

Encuentro con...

Ketan Raventós Klein  
**El Tantra como  
camino de  
autodescubrimiento**

**Aproximación al Tantra**  
La experiencia tántrica  
de la edad madura

**Atisbos de luz**  
Poliamor y otras  
formas de explorar  
la energía sexual

**Sexo consciente**  
Conexión energética  
a través del masaje

**Suscríbete GRATIS**



**TANTRA DAY**

11 FEBRERO EN BARCELONA

06 MAYO EN VIC

**CICLO FORMATIVO**

11 Y 12 DE MARZO M\_4  
EL AMANTE INTERIOR,  
DANZAR EN INTIMIDAD

12 Y 13 DE MAYO M\_1  
ENCARNAR EL CUERPO.  
DEL SILENCIO AL EROS

**RESIDENCIALES  
TANTRA&GESTALT**

21 · 23 ABRIL  
EN PUEBLA, MEXICO

26 · 28 MAYO  
EN AMALURRA, BILBAO


**VACACIONES TÁNTRICAS**

02 · 06 AGOSTO  
EN LA MONTAÑA,  
CERCA DE BARCELONA

# Sumario



## 4. Encuentro con... Ketan Raventós Klein El Tantra como camino de autodescubrimiento



## 10. Aproximación al Tantra

La experiencia tántrica de la edad madura.

## 16. Atisbos de luz

Poliamor y otras formas de explorar la energía sexual.

## 22. En primera persona

La llamada espiritual es un regalo para ti mismo y para el mundo.

## 24. Mirada hacia el interior

La relajación potencia la intuición

## 26. Sexo consciente

Conexión energética a través del masaje.

## 30. En sánscrito

Palabras sánscritas muy utilizadas en Tantra.

## 31. Momentos de escucha

Libro, película y música que te llevan al Tantra.



### Directora

Carmen Peña  
[redaccion@revistadetantra.com](mailto:redaccion@revistadetantra.com)

### Marketing y publicidad

Enrique García  
660 21 46 09  
[enrique@revistadetantra.com](mailto:enrique@revistadetantra.com)

### Diseño y maquetación

Mayte Muñoz  
[maytemunoz563@gmail.com](mailto:maytemunoz563@gmail.com)

### Imagen de portada

*Banco de imágenes*  
Freepik

### Número 5

Febrero 2023  
[www.revistadetantra.com](http://www.revistadetantra.com)  
Difusión gratuita

C/Valdecanillas, 84 - 3 B  
28037 MADRID  
Tlf. 91 367 04 46



# Ketan Raventós Klein

## El Tantra como camino de autodescubrimiento

Ketan Raventós Klein pasó ocho años en el ashram de Osho, que le aportó “la inspiración, los recursos y las experiencias que necesitaba para mi despertar”. En su opinión, “el Tantra nos ayuda a conocernos, a descubrirnos y aceptarnos, a integrar lo humano y lo espiritual, a abrirnos al misterio y adentrarnos en la meditación, sin excluir nada. Nos invita a traer consciencia y amor a todos los ámbitos de nuestra vida. Para muchas personas el Tantra es un camino de autodescubrimiento y una forma nueva de relacionarse con uno mismo y con los demás, trayendo consciencia y responsabilidad a la energía sexual, al cuerpo emocional y a la intimidad”.

Carmen Peña

“En 1990, durante un largo viaje a través de África, después de una experiencia mística en el desierto del Sáhara, sentí que tenía que dejar mi vida en España para adentrarme en un viaje interior. Al llegar a Barcelona vendí mis cosas y me fui a la India sin fecha de retorno. Aunque había estado en India anteriormente y visitado muchos ashrams y monasterios, hasta ese momento, no sabía nada a cerca de Osho. En Bombay, gracias a un libro, empecé a interesarme por Osho y su comunidad. Sin ninguna expectativa, decidí acercarme a Pune para visitar el [ashram](#) de Osho. Mi idea era hacer una visita breve, pero acabó convirtiéndose en una experiencia de 8 años. No fue algo planeado, sucedió naturalmente a medida que fui adentrándome en la meditación. India y la comunidad de Osho, me acogió y me aportó la inspiración, los recursos y las experiencias que necesitaba para mi despertar”, comparte Ketan.

En los años noventa, en el ashram de Osho se encontró “un espacio maravilloso para explorar y apoyar un proceso profundo de meditación y sanación.

Una comunidad internacional, formada por miles de individuos rebeldes, de más de 100 países diferentes, viviendo en armonía, dedicados a la meditación, el autodescubrimiento, la sanación, la creatividad y la celebración”.

Osho empezó a hablar sobre las enseñanzas tántricas en los años 70, cuando el Tantra era desconocido en Occidente y un tabú en Oriente. En esos años, que un maestro espiritual hablase abiertamente de sexo en India, estaba muy mal visto. Vivir de una forma natural y consciente la sexualidad no podía ser espiritual (des-

de el punto de vista de la sociedad india tradicional), y etiquetaron a Osho como ‘el gurú del sexo’ y al ashram de Osho como ‘la comuna del sexo libre’. “Una visión muy sesgada y distorsionada de la realidad, puesto que el sexo nunca fue el centro de las enseñanzas de Osho ni de su comunidad, (de los cientos de libros de Osho publicados, solamente hay media docena que habla de las enseñanzas tántricas). Lo que sí es verdad, es que Osho fue el primer maestro espiritual contemporáneo que incluyó la sexualidad como parte de nuestro crecimiento espiritual”, afirma Ketan.

En un principio, a Ketan no le interesó Osho por sus enseñanzas tántricas. “En realidad, hasta después de un par de años de vivir en el ashram, no empecé a interesarme por el Tantra. Mi interés era la meditación, el autoconocimiento y el despertar espiritual. Posteriormente, empezó a interesarme el Tantra como vehículo para integrar la meditación en la relación de pareja”.

### Una escuela de vida

Conocer a Osho y vivir 8 años en su comunidad, un espacio meditativo, amoroso, creativo, donde se podía explorar el Tao, el Sufismo, el camino tántrico, el Zen, las artes marciales, el chamanismo y muchas otras escuelas y corrientes místicas, así como todo tipo de procesos terapéuticos (físicos, energéticos, psicológicos y emocionales), para Ketan fue “una escuela de vida, una aventura increíble, una revolución interna y externa imposible de resumir en cuatro líneas, una fuente de vivencias, encuentros y aprendi-

“La brecha creada por las religiones entre lo humano y lo sagrado es el origen de gran parte del sufrimiento, porque ha impedido al ser humano expandir su consciencia y crecer en amor; manteniendo al individuo inmaduro, egocéntrico, ansioso, dependiente y hambriento de amor”

zajes diarios; una experiencia profundamente reveladora y transformadora que creó las bases para iniciar una nueva vida”.

Tradicionalmente, en Occidente, se ha asociado la meditación, la espiritualidad y el misticismo a una vida austera y condicionada por las renunciaciones. Durante siglos, esa visión, comenta Ketan, “generó un ser humano dividido, atemorizado, con una gran carga de culpa; porque estaba obligado a elegir entre la supuesta superficialidad de una vida mundana o la severa austeridad del camino espiritual. Adentrarse en la espiritualidad exigía excluir nuestra humanidad: despreciar el cuerpo y sus necesidades, renunciar a la intimidad y al amor de pareja, reprimir la pasión, la sexualidad y los sentimientos, evitar la celebración y el gozo de los sentidos; eliminar todo aquello que supuestamente podría ser una distracción o una amenaza para el desarrollo espiritual. ¿Qué hemos conseguido creando una brecha ficticia entre lo humano y lo espiritual? Muchísima confusión y sufrimiento; una mente muy neurótica, una personalidad disociada de nuestra naturaleza esencial, una forma de vida artificial, sin sentido, alejada de nuestras necesidades reales”.

Para Ketan, “el Tantra nos ayuda a conocernos, a descubrirnos y aceptarnos, a integrar lo humano y lo espiritual, a abrirnos al misterio y adentrarnos en la meditación, sin excluir nada. Nos invita a traer consciencia y amor a todos los ámbitos de nuestra vida. Para muchas personas el Tantra es un camino de autodescubrimiento y una forma nueva de relacionarse con uno mismo y con los demás, trayendo consciencia y responsabilidad a la energía sexual, al cuerpo emocional y a la intimidad”.

### La sociedad sufre por la carencia de amor

“Toda la sociedad sufre debido a la carencia de amor y a vivir inconscientemente. La brecha creada por las religiones entre lo humano y lo sagrado es el origen de gran parte del sufrimiento, porque ha impedido al ser humano reconocer su naturaleza esencial, expandir su consciencia y crecer en amor; manteniendo al individuo inmaduro, egocéntrico, ansioso, dependiente y hambriento de amor”, afirma Ketan.

