

MONOGRÁFICO DE LAS ENSEÑANZAS DEL TANTRA

Introducción al Tantra Yoga



El Tantra es un camino espiritual origen del Yoga en Oriente y que como todo yoga lo que intenta es llevarnos a encontrar nuestra verdadera naturaleza, trascender la mente, el ego, el "yo", para expandir nuestra conciencia al Espíritu que realmente somos, encarnado aquí en la Tierra. A diferencia de la mayoría de las vías espirituales, el Tantra no desecha lo "de

abajo". El Tantra no pretende ir a ningún cielo fuera de aquí, sino traer el Cielo a la Tierra. El Tantra es la visión unitaria, no dualista por excelencia. Y desde esa visión no dualista, donde todo es lo mismo, donde Dios es todo, donde Dios está arriba y abajo, el Tantra tampoco rechaza o relega la sexualidad como opuesta a lo espiritual. Todo lo contrario, el Tantra utiliza la sexualidad como la poderosa energía sagrada que elevándola nos puede llevar a expandir nuestra consciencia, una vía directa al Espíritu en nosotros. El Tantra considera la sexualidad como una energía primaria que está en todo y en nosotros mismos, en nuestro interior. El Tantra nos enseña a aceptar esa energía y a hacernos maestros de ella, tanto en nuestra relación con nosotros mismos como en la relación de pareja. Podemos considerar pues el Tantra como la vía donde se reconcilian y se unen esas dos polaridades tierra-cielo, espíritu-materia. Considerando esa dualidad que siempre ha existido en la psique humana, podríamos afirmar que el Tantra es la unión de la sexualidad y la espiritualidad.

Guardada y preservada por siglos, hasta que la humanidad estuviese en el momento adecuado, esta visión ancestral del ser humano ha llegado ahora a Occidente, siendo precisamente en Occidente donde está tomando todo su poder. El mundo está ahora preparado y necesita las enseñanzas del Tantra. Unas enseñanzas que vienen a desmitificar y limpiar todo el miedo y todas las consideraciones erróneas y aberrantes que la humanidad ha fabricado respecto a sí misma, en especial respecto a la sexualidad y a todo aquello unido a la materia, a la Tierra, a lo femenino. La visión del Tantra reconcilia y reunifica la polaridad femenino-masculina, llevándola a su verdadera dimensión, la danza sagrada que crea el Universo.

La Tierra se encuentra ahora en un momento crucial de despertar generalizado. Una nueva era está comenzando y un salto fundamental en la conciencia humana se está produciendo. Un salto que llevará al ser humano y a la Tierra a una nueva dimensión, más allá de la conciencia de la mente, del ego, que ha dominado la historia de la humanidad durante miles de años. Y para que este salto tenga lugar, necesariamente el ser humano deberá abrazar toda la sombra construida en torno a la sexualidad, a la materia y la relación de lo femenino y lo masculino. No será posible llegar a esa "nueva

dimensión”, no será posible “traer el cielo a la tierra”, mientras el tema fundamental de la sexualidad no haya sido comprendido y encarnado en su verdadera dimensión espiritual. No podrá haber paz en la Tierra hasta que lo femenino y lo masculino se hayan reconciliado y unido. Esta es la verdadera dimensión del Tantra: “unir en la Tierra lo que ya está unido en el Cielo”. Eso es para lo que estamos aquí. Eso es para lo que el ser humano ha venido a la Tierra. Y mientras ese trabajo no sea realizado, la humanidad seguirá viviendo en un sueño, en una guerra contra la Tierra y contra sí misma. El paso a la “nueva dimensión” sólo será posible desde un ser humano reunificado consigo mismo.

Siva y Shakti, en el Tantra, representan la esencia del principio masculino y femenino. El Yin y el Yang, plasmado en todas las manifestaciones de este Universo. La eterna danza de lo masculino y lo femenino, a través de la cuál, Dios-Padre-Madre se manifiesta y da origen al mundo.

El Tantra considera que el Universo es creado a través de esta danza de Dios, del Espíritu, consigo mismo. El Todo no manifestado, crea en un momento dado esa dualidad masculino-femenino, se divide, y es a través de su interacción como el mundo se manifiesta.

