



Encuentro con...

Diana Richardson

La consciencia en la energía sexual es una fuerza sanadora

Atisbos de luz
La espontaneidad del alma

Sexo consciente
La penetración profunda que transporta a la unión plena

Suscríbete GRATIS





TANTRA Y AMOR CONSCIENTE

CON HARI DASS

PRÓXIMOS CURSOS

20-30/8 RETIRO FORMACIÓN DE INSTRUCTORES
-ZARAGOZA-

14-18/9 "COMPASIÓN Y ÉXTASIS"
-TARRAGONA-

24-25/9 "SEXUALIDAD, AMOR Y CONSCIENCIA"
-MADRID-



MÁS INFORMACIÓN EN

www.tantrayamorconsciente.com



Sumario



4. Encuentro con...

Diana Richardson

La consciencia en la energía sexual es una fuerza sanadora

10. Aproximación al Tantra

El Tantra es experiencia y cambio

12. Atisbos de luz

La espontaneidad del alma

14. En primera persona

De la decepción al amor

16. Mirada hacia el interior

La respiración tiene el poder de cambiarte

18. Sexo consciente

La penetración profunda que transporta a la unión plena

24. En sánscrito

Traducción de palabras sánscritas muy utilizadas en Tantra .

26. Momentos de escucha

Libro, película y música que te llevan al Tantra.



Directora

Carmen Peña

redaccion@revistadetantra.com

Diseño y maquetación

Mayte Muñoz

maytemunoz563@gmail.com

Banco de imágenes

Freepik

Número 3

Agosto 2022

www.revistadetantra.com

Difusión gratuita

C/Valdecanillas, 84 - 3 B

28037 MADRID

Tíf. 91 367 04 46





Diana
Richardson

4 Encuentro con...

La consciencia en la energía sexual es una fuerza sanadora

Diana Richardson nos habla de que “una de las experiencias más grandes y más profundas de la vida es cambiar la manera en la que haces el amor. Cuando empiezas a traer más consciencia a ese ámbito, más presencia y más sensibilidad, se cambia la vida de la persona. Muchas heridas del pasado se curan a través de la presencia en esa energía sexual. La consciencia puesta en la energía sexual es una fuerza sanadora”. El Tantra propone un cambio en ese acercamiento sexual y cuando lo hacemos, muchos problemas que están ahí, desaparecen. Cuando llevamos consciencia a la práctica sexual, la persona se vuelve a enamorar de sí misma y de su pareja.

Carmen Peña / Astiko <https://tantrawithastiko.com/>

Diana Richardson nació en Kwazulu (Sudáfrica), y su implicación por mejorar la sociedad, la llevó a licenciarse en Derecho “pensé que estudiando leyes podría ayudar a resolver el conflicto del apartheid en mi país”. Sin embargo, pronto se dio cuenta que eso la llevaba “a estar demasiado tiempo en la mente y no me gustaba”. Descubrió que le satisfacía más hacer masajes, utilizar el poder de sus manos y se volcó en “desarrollar todo lo que tuviera que ver con mis manos y mi corazón”.

En 1978, comenzó a dar masajes conectando desde la presencia. “Ese interés en el cuerpo, me llevó a estudiar mis propios patrones sexuales. Mi forma de comportarme sexualmente”. Para entrar ahí con más profundidad, usó la guía de Osho y de Barry Long. Ambos maestros le aportaron enseñanzas complementarias. “Osho fue mi inspiración inicial. Especialmente, sus discursos de mediados de los 70 en los que habló mucho sobre Tantra. Me pareció fascinante cómo transmitía la importancia de traer más consciencia y más presencia al acto sexual. Cuando lo leía o escuchaba, me sonaba maravilloso... Pero fueron las enseñanzas de Barry Long las que me llevaron a entender cómo conseguir que el pene y la vagina se comuniquen. Tras practicar durante mucho tiempo lo que Barry Long decía, volví a escuchar las enseñanzas de Osho y fue entonces cuando entendí plenamente lo que quería decir, porque ya lo había experimentado. Los discursos de Barry Long en los años ochenta, especialmente el que se llamaba ‘Haciendo el amor de una forma divina’, los he escuchado cientos de veces y han sido una gran inspiración para mí”. Diana Richard-

son está convencida de que “una de las experiencias más grandes y más profundas de la vida es cambiar la manera en la que haces el amor”, lo dice tanto por experiencia propia como por todas las personas con las que ha trabajado.

De la teoría a la práctica

Pronto se dio cuenta que además de utilizar esas guías, “lo más importante era la práctica de las técnicas. Durante muchos años practiqué con ellas y, entonces, empecé a ver y a experimentar la sexualidad de una forma completamente distinta. Al llevar mucho tiempo haciendo masajes y trabajando con el conocimiento y la sensibilidad de sentir el cuerpo, para mí solo supuso un pequeño cambio enfocarme ahora en los genitales y la sexualidad”.

Vivir eso, la llevó a querer compartirlo y enseñarlo. “¡Todavía estoy sorprendida de estar aquí, haciendo lo que hago!”.

En su opinión, “hay una enorme confusión sobre la sexualidad o el sexo en la sociedad. Existen muchos malentendidos que acarrear muchos problemas en las relaciones y mucha separación. Eso hace que todo el fundamento de la sociedad sea inestable. Algo que tiene un impacto increíble sobre los niños. Por eso, pienso que debería de ser parte de nuestra educación fundamental”.

Recuerda que “Tantra significa expansión de la conciencia en su sentido más profundo. Sin embargo,



“Las enseñanzas de Barry Long me llevaron a entender cómo conseguir que el pene y la vagina se comuniquen”

¿cómo hacemos el amor en nuestra sociedad? Tiene que ver más con la contracción, con apretar el cuerpo, en vez de relajar y expandir. Muchas personas, hombres y mujeres, tienen problemas cuando están practicando sexo. Por eso, empiezan a pensar que hay algo que está mal en ellos, algo que es defectuoso en ellos y eso te lleva a dudar de ti mismo y de tu propia energía. Y cuando dudas de ti mismo a un nivel tan fundamental, pierdes tu poder personal, todo tu poder individual. Por eso, la mayoría de los problemas que tienen los individuos en esta sociedad no tiene que ver con el sexo en sí mismo, si no por cómo sucede ese encuentro sexual. El Tantra propone un cambio en ese acercamiento sexualmente y cuando lo hacemos, muchos problemas que están ahí, desaparecen. ¡Es maravilloso!”

Falta educación sexual entre los jóvenes

Richardson lamenta la falta de educación sexual que existe entre los jóvenes. Por eso, se animó a escribir ‘Cool Sex’, en donde se hace una investigación y se acerca al sexo de una manera consciente. “Es mucho mejor para ellos abordar la sexualidad y nombrarla. En la sociedad se asume que todos sabemos instintivamente hacer el amor. Por eso, no se habla de ello.

