan todas las parejas son algo natural y que nada tienen que ver con una posible pérdida del amor entre ambos sino que son retos que hay que saber afrontar juntos. Saber afrontarlos con amor, cierto pero esto sólo siendo fundamental es insuficiente, hace falta también comunicación, consciencia, dominar algunas técnicas y también buscar juntos la sabiduría.

La Armonía en la Pareja es pues algo que no viene dado con el amor sino que hay que saber conquistarla, ganársela poco a poco igual que se sube a una elevada montaña desde donde se pueden ver cada vez unos paisajes de lo más impresionantes.

**Desarrollar la CONFIANZA, EL SENTIMIENTO DE LEALTAD Y LA CAPACIDAD DE COMUNICARSE** es lo primero que deben de lograr todas las parejas que quieran establecer una base sólida para que su amor.

Lo importante es tener la meta de que no solamente permanezca el amor sino que continúe brillando como una hermosa llama durante muchos y muchos años. Es igual que con el cuerpo, no se trata simplemente de no morirse sino de conservar la salud y la lozanía.



Buscar esta meta sobre la base de desarrollar la confianza, la lealtad y las habilidades de comunicación, son como los cimientos que darán la solidez a la casa del amor donde ambos viviréis durante vuestra vida en común.

Sobre esta base la búsqueda de la armonía en la pareja es la necesidad de encontrar un equilibrio entre el tú y el yo.

Solo duran las relaciones equilibradas y ninguna pareja puede basar su duración en el sacrificio del uno por el otro.

Lograr esta armonía requiere desarrollar ciertas habilidades en la pareja, como la confianza, la lealtad y la capacidad de comunicarse. Estas habilidades, junto al amor, son los pilares de toda buena convivencia.

## LA CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN TÁNTRICA

El Tantra tiene una visión global del ser humano y también de la vida, por eso el sexo entre los amantes no es meramente una cuestión genital porque implica toda la piel, todas las células, todos los sentimientos, sensaciones y pensamientos como base para buscar y lograr el éxtasis supremo tan buscado.

Lo mismo sucede con las habilidades de comunicación que deben desarrollar los amantes tántricos.

Es algo que va más allá de las palabras, algo que no es solamente hablar aunque, por supuesto, también lo sea. Comunicarse con las palabras es necesario, desde luego. Contar con sinceridad lo que uno piensa, siente y desea es necesario. También saber escuchar al otro, establecer momentos para el diálogo, la intimidad, el compartir los deseos, sueños, preocupaciones y proyectos es algo necesario pero muchas veces las palabras no pueden expresar todo lo que llevamos dentro y no pueden contener todo lo que queremos comunicar.

La comunicación emocional es también necesaria. Muchas veces un gesto, la expresión del rostro, una determinada caricia o postura dicen más que muchas palabras. Además, también necesitamos la comunicación emocional, es decir, tocar y ser tocados pero no como un preámbulo erótico o sexual sino por cuestiones meramente emocionales.

Desarrollar las habilidades de comunicación emocional. Saber comunicar y escuchar los sentimientos de nuestra pareja es algo importante pero aquí, como no se tratan de cuestiones intelectuales, hay que saber ir más allá de las palabras porque muchas veces los sentimientos -sobre todo los de dolor, rabia, tristeza, etc.- no se expresan con las mejores y más adecuadas palabras.

Desarrollar la habilidad de comunicación emocional es pues saber ir más allá de las palabras y tener la capacidad de comprender la emoción que las ha provocado y tiene dos niveles de actuación.

Por un lado ser consciente de que cuando se expresan los sentimientos las palabras pueden cargarse de un alto potencial que puede ser muy hiriente o desolador; por lo tanto el que habla debería cuidar un poco más las palabras para no hacerlas tan hirientes y el que escucha debería saber ir más allá de las palabras y comprender que surgen de la tristeza, la rabia, el dolor, etc.

Comprender que los sentimientos, los tuyos y de tu pareja es tan necesario como saber expresarlos-de la mejor manera posible.