“Crecer en amor y consciencia nos beneficia a todos -continúa-. Para que esa expansión de la consciencia se dé, necesitamos abrirnos a sentir y a vivir con naturali-

“Osho fue el primer maestro espiritual contemporáneo que incluyó la sexualidad como parte de nuestro crecimiento espiritual”



dad y confianza –relajados, sin juicio ni metas–, nuestro cuerpo y nuestra energía: la sensualidad, las caricias, la intimidad, la pasión, la vulnerabilidad, etc. Cuando una persona vive el contacto físico, la sensualidad y la sexualidad con naturalidad y presencia, y hacer el amor se convierte en una meditación, la espiritualidad forma parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, cuando la espiritualidad juzga el deseo, la sensualidad y la energía sexual, meditar es muy difícil, porque aquello que se reprime se vuelve una obsesión, algo problemático. Esa es la razón por la cual el estamento clerical y todas las personas que bajo su influencia reprimen su energía con argumentos religiosos está tan obsesionado con el sexo. Cuando uno reprime mucho algo, siente una mezcla de atracción, temor y culpa hacia aquello que condena, lo cual genera mucho sufrimiento, vergüenza e hipocresía”, comenta Ketan.

Para él, “el Tantra nos ayuda a relajarnos, a escucharnos, a confiar, a aceptar y vivir de acuerdo a nuestra naturaleza, a ser más auténticos y conscientes de las necesidades, los límites y las activaciones de nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo emocional y nuestro corazón. Nos invita a abrirnos, a desprendernos de nuestras corazas y personajes, a despertar y honrar nuestra pasión y a acoger amorosamente nuestra vulnerabilidad. El Tantra nos invita a ser más conscientes y respetuosos con uno mismo y con el otro, lo cual es la base indispensable para poder crear relaciones sanas, honestas y nutritivas. Además, el Tantra aporta conexión, profundidad, amor y éxtasis a la intimidad sexual”.

“El Tantra tiene el potencial de transformar al individuo y su forma de relacionarse consigo mismo y con

la vida. Tratar de cambiar la sociedad sin una transformación del individuo es inútil (lo vemos cada día). Sin embargo, cuando un ser humano se transforma, toda su vida cambia. Osho solía decir (ya en los años 70) que el Tantra era una de las llaves más poderosas para transformar al individuo y como consecuencia a la sociedad. Los cambios profundos requieren de la expansión de la consciencia individual. Para que la sociedad pueda transformarse, el individuo necesita conocerse, responsabilizarse y liberarse de los condicionamientos que le impiden ser y florecer. Gracias a nuestra transformación individual, indirectamente estamos transformando la sociedad”.

### Tantra, codependencia y consciencia emocional

Después de 10 años de dedicarse exclusivamente a su propio proceso de meditación y sanación en la India,

“El Tantra nos invita a abrirnos, a desprendernos de nuestras corazas y personajes, a despertar y honrar nuestra pasión y a acoger amorosamente nuestra vulnerabilidad”





“Compartir espacios de intimidad, antes o después, activan nuestras heridas, carencias, traumas y temores más profundos”

inesperadamente, en el año 2000, surgió dentro de él un impulso de empezar a compartir aquello que le había cambiado la vida. No fue algo planificado, nunca pensó que un día se dedicaría a acompañar procesos de meditación, sanación emocional, codependencia, Tantra, etc. y mucho menos que lo compartiría con miles de personas. Simplemente empezó a suceder, y descubrió que inspirar, acompañar y apoyar procesos de despertar, sanación y transformación, era su vocación y lo que ha venido a aportar a la vida.

Explica que “llamamos codependencia a una forma de vivir y relacionarnos que refleja que estamos heridos. Unas heridas que, si no se conocen y se abordan adecuadamente, sabotean nuestra vida, nuestra autoestima, nuestra creatividad y nuestras relaciones. El problema es que todos anhelamos el amor y la intimidad, pero –en mayor o en menor medida– todos estamos heridos, y esas heridas inevitablemente afloran en las relaciones, en la intimidad y en la sexualidad. Muchas personas se acercan al Tantra para mejorar la calidad de sus relaciones. La intención es buena, pero hay que ser consciente de que compartir espacios de intimidad (ya sea con ‘amantes tinder’ o con ‘amantes tántricos’), antes o después, activan nuestras heridas, carencias, traumas y temores más profundos. Sin una comprensión sobre los mecanismos de nuestro cuerpo emocional y las activaciones del sistema nervioso y unas herramientas para gestionarlo, repetimos una y otra vez los mismos patrones”.

Los cursos de ‘Codependencia & Integración del niño/a interior’ son una herramienta para comple-

mentar y profundizar en las enseñanzas y las prácticas tántricas. Están enfocados en investigar lo que sucede en la interacción con los demás. En adquirir recursos y aprender a abordar conscientemente las heridas, los bloqueos, los patrones y las dinámicas que sabotean nuestras relaciones, el amor y la intimidad.

En 2021, ha publicado el libro ‘Sanar el corazón. Despertar el maestro interior y sanar las heridas emocionales’ porque “después de más de 30 años de viaje interior y más de veinte años inspirando y acompañando procesos grupales, individuales y de pareja, y ver que la vida me está enviando a muchas más personas de las que yo puedo atender personalmente, sentí que tenía que ofrecer una herramienta accesible para todo el mundo, compartiendo en un libro mi experiencia; todo lo esencial que un buscador sincero, antes o después, tiene que confrontar en su proceso de despertar y sanación.

‘Sanar el corazón’ es un compañero de viaje para cualquier persona –con poca o mucha experiencia– interesada en despertar su guía interior, conocerse profundamente y sanar sus heridas. Con un lenguaje sencillo, claro y cercano, nos invita a adentrarnos en nuestro universo interior, a explorar, conocer y comprender las heridas de nuestro corazón, las secuelas del trauma en el sistema nervioso y cómo todo ello se manifiesta en nuestra vida y en nuestras relaciones. Y cómo abordarlo conscientemente para sanar nuestro cuerpo emocional, crecer en amor y confianza, abrirnos a la intimidad y crear relaciones auténticas, sanas y nutritivas”.



# Maestros que cambian la vida

El primer maestro de Ketan fue Buda, cuando apenas tenía 14 años. Para él Buda fue “un faro de Luz en la oscuridad. En un colegio religioso católico, en la España de los años 70, estar interesado en Buda era inconcebible. Pero mi interés por Buda era tan genuino y apasionado que pedí en el colegio que me dejaran hacer los trabajos de religión sobre Buda. Y aunque me lo negaron, decidí hacerlos igualmente. Eso provocó que me suspendieran y que, posteriormente, me expulsasen del colegio. Gracias a Buda, recibí la inspiración que necesitaba y pude escapar pronto de una educación convencional alienante y enfocarme en lo que realmente me interesaba: despertar la consciencia y descubrir el mundo con mis propios ojos. Necesitaba liberarme de los condicionamientos de la sociedad, acercarme a la naturaleza, conocer y convivir con otras culturas, sentir la realidad del mundo en mi corazón, aprender directamente de la vida”.

A los 16 años empezó a viajar. Primero por Europa y después por Sudamérica, Asia y África. Para poder dedicarse a viajar se hizo fotógrafo profesional. Su interés era “conocer las últimas tribus primitivas de la tierra, vivir con ellos, descubrir su vínculo con la Naturaleza y conectar con la natu-

raleza esencial del ser humano. Viajar solo, durante años, por lugares remotos, conviviendo con culturas muy diferentes a la mía, fue mi segundo maestro”.

A los 25 años apareció su tercer maestro: Osho. Vivir en su comunidad y absorber sus enseñanzas durante 8 años transformó radicalmente su vida. Fue una experiencia de “muerte y renacimiento. Dedicarme intensamente a la meditación y la sanación fue la mayor bendición que podía sucederme; un verdadero milagro. Todo lo que he vivido en los últimos 30 años ha sido gracias a esa experiencia”.

En su opinión, una de las grandes aportaciones de Osho ha sido “poner en lenguaje contemporáneo las enseñanzas de los grandes místicos (entre ellos el Vigyan Bhaira Tantra y los antiguos maestros tántricos). Gracias a la comprensión que me ha portado Osho, posteriormente descubrí y me nutrí con muchos otros maestros, entre ellos: Rumi, Ramana Maharshi, Nisargadatta, Jesús, Lao Tse, Krishnamurti, Patanjali, Gurdjieff, Saraha, Ponjaji,



Echart Tolle, Mooji y el Vigyan Bhairav Tantra. Cada uno, en su momento, me ha aportado algo muy valioso y especial”.

Todos ellos le han ayudado a convertirse en lo que es hoy: terapeuta y formador especializado en procesos de meditación, codependencia, sanación de heridas emocionales, trauma de desarrollo, vínculos familiares, sexualidad, intimidad y relaciones conscientes. Desde el año 2000 dirige el Centro de Meditación & Instituto de Consciencia Emocional Sammasati, en Barcelona y ha creado los seminarios y la formación: ‘Codependencia & Integración del niño interior’ y ‘Gestión Emocional Consciente en el camino del amor y la meditación’.



# La experiencia tántrica de la edad madura

Al sobrepasar los 60 años “se empiezan a perder las prisas por llegar a ningún lugar. Entrás en una etapa en la que te apetece estar relajado, conectado, presente, disfrutando de lo que cada día te ofrece... y cuando el Tantra entra en tu vida, todos los actos del día a día tienen esa cualidad, incluida la sexualidad, donde lo que más te importa es estar compartiéndote y sintiéndote con el otro, donde el encuentro se convierte en una experiencia extática, donde el gozo te alcanza y las sensaciones orgásmicas duran y duran desde una profunda quietud llena de vida y movimiento”, así lo describen Áditi y Santi, una de las dos parejas mayores que han querido contar su experiencia. El sexo tántrico da una nueva perspectiva porque se puede entrar en estados de excitación que no tienen nada que ver con el orgasmo convencional. Descubrir en pareja este camino sensual es maravilloso, porque te une de una manera muy profunda.