Pero en realidad, en nuestra sociedad hemos perdido la conexión con nuestra naturalidad, porque recurrimos a nuestra mente y a nuestra psique en nuestras relaciones sexuales. Hay mucha presión y mucha confusión. Se recurre al porno para saber cómo hacerlo y la gente no se da cuenta de que lo que se ve en el porno no es real. Te lleva a no tener una relación sana, porque solamente se ensalza la intensidad, la sensación extrema y el cuerpo solamente puede recibir una cantidad de sensaciones determinadas y, luego, empieza a cerrarse. Cuando eso ocurre, comenzamos a insensibilizarnos, a dejar de sentir nada, especialmente en nuestros genitales. He leído un artículo publicado en Estados Unidos en donde se dice que un porcentaje cada más alto de jóvenes tienen problemas eréctiles y todo eso tiene que ver con esa sobreestimulación que hace que el cuerpo se empiece a proteger. Sin embargo, el acercamiento tántrico tiene más que ver con la escucha, con la expansión, con estar en el cuerpo y no tanto en la mente. Lo que está impreso en nuestra mente nos presiona para pensar que deberíamos de comportarnos y sentir de esa manera, cuando no es la realidad verdadera del cuerpo. Por eso, es tan importante que haya una cierta educación sexual natural para la gente joven y cuanto antes empecemos, mejor”.

“El acercamiento tántrico tiene más que ver con la escucha, con la expansión, con estar en el cuerpo y no tanto en la mente”

Reavivar la relación

Cada año asesora a unas 500 personas en los retiros que organiza para parejas. La realidad es que se ha volcado en propagar más el Tantra de parejas porque “cuando trabajas con ellas, se puede incluir el acto sexual ya que se supone que las parejas ya tienen esa confianza, esa intimidad. A mí me gusta ir a la práctica directamente y eso es más fácil hacerlo con parejas”.

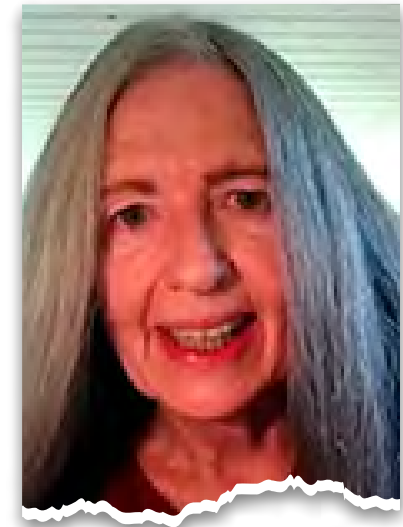
Las parejas que acuden a sus talleres, “vienen por muy diferentes razones: algunos para volver a encontrarse; otros, para practicar sexo; otros, porque han estado juntos desde hace muchísimos años y se quieren volver a encontrar o tener una nueva relación con su sexualidad; otros, para reavivar su relación; algunas parejas están a punto de separarse y vienen a ver si existe algo que les pueda salvar... Pero, básicamente, todas ellas buscan más cercanía y más intimidad. Eso es lo que nosotros les ayudamos a crear en nuestros retiros. Cuando llevamos consciencia a esa práctica sexual, la gente se vuelve a enamorar de sí mismo y de su compañero. Obviamente, cuando vuelven a casa se tiene que seguir practicando, convertirlo en una rutina más de su vida cotidiana. No es algo que sucede solamente durante el curso y ya está. Se trata de un ajuste. Lo más difícil para ellos es incorporarlo a su vida cotidiana”. Se ha encontrado, sorprendentemente que existe “una resistencia a hacer el amor, a encontrarse en ese espacio de presencia”. Bromea diciendo que es “más fácil ponerse a ver una película que estar en presencia, porque hay una resistencia de la mente a entrar en un espacio de absoluta presencia”.

Energía vital

Para Diana Richardson, “cuando hablas de energía sexual, básicamente, estás hablando de energía vital. La energía sexual está en la base de todo. Por eso, cuando se empiezan a hacer ajustes ahí, se refleja en todo el sistema y en toda la vida de la persona. Cuando empiezas a traer más consciencia ahí, más presencia y más sensibilidad, se cambia la vida de la persona. Muchas heridas del pasado se curan a través de la presencia en esa energía sexual. La consciencia puesta en la energía sexual es una fuerza sanadora”. Por eso, está muy feliz de poder aportar esta enseñanza tan hermosa a hombres y mujeres.

Para conseguirlo hay que trabajar con el condicionamiento que, básicamente, está en la mente y no en el cuerpo. “Yo, normalmente, no me entretengo con los condicionamientos. No entro en ellos, no hablo sobre ellos. Voy directamente a traer presencia al cuerpo y a desarrollar más la sensibilidad en el cuerpo. Voy directamente a la presencia, a hacer el amor de una forma más consciente. Eso hace, que naturalmente todos esos condicionamientos empiecen a caer por sí mismos. Cuando se habla del sexo de una forma natural todo el mundo se relaja”.

No obstante, advierte que “lleva tiempo cambiar el paradigma mental, el condicionamiento mental con el que movemos nuestro cuerpo. ¡Es tan fascinante desafiar el condicionamiento de la mente! Ver cómo cambia la persona en ese proceso de descondicionamiento. La gente piensa que esto es algo súper rápido, que se cambia inmediatamente. Pero no es



“En nuestra sociedad hemos perdido la conexión con nuestra naturalidad, porque recurrimos a nuestra mente en nuestras relaciones sexuales”

Diana Richardson ya no publicará más libros

Diana Richardson ha publicado muchos libros que han ayudado a una aproximación diferente a las relaciones sexuales. Pero el más especial para ella es el primero: 'Tantra amor y sexo'. Explica que se lo planteó "como un experimento, como un ejercicio para saber si yo

podía explicar en palabras lo que estaba practicando y viviendo". Lo consiguió y, por eso, los editores le propusieron que escribiera uno para mujeres y después, para hombres. Así fue como se fueron publicando uno tras otro. Sin embargo, Richardson siente

que ha terminado esta etapa de escritora. "He decidido dejar de publicar libros. Podría escribir más, pero no lo haré porque requiere muchas horas de dedicación y de disciplina delante del ordenador. Ahora, prefiero dedicarme a cosas más prácticas, más experimentales".



