

Encuentro con...

Premamui

El poder sanador del Tantra

Aproximación al Tantra
La no dualidad del Tantra

Atisbos de luz
El principio femenino y masculino versus el machismo y feminismo

Sexo consciente
El sexo consciente conecta con una fuerza extraordinaria

Suscríbete GRATIS



17 - 23 JULIO · BARCELONA

RETIRO VACACIONAL DE MASAJE TÁNTRICO Y SANACIÓN SAGRADA

El éxtasis cura



Info y reservas: 696 07 39 52 (KARUNA)

info@vermadrodriguez.com

www.vermadrodriguez.com

Sumario



4. Encuentro con... Premamui El poder sanador del tantra

10. Aproximación al Tantra La no dualidad del tantra

14. Atisbos de luz El principio femenino y masculino versus el machismo y feminismo

18. En primera persona Cero drama, pura presencia

20. Mirada hacia el interior Estado puro de consciencia

22. Sexo consciente El sexo consciente conecta con una fuerza extraordinaria

28. En sánscrito Palabras sánscritas muy utilizadas en Tantra.

29. Momentos de escucha Libro, película y música que te llevan al Tantra.



Directora

Carmen Peña
redaccion@revistadetantra.com

Marketing y publicidad

Dakota
662 56 00 70
dakota@revistadetantra.com

Diseño y maquetación

Mayte Muñoz
maytemunoz563@gmail.com

Imagen de portada

Banco de imágenes
Freepik

Número 6

Junio 2023
www.revistadetantra.com
Difusión gratuita

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



Premamui

El poder sanador del tantra

Premamui explica que “el tantra me mostró qué era transformarse y volver a la espontaneidad, al gozo y todo esto no desde el esfuerzo, sino desde la presencia y la celebración. El tantra sana, porque lo integra todo, nada queda fuera de la presencia; porque devuelve la inocencia, la frescura y naturalidad a todo lo que toca; porque despierta la energía en el cuerpo y lo libera de bloqueos energéticos; porque trae la atención al ser y ahí se encuentra con lo que ya está bien y siempre lo ha estado, con lo que ya está completo, en paz, con lo que no necesita ser sanado”.

Carmen Peña

“¡Fue una verdadera revolución en mi vida!”, así define Premamui su paso de la ingeniería al tantra. “Me pilló por sorpresa. No imaginaba que yo podía vivir lo que estaba experimentando, hasta que sucedió. Unos años antes de descubrir el tantra estaba muy perdida, fueron años de vacío, ya no me llenaba lo de antes. No sabía lo que quería. Me sentía insegura, desconectada, exigente... Tras mi primer retiro de tantra de una semana, fue tal la transformación que experimenté, que la semana siguiente estuve con 40 grados de fiebre. De alguna forma, mi cuerpo se estaba ajustando a una nueva posibilidad. Mi pareja de entonces, al sentir mi cambio para mejor, me dijo: ‘no sé lo que has hecho, pero cuando quieras ve otra vez’.

“El tantra me mostró que eso que yo creía que era ‘extraño’ antes, era lo natural y lo que me llevaba a experimentar la felicidad; mientras que eso a lo que yo estaba acostumbrada (a dejar que mi vida fuera guiada desde los mandatos de la mente) era lo no natural y lo que apagaba mi energía. Me mostró qué era transformarse y volver a la espontaneidad, al gozo y todo esto no desde el esfuerzo, sino desde la presencia y la celebración. Esto era impensable para mí, porque antes lo conseguía todo a través del esfuerzo y el sacrificio”.