## Hay evidencias científicas para afirmar que una vida sexual activa con más de 60 años es sinónimo de un mayor nivel de salud física y mental

Durante muchos años, se ha pensado que la libido disminuía con la edad porque se reducía la potencia sexual de los hombres (por la disminución de la cantidad de espermatozoides) y llegaba la menopausia en las mujeres. Pero las investigaciones médicas sobre el funcionamiento hormonal indican que el deseo sexual cambia, pero no disminuye, a lo largo de la vida. Con la edad, los niveles de testosterona descienden en los hombres, mientras que en las mujeres mayores el nivel relativo de testosterona (con relación a las demás hormonas) aumenta tras la menopausia. Por lo tanto, los hombres y mujeres se hacen más compatibles al envejecer, porque sus niveles hormonales no son tan dispares.

Un artículo publicado en 2006 por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Co-

munitaria ([Semfyc](#)) señalaba que “el 60% de las personas mayores afirma tener relaciones sexuales con una frecuencia media de cuatro veces al mes”. En este estudio, realizado por médicos de familia de Cataluña, participaron 113 personas mayores de 65 años (50,4% varones), de las que el 85% afirmó tener pareja y un 66% declaró tener buena o muy buena relación con su pareja. La mayoría de los encuestados reconocía que sus relaciones sexuales sufren cambios a causa de la edad, pero aclaran que no son menos satisfactorias. Los encuestados manifestaron tener relaciones satisfactorias o muy satisfactorias en un 59,6%, en el caso de los varones, y en el 35,7%, en el de las mujeres.

Jesús E. Rodríguez, director del Instituto Sexológico Murciano (ISM), en un artículo pu-

blicado en junio de 2021, en [Cuidate Plus](#), explica que “tenemos evidencias científicas suficientes para afirmar que una vida sexual activa a estas edades es sinónimo de un mayor nivel de salud física y mental, y por tanto de una mayor calidad de vida en general”.

Feliciano Villar, miembro del Equipo de Liderazgo de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), en ese mismo artículo, explica que “están acreditados los beneficios de una vida sexual activa y satisfactoria en aspectos de tipo físico y, sobre todo, en aspectos de tipo psicológico (autoestima, satisfacción con la vida) y psicosocial (satisfacción con la vida en pareja)”.

### Amplio repertorio de dar y recibir placer

Es importante tener en cuenta que la sexualidad es mucho más que tener relaciones sexuales con penetración. Hay un repertorio muy amplio de formas de dar y recibir placer y el Tantra es una magnífica opción para las personas de más de 60 años que no renuncian a seguir disfrutando del sexo. Hace unos meses, [en el número 2 de esta revista](#), publicamos un artículo sobre la penetración superficial en el que se decía que no se requería de una erección previa. “El pene puede introducirse en la vagina sin necesi-

dad de que esté erecto y además es algo que resulta especialmente deleitoso". El pene, en respuesta directa al ambiente vaginal, logra la erección dentro de la vagina, con lo que se crea una energía sexual de una calidad completamente distinta de la que se logra con la penetración convencional (el **lingam** erecto). De este modo, se deja a un lado la preocupación por el asunto de la erección, para centrar la atención en la experiencia directa del pene dentro de la vagina. Esto entraña un nivel de percepción mucho más sutil que requiere tranquilidad de mente y ausencia de ansiedad. Dejad que vuestros genitales, apoyados por vuestro estado de conciencia, actúen por su cuenta.

**Áditi**, con más de 60 años, explica que empezó en solitario en el camino del Tantra hace 12 años, y "me siento en la mejor etapa de mi vida. Ahora tengo una pareja con la que recorrer un camino de amor compartido, co-creando cada día una relación que no deja de crecer".

Santi, pareja de Áditi, comenta que "aunque llevaba bastante tiempo en la senda del crecimiento personal, conocer el camino del Tantra hace 5 años me marcó no un punto de inflexión, sino un salto cuántico. Bajar al cuerpo, habitarlo, conectar con el latido de la vida, abrirme a sentir.... no es posible explicarlo a quién no lo ha experimentado. El mundo es el mismo, pero me doy cuenta de que yo



ya no soy el mismo y de que he entrado en la mejor parte de mi existencia".

**Giulietta** tiene 61 años y conoció el Tantra, en 2016, "por casualidad". Nos cuenta que "era soltera y muy frustrada, insegura y herida por la separación de mi marido que me había traicionado con una mujer más joven. Esto me hirió profundamente en mi ser como mujer y alteró mucho mi autoestima. El Tantra me cambió la mirada al hombre, al amor y a la relación de pareja. Empezó un camino fantástico hacia la consciencia plena, la activación de mi energía sexual y mi sensualidad y de aceptación de mi feminidad divina. Hace 6 años empezó mi relación con Pep y estoy muy contenta y agradecida por todo lo que vivimos hasta ahora". Pep tiene 70 años y tuvo su primer contacto con el tantra hace más de 10 años. "La combinación de sexualidad con espiritualidad y también misticismo la encontré fascinante".

La mirada tántrica  
da una nueva  
perspectiva para  
una sexualidad  
profunda

### ¿Por qué una pareja que supera los 60 debería probar Tantra?

A Áditi le cuesta enfocarse en la edad. "Cuando te relacionas con amor desde el corazón y la conexión, la edad no importa porque son dos seres que se fusionan, que crean intimidad, confianza y, desde ahí, todo es posible, tengas la edad que tengas, tengas el estado físico que tengas...".

Para Santi, la edad te permite vivir las cosas desde otro lugar. "Te liberas de cargas, sueltas lo que no quieres, dejas ir lo que no te conviene.... Y el Tantra me lleva a ese lugar, a ser y estar en el presente con conciencia, observando cómo me muevo, cómo bailo, cómo hago el amor... y me doy cuenta de que estoy más despierto y vivo que nunca".

Giulietta comenta que, con los años, "todos pasamos por fases de cambios. Después de



Cuando te relacionas desde el corazón y la conexión, la edad no importa porque son dos seres que se fusionan, que crean intimidad, confianza y, desde ahí, todo es posible

años en pareja, hay un cierto aburrimiento en la sexualidad. Al conocerse a fondo, la chispa de la pasión se pierde y la libido disminuye. Pero con el Tantra es posible otra mirada, porque el orgasmo no es el objetivo. La mirada tántrica da una nueva perspectiva para una sexualidad profunda, íntima por la confianza que existe, auténtica porque los dos saben lo que necesitan, lo que quieren, lo que les gusta. Es imprescindible hablar del sexo para evitar los malentendidos, la frustración, adivinar qué quiere el otro”.

Pep recomienda a las parejas de más de 60 años que conozcan el Tantra porque “la sexualidad de corazón es una sexualidad de cuerpo entero y de amor como energía, de complicidad, de libertad, de unirse intensamente y luego soltarse”.

Áditi y Santi explican que “cuando llegas a la madurez, vas perdiendo las prisas por llegar a ningún lugar, entras en una etapa en la que te apetece estar relajado, conectado, presente, disfrutando de lo que cada día te ofrece, y cuando el Tantra entra en tu vida, todos los actos del día a día tienen esa cualidad, incluida la sexualidad, donde lo que más te importa es estar compartiéndote y sintiéndote con el otro, donde el encuentro se convierte en una experiencia extática, donde el gozo te alcanza y las sensaciones orgásmicas duran y duran desde una profunda quietud llena de vida y movimiento. Y después te inunda una

plenitud que puede durarte días, haciendo crecer cada vez más el amor que sientes por ti, por la vida y por tu amado/a”.

### Experiencia emocional, física y espiritual

Para Giulietta, “el sexo tántrico es una experiencia de muchos niveles: emocional, física y espiritual. El encuentro tántrico es largo, expansivo, amoroso, comunicativo, es dedicación al otro con todo lo que tengo, es una experiencia sensual total, es apertura a la experiencia, al gozo, al deseo, a lo que puede pasar sin planes y expectativas. Lo que surge, lo que quiere pasar, pasa. Si hay penetración ok. Si no hay, está ok también. Entiendo que para un hombre es muy difícil aceptar dejar a un lado el objetivo del orgasmo, pero si consigue dejar ir este recuerdo, no se arrepentirá. El sexo tántrico da una nueva perspectiva muy rica y gozosa a las parejas mayores, porque no está atada a una cierta manera de hacerlo. Se puede entrar en estados de excitación que no tienen nada que ver con el orgasmo convencional. Descubrir en pareja este camino sensual es una pasada, que los une de una manera muy profunda”. Pep explica que “la llegada del Tantra me ha abierto la mente, me ha desapegado de mi pareja y, a la vez, me ha unido más a ella”.

Áditi y Santi señalan que su relación de pareja nació desde el Tantra y no tiene nada que

ver con una convencional. “Nos encontramos desde ese anhelo de fusión desde el corazón, conectando nuestras miradas, nuestros corazones, nuestros cuerpos sintientes donde la mente no interviene, donde las sensaciones internas se amplifican cuando simplemente nos quedamos ahí, sintiendo, siendo testigos de lo que acontece sin juicio, sin desear que sea de otra manera de la que es. Sin objetivos ni metas, con total aceptación y rendidos a ese compartir de dos que se convierten en uno...”