“En nuestra sociedad hay una enorme confusión entre sexualidad y sexo”

así, lleva tiempo y dedicación, porque no es fácil cambiar una cosa que llevas haciendo desde hace mucho. Lo bueno es que si lo haces, realmente cambia tu vida. Para ello, hay que dedicar tiempo a desaprender experimentando con el otro y contigo mismo en la cama". Ironiza Richardson: "¡Todo el mundo quiere hacer el amor y piensa continuamente en el sexo y cuando dices tienes que experimentarlo, nadie tiene tiempo para hacerlo!".

Las claves son: "volver al cuerpo, ser más sensible, estar más presente, enraizarte más en el cuerpo y no hacer del orgasmo el enfoque de ese intercambio íntimo".

Diana Richardson no quiso terminar la entrevista sin hacer una referencia a la homosexualidad. Para ella son "dos personas que se encuentran con más consciencia, ya sean heterosexuales, homosexuales o cualquier tipo de pareja. Naturalmente que se tienen que hacer ciertos ajustes a nivel genital de los que yo no puedo hablar, porque mi experiencia es de heterosexual. Estoy esperando que esas personas empiecen a contar cómo es su sexualidad desde un punto de vista más consciente. Que a través de la investigación de sí mismas desde un lugar de consciencia, puedan hablar de cómo eso funcionaría. Traer consciencia, presencia y expansión es para todos igual, independientemente del género".



MALLORCA
TANTRA *fest*

El 1^{er}
Festival de Tantra
en Europa de
habla Hispana.

DEL 20 AL 25 DE SEPTIEMBRE
Info+inscripciones: www.mallorcatantrafest.com



El Tantra es experiencia y cambio

Osho, en su libro ‘Tantra, el camino de la aceptación’ afirma que “el Tantra es ciencia, no filosofía”. Explica que “es fácil comprender la filosofía porque sólo hace falta el intelecto. Si puedes entender los conceptos, entiendes la filosofía”. No se pide ninguna transformación o cambio. Pero el Tantra “no es una proposición intelectual, es una experiencia”. Sólo cuando estás dispuesto al cambio, cuando eres receptivo, “cuando estás preparado y vulnerable a la experiencia, llegará a ti”, indica Osho.

Según Osho hay que pasar a través de “cuatro puertas y abrir cuatro candados” para llegar a la liberación. Se va de lo más externo de tu ser a lo más interno.

La primera puerta es lograr vivenciar la acción en su totalidad. “Hagas lo que hagas, hazlo totalmente, y surgirá una gran alegría. Si estás

enfadado, estate totalmente enfadado: aprenderás mucho del enfado total. Si estás totalmente enfadado y plenamente consciente de tu enfado, el enfado desaparecerá un día. Ya no tendrá sentido seguir estando enfadado. Cuando lo has comprendido, puedes dejarlo atrás”, señala Osho.



**Hagas lo que
hagas, hazlo
totalmente,
y surgirá una
gran alegría**

Es fácil dejar atrás fácilmente cualquier cosa que se entiende.

En su opinión, sólo las cosas que no entiendes, siguen contigo. Por eso, es importante procurar ser total y mantenerte alerta. "Recuerda siempre: el Tantra es científico. No te dice que repitas un mantra, te dice que seas consciente de tu acción".

La segunda fase tiene que ver con el conocimiento y va un poco más dentro de ti. De hecho, puedes observar lo que estoy haciendo, pero no puedes observar lo que conozco.

Se trata de empezar a ser consciente de lo que realmente conoces y dejar de creer las cosas que en realidad no conoces. Alguien te pregunta: "¿Existe Dios?" Y tú dices: "Sí, Dios existe". Pero si realmente no lo sabes, tendrías que decir: "No lo sé". Si eres honesto y dices lo que sabes, se romperá el segundo candado. Si sigues creyendo cosas que en realidad no sabes, nunca se romperá. "El falso conocimiento es el enemigo del verdadero conocimiento. Todas las creencias son conocimiento falso

simplemente te las crees. Los llamados santos siguen diciéndote: 'Primero cree y después sabrás'. El Tantra dice: Primero conoce, y entonces cree. Pero esta creencia es de un tipo completamente diferente: es confianza. La divinidad viene por el conocimiento. Para llegar a ello,

lo primero que se necesita es abandonar todo lo que no sabes y solo crees que sabes. Siempre has creído y siempre has llevado la carga: deja esa carga. De cien cosas que crees que sabes, te sentirás descargado de casi noventa y ocho", comenta Osho.

Sólo quedarán unas pocas cosas que verdaderamente conoces. Entonces, sentirás una gran libertad. Tu cabeza no estará tan pesada. Con esa libertad y ligereza, el segundo candado se ha roto.

Completamente libre de conocimiento

En la tercera fase se trata de estar en el presente. El conocimiento ha desaparecido y sólo estás en el ahora; sólo lo más puro del tiempo permanece.

"Medita sobre ello. No hay conocimiento en el ahora. El conocimiento siempre es sobre

el pasado. No hay conocimiento en el momento ahora. Está completamente libre de conocimiento. En este mismo momento, ¿qué es lo que sabes? No sabes nada. Si empiezas a pensar que sabes esto y lo otro, vendrá del pasado. No vendrá de este momento, no del ahora. El conocimiento o bien es del pasado o es una proyección hacia el futuro. El ahora está libre y puro de conocimiento. Normalmente piensas que pasado, presente y futuro son las tres divisiones del tiempo, pero ésa no es la comprensión del Tantra. El Tantra dice: Sólo el presente es tiempo. El pasado no es, ya se ha ido. El futuro no es, aún no ha llegado. Sólo el presente es", explica Osho.

Estar en el presente es estar verdaderamente en el tiempo. De otro modo, estás en la memoria, o estás en tus sueños, y ambos son falsos, engañosos. De modo que el tercer candado se rompe estando en el ahora.

Primero, sé total en tu acción, y se rompe el primer sello. Segundo, sé honesto en tu conocimiento, y se rompe el segundo sello. Estate en el aquí y ahora, y se romperá el tercer sello. Tras estos tres pasos, se está preparado para la fase final.

La cuarta puerta es el **mahamudra**, el gran gesto. Es la capa más interna, como el espacio. Ahora sólo queda el espacio más puro. En tu vacío más interno hay espacio, cielo, plenitud, la liberación.

La espontaneidad del alma

En el Tantra, la espontaneidad es muy valiosa: ser natural, fluir con lo que ocurra. No obstruirlo, no obstaculizarlo, no distraerlo, no llevarlo en otra dirección de la que sigue por sí mismo. Esta confianza es Tantra. Y la espontaneidad del alma es su mantra, su fundamento, así se explica en el libro de Osho 'Tantra, el camino de la aceptación'.

Espontaneidad significa que no interfieres, que estás en un dejar ir. Pase lo que pase, lo observas, eres el testigo. Sabes qué está pasando, pero no tratas de cambiarlo o modificarlo. Cuando optas por la espontaneidad no tienes ninguna dirección, no tienes ningún objetivo que lograr. Por el contrario, cuando tienes un objetivo que conseguir, no puedes ser espontáneo.