Todo sentimiento negativo guardado es agua podrida que se queda dentro del cuerpo y pondrá en peligro no solamente la relación de pareja sino también la salud de la persona. Desarrollar las habilidades de comunicación emocional es estar dispuestos a escuchar serenamente sentimientos desagradables o reproches emitidos por nuestra pareja y también saber expresarlos con las mejores palabras posibles.

El amor y la vida de pareja tiende a desarrollar la confianza, esto es positivo pero precisamente la confianza hace que uno pueda mostrar su enfado o pensamientos negativos de una forma más natural

con palabras hirientes y desagradables que aunque no se produzcan de una forma consciente y deliberada no quiere decir que no puedan hacer daño.

El Tantra nos pide ser consciente de lo que decimos y de todo lo que hacemos y cultivando esta habilidad cada vez diremos menos palabras sin nuestro control, es decir seremos menos hirientes con quienes amamos.

También el tantra nos pide desarrollar el amor y la comprensión. Cultivando este don podemos ir más allá de las palabras de nuestra pareja y comprender que no son conscientes sino producto de su enfado y su inconsciente.

Cultivar las habilidades de comunicación emocional supone trabajar ambos polos, los dos lados: el que habla y expresa -que debe hacerlo más conscientemente- y el que escucha y siente -que debe hacerlo con más comprensión y tolerancia, sabiendo ir más allá de las palabras.

## La Comunicación Emocional

La comunicación emocional se produce entre la pareja y las personas que conviven sin darnos cuenta porque va más allá de las palabras. El estado de ánimo influye en uno y viceversa, esto crea cierta confusión y podemos llegar a pensar que nuestra pareja es culpable de nuestros propios sentimientos.

Esto es lo primero y necesario en la comunicación emocional: **NO CULPAR A NUESTRA PAREJA DE NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS.**

La trampa en la comunicación emocional deficiente es hacer responsable a la pareja de nuestros sentimientos: Yo estoy triste porque no me comprende.

Esto no es así, yo estoy triste porque quiero, porque no me controlo, al margen de que mi pareja me comprenda totalmente o no.

### SABER PARAR A TIEMPO LOS CONFLICTOS EMOCIONALES.-

La pasión y la emoción no tienen nada que ver con la lógica y la razón. Las palabras, por razonables que sean a veces no pueden nada con los sentimientos desbordados, por eso, algunas veces hay que saber reconocer ese estado de desbordamiento, de falta de armonía y no intentar solucionarlo meramente con palabras.

A veces incluso es mejor dejar de hablar, reconocer la falta de empatía de ese momento y trabajar para reestablecerla pero sin tocar el tema que ha provocado el conflicto.

Dejarlo pendiente y ponerse a trabajar para reestablecer la armonía. Así, la pareja en vez de continuar discutiendo o tratando de convencerse sobre algo en concreto que ha motivado su disputa puede dejarlo pendiente y ponerse a respirar juntos, hacer ejercicios de armonización abandonando temporalmente el contencioso para retomarlo luego cuando estén más serenos y en armonía.

### MEJOR QUE TENER RAZÓN ES VIVIR EN ARMONÍA.-

Esta es la regla tántrica para mantener el equilibrio en la pareja porque cuando se enzarzan en disputas estas pueden hacerse interminables cuando ambos quieren convencer al otro de que tienen razón.

El Tántrico debe cultivar la consciencia y, dándose cuenta de la espiral en que se está cayendo, debe saber pararla, renunciar a convencer a la otra persona no supone renunciar a sus propias razones pero sí renunciar a seguir perdiendo el tiempo, hacerse más daño y seguir discutiendo; por eso debe parar la discusión, pedir un tiempo muerto para tratar de reestablecer la armonía por otros caminos que no sean los de la de discutir eternamente las diferentes razones.

Si ambos están en el camino tántrico de la consciencia renunciarán a tener razón y buscarán primero serenarse, respirar juntos, meditar juntos y hacer una meditación fortalecedora para horas o días después hablar serenamente sobre el contencioso que provocó la chispa incendiaria entre ellos.