Pero su experiencia no quedó ahí, “seis meses más tarde, en mi segundo retiro de tantra, tuve un despertar. Me experimenté como algo mucho más grande que un cuerpo, me conocí como amor, supe que estaba aquí para que el amor siga fluyendo y eso lo cambió todo. Cuando volví al trabajo de ingeniera después de esa experiencia, me di cuenta que mi vida en el trabajo era pequeña en comparación con eso que había

experimentado y ya no podía volver atrás. Así que me despedí del trabajo, del novio que tenía, de mis pertenencias y con sólo una maleta inicié una aventura por el mundo (viví nómada durante 8 años), en la que tuve la suerte de encontrarme con grandes maestros y que me llevó de vuelta a mí, a mi esencia”, explica Premamui.

Todo es igualmente sagrado

En su opinión, “el tantra, a diferencia de muchos otros caminos espirituales, no divide entre superior e inferior, no rechaza ningún aspecto de la vida ni de nuestra humanidad, sino que integra y reconoce que todo es igualmente sagrado y una puerta de acceso al ser. Es el camino del Amor, porque todo es incluido por igual. El tantra trae la luz de la consciencia a todos los aspectos de la vida. Así no hace falta retirarse del mundo para meditar o para tener una vida espiritual, sino que trae la meditación, la presencia amorosa a la vida. ¡Y esto lo transforma todo, devolviendo el gozo y la sacralidad a todo lo que toca!”.

Por todo eso, continúa Premamui, “el tantra se relaciona a menudo con aspectos que han sido rechazados o tachados de pecaminosos o inferiores en otras corrientes, como por ejemplo el cuerpo, la sexualidad, las emociones, las relaciones, entre otros. Y no es que el



“Habitando el cuerpo, es decir, trayendo la atención a él, es cuando la presencia se une a la energía (lo que en el tantra se llama el matrimonio sagrado)”

tantra se enfoque sólo en esto, al contrario, el tantra lo abarca todo, sólo que son estos aspectos no incluidos donde se requiere traer más atención y consciencia. En el tantra, el cuerpo se reconoce como el templo, la puerta de acceso al momento presente y, por tanto, al ser. Bajamos la atención del pensamiento al cuerpo. Y es habitando el cuerpo, es decir, trayendo la atención a él, que la presencia se une a la energía (lo que en el tantra se llama el matrimonio sagrado). De esta forma, experimentamos la completitud, el gozo de simplemente ser, de estar vivos y ser consciente de ello”.

Para Premamui “el tantra no es un camino filosófico, sino experiencial. No se trata de conceptos y nuevas ideas a transmitir, aprender, creer y/o defender. Sino que nos brinda la oportunidad, a través de la práctica, de tener una experiencia directa del ser, de la realidad. Esto nos abre a la sabiduría verdadera (basada en la experiencia propia) en lugar del conocimiento aprendido (basado en conceptos e ideas tomados de otros). Y una vez que sabemos, ya no necesitamos creer a ningún maestro, nos convertimos en nuestros

propios maestros. Se dice también que es el camino rápido, porque la experiencia nos ofrece la única posibilidad de saber y esto es inmediato. Es como si quieres saber cómo se siente al bañarse en el mar. Hasta que no te sumerjas en él no lo vas a saber, no importa cuántos libros leas o cuantos maestros te hablen del mar; sin embargo, una vez que te sumerjas lo sabrás de forma inmediata”.

Aunque Premamui no considera al tantra como una terapia, porque “no se enfoca en buscar, analizar o sanar las heridas, sino que se enfoca en traer presencia amorosa a todo”, sí que cree que “su poder sanador es inmenso. ¡Y lo puedo decir por experiencia propia! Sana, porque lo integra todo, nada queda fuera de la presencia; porque devuelve la inocencia, la frescura y naturalidad a todo lo que toca; porque despierta la energía en el cuerpo y lo libera de bloqueos energéticos; porque trae la atención al ser y ahí se encuentra con lo que ya está bien y siempre lo ha estado, con lo que ya está completo, en paz, con lo que no necesita ser sanado ¡Y esto es lo que más sana!”.