El problema es que la sociedad en la que vivimos nos ha convertido en seres condicionados, no solo en la forma de actuar sino también en la de pensar. La conciencia moral es muy fuerte, porque se ha creado en ti desde tu infancia, cuando no eras

consciente de lo que te estaban haciendo. Por eso, cuando quieres ir en contra de ella, te sientes culpable. Cuando quieres hacer algo distinto a lo establecido, tu conciencia moral te dice: "¡No lo hagas!".

Si escuchas a tu propia naturaleza, te sientes culpable y, por tanto, desgraciado. Empiezas a pensar que has hecho algo malo. Empiezas a esconderte, a defenderte y tienes miedo de que te pillen, y eso te produce ansiedad, culpabilidad y miedo.

Además, si no sigues lo que la conciencia moral establece, te hace plantearte si algo va mal en ti, ¿cómo puedes estar bien, si

tanta gente te está aconsejando lo contrario? Nos han enseñado que la mayoría tiene la razón.

Pero cuando haces algo porque los demás dicen que deberías hacerlo, no te sientes feliz haciéndolo, porque no sale de ti. Eso hace que te sientas atrapado en esa disyuntiva.

La respuesta está en la espontaneidad. No se trata de tener razón o no, sino de actuar haciendo caso a tu interior, no a tu mente o a tus condicionamientos. Entonces, fluye la verdadera espontaneidad de tu alma.

Por eso, Osho dice que “el Tantra hace de la espontaneidad la primera virtud, la virtud fundamental”.

La impulsividad no surge de la conciencia

El libro ‘Tantra, el camino de la aceptación’ explica que la espontaneidad puede ser de dos tipos: Un tipo de espontaneidad sólo es impulsividad y no es muy valiosa. Cuando la espontaneidad surge de la conciencia, entonces es única.

¿Qué diferencia hay entre ser espontáneo y ser impulsivo? “La mente está controlada por la sociedad porque esta puede poner pensamientos en tu mente; y tu cuerpo está controlado por millones de años de evolución biológica. El cuerpo es inconsciente, y también lo es la mente. Tú eres un observador, más allá de ambos. Si dejas de escuchar a la mente y a la sociedad, entonces cabe la posibilidad de que empieces a escuchar a tu biología. A veces, tendrás ganas de matar a alguien y dirás: ‘Es bueno ser espontáneo, de modo que lo haré. Tengo que ser espontáneo’. Lo has entendido mal. Eso no va a hacer que tu vida sea hermosa, dichosa”.

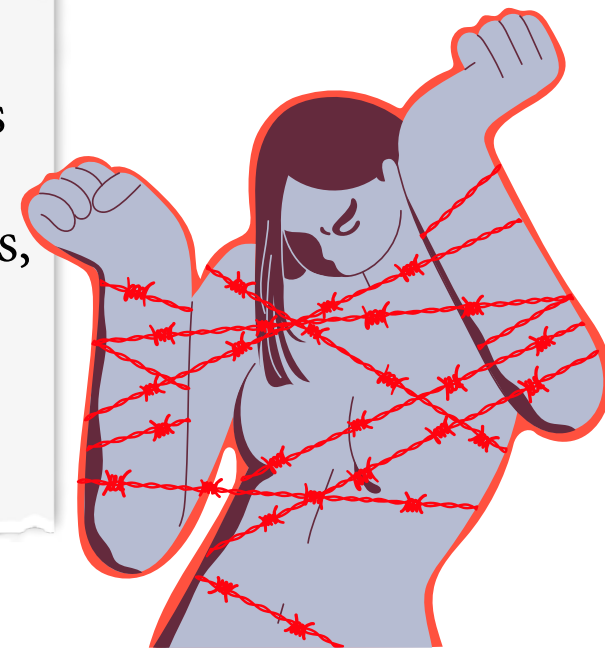
El Tantra entiende por espontaneidad cuando está llena de conciencia. Por eso, el primer paso para ser espontáneo es ser plenamente consciente. Osho explica que “en el momento en que eres consciente, no estás en la trampa de la mente ni estás en la trampa del cuerpo. Entonces, fluye la verdadera espontaneidad de tu alma: del cielo, del mar, tu espontaneidad fluye”.

En su opinión, “el cuerpo está profundamente dormido. De modo que seguir al cuerpo será como seguir a un ciego, y esa espontaneidad solo te meterá en el pozo. No te ayudará. La impulsividad no es espontaneidad. Sí, el impulso tiene cierta espontaneidad, más que la mente, pero no tiene la cualidad de la que el Tantra quiere que te embebas.

Tal como somos ahora, vivimos inconscientemente. No importa mucho si vivimos en el cuerpo o en la mente: vivimos inconscientemente”.

“Cuando estás bajo la influencia del cuerpo, -continúa Osho- estás bajo la influencia de la química. Estás fuera de una trampa, la trampa de la mente, pero estás dentro de otra trampa, la trampa de la biología, de la química. Has salido de un agujero, pero has caído en otro. Cuando verdaderamente quieras salir de todos los agujeros y vivir en libertad, tendrás que convertirte en testigo, tanto del cuerpo como de la mente. Cuando seas un testigo, y la espontaneidad surja de la observación, estarás en la espontaneidad de la que habla el Tantra”.

“La sociedad en la que vivimos nos ha convertido en seres condicionados, tanto en la forma de actuar como en la de pensar”



De la decepción al amor

A menudo buscamos fuera, en los demás, el amor que anhelamos. Esto nos lleva a la decepción y al sufrimiento una y otra vez. Nos olvidamos de que ese amor que anhelamos ya está en nosotros. Para experimentarlo, sólo falta cambiar el foco de atención hacia adentro, responsabilizándonos de nuestra parte: traer presencia para que el amor que ya es, pueda expandirse en nuestras vidas, de la forma que cada momento pida, como ilustra esta pequeña historia.

Hace 8 años la vida me dio una lección magistral de la mano de uno de esos maestros que no se saben maestros.

Estaba en un taller de tantra y el último día del taller hicimos lo que parecía que iba a ser la sesión más importante, donde poníamos en práctica muchas de las enseñanzas de los días anteriores. Se trataba de una sesión larga del Círculo de Luz, en pareja. La práctica consistía en respirar sentados frente a frente, de forma alterna, al mismo tiempo que conectábamos con la mirada. Cuando la mujer exhala desde el corazón, el hombre inhala en el corazón y cuando el hombre exhala desde

los genitales, la mujer inhala en los genitales y sube la energía al corazón desde donde entrega de nuevo al hombre creando así un círculo ([ver la revista nº 1](#)).