### Saborear la vida

Aunque el Tantra no tiene edad, Áditi y Santi comentan que en la edad madura “saboreas más la vida, la degustas con deleite, tomándote el tiempo que necesitas para recrearte en lo que deseas, y eso favorece la integración del sexo tántrico en tu vida, porque no tienes nada que demostrar, no tienes que competir con el/la que un día fuiste, ni compararte contigo mismo/a cuando eras más joven y tenías una sexualidad más convencional, más exigente, donde tenías que ser el/la mejor amante, tener muchos orgasmos, atentos a las necesidades de nuestro compañero/a... La vida y la sexualidad van de la mano de tu evolución física, mental, emocional y espiritual. No encontramos una mejor manera de vivir el atardecer de nuestra vida”.

Giulietta piensa que “solo la perspectiva de tener una sexualidad enriquecedora hace

que valga la pena el esfuerzo de realizar un cierto trabajo de reflexión, de diálogo con la pareja, de cambio de paradigma, de establecer nuevos hábitos. Esto cuesta tiempo, energía y puede requerir dinero (talleres, coach sexual, libros, etc.). Es una pena que, por desconocimiento, muy pocas parejas de muchos años no quieran hacer de su sexualidad un tema central. Una sexualidad vivida conscientemente es un motor de vida imbatible, muy valioso y motivador. La energía sexual es activa a todas las edades y puede ser activada siempre. Es una pena pensar que tanta gente ha dejado de ejercer la cosa más bonita del mundo”.

Pep explica que con el Tantra se siente “más responsable, con menos presión sexual y a la vez más abierto y cooperativo, me aporta una sensación de ‘provisionalidad’ que me hace estar muy atento a mi relación de pareja y esto me hace sentir muy vivo y activo. A las personas que no han experimentado el Tantra, les diría que no tengan miedo, que se acerquen sin expectativas y con el corazón abierto, que les ayudará a sanar asuntos pendientes de forma amorosa y si sale algo que duele, que piensen que detrás del dolor está el placer. En el fondo, tener más de 60 años puede incluso ser mejor porque hay menos hormonas que ‘controlar’. En mi caso, ha sido un enriquecimiento exponencial, sin lugar a dudas. No te pueden forzar a hacerlo, lo tie-

nes que sentir y acercarte por tu propio pie. Entonces y solo entonces, si estás maduro/a y receptivo/a, harás un click”.

Una sexualidad  
vivida  
conscientemente  
es un motor de vida  
imbatible, muy  
valioso y motivador



# CONEXIÓN CONSCIENTE

## RETIRO DE INICIACIÓN AL TANTRA PARA PERSONAS/PAREJAS MADURAS y GENTE ATREVIDA.

Establece una (nueva) base de **CONEXIÓN PROFUNDA** y **SENSUAL**.

Disfruta de una **INTIMIDAD CONSCIENTE** a otro nivel:  
desde el **CUERPO** y desde el **CORAZÓN**.

Deja atrás heridas de relaciones antiguas y prepárate a  
un **NUEVO AMOR GOZOSO** y **APASIONADO**.

Pon una **BASE AMOROSA** y **CONSCIENTE**, ahora que has  
encontrado una pareja tan maja y estás tan ilusionad@ y  
enamorado@.

Dale un **CHUTE ENERGÉTICO** a tu relación de pareja de  
muchos años.

### Fechas:

4.3.2023 de 9.00 a 20.00

5.3.2023 de 9.00 a 18.00

Lugar: **AKASHA-AYURVEDA**  
Masia Can Busquets  
(Llinars del Vallès, Barcelona)

**Contacto / más informaciones:**  
[info@kama-ananda.com](mailto:info@kama-ananda.com)  
[www.kama-ananda.com/retiros/](http://www.kama-ananda.com/retiros/)  
Siguenos en Instagram:  
[kama\\_ananda22](https://www.instagram.com/kama_ananda22)

Kama  
Ananda



### Los temas:

Desarrolla una nueva sensualidad - Sube tu autoestima  
como hombre/mujer - Desarrolla una nueva capacidad de  
conexión con una comunicación y conexión consciente

### Las herramientas:

Introducción al Tantra - Autovaloración - Amor propio -  
Cuidar la autoestima - Conexión con tu cuerpo -  
Atención plena - Mindfulness

Para buscador@s atrevid@s y curios@s. Con o sin pareja.

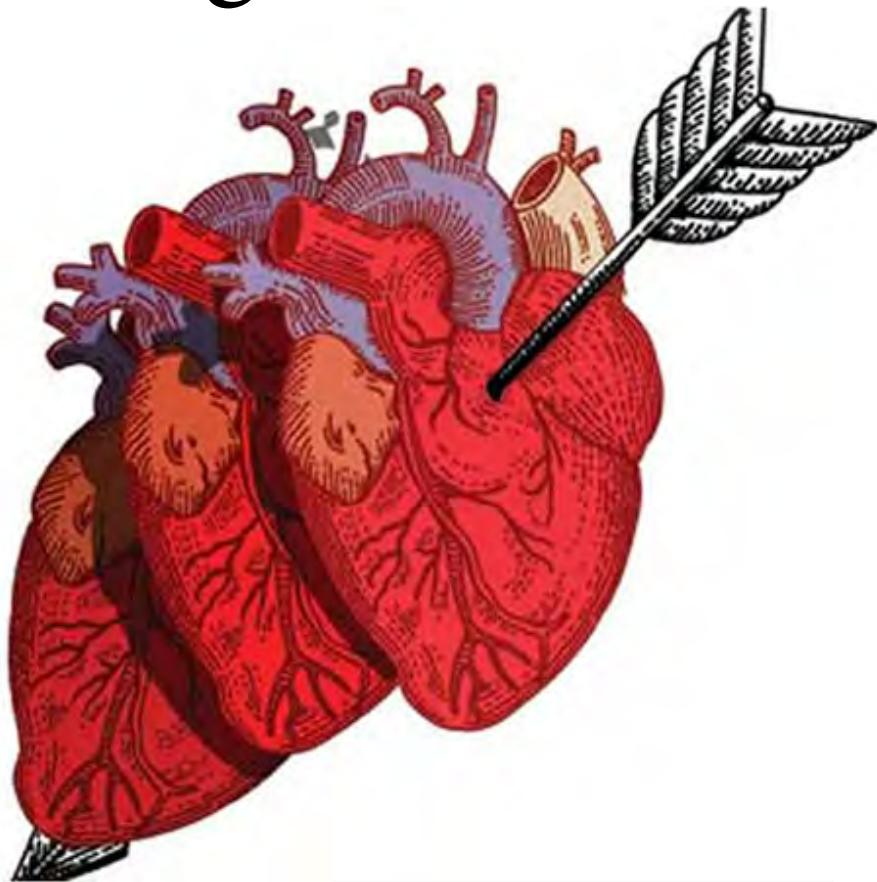
### Imparten como pareja:

**Pep Cardona:** Instructor de Tantra,  
Sanador sexual, Constelador,  
Terapeuta Rebirthing  
**Giulietta Bresadola:** Coach/Mentora,  
Terapeuta Rebirthing, Instructora de  
Tantra (en formación), Pedagoga



LA SENSUALIDAD NO TIENE EDAD

# Poliamor y otras formas de explorar la energía sexual



Te invito a explorar en profunda escucha de tu cuerpo, en profundo respeto a ti y al otro/a. En verdad, sin moralidades, ni dogmas, ni tendencias mentales. Mantente abierto/a y evita definirte. Lo verdaderamente esencial es que estés en escucha de ti mismo/a. Que seas fiel al momento presente vivido en el cuerpo sintiente, que estés presente en ti y conectes la mente, al corazón y al cuerpo. Que no lo hagas por los demás, ni para crear una falsa identificación, ni para revindicar que eres diferente o especial. Todo está bien cuando hay una amorosa mirada consciente acompañando esas fases de exploración, sin tener que determinarse. Vive libre en el momento presente, consciente de ti mismo/a, y sé honesto y verdadero contigo y con tu amado/a.

Astiko, [maestra de tantra](#)

Últimamente, me preguntan muchas veces que qué me parece el poliamor o las relaciones abiertas, o la diversidad sexual, el género fluido, etc. si estoy de acuerdo o no, que qué opino, etc.

Una de las cosas fundamentales que he aprendido a lo largo de mi vida es que toda experiencia es un aprendizaje valioso cuando te reconoces como el Ser que está experimentándolas.



“El Tantra no opina, ni pone reglas, propone una experiencia consciente de todas las dimensiones de la vida”



El Ser, no es femenino, ni masculino, no es cristiano, ni judío, ni musulmán... No está atado a ninguna regla, ni moral, ni social, ni religiosa. El Ser es y viviendo en este cuerpo encarnado tiene una experiencia de vida pasajera. Por eso, Tantra no opina, ni pone reglas, propone una experiencia consciente de todas las dimensiones de la vida.

Cuando a los 18 años, después de leer y releer a todos los filósofos y tratados místicos en mi búsqueda de la verdad, me encontré con Osho y tuve la oportunidad de experimentar bajo su amorosa y consciente guía, empecé a dirigir la atención hacia la consciencia que experimenta la vida, zambulléndome en ella de pleno.