“La sabiduría verdadera se basa en la experiencia propia, mientras que el conocimiento aprendido se basa en conceptos e ideas tomados de otros”



La esencia es la presencia amorosa

El hecho de que últimamente se esté haciendo muy 'popular' el Tantra puede llevar, según Premamui, a que sea "mal interpretado. Nos quedamos con una parte que necesita atención porque ha estado reprimida (por ejemplo, la sexualidad) y nos olvidamos de que la esencia es la meditación, la presencia amorosa". Osho dice: "Se acercan los días del tantra. Tarde o temprano, el tantra explotará por primera vez en las masas, porque por primera vez el momento está maduro -maduro para que el sexo se considere natural. Una cosa para recordar siempre: si no estás muy alerta, puedes creer que te estás moviendo hacia el tantra, y puede que simplemente estés racionalizando tu sexualidad- puede que no sea nada más que sexo racionalizado con el nombre de tantra. Si entras en el tantra sin consciencia, puede caer y convertirse en sexo ordinario".

Ante la pregunta de si el status quo establecido puede tener miedo de que se extienda ese tacto consciente nutritivo y tan necesario para el ser humano, Premamui responde que "aún da miedo porque todavía queda una asociación que no es libre, pero las cosas están cambiando bastante rápidas, y creo que se está liberando".

"Todo soporta muchos condicionamientos que nos impiden ser libres, espontáneos y naturales. Y el sexo ha sido especialmente condenado, separado y rechazado. Y consecuentemente abusado". Para ella, "hay una clave única esencial: traer consciencia a todo lo relacionado con la sexualidad (¡y a todas las cosas!).

Es decir, traer presencia amorosa: una mirada fresca, curiosa, libre de juicios que le vaya devolviendo la frescura e inocencia de un bebé. Una práctica sencilla que me gusta ofrecer para traer consciencia es unir sexo y corazón con ambas manos, al mismo tiempo que traemos la respiración a ambos centros, sintiendo la unión, que no hay uno más elevado que otro".



**“El tantra trae la luz
de la consciencia
a todos los aspectos
de la vida”**

A lo largo de su trayectoria tántrica, Premamui se ha encontrado con “muchos y grandes maestros. Nombrarlos a todos y lo que me han aportado es imposible”. Por eso, solo hace referencia con los que experimentó un punto de inflexión importante:

“Ma Ananda Sarita: Con quien me inicié y recorrí un largo camino durante varios años. Gracias a ella experimenté la transformación inicial, el despertar y la apertura a una nueva vida. Me mostró que era posible traer la meditación a la vida, me enseñó el camino de la celebración y me introdujo a innumerables técnicas del tantra. Me ayudó a recuperar la naturalidad y la belleza en muchos aspectos de mi vida.

Homa & Mukto: Me quedo con la práctica que más ha transformado mi sexualidad, aunque fue años después de recibirla cuando realmente se produjo la transformación al ponerla en práctica de forma continuada con mi compañero.

Anamika y Pachamama y su increíble naturaleza les agradezco el darme cuenta que las respuestas están en el silencio.

Dolano: Me hizo el mayor regalo que podía recibir: guiarme a saber quién soy y mostrarme mi naturaleza verdadera. De vuelta a casa: a lo que siempre ha sido, es y será, a lo más íntimo, a lo más ordinario. Nada cambió fuera, pero esto lo cambió todo y ya nada es igual.

El silencio: Los largos periodos de silencio, me trajeron muchísima claridad, revelaciones y el poder perder el miedo a la soledad.

Unmani: me bajó de la torre de marfil de lo “Absoluto”.

Creadora de amor

Shakti Malan: me aportó la transparencia, la humildad.

Martin: le agradezco su invitación a que empezase a compartir el tantra y su enorme apoyo para transitar los primeros pasos, dudas y tropiezos. Y también por celebrar conmigo todos los logros y el amor que se liberó en ese compartir.

Vilhelm: por la invitación y el poder transformar nuestra sexualidad juntos, a través de los innumerables días de práctica, exploración y entrega.