Al verme sentada frente al compañero que me “tocó” para esta sesión, me sentí decepcionada. Era justo la antítesis del tipo de hombre que a mi mente le gustaría para un ejercicio de tantra. No era nada atractivo, tenía un gran sobrepeso, estaba desaliñado... y lo peor de todo: no tenía nada de presencia, el ingrediente esencial para poder hacer el círculo de luz juntos.

Al empezar la práctica observé que él miraba para todos lados

menos para mí y me frustré. Me vi juzgándolo a él, juzgando la situación y, sobre todo, juzgándome a mí. Los pensamientos que me rondaban eran del tipo: “¿Cómo he podido terminar aquí? ¿Qué he hecho mal? ¿Por qué no me he adelantado y elegido otro compañero en lugar de esperar a que me elijan? Esta sesión está perdida, ya sólo falta esperar que acabe, no voy a conseguir nada...”. Y de pronto, me di cuenta de que, con todos esos pensamientos en mi cabeza, yo tampoco estaba presente.

Hacer mi parte: presencia para el amor

Entonces decidí que iba a intentarlo, que aunque él no me acompañase, yo iba a estar presente y hacer mi parte. Así que empecé a respirar, a subir la energía al corazón y a entregarme desde ahí. Y puse toda mi presencia en esto durante bastante tiempo, hasta que de pronto, la energía empezó a circular sin esfuerzo y experimenté una expansión energética en mi corazón que me llenó de gozo y de amor.

De pronto, ya no había rastro de los juicios del principio. Miraba a mi compañero, que seguía sin estar presente, y ahora sólo podía sentir amor y gratitud por él. Me daba cuenta de que él estaba haciendo lo que podía, y yo no podía hacer otra cosa que amar y que amarlo con lo que estaba siendo.

¡Qué gran regalo y aprendizaje me trajo ese hombre! Y eso que yo pensaba que era el peor compañero que me podía haber tocado y resulta que era un gran maestro. Si hubiera sido mi ideal de pareja tántrica, hubiera pensado que ese amor que experimenté se debía a él y hubiera proyectado el amor fuera. Sin embargo, con este maestro no cabía la posibilidad de proyección, lo que me devolvió al amor en mí y a mi responsabilidad: traer presencia para el amor.

A partir de ese momento, entendí que nunca más podía usar como excusa a nadie ni a nada para evitar hacer mi parte. ¡Que

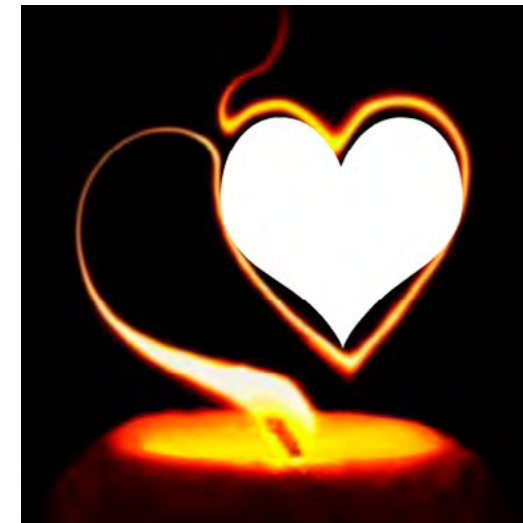
no puedo usar ninguna excusa para no amar, para no estar en el amor!

¡GRACIAS A TODOS LOS MAESTROS QUE LA VIDA ME TRAE DE TANTAS FORMAS!

Premamui

www.premamui.com

“No puedo usar ninguna excusa para no estar en el amor”





La respiración tiene el poder de cambiarte

La respiración está profundamente enraizada en el ser. De hecho, si puedes cambiar la respiración podrás cambiar muchas cosas en ti. Así lo dice Osho en su libro 'Meditación. La primera y última libertad', en donde recopila unas cuantas técnicas de meditación que se han desarrollado a lo largo de miles de años de experimentación. En esta sección se irán presentando como una forma de tomar consciencia de todas las que existen, independientemente de que la mejor forma de practicarlas es en los talleres de Tantra.

Osho explica que "mi sistema de meditación Dinámica comienza con la respiración, porque la respiración está profundamente enraizada en el ser". Puede que no te hayas dado cuenta, pero si puedes cambiar tu respiración, puedes cambiar muchas cosas en ti. "Si observas cuidadosamente tu respiración, verás que cuando estás enfadado tiene un ritmo particular, cuando estás enamorado hay un ritmo completamente distinto, cuando estás relajado respiras de un

modo diferente. No puedes estar enfadado y, al mismo tiempo, respirar suavemente. Es imposible". Por eso, en la meditación Dinámica se comienza con 10 minutos de respiración caótica (profunda, rápida, vigorosa y sin ningún ritmo), inhalando y exhalando tan vigorosamente, tan profundamente, tan intensamente como te sea posible. Se trata de crear caos a través de la respiración. La respiración profunda y rápida te proporciona más oxígeno. Cuanto más oxígeno



no haya en el cuerpo, más vivo te volverás. A partir de ahí; deja fluir las emociones.

El sonido de un [mantra](#) también cumple un papel importante, Osho dice que "el movimiento del sonido solo es posible cuando estás vacío. Si estás lleno de represiones, nada sucederá. Si estás lleno de represiones, a veces incluso es peligroso utilizar cualquier mantra o sonido. Cada capa de represión cambia el camino del sonido. Necesitas una mente libre, solo entonces puede utilizarse un mantra. Advierte Osho que este mantra 'Hu' que se usa en esta meditación nunca deberá emplearse sin haber hecho las dos primeras etapas.

De la catarsis a la celebración

La meditación Dinámica es de una hora de duración y consta de cinco etapas. Puede hacerse a solas, pero la energía será más potente si se hace en grupo. Se trata de una experiencia individual, por eso es importante permanecer ajeno a quienes te rodean y mantener los ojos cerrados todo el tiempo, preferiblemente con antifaz. Además, es conveniente tener el estómago vacío y vestir ropa suelta y cómoda.

La música (que se puede adquirir en la [web de Osho](#)) acompaña la meditación de forma energética y señala el inicio y el final de cada etapa.

Primera etapa (10 minutos): Respira caóticamente por la nariz, concentrándote siempre en la exhalación. El cuerpo se encargará de la inhalación. Hazlo tan rápida y fuertemente como puedas, hasta que literalmente te conviertas en la respiración. Utiliza los movimientos naturales del cuerpo para ayudarte a generar más energía.