En los primeros años viviendo en la comuna de Osho, hubo una avalancha de occidentales de todas las naciones, clases sociales, religiones, etc. Hijos de la postguerra y de un sistema religioso social muy tradicional. Además, éramos los primeros hijos e hijas de la era de acuario y nuestra misión global, sin saberlo, era romper moldes establecidos, era empezar a darnos cuenta de que la humanidad, aunque riquísimamente diversa

en su expresión individual, era Una, un mismo campo de consciencia y de amor. Einstein y la física cuántica acompañaban esta nueva visión desde la ciencia. Rompiendo estructuras ya obsoletas de la misma manera que un ser que solo ve en dos dimensiones, de repente alucina con las infinitas posibilidades que se abren cuando entra en la tercera dimensión de percepción. Estábamos determinados a salirnos de la camisa de fuerza que el sistema económico religioso social ha impuesto desde hace siglos y reaccionamos a la represión vivida por la iglesia y el estado, nos levantamos contra guerras basadas en la avaricia y el ansia de poder. Pero nuestra revolución era interna, era una revolución de cada uno consigo mismo. Nos lanzamos a la búsqueda de nuevas formas de relacionarnos, nuevas maneras de entender el sexo y la intimidad, nuevas maneras de vivir la espiritualidad que no fuera a través de los ismos: cristianismo, judaísmo, islamismo, etc.

### Hijos del intento y error

Éramos hijos del intento y error, nos lanzamos a las drogas para expandir la consciencia y aplacar las heridas emocionales de nuestros padres que resonaban en nuestros corazones, nos lanzamos a una sexualidad libre y desenfrenada como reacción al sufrimiento de la represión, nos lanzamos a buscar gurús y nuevas escuelas de pensamiento y surgieron muchas experiencias, descubrimientos y formas de vida que ahora están cobrando madurez, que emergen del amor y de la comprensión de uno mismo y de su naturaleza humana y divina.

También tuvimos que descartar muchas cosas y aprender a tomar responsabilidades individuales, encontrar ese precioso camino medio entre destruir y construir, entre lo que conserva y lo que nos abre a nuevas dimensiones.

Cuando llegué, por gracia divina y no puedo parar de dar gracias, a la comunidad de Osho, éramos casi todos muy jóvenes y se respiraba este ambiente de libertad y contención al mismo tiempo que nos permitía tener el espacio seguro (yo lo viví así) para explorarnos.

Osho vio el panorama hormonal, emocional y mental y el desenfreno energético y mental y nos apoyó a trascender, a mover y a entender nuestra energía sexual y emocional. Todas las preguntas al maestro tenían que ver con las relaciones y la sexualidad y él con infinita paciencia nos acompañaba en el lugar en el que estábamos y nos guiaba desde ahí, una y otra vez hacia la meditación, hacia tomar consciencia, hacia dentro. Para esto tuvo que ser infinitamente creativo y desenterró las escrituras tántricas y habló sobre el sexo y el amor de infinitas maneras. Esto le llevo a recibir el renombre del gurú del sexo y casi lo asesinan por, aparentemente, promover una vida hedonista y de indulgencia sexual.

Yo lo viví desde adentro y fui siempre consciente de que no era ese el mensaje que quería conferir. Hubo una época de amor libre como la debería de haber en toda sociedad que entiende las etapas hormonales y sexuales de un ser humano. Este amor libre era un espacio para vivir el desenfreno hormonal de la adolescencia en un ambiente amoroso, consciente, compasivo e inteligente. En esa época, ¡claro que nos pasó de todo! Vivimos los celos y el dolor del desapego, concebimos hijos de una manera inocente, sin madurez, aunque él nos invitaba a no tenerlos en esos momentos. Pero fueron hijos del amor y de un nuevo paradigma, aunque no teníamos toda la consciencia y madurez que un ser humano podría tener para concebir un hijo conscientemente, con todo lo que eso requiere (en realidad, ¿quién sabe ser padre o madre? Es algo que se aprende por



“Toda experiencia es un aprendizaje valioso cuando te reconoces como el Ser que está experimentándolas”

el camino y sin instrucciones). Nuestros hijos crecieron en comunidad y vieron que, aunque sus padres se separaban y tenían nuevos amores, convivían y encontraban maneras de sobrepasar el dolor del desapego y se convertían en amigos. Hay constelaciones familiares entre los [sanyasins](#) de Osho que son muy interesantes. Y no digo que esto siempre haya sido ideal o exento de dolor, pero había amor, verdad y honestidad.

Aquí también menciono que exploramos la energía masculina y femenina dentro de nosotros mismos y en relación al otro. ¿Qué es ser mujer? ¿Qué es ser hombre? Tuvimos la libertad de explorar sin tener que definirnos, ni salir de ningún armario, no había armarios. Explorar el abrazo de una mujer, siendo mujer; de un hombre, siendo hombre; pasar temporadas de polisexualidad, asexualidad, etc.

### Explorar el cuerpo en profunda escucha

Yo te invito a explorar en profunda escucha de tu cuerpo, en profundo respeto a ti y al otro, en verdad, sin moralidades, ni dogmas, ni tendencias mentales. Habrá fases en las que tu cuerpo y tu psique necesite explorar con varias personas, en las que te enamores de diferentes tipos de personas, de energías, de cuerpos, fases en las que necesites explorar con personas de tu propio sexo, del sexo opuesto, fases en las que necesites estar solo/a y volver a ti, fases de todo tipo. Mi consejo es que te mantengas abierto/a y evites definirte, evita meterte en cajitas o ponerte corsés

que luego te cueste quitarte. Lo verdaderamente esencial, no es si eres poliamoroso o *gender fluid* (sienten que su identidad de género no es fija: se pueden sentir como hombre un tiempo y después como mujer o pueden sentirse sin un género en particular) o trans, lo esencial es que estés en escucha de ti mismo/a, que seas fiel al momento presente vivido en el cuerpo sintiente, que estés presente en ti y conectes la mente, al corazón y al cuerpo, que no lo hagas por los demás, ni para crear una falsa identificación, ni para reivindicar que eres diferente o especial.

Eres especial, eres tú, no hay nadie como tú y al mismo tiempo el ser que impulsa el latido de tu corazón es el mismo que hay en todos, sin importar raza, religión, ni expresión sexual o amorosa.

El Ser siempre es poliamoroso, es amor y consciencia. Otra cosa es ser polisexual o *gender fluid*, o trans o bisexual o trisexual o hetero o lo que en ese momento esté ocurriendo en la exploración personal de tu libido.

Todo está bien cuando hay una amorosa mirada consciente acompañando esas fases de exploración sin tener que determinarse como veo que sucede ahora en nombre de la libertad. Eso no es libertad, es solo una cárcel con celdas de más colores, pero siguen siendo celdas, siguen siendo etiquetas, creencias. Vive libre en el momento presente consciente de ti mismo/a, y sé honesto y verdadero contigo y con el amado/a. ¿Cuál es tu verdadero anhelo? ¿Te haces cargo de tus expectativas sobre ti y sobre el otro/a?

¿Cuánta fusión permites que suceda en tu vida, cuánto confías en ti y en el otro, tienes el corazón abierto a ti, al otro/a, tus relaciones son nutritivas, honestas, te fundes, te comunicas, te amas y amas, te gozas y gozas? Esas son las verdaderas preguntas que te has de hacer.

Me da mucha tristeza que adolescentes de 15 años reivindiquen que son una cosa u otra, cuando tienen toda una vida por delante para descubrirse, sentirse y experimentarse aprendiendo a conocerse y a amarse.

Aprendiendo a que la vida es un río que fluye y cambia constantemente, deja de meterte en cajitas y experimenta la libertad del Ser explorándose a sí mismo en esta constante dualidad.



“Eres especial, no hay nadie como tú, y al mismo tiempo el ser que impulsa el latido de tu corazón es el mismo que hay en todos, sin importar raza, religión, ni expresión sexual o amorosa”

### Fusión de cuerpo, corazón y espíritu

Osho también daba estas charlas respondiendo a las confusiones que surgían para que maduráramos, para que no nos quedáramos en la superficialidad del sexo y de la excitación rápida, de lo nuevo, y profundizáramos más en el amor y la meditación, en el gozo de la fusión de cuerpo, corazón y espíritu.

No hay nada más bello que se pueda vivir en este plano material, es la fuente de toda libido, de todo deseo de crear, de participar en este precioso mundo como humano.

Él no perdía nunca el rumbo. Su rumbo era conducirnos a la meditación sin reprimir el momento de maduración en el que estábamos, sin reprimir al mamífero, al niño interior, al adolescente, el sexo, el deseo, la pasión, la vulnerabilidad, la rabia, el fuego, la tristeza... Él nos daba espacio para vivirlo todo y, al mismo tiempo, continuaba conduciéndonos hacia dentro, hacia la meditación.

No puedo estar más agradecida. Me sigo emocionando día a día por su entrega y por habernos aguantado lo indecible.

Hoy me he encontrado con esta charla de Osho y os la quiero traducir para que entendáis, para que comprendáis que nada es blanco o negro. Sobre todo, en lo que a las relaciones sexuales y emocionales concierne. Cada ser humano está en una fase que le toca vivir conscientemente para seguir evolucionando y trascendiendo.