El Tantra considera el mundo, nuestra razón de estar aquí, como la reproducción de esa danza cósmica aquí en la Tierra, en la materia. Es a través de esa danza en el mundo de la materia como "se une en la Tierra lo que ya está unido en el Cielo".

En esa danza de lo masculino y lo femenino, el papel de lo masculino no es otro, según la visión del Tantra, que venerar a lo femenino, la Tierra, "El Guardián del Grial". Dios se encarna en la Tierra para "venerarse a sí mismo", y a través de esta veneración se unen los opuestos y la conciencia del Espíritu "baja" a la materia. Toda la práctica del Tantra descansa en esta visión y toda la visión del Tantra de las relaciones hombre-mujer, de las relaciones entre los seres humanos, del ser humano consigo mismo, con la Tierra y con el cosmos, toda la visión sagrada y la práctica de la sexualidad, desembocan en ese mismo propósito: la fusión de lo femenino y lo masculino, interna y externamente. La conciencia de la Unidad.

Esta conciencia de la Unidad es la que puede devolvernos la cordura y la paz y llevarnos a un mundo de amor, donde la Tierra, la Diosa, sea respetada y venerada, donde el hombre y

la mujer, lo masculino y lo femenino, se unan para "traer el Cielo a la Tierra".

El Tantra es un camino de sanación integral del ser humano, en lo físico, en lo emocional, en lo mental y en lo espiritual. A través de la práctica tántrica accedemos a un nivel de conciencia en conexión con todo lo que nos rodea, a un nivel de percepción, que está más allá de lo personal, "bajamos" la conciencia del Espíritu a la materia. Esta conciencia más allá del ego conlleva una verdadera sanación a todos los niveles, pues estamos entonces permitiendo al poder de Dios, del Universo, actuar a través de nosotros.

El Tantra no es "sexología". Por lo tanto no deberíamos acercarnos al Tantra con la expectativa sólo de la sexualidad. La sexualidad está ahí en el Tantra, y de una forma muchísimo más poderosa que lo que normalmente conocemos, pero el Tantra es ante todo un camino de liberación espiritual. No es necesaria la práctica sexual en el camino del Tantra. El tantrika o la tantrica pueden de hecho elegir en cualquier momento el camino de la no relación, el camino del ascetismo, no como rechazo a nada, sino como la inclinación de su espíritu en ese momento. Pero cuando el tantrika elige la relación, convierte la relación sexual en una vía espiritual, y es sólo a través de lo que todo esto implica como podemos acceder a ese poder de la sexualidad tántrica.

La práctica tántrica conlleva el hacernos maestros de nuestra energía, de nuestras emociones y de nuestra mente. En la práctica tántrica se da fundamental importancia a la consciencia de la respiración y a la meditación. A través de la respiración podemos controlar nuestra mente y nuestra energía, para acceder al estado de quietud mental y de silencio necesario para conectar con esa parte superior que está en nosotros y que es nuestro Ser, nuestra mente Superior.

La práctica tántrica utiliza cualquier camino que pueda ayudarnos a liberarnos de nuestras creencias fijas, de nuestros bloqueos emocionales, de nuestro pasado. Desde el canto y la danza, el trabajo con el cuerpo, las asanas de yoga, el Taichí,

el Chikung, las dinámicas de grupo, el trabajo Gestalt, el contacto con la madre naturaleza, todo es apropiado para sacarnos de nosotros mismos y hacernos conscientes de nuestro cuerpo y nuestra energía.

El tantrika hombre o mujer, vive la vida desde la conciencia de la unión con todo, desde la energía del corazón. La capacidad para “elevar” y unificar la energía desde los chakras inferiores hasta el chakra del corazón, es fundamental en el Tantra. Tanto en la práctica individual como en la práctica en pareja, el tantrika o la tantrika se convierten en verdaderos maestros de su energía. En la relación de pareja, la pareja tántrica convierte la experiencia del acto sexual en una experiencia mística de fusión. Elevando la energía sexual hacia el corazón, la pareja tántrica disuelve su ego, se disuelve el uno en el otro, entrando en una experiencia de éxtasis meditativo, para disolverse después en la conciencia de unidad con todo (Shamadi tántrico).