Segunda etapa (10 minutos): ¡Explota! Deja que salga fuera todo lo que necesite ser sacado. Vuélvete completamente loco. Grita, chillas, llora, salta, vibra, baila, canta, ríe, tírate por el suelo. No reprimas nada; mantén todo tu cuerpo moviéndose. Para comenzar, suele ser una ayuda fingir un poco. Nunca permitas que tu mente interfiera con lo que está ocurriendo. Sé total.

Tercera etapa (10 minutos): Con los brazos levantados, salta arriba y abajo gritando el mantra ¡HU!... ¡HU!... ¡HU!... tan profundamente como te sea posible. Cada vez que caigas, hazlo sobre la planta de tus pies, deja que el sonido golpee en el centro del sexo. Da todo lo que tengas, agótate completamente.

Cuarta etapa (15 minutos): ¡Stop! Congélate donde estés, en la posición en la que te encuentres, sea cual sea. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el fluir de la energía y se habrá perdido el esfuerzo. Sé un testigo de todo lo que te está ocurriendo.

Quinta etapa (15 minutos): Celebra y goza con la música y el baile; expresa tu gratitud hacia el todo. Lleva contigo esta felicidad a lo largo de todo el día.

Si no puedes hacer ruido en el espacio que utilizas para meditar hay una alternativa silenciosa. En la segunda etapa, en lugar de emitir sonidos, deja que la catarsis se produzca completamente mediante movimientos con el cuerpo. En la tercera etapa, puedes golpear tu interior en silencio con el sonido ¡HU! Y en la quinta etapa puede ser un baile expresivo.

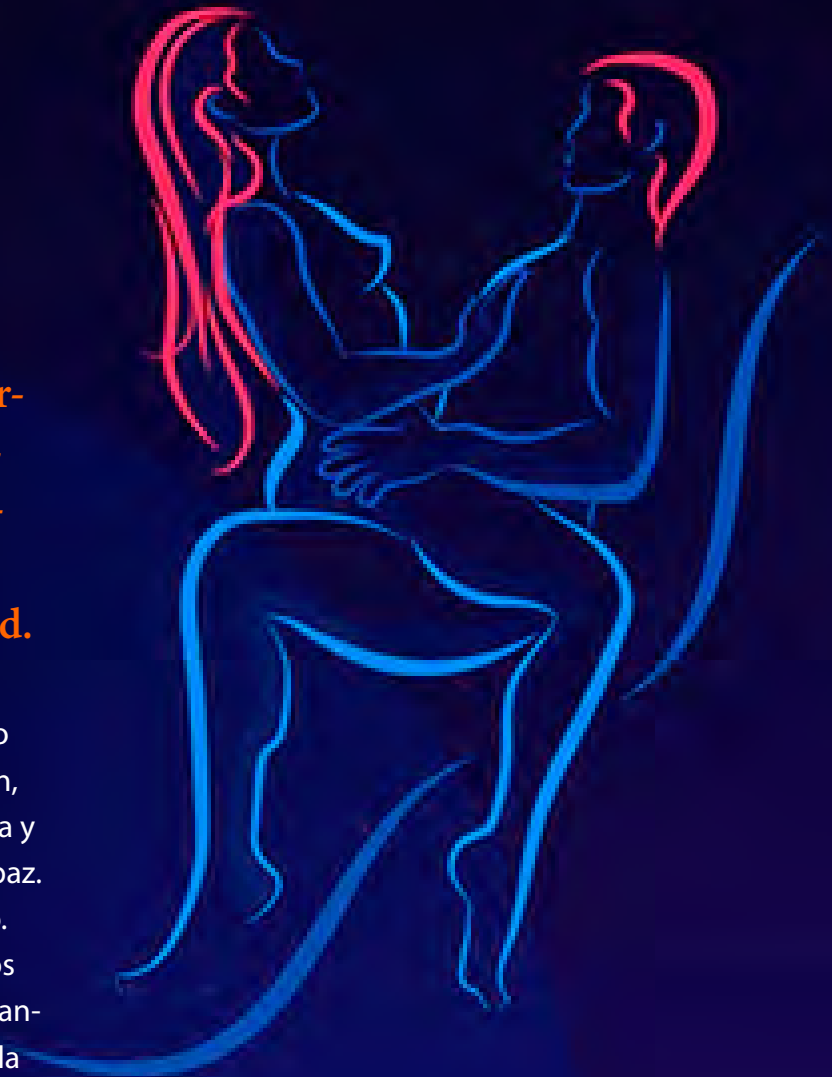
Puedes ver una muestra de cómo se hace en este [enlace](#).

La penetración profunda que transporta a la unión plena

Fisiológicamente la parte más profunda de la vagina de la mujer (la cervix) está diseñada para adaptarse al glande del hombre. De hecho, físicamente son muy parecidos. Eso ayuda a que, en una penetración profunda y lenta en la que los genitales tienen ocasión de intercambiar su energía, el acoplamiento sea total, alcanzando la plena unión, la unidad.

En el sexo tradicional, el pene y la vagina se unen para tener una agradable frotación, porque no sabemos que se comunican e intercambian energía a través de sus polaridades magnéticas. Por eso, en el libro 'Orgasmo tántrico para las mujeres', Diana Richardson dedica un apartado a explicar la penetración profunda. Ella lo define como "un estilo de hacer el amor", en el que el hombre se centra, siempre que sea posible, "en lo más profundo

de la vagina". Para conseguirlo, es necesario que "el hombre, cuando tenga una erección, entre en la vagina con una lentitud extrema y que llegue hasta lo más hondo que sea capaz. Luego, manteneos quietos durante un rato. Antes de que el hombre te penetre, abre los labios de la vulva; y mientras te penetra, mantén tu vagina dilatada. Sí haces esto, harás la penetración más suave y más efectiva".



De esta forma, se consigue acceder a aquella parte de la mujer (la que rodea la entrada del útero) donde el polo es más receptivo. Como dice Richardson, es ahí donde “es más probable que la mujer experimente sensaciones totalmente celestiales y tenga acceso a estados alterados de consciencia”. Aclara que es posible experimentar estas sensaciones, aunque se hayan extirpado el útero y el cérvix (cuello uterino).

Protección natural de la vagina

Por lo general, el pene no llega a esta zona alta, porque ahí la vagina es estrecha y tensa. Se dice que para protegerse de una penetración rápida y profunda, porque es muy doloroso para ella si el pene choca bruscamente contra el cuello del útero. Pero si esa penetración se realiza de una forma exageradamente lenta (de varios minutos) con un pene amoroso, la mujer relaja y expande esa zona, permitiendo una penetración profunda y alcanzando el epicentro del polo femenino, donde la cabeza del pene (glande) puede expandir sus propiedades de imán altamente sensitivo.