Hablaba de tres maneras de encuentro con el "otro" y de que el propósito de encontrarse trasciende la biología y los roles establecidos de matrimonio y demás pactos tribales o de supervivencia. Era un propósito más profundo, un despertar a la esencia misma a través de la fusión. Este no es el amor filial o el amor universal. Es el amor entre dos polaridades necesarias para que haya atracción y, por lo tanto, movimiento de energía.

*"La penetración física es sexo,  
el encuentro de los cuerpos, la superficie.  
La penetración psicológica, es amor*

*más sutil, más profundo, más humano.*

*Luego hay una tercera penetración:*

*Cuando dos consciencias se encuentran, se funden,  
fusionan... A eso lo llamo oración". Osho*

Las enseñanzas del Tantra no separan estos tres niveles de encuentro. Abraza los tres. Esta es su enseñanza básica con respecto a la vida y a la relación íntima.

Vivimos muy ocupados siguiendo los mandatos de nuestro hemisferio izquierdo. Llenos de cosas que hacer, que programar, de qué preocuparse. Ideas y conceptos con los que identificarse. Esto inhibe nuestra capacidad de relajarnos para crear el espacio meditativo, sensual, lúdico y erótico que nos invita a fundirnos. La fusión de cuerpos y corazones solo puede acontecer cuando hay profunda relajación, confianza y esponjosidad en el momento presente.

### El amor solo crece en profundidad íntima

Os adjunto la contestación de Osho a una pregunta que le hace una discípula: Estoy en una relación profundamente amorosa con mi marido, pero al mismo tiempo me siento atraída por otras personas:

**"El Ser siempre  
es poliamoroso  
porque es amor  
y consciencia"**



Has de entender dos cosas: el amor solo crece en profunda intimidad, cuando te has desnudado de cuerpo y alma. Si constantemente cambias de personas y te vas de A a B y de B a C, es como si trasplantaras tu ser constantemente de un sitio a otro. Así nunca crecerán raíces y tu árbol crecerá frágil y débil. Para cobrar fuerza, se necesitan raíces profundas y para que crezcan raíces, se necesita tiempo. Y para el amor, hasta la eternidad no es suficiente, porque el verdadero amor crece y crece y no tiene fin. Es un camino que tiene comienzo, pero no tiene fin. Así que no te tomes el amor como algo superficial. Es a través del amor que todo tu Ser se verá desenvuelto, desnudado, descubierto.

Es sagrado, pero en occidente, lo habéis convertido en algo profano. Casi está perdiendo su profundo significado. Se ha convertido, cada vez más, en algo meramente sexual, muy superficial y casual. Es más, me temo que Occidente pierda completamente la dimensión profunda del amor. La gente se olvida completamente de la posibilidad de crecimiento eterno que hay en él.

Si lo que buscas es excitación, entonces está bien cambiar constantemente de pareja, porque así seguirás excitado y tu compañero nuevo será algo que descubrir y, por lo tanto, fuente de excitación. Eso es una fase de la vida que con la madurez busca más profundidad, serenidad, magia silenciosa.

Con un compañero que ya conoces, con el que ya estás asentado, todo es más cotidiano. Ya tienes el territorio explorado y conquistado y es, aparentemente, más aburrido. Eso es natural. Pero si amas a la persona,



“La fusión de cuerpos y corazones solo puede acontecer cuando hay profunda relajación, confianza y esponjosidad en el momento presente”

hasta amas ese aburrimiento. Si amas a la persona, hasta amas sus viejos hábitos, sus formas cotidianas de hacer, el viejo territorio... Hay una familiaridad, una afinidad, no solo le conoces tú, si no también él te conoce. Es como si os hubierais fundido en uno, como si los límites ya no fueran definidos... Y si entras desde esa confianza, más y más profundamente en el Ser, te conoces como Uno en profunda relajación. El sexo se convierte en una oración vibrante que no tiene principio, ni fin... Es el universo en constante expansión. Va más allá de correr hacia un orgasmo de pico. Se convierte en una vibración orgánicamente silenciosa, en una comprensión más allá de las palabras.

Solo los niños están constantemente interesados en cosas nuevas. Cuanto más adulto eres, más te interesan las

cosas antiguas y menos te aburres. Entonces, si lo que buscas es amor y no solo excitación, cuando amas a una persona y ya conoces una capa de ella, no te conformes, otra capa más profunda está esperando a ser provocada, a ser desafiada y eso no tiene fin... De hecho, casi nadie es totalmente consciente de cuántas capas de Ser tiene. Si un amante desafía su Ser no solo como amante, si no también como persona, descubrirá a través del amor muchas capas de su Ser. Así, los amantes desafiándose y provocándose se seguirán conociendo más y más en profundidad...

Charlas de Osho recopiladas en el libro *'Hammer on the rock, be madly in love with life'*. Por si lo queréis buscar, los que habláis inglés.

Abrazooooos. Os amo.

# La llamada espiritual es un regalo para ti mismo y para el mundo

El Tantra, como estilo de vida, es estar presente, relacionarse desde el corazón, con compasión... Con mi crecimiento veo (y creo) que apporto mi mejor versión de mí y eso se nota. Cuando estás y te sientes bien eso se ve, lo irradian, y las personas de tu alrededor lo saben (porque se respira) y entonces haces bien a tu alrededor.

Me acuerdo de la primera vez que sentí la llamada. Sentir ese convencimiento de que "esto" era lo mío. Cuando digo esto, me refiero al Tantra.

Hace no más de tres años tuve una de esas conversaciones en pareja

que marcan, o pueden llegar a marcar, un antes y un después en la pareja. Sin entrar en muchos detalles, básicamente llegamos a ese momento en el que sentí que o me subía al carro o, bueno digamos que, la relación de pareja entraba

“Creo firmemente que cuando vibras a una frecuencia, atraes a todo lo que resuena en tu misma frecuencia”



en una dinámica con un no muy buen fin. Y aquí es donde entró por primera vez en mi vocabulario la palabra conexión y consciencia.

El resultado fue que hice un curso de Sexualidad Consciente durante tres meses en el que se trabajaba de todo (infancia, educación sexual, permisos y Tantra). Yo hasta ese momento no sabía que era muy bien el Tantra (salvo lo que todos/as hemos oído que es: sexo).

Me acuerdo perfectamente del momento. Estaba haciendo deporte escuchando el módulo del curso pertinente y, en ese momento, tocaba una charla entre Francisco Fortuño (creador del curso) y Hari Dass (mi actual maestro) y recuerdo que según iban contando lo que suponía el Tantra como estilo de vida: estar presente, relacionarse desde el corazón,

compasión y muchos conceptos más... algo en mí, desde la boca del estómago, se iba despertando. Y todo mientras entrenaba. Recuerdo ese cosquilleo en la boca del estómago, ojos cristalinos de la emoción que me embargaba... y yo pensando, “¿por qué estoy tan emocionado?”, “¿por qué tengo esta emoción tan intensa con este tema, cuando nunca antes lo había tenido con ningún otro del módulo”, “¿qué me pasa?”. Y entonces lo tuve claro... yo quería sentirme así, yo quería relacionarme desde ese lugar, con esa mirada, a corazón abierto, mostrarme tal cual soy. Y ese fue el principio.

### Un camino de exploración

Desde aquel momento y tras alguna lágrima de emoción cuando contaba cómo me sentí en ese momento mientras hacía deporte, tuve claro que mi Camino iba por ahí. Así que decidí empezar a explorar sin ningún tipo de expectativa pues no pretendo ser nada (sólo ser yo, ya es suficiente) pues para mi todo esto es puro desarrollo personal. Y así, tirando poco a poco del hilo rojo de la vida que une todo y a todos, me encuentro actualmente. Conociéndome a mí mismo, que no es nada fácil, y conociendo por el camino a seres maravillosos porque creo firmemente que cuando vibras a una frecuencia aquello que te resuena y aquellos y aquellas que resuenan en tu misma frecuencia lo/los/las atraes. Y todo pasa y te van surgiendo oportunidades, vas conociendo a gente, gente nueva, otros y otras se van, tu interés se intensifica con según qué prácticas y así vamos creciendo, así voy creciendo y con mi crecimiento veo (y creo) que apporto mi mejor versión, y eso se nota. Cuando estás y te sientes bien eso se ve, lo irradias, y las personas de tu alrededor lo saben (porque se respira) y entonces haces bien a tu alrededor. Y alguien que hace bien a su alrededor contagia. Y entonces esa persona que te ve tan bien, también se contagia (o se va) y hace bien también. Y así entre todos y todas vamos irradiando como pequeñas velas que aportan luz a este mundo. Faros guías en un mar en tempestad. Y todo eso y más, me lo está aportando mi crecimiento espiritual. Y, por supuesto, mi relación en pareja está ya a otro nivel.

# La relajación potencia la intuición

Osho, en su libro 'Meditación. La primera y última libertad', afirma que la meditación es relajación: uno simplemente se relaja dentro de sí mismo. "Cuanto más te relajes, más abierto te sentirás, más vulnerable, menos rígido. Serás más flexible y, de repente, la existencia empezará a penetrarte". La meditación "te ayuda a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Distinguirás claramente qué es lo que te va a llenar", lo que te va a ayudar a crecer. Y sea lo que sea, va a ser distinto para cada persona.