La Visión del Tantra

Entrevista realizada a Jesús Gómez por la revista ELLE en Julio 2007

ELLE- ¿Qué es el yoga tantra y para qué sirve?

JESÚS GÓMEZ- El Tantra es una vía del Yoga y de hecho, se le reconoce como el “padre”, el origen del yoga. Como todo Yoga, lo que el Tantra busca es la liberación de nuestra personalidad, la liberación de esa autoimagen restringida de nosotros mismos que es el estado de conciencia normal del ser humano en la Tierra. Según el Tantra, nosotros somos mucho más que el simple cuerpo del cual somos normalmente conscientes. Todo el poder cuántico del universo, del Espíritu o “Dios” está realmente en nosotros, somos nosotros. En este aspecto, habría que recordar las palabras de Jesucristo que resumían lo mismo: “vosotros podéis hacer lo que yo hago... y más...”. En esta sentencia Jesús estaba resumiendo la visión del Yoga y del Tantra: vosotros sois el poder creador de Dios en la Tierra. Esta realidad ha estado normalmente ausente de la conciencia en la historia del ser humano, salvo en el caso de un número reducido de yogis, místicos, o buscadores espirituales de todas las religiones y culturas.

El Tantra, como el Yoga, también podríamos hablar del Budismo como una derivación del Yoga, lo que siempre han pretendido es conectar con esa “realidad” del Espíritu que somos. Es lo que siempre se ha conocido como “iluminación”. El iluminado es alguien que ha llegado a reconocer en sí mismo su realidad espiritual, alguien que ha conectado con su Ser Superior, su Mente Superior o Supramental y lo “traído” aquí a la tierra, haciéndolo parte de su conciencia en la materia.

Una persona así ha llegado a expandir su concepción mental más allá de la pequeña y limitada visión de la mente normal, escapando o trascendiendo la mente ordinaria, con sus programaciones y automatismos. Dicha mente ordinaria es lo que en el Yoga y en el Budismo siempre se ha conocido como “Maya”, o “Matrix”, la prisión programada de la mente humana. Es la mente que crea la enfermedad, la muerte y el sufrimiento del tiempo. El yogui o el tantrica, al conectar con una naturaleza superior en el/ella, acceden a la paz y a la dicha, como su naturaleza verdadera.

No se trata de un “escapismo”. El tantrica siguen viviendo en el mundo, pero es capaz de elegir verlo, experimentarlo y en última instancia “crearlo”, desde un estado de conciencia distinta.

ELLE- ¿Cuál es la diferencia entre el yoga tantra y el yoga?

JG- Siendo en realidad lo mismo, el Yoga y el Tantra difieren sin embargo en un aspecto fundamental: el Yoga pretende realmente la iluminación, para escapar de la tierra a la que considera una prisión. El Yoga pretende ir hacia el Espíritu, hacia Dios, que considera en realidad opuesto a la materia. La visión del Tantra sin embargo es la visión no-dualista por excelencia: para el Tantra tierra y cielo, espíritu y materia, cuerpo y alma, amor y sexo,... son únicamente diferencias conceptuales creadas por la mente humana. El Tantra considera que la esencia del Espíritu es todo, que Dios es todo, lo de “arriba” y lo de “abajo”, la tierra y el cielo, el espíritu y la materia.

Desde esta visión, el Tantra no pretende la iluminación para escapar de la “prisión” de la materia, puesto que la materia también es Dios. El Tantra pretende traer, “bajar”, la conciencia del Espíritu a la materia, elevar la materia, “unir la tierra y el cielo”. Esa es la visión del Tantra que va más allá de las dualidades que la humanidad ha vivido y sufrido en todas las religiones a lo largo de la historia. Para el Tantra todo es sagrado y nuestra función aquí no sería otra que traer esa visión sagrada a la tierra, espiritualizar a la materia.