Hay varias posturas que son adecuadas para la penetración profunda porque permiten que el pene se encaje en la vagina desde diferentes ángulos. Eso facilita la exploración de todos los rincones de la vagina. Para facilitar-lo, es útil que la mujer se coloque bajo su pel-

vis una almohada o cojín (como se muestra en las figuras 1, 2 y 3). Así, se eleva la pelvis y se llega más profundo.

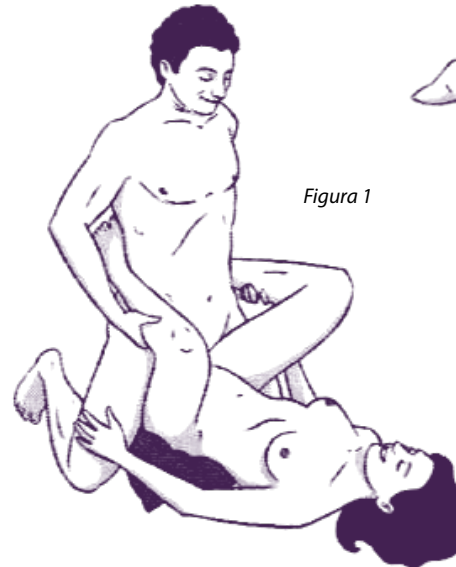


Figura 1



Figura 2



Figura 3

“Si se mantiene la vagina dilatada, la penetración será más suave y más efectiva”



Figura 4



Figura 5

Hay varias posturas que son adecuadas para la penetración profunda porque permiten que el pene se encaje en la vagina desde diferentes ángulos

De vez en cuando, es conveniente que, durante el acto sexual, la mujer se lleve las manos a la entrepierna para abrir sus labios externos. Esto, explica Richardson, "incrementa la sensación de la penetración debido a que se acentúa la correspondencia. Es como si fuese un apasionado beso entre el pene y la vagina. Lo único que tienes que hacer es colocar tus manos a ambos lados de la vulva (para ello, el hombre, sin perder la penetración, tendrá que elevar un poco su cuerpo) y con los dedos separar tus labios externos, haciendo así expedito el camino como si fueses a tirar, para abrirlos, de los pliegues de

los tejidos de la entrada de la vagina (labios internos), o extraer algún pelo púbico que se hubiese alojado allí. Puedes mantener tus manos durante un rato en esta posición de apertura de labios. Después, el hombre podrá hacer más profunda su penetración en unos pocos centímetros (algo que tiene más valor de lo que parece). Dado que el hombre tiene que separarse unos instantes, este procedimiento podría parecer un tanto molesto; no obstante, vale la pena por las mayores sensaciones de placer que proporciona la profundidad".

Disolviendo focos de dolor

Es probable, advierte Diana Richardson, que "con la penetración extremadamente lenta, aparezcan algunos focos de dolor cuando el pene se mueva en el interior de la vagina o incluso estando quieto. Recuerda que el dolor, cualquiera que sea el lugar donde aparezca, es indicativo de algún trauma interno; y este dolor puede presentarse en cualquier punto de la vagina, incluso en la misma entrada. Debemos buscar a propósito estos puntos dolorosos con el pene y ponerlos en correspondencia con la cabeza magnética del pene".

"Pídele a tu compañero que se quede quieto cuando la cabeza de su pene entre en contacto con cualquier punto de la vagina en el

FORMACIÓN PROFESIONAL
Masaje Tântrico y Cura Sexual

2022 - 2023

*Abriendo el corazón
a través del masaje
y el placer sexual.*

SANANDO AL SANADOR:
Del 6 al 11 de Diciembre 2022

EL MASAJE COMO TERAPIA:
Del 1 al 9 de Abril 2023

EL CAMINO TANTRICO:
Del 21 al 30 de Agosto 2023

Info y reservas, Karuna: 696073952

info@vermadrodriguez.com

www.cursotantra.vermadrodriguez.com



Disfrutad de la simple presencia del otro, de la unión, y perderos en ellas

que sientas dolor. Viaja internamente con tu estado de conciencia hasta ese sitio y siéntelo desde el interior. Es esencial que el pene tenga un contacto 'poroso' con tu vagina, eso significa que su cabeza no debe empujar con fuerza cualquier área dolorida. Más bien, una vez que has identificado la molestia, él debería retroceder uno o dos milímetros. Este minúsculo espacio permite un intercambio de energía. Si no existiera, entonces la presión del pene haría más compactas las tensiones en lugar de aflojarlas", se explica en el libro 'Orgasmo tántrico para las mujeres'.

Una vez ahí, una buena opción es mirar a los ojos a tu compañero de forma suave y amo-

rosa o cerrar los ojos, lo que sea más apropiado en ese momento. El objetivo es estar en ti misma y comprobar lo que sientes y permitir que ocurra lo que tenga que ocurrir; ya sea tristeza, temblores, risa incontrolada, lágrimas...

La penetración profunda dura unos pocos minutos porque es normal que el pene se relaje después de "hacer su trabajo". Pero si se permanece relajados con el pene descansando en la vagina, puede que aparezca una nueva erección. "Así que relajarnos mutuamente y olvidarnos de la mente. Disfrutad de la simple presencia del otro, de la unión, y perderos en ellas", anima Richardson.



Figura 6

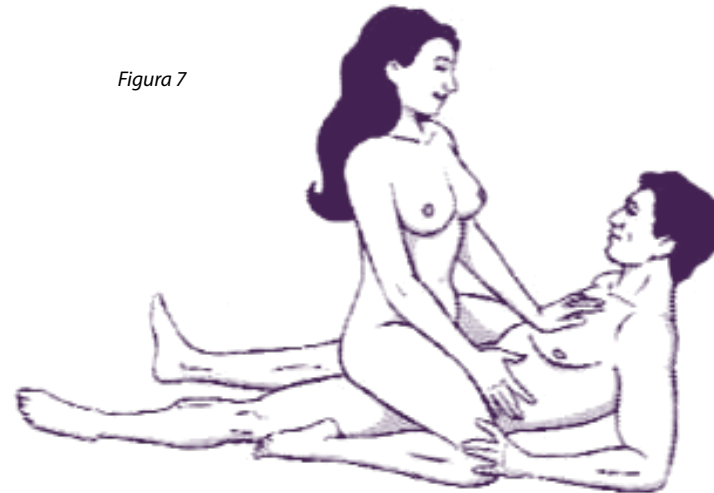


Figura 7

Tantra

"La profundidad que abre el Corazón"

del 8 al 12 de Octubre

Prem Sambhavo

"Meditación, Rituales Tántricos, Masaje, Naturaleza"

Información y Reservas
www.premsbhavo.com

679.273.484
info@premsambhavo.com



EL MOLINO DE OLBA

ॐ संस्कृत



En esta sección aparecerán, en cada número, palabras sanscritas muy utilizadas en Tantra para poder conocerlas y familiarizarnos con ellas. Todas las que van apareciendo, están disponibles juntas en la web <https://www.revistadetantra.com/en-sanscrito/>

Mantra. Se refiere a sonidos (emitidos como sílabas, palabras, fonemas o grupos de palabras) que, según algunas creencias, tienen poder psicológico o espiritual. Los mantras pueden tener o no significado literal o sintáctico. El término mantra proviene de man- ('mente' en sánscrito) y el sufijo instrumental -tra, podría traducirse literalmente como "Instrumento mental". Se utiliza, ante todo, para designar las fórmulas en verso y en prosa que se pronuncian durante las ceremonias litúrgicas.