Osho animaba a empezar las meditaciones con lo que fuera más fácil para cada uno. Por eso, decía que los occidentales no lo hiciéramos sentándonos, porque sentiríamos muchas molestias en nuestro interior. "Cuanto más lo intentes, más incómodo te sentirás. Así solo te percatarás de tu mente insana, nada más". Una opción sería bailar locamente porque "en tu interior se produce lo contrario: con un baile frenético empiezas a ser consciente de un punto silencioso dentro de ti".

En el libro 'Meditación. La primera y última libertad', Osho pone el ejemplo de cuando un niño está enfadado y le decimos: "No te enfades". En ese momento, "él reprime el enfado y, poco a poco, lo que era algo momentáneo se vuelve permanente. Ahora él no actuará enfadado, pero permanecerá enfadado. Hemos acumulado mucha ira de cosas que solo eran pasajeras. Nadie puede estar permanentemente enfadado a menos que haya reprimido su rabia. La ira es algo momen-



táneo que viene y se va; si se expresa, dejas de estar enfadado. Por eso, yo permitiría al niño que se enfadara de verdad. 'Enfádate, pero mantente profundamente en el enfado.' 'No lo reprimas.' Se le puede dar un cojín y decirle: 'Enfádate con el cojín. Sé violento con él'. En minutos, en segundos, habrá disipado su enfado en vez de acumularlo".

### Liberar todo lo oprimido

Desde niño se ha acumulado ira, sexo, violencia, avaricia... todo, y ahora esta acumulación es una locura guardada en el interior. Está ahí, dentro de ti, así que si empiezas con alguna meditación represiva (por ejemplo, estar sentado), estás reprimiendo todo eso, no estás permitiendo que se libere. Por eso, Osho empieza con una catarsis. "Primero, echa al viento las represiones. Y cuando puedas echar tu ira al viento, habrás madurado", dice. Osho afirma que la meditación "no está en contra de la acción. No hay que huir de la vida. Simplemente te enseña una



nueva forma de vivir, te conviertes en el centro del ciclón".

"La meditación te ayuda a desarrollar tu propia facultad intuitiva. Distinguirás claramente qué es lo que te va a llenar, lo que te va a ayudar a florecer. Y sea lo que fuere, va a ser distinto para cada individuo. El significado de la palabra 'individuo' es: todo ser humano es único. Y buscar e indagar tu unicidad es una gran emoción, una gran aventura", señala Osho.

La meditación no es concentración sino relajación: uno simplemente se relaja dentro de sí mismo. "Cuanto más te relajes, más abierto te sentirás, más vulnerable, menos rígido. Serás más flexible y, de repente, la existencia empezará a penetrarte", indica Osho.

## Meditación de los chakras sufí

En esta sección presentamos en cada número una meditación 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. En esta ocasión, se explica la meditación de los chakras sufí, que tiene 3 etapas que se repiten tres veces cada una.

**La primera etapa** se realiza a la vez que se canta el mantra 'Lá llá i lá lá'. Empiezas de cuclillas, cuando dices 'Lá' y tienes las manos en el suelo; cuando dices 'llá' te levantas, pones las manos abiertas, una encima de la otra, a la altura de tu pecho; y cuando dices 'i lá lá' te mantienes de pie y las manos y brazos estirados hacia el techo. Se va repitiendo hasta que el canto es demasiado rápido y comienza la segunda etapa.

**La segunda etapa** comienza respirando fuerte por la boca y llevando la respiración al primer chakra (raíz). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al segundo chakra (sacral). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al tercer chakra (plexo solar). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al cuarto chakra (corazón). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al quinto chakra (garganta). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al sexto chakra (entrecejo). Cuando suene la campana, se lleva la respiración al séptimo chakra (coronilla).

**La tercera etapa** comienza cuando se oyen tres toques de campanas seguidos y entonces empiezas a llevar la respiración de forma descendente por todos los chakras, desde el séptimo hasta el primero.

Una vez terminada la tercera etapa, se volvería a comenzar con el mantra 'Lá llá ilá lá' y la primera etapa. Cuando se ha hecho tres veces las tres etapas, es el momento de tumbarte en el suelo, relajarte y disfrutar de lo que suceda.

Podéis ver un ejemplo de esta meditación [clickando aquí](#)

# Conexión energética a través del masaje

El masaje es un maravilloso complemento al sexo consciente. A través de él se puede llegar a una conexión energética de los dos y puede ayudar a mejorar las relaciones sexuales. Por eso, en este artículo queremos ofrecer un primer contacto con el masaje de Cachemira en pareja para después, si se quiere profundizar en él, asistir a los talleres especializados.

El masaje de Cachemira viene de India. De una corriente que se llama el masaje de Shantala, que proviene del masaje que las madres daban a los bebés para ayudarles a tomar consciencia de su cuerpo a través de las manos amorosas de su progenitora, acompañándoles en el despertar de sus terminaciones nerviosas.

Es un tacto sin intención, con un amor incondicional, desinteresado. Esa predisposición amorosa a la hora de dar este masaje, se traduce en una conexión con tu respiración de forma consciente (tanto el que da el masaje

como el que lo recibe). Eso permite alcanzar la relajación y hacer el masaje desde ahí: sin tener ninguna meta, estando presente y con la mirada en el corazón. Es muy importante que la persona que da el masaje se encuentre en ese estado porque todo eso se transmite a través de las manos. Todos percibimos la gran diferencia que se siente cuando te tocan sin presencia o con una intención determinada, o cuando lo hacen con presencia y sin ningún objetivo. No se puede describir, pero el alma lo percibe. El tacto consciente puede abrir el cuerpo, el

corazón y la mente a sensaciones más sutiles y difundirlas por todo el cuerpo.

Además de la respiración, es muy importante la fluidez de los movimientos de la persona que da el masaje para que se produzca una comunicación energética con el ser que lo recibe.

Por eso, las claves para dar un masaje de Cachemira están en estar en consciencia, en el presente, y mantener una respiración desde el diafragma. Este tipo de respiración permite abrir también los pulmones y oxigenar tu organismo. Al respirar profundamente cualquier sensación, por pequeña que sea, amplifica su intensidad y se expande por todo el cuerpo.

### Movimientos amplios y fluidos

En este masaje se utilizan movimientos amplios que se deslizan a lo largo del cuerpo para masajearlo en su totalidad, alternándolo con caricias en zonas concretas del cuerpo. Para facilitar el deslizamiento se emplea aceites de masaje o esenciales que, a la vez, estimulan el sentido del olfato.

El masaje puede comenzar, por ejemplo, con el que recibe boca abajo e iniciar las caricias desde la cabeza. Es importante acariciar cada palmo de piel, la cabeza, el cuello, los hombros... Ir parándote en todos y cada uno de los puntos del cuerpo hasta llegar a los pies. Como indicamos antes, se puede ir alternando los toques en los puntos concretos con

pases integrativos de todo el cuerpo. Lo importante es no pensar en qué hay que hacer, simplemente relájate y que sean tus manos las que se muevan libremente acompañadas de todo tu cuerpo fluyendo en un baile energético. Si en algún momento sientes que no fluyes, que estás en la mente, simplemente párate, conecta con tu respiración y vuelve a dejar que tus manos y brazos se muevan solos. Cuando creas conveniente, le ayudarás a que se dé la vuelta y comienzas de nuevo: por los ojos, las cejas, la nariz, los labios, las mejillas... En cada punto del cuerpo, el toque será diferente porque quizás quieras mostrarle la fortaleza de sus piernas y la delicadeza de sus genitales a través de tu tacto.

El masaje de Cachemira es una caricia sin fin, por medio del tacto consciente. Con este masaje conocerás la presencia cariñosa y libre de manipulación, que ansiamos los seres humanos, porque somos fuentes de emociones y las necesitamos para alcanzar la plenitud física y mental. Recibir y dar el masaje de Cachemira contribuye a romper el patrón, muy arraigado en Occidente, de que solo se toca a la otra persona cuando se quiere conseguir algo. Por el contrario, en este masaje no hay ningún objetivo que lograr, se acaricia con una presencia cariñosa.

Mediante el masaje, se consigue llegar a esos puntos de tensión que hay en el cuerpo,



El tacto consciente  
puede abrir el cuerpo,  
el corazón y la mente  
a sensaciones más sutiles  
y difundirlas por todo  
el cuerpo

El masaje de Cachemira es una caricia sin fin por medio del tacto consciente

donde las emociones están bloqueadas y a través de la respiración y el tacto se pueden liberar. Pueden aflorar emociones o cualquier movimiento energético en algunas partes del cuerpo donde antes no se solía sentir nada. Si te encuentras con una herida emocional, acéptala, vívela intensamente y permite que se disuelva. Si se escucha al cuerpo, cada masaje es único y las experiencias cambian.