Comprender que cuando surgen esas chispas lo primero y necesario es controlar las llamas y el incendio

que puedan ocasionar más que convencer al otro, es algo totalmente necesario y prioritario.

Esto puede ser posible en cualquier pareja pero será mucho más fácil en aquellas en las que los dos hayan aceptado una forma de relación tántrica o la mediación de esa sabiduría en sus relaciones.

### MANTENERSE EN ARMONÍA ES MEJOR QUE TENER RAZÓN

Dice la vieja enseñanza y por lo tanto cuando se pierde la armonía en la pareja es necesario renunciar - ambos dos- a tener razón para reestablecer primero la armonía perdida.

Aquí ninguno pierde, ninguno cede más que el otro porque los dos aceptan una sabiduría superior para que de un mayor sentido y solidez a su relación.



Esta concepción se corresponde con el punto de vista tántrico de analizar la realidad porque el Tantra ve el ser humano como un conjunto de energías interiores que se manifiestan en actos concretos en la realidad.

Si la energía fluye correctamente por nuestro interior se manifiesta en plenitud y alegría, si no fluye del todo bien se manifiesta en frustración y resentimiento; pues lo mismo sucede entre las parejas, la armonización de sus mutuas energías internas hace más posible que ambos se entiendan en el plano mental, emocional y real.

Desarrollar las habilidades de comunicación tiene pues una dimensión global en el tantra. No se solamente aprender a hablar, expresar los sentimientos con confianza sino que también es aprender a comunicarse energéticamente, a niveles de chakras y energías internas de la pareja, aprender a armonizarse y comunicarse subconscientemente, a trabajar juntos los sueños, la intuición y los sentidos psíquicos.

Es pues abrir las posibilidades de la pareja a todo un nuevo universo, es vivir el amor y la relación en un nuevo nivel. Pero esto no se consigue por si mismo, esto necesita algo más que el amor y los buenos sentimientos, por muy imprescindibles que estos sean hace falta algo más; es necesario que los dos se entreguen a esa tarea, que los dos se entreguen al tantra para que los haga crecer más y canalice su evolución personal.

Es necesario hacer prácticas y ejercicios conjuntos como la meditación fortalecedora, rituales eróticos, etc.

ASÍ, Cuando hay tensión, más que pensar en convencer, en tener razón es mejor tumbarse juntos y hacer la meditación fortalecedora.

Ser conscientes de la propia respiración y la de la pareja, ver cuanto de agitada está, serenarla, serenarla juntos, y meditar juntos, dejar que se vayan los pensamientos negativos al igual que pasan las nubes en el cielo, centrarse en la luz y el amor, cambiar la polaridad del enfado a la paz y... poco a poco todo mejorará, la armonía retornará y se sentarán las bases para seguir adelante, para superar con más luces y creatividad que antes el contencioso pendiente.

Después de que la armonía se haya restablecido podéis retomar el diálogo interrumpido pero con más paz y armonía, pero sobre todo, sin caer en culpabilidades.

El Tantra te pide que aceptes la vida como se manifiesta, sin juzgarla, sin querer cambiarla sino transmutarla. Lo mismo debes hacer con tu pareja, no la juzgues, no la hagas culpable ni mucho menos intentes que se sienta así.

Nadie es culpable, sencillamente hay desarmonías que pueden solucionarse aumentando la armonía; al igual que la noche puede iluminarse con más luz.

Pues son los tres pasos necesario

1ª Darse cuenta de que se ha quebrantado la armonía y renunciar a imponer las razones, porque lo más importante es restablecer primero la armonía.

2ª hacer algo juntos sin palabras ni conflicto: una meditación fortalecedora. Respirar juntos, serenarse juntos, meditar juntos hasta que cada uno encuentre por si mismo la paz y la armonía.

3ª Retomar el diálogo interrumpido pero ahora con armonía, sin culpas, sin agravios, buscando soluciones, compromisos o puntos medios entre ambos.