Moksha. Se refiere a la liberación espiritual. A la liberación del hombre de las ataduras del karma.

Pranayama: Expansión (ayama) de la energía (prana). 'Control de la respiración'. Designa los ejercicios respiratorios del yoga que conducen a la concentración y control del prana (energía

contenida en la respiración dentro del organismo). Las técnicas de pranayama proporcionan el método a través del cual se puede activar y regular la fuerza de la vida, con el fin de trascender nuestras fronteras o limitaciones y obtener un estado superior de vibración de la energía.

Puya (Puja): un ritual religioso realizado en una amplia variedad de ocasiones para presentar respeto a una o más deidades.

Sadhana: literalmente "un medio para lograr algo". Práctica, disciplina. Purificación interior con la ayuda de ejercicios ascéticos, que hace traspasar el nivel de los sentidos hacia el nivel de lo divino. También puede referirse a la liturgia tántrica, es decir, las instrucciones para llevar a cabo una determinada práctica. En el tantrismo, también es la unión sexual ritual.

Siddhis: significa 'perfección', 'logro' o 'éxito'. Los siddhis son poderes, habilidades y logros materiales, paranormales, sobrenaturales o mágicos que son producto del avance yóguico a través de sadhanas como la meditación y el yoga.

Yab yum Posición en la que el hombre está sentado con las piernas cruzadas, en posición de loto, mientras que la mujer está sentada en su regazo con las piernas cruzadas por detrás de la espalda de él. En idioma tibetano, literalmente, 'padre-madre'. Es un símbolo común en el arte budista de la India, Bután, Nepal y Tíbet que representa a la deidad masculina en la unión sexual con su deidad femenina mujer consorte. Su simbolismo está asociado con el Anuttarayoga Tantra; la figura masculina representa la compasión y la habilidad, y la figura femenina representa la visión, percepción, o sabiduría (Prajñā).

En-Amor-A-Dos

Citas Conscientes

Un programa **único, premium y novedoso.**
Una auténtica aventura al Amor en ti
y en tus relaciones!!

Tantra - Consciencia Emocional - Citas Conscientes

Barcelona, 15-16 Oct, 19-20 Nov, 17-18 Dic 2022, 3-5 Feb 2023



www.premamui.com

Un viaje para valientes!
Para ti, sol@ o en pareja, si anhelas que el Amor
y la Plenitud florezcan en tus relaciones íntimas

LIBRO



Cómo descubrir a Dios a través del sexo

David Deida

Editorial: Gaia

Cuando se trata de sexo, la mayoría de nosotros queremos más. Pero la pregunta es: ¿más de qué? Cuando la profundidad de la relación sexual que experimentes deje de llenar tu corazón y tu cuerpo, cuando sientas que la sexualidad debería sobrepasar con creces el breve abrazo de satisfacción, habrá llegado el momento de explorar tu camino sexual hacia lo divino, tal y como nos muestra David Deida. El autor nos acerca a la sabiduría que ha adquirido en treinta años de trabajo con miles de parejas y nos muestra los caminos diferentes, a la vez que complementarios, por los que podemos viajar hábilmente tanto hacia la pasión salvaje como hacia la sagrada unidad.

Las parejas abren relatos personales entre ellas y ante la cámara en su búsqueda por mejorar su vida sexual. Y muchas veces los hallazgos pasan por el aprendizaje de nuevas posibilidades y los intentos por derribar los prejuicios sobre cosas que nunca creyeron posibles.

PELÍCULA



Sex, Love and Goop

Productora y anfitriona:

Gwyneth Paltrow

Protagonistas del reality show: Erika,

Damon, Felicitas, Rama, Camille,

Shandra, Joie, Mike, Dash, Sera,

Michaela Boehm, Amina Peterson,

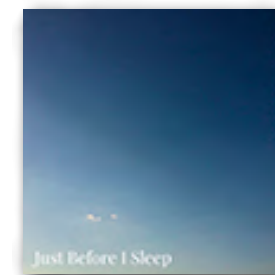
Jaiya, Darshana Avila y Katarina

Wittich

Año: 2021

Gwyneth Paltrow y su equipo de sexólogos expertos están al frente de este reality show de seis episodios de Netflix en los que explora la intimidad de cinco parejas y sus maneras de vivir la sexualidad.

MÚSICA



The Power Is Here Now

Intérprete: Alexia Chellun

‘The power is here now’ es un tema incluido en su disco ‘Just Before I sleep’, en donde crea una nueva realidad con canciones de afirmación y meditación. Chellun dice que “confía en su proceso creativo y en que su imprevisibilidad artística la llevará a donde necesita estar en un momento dado. Se trata de fluir y donde sea que me lleve, lo sigo”.

Su voz transmite dulzura y suavidad, entretejiendo influencias de su propia educación en Mauricio en un hogar hindú animado con los tonos folclóricos y celtas de las islas británicas.


Amor y Naturaleza


Escuela de Amor

Cursos de Tantra para crecer con gozo.
El camino del corazón

Conoce más sobre nuestros cursos



 <https://escueladeamor.com>

 +34 619 548 906

Si quieres compartir tus talleres, contacta con nosotros: redaccion@revistadetantra.com

Tantreando con...

28



TALLER EN AGUA
VIE. 30 SEP A DOM. 2 OCT
BENISSA, ALICANTE
PLAZAS LIMITADAS
669 700 347



**AQUA
TANTRA**
CON JWALA
TANTRADELORIGEN.COM



SEXUALIDAD MASCULINA
CURSO DE TANTRA PARA HOMBRES



con
Jordi Gatell
Del 8 al 11 de Septiembre | Tarragona
+INFO: info@jordigatell.es / +34 675073467
www.tantrawithastiko.com



MALLORCA
18 A 21 DE AGOSTO

**VACACIONES
TANTRICAS**

RETIRO RESIDENCIAL

Facilita EDUARDO OTERO
IG: [Tantra_Respiracion_Consciencia](#)
Tel: 648652393