### Hacer circular la energía vital

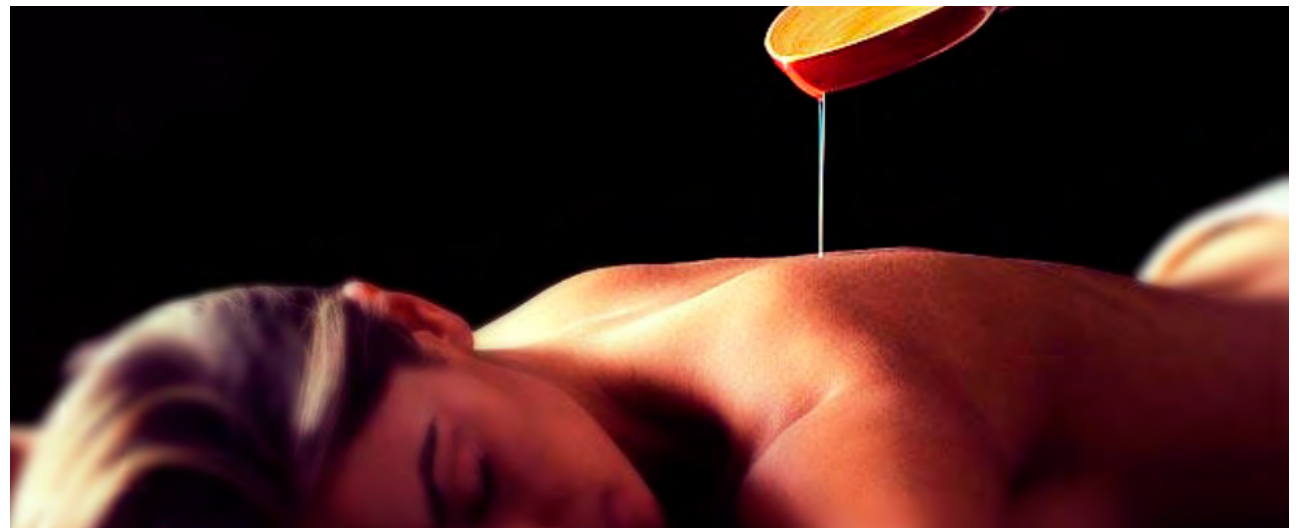
Uno de los objetivos del masaje de Cachemira es hacer circular la energía vital de manera armoniosa por todo el cuerpo. De esa forma, se consigue una relajación y un bienestar inmediatos.

Nuestro cuerpo tiene una gran necesidad de ser tocado. Cuando se hace con consciencia aporta el gran placer de ver saciada esa nece-

sidad, haciendo que circule por todo el cuerpo. Tocar y ser tocado libera oxitocina y eso hace que aumente el afecto entre ambos y se fortalezca el vínculo. Con el masaje se puede llegar a un estado de meditación, el cuerpo entero se relaja profundamente y se expande. Esta expansión tiene lugar simultáneamente en el cuerpo, la mente y el corazón.

Cuanto más fluido es el tacto, más fácil será conseguir la relajación completa, haciendo que la mente se calme poco a poco. Por eso, es tan importante la relajación de ambos para alcanzar la sensación de tranquilidad, placer y erotismo absoluto.

A través del masaje de Cachemira se consigue una nueva sexualidad, en la que la energía sexual fluye por todo el cuerpo. Practicado de forma regular en la pareja, el masaje de Cachemira mejora las relaciones sexuales.



# Retiro de Masaje Tântrico

*"El Arte del Masaje de Cachemira"*

del 5 al 9 de Julio

Reservas

679.273.484

[info@premsambhavo.com](mailto:info@premsambhavo.com)



Prem Sambhavo

[www.premsambhavo.com](http://www.premsambhavo.com)

# ॐ संस्कृत

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

**Amrita:** “Néctar”, “inmortalidad” (a = no, mrita = muerte). Néctar de la inmortalidad que segrega Bindu Visarga. Para los tántricos, también es Amrita la eyaculación femenina de una yoguini tántrica al tener un orgasmo tántrico.

**Ashram:** Comunidad de discípulos reunidos alrededor de un maestro. Una combinación entre escuela, comunidad y monasterio, que no tiene equivalente en la cultura cristiana.

**Bandha:** “Cerradura o contracción en el cuerpo”.

• **Jalandhara Bandha:** “Jala” = red; “dhara” = tracción hacia arriba. Es el bandha o cierre de la garganta, de la glotis. Para cerrar la red de arterias del cuello y Vishuddhi chakra. Obstruye el aparato respiratorio e impide, cuando se retiene el aliento, que el aire produzca una presión por encima de la glotis.

• **Maha Bandha:** Es la acción de realizar los 3 bandhas llamados mula bandha, uddiyana

bandha y jalandhara bandha simultáneamente y con retención del aliento.

• **Mula Bandha:** Es la contracción del suelo pélvico en la localización del chakra muladhara, en el perineo.

• **Uddiyana Bandha:** Es la contracción del abdomen. En esta técnica, se exhala todo el aire posible de sus pulmones y retrae toda la musculatura posible del abdomen al interior de la caja torácica, manteniendo la respiración detenida, y entonces lo libera tras una pausa.

**Brahmâ:** “Evolución o desarrollo” es la deidad creadora que dio origen al universo.

**Diksha:** Iniciación. “Aquello que da un conocimiento espiritual y rompe las ligaduras innatas de la ignorancia”. El despertar espiritual que recibe el discípulo.

**Ganesh/a:** Divinidad-arquetipo hijo de Shiva. Destructor de los obstáculos. Guardián de la energía Kundalini. Divinidad relacionada con el primer chakra.

**Oyas:** literalmente es ‘vigor’. Es la energía esencial del cuerpo, que se puede equiparar con un ‘fluido de la vida’, que cuando es deficiente produce debilidad, fatiga y en última instancia enfermedad.

**Samâdhi:** es el estado de conciencia que se alcanza cuando, durante la meditación, la persona siente que se está fundiendo con el universo. Se considera un estado de conciencia de meditación, contemplación o recogimiento en el que se siente alcanzar la unidad con lo divino, el éxtasis.

**Sangha:** puede traducirse como “asociación”, “asamblea” o “comunidad”. Se usa comúnmente para referirse a grupos budistas o jainas.

**Sutra:** Hace referencia a aquellas sagradas escrituras en las que hay toda clase de enseñanzas y reglamentos registrados. Esta palabra no es exclusiva del budismo y originalmente significaba “hilo” o “cuerda”.

LIBRO



## La transformación tántrica: el lenguaje del amor

**Autor:** Osho

**Editorial:** Kairos

Para Osho, “el tantra es libertad”. Es la liberación de las construcciones mentales, de los juegos mentales y hasta de los otros. Desde una profunda sabiduría y compasión, Osho nos habla de los mecanismos que rigen nuestras vidas y no nos dejan ser libres, especialmente en la moderna cultura occidental, que más allá de magníficos avances, nos ha instalado la duda, la angustia y la culpa. Osho reflexiona sobre los **sutras** de Saraha y traza un detallado mapa del tantrismo: el hombre y la mujer interiores, el encuentro entre ambos, la transformación de la energía a través del sexo y otros conceptos... son explicados con sencillez y claridad. Nos anima a dirigirnos hacia nuestro interior, desarrollarnos como individuos y descubrir el poder transformador del lenguaje tántrico del amor.

PELÍCULA



## Dangerous Beauty

**Director:** Marshall Herskovitz

**Intérpretes:** Catherine McCormack, Rufus Sewell, Jacqueline Bisset, Oliver Platt, Moira Kelly, Fred Ward, Naomi Watts, Jeroen Krabbé

**Año:** 1998

Película que habla sobre el poder del femenino, que se mueve por los sentidos y el corazón. Se sitúa en la Venecia del siglo XVI, donde las cortesanas disfrutaban de privilegios únicos: visten lujosos vestidos, son cultas, componen poemas y discuten asuntos de Estado con los hombres que gobiernan la República. La joven Verónica Franco se enamora del noble Marco Venier, pero no puede casarse con él, porque Marco debe contraer un matrimonio de conveniencia. Entonces, aconsejada por su madre, se convierte en la cortesana más bella y seductora de Venecia. Especialmente recomendable su propia defensa ante la Santa Inquisición en la que habla de un anhelo de un amor más pleno.

MÚSICA



## Pájaro Azul (Jamie Stevens Deeper Vocal Mix)

**Intérprete:** Liquid Bloom & Pere

Música electrónica con mezclas tribales profundas y exuberantes de Organic House. Idóneas para los momentos de amanecer o atardecer de verano. Liquid Bloom es un proyecto musical altamente colaborativo encabezado por el productor Amani Friend of Desert Dwellers. El proyecto combina elementos ambientales, del mundo y psicodélicos para crear un sonido que es a la vez meditativo y energizante.



MALLORCA  
DEL 22 AL 27 AGOSTO

# VACACIONES TANTRICAS

RETIRO RESIDENCIAL

FACILITAN  
EDUARDO OTERO Y TANIA PALACIOS

INFO - RESERVAS  
@TANTRA\_RESPIRACION\_CONSCIENCIA  
@AMARTE\_ESPACIO

TEL: 648652393/647869547



Tantra  
Prem Sambhavo

Próximos Talleres

del 24 al 26 de Marzo  
"Respirando el arte de lo divino"

del 28 de Abril al 1 de Mayo  
"Ritual de Presencia y Amor"

del 2 al 4 de Junio  
"Ritual Sagrado del Corazón"

[www.premsbabhavo.com](http://www.premsbabhavo.com)