Hay una diferencia fundamental donde el Yoga y el Tantra divergen completamente, que es la visión de la sexualidad. Para el Yoga la sexualidad es algo a evitar, algo que te separa del camino de elevar tu conciencia hacia Dios, hacia tu Ser superior. Desde su visión dualista, el Yoga considera que para “llegar al cielo” hay que renunciar a la tierra. La vía del Yoga es la vía de la renuncia al mundo. La vía del Tantra es la vía de la elevación de la conciencia del mundo sin renunciar a él. Para el Yoga la sexualidad es una energía peligrosa, que no comprende, y que rechaza como opuesta a lo sagrado. Para el Tantra, la sexualidad es sagrada, un regalo de Dios, del Universo y lo que el Tantra enseña efectivamente, es a aprender a utilizar y a vivir esa poderosa energía de la sexualidad, como la energía sagrada que es. El Tantra reconoce la sexualidad como, lejos de ser algo que te separa de Dios, una vía directa a la Unidad, a la conciencia del Espíritu en la materia. El Tantra considera la sexualidad como la energía sagrada en la materia de unión de cuerpos y almas.

ELLE- ¿En qué consiste una clase de yoga tantra? (Aquí te agradecería que fueras muy descriptivo porque tengo que escribir en primera persona la experiencia)

JG- Principalmente la práctica del Tantra Yoga se basa en llevar a la persona a un estado de conciencia mente-cuerpo unificado que permita percibir o sentir el mundo más allá de la máquina pensante y emocional de la mente. El trabajo prioritario del Tantra Yoga es “abrir el corazón”. Es decir, llevar a la persona a un estado de conciencia en el que se pueda reconocer la unidad con todo lo que le rodea. Ese estado de unidad, de paz, de no-lucha, es el que permite acceder a una visión superior del mundo y de las relaciones. En el tema de la sexualidad, esa “apertura” del corazón es lo que nos permite acceder al estado del éxtasis, a la experiencia de

fusión en el otro, más allá del inconsciente y compulsivo juego al que se reduce normalmente la sexualidad.

La práctica del Tantra Yoga exige sanar nuestro cuerpo para liberarlo de todos los pensamientos y emociones que van quedando en él registrados y almacenados. Para ello, utilizando diferentes tipos de técnicas, trabajamos la conciencia del cuerpo, de la respiración y del desbloqueo de las experiencias pasadas. Trabajamos también la liberación del cuerpo emocional, es decir de todo el registro emocional del pasado que nos ata a reacciones y estados de ánimo automáticos. Trabajamos también la conciencia de nuestra propia energía, de nuestro cuerpo energético, a base de técnicas yóguicas de concentración, de reconocimiento y de activación de nuestros centros energéticos principales o chakras. Trabajamos también con diferentes técnicas y dinámicas de meditación, la desprogramación y el descondicionamiento de la mente, lo que permite llegar a un estado de autoconciencia superior caracterizado por el silencio y la paz mental.

ELLE- ¿Quién acude a las clases de yoga tantra? (perfil, tipo de problemas, qué soluciones estás buscando, etc.)

JG- Todo tipo de personas. Principalmente personas ya con cierta madurez que buscan respuestas diferentes para los problemas que afrontan en su vida. Personas que están buscando un cambio en ellas mismas, que las lleve a una mayor plenitud y paz en su vida y en sus relaciones. También es muy importante el gran número de personas que acuden al Tantra cansados de un enfoque de la sexualidad que lejos de elevar nuestra energía y de servir como medio de unión en la pareja, nos desgasta y crea con el tiempo una brecha cada vez más insalvable entre el hombre y la mujer. El Tantra, aunque es mucho más que sexualidad, llama la atención por el ofrecimiento y el descubrimiento de lo que podríamos llamar, una “sexualidad superior”.

ELLE- ¿En que nos beneficia esta práctica?

JG- La práctica del Tantra aporta a la persona un estado de centramiento y de paz. El Tantra es realmente un potente camino de sanación integral de la persona, que lleva a una elevación de la conciencia en todos los niveles, desde lo espiritual a lo material, permitiéndonos dejar atrás los estados mentales habituales de ansiedad, estrés y sufrimiento y ofreciéndonos una nueva forma de plenitud de estar en el mundo.

© [Tantra Nueva Tierra](#)
[Keshavananda \(Jesús Gómez\)](#)