Los Bauls: me mostraron un ejemplo viviente de lo que anhelo: El amor puro que va más allá de toda técnica. Ahí donde comulga lo sencillo, lo humilde y lo divino. Me recordaron que la celebración nos devuelve a la esencia y que nunca hemos estado separados de Dios. ¡Ah! Y me regalaron el nombre de Premamui, que en bengali significa ‘Creadora de Amor’.

John Hawken: me aportó el poder del trabajo energético.

Aneasha Dillon: me trajo la fusión del tantra con el trabajo de Wilhelm Reich.

Diana Richardson: me trajo la comprensión de lo esencial en la sexualidad consciente y de cómo esta es la base para crear más amor y conexión.

Astiko: Me ha aportado muchísimo, pero destaco el enraizarme en el cuerpo, la sutileza, la sencillez, el equilibrio, la integridad, la inspiración, la generosidad, el seguir abriendo el corazón para abrazarlo todo (muy especialmente el dolor) y soltar el esfuerzo.

Ketan: me ayudó a ir sanando mi corazón y me proporcionó una comprensión liberadora de cómo



nuestras heridas internas boicotean el amor en las relaciones y de las alternativas conscientes para que esto no ocurra”.

En algún momento del camino, empezó a compartir este trabajo porque fue invitada por otros facilitadores que confiaron en ella. Eso le proporcionó el impulso que necesitaba para ganar confianza.

La primera vez fue en Colombia, en 2010, cuando Diana Shakti Henao la invitó a ofrecer tantra en su centro. Pero no fue hasta principios de 2013, cuando se consolidó de forma más regular su compartir, cuando Martin la invitó a colaborar con su escuela de tantra en la India y en el Medio Oriente. Más tarde Vilhelm la invitó a compartir en Dinamarca, donde lo hizo de forma regular durante 4 años. Cuando volvió a España, Santoshi la invitó a ser parte del proyecto Tantra Woman. Y más adelante, Astiko le dio la posibilidad de continuar con las clases regulares de Tantra en Barcelona. “Cada una de estas invitaciones y apoyos ha sido necesarias para poder estar donde estoy hoy”, afirma Premamui.

Retiro de Masaje Tântrico

"El Arte del Masaje de Cachemira"

del 5 al 9 de Julio

Reservas

679.273.484

info@premsambhavo.com



Prem Sambhavo

www.premsambhavo.com

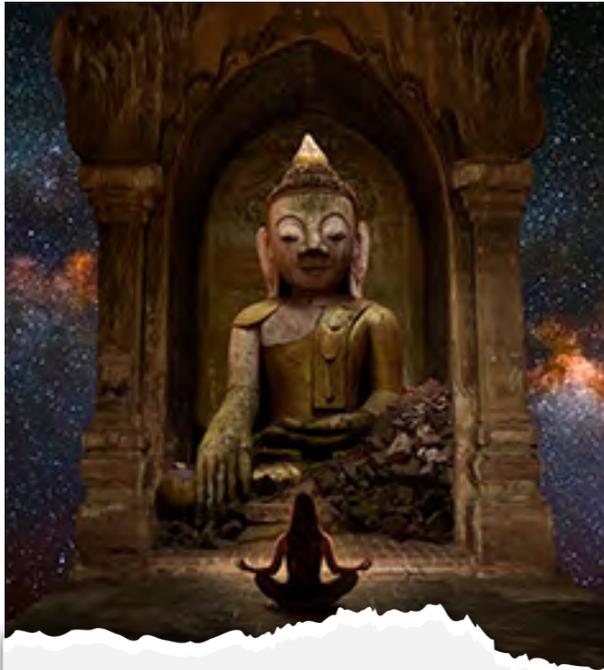
La no dualidad del tantra

El libro 'Vijñana Bhairava Tantra. El arte de centrar la consciencia' aporta 112 técnicas para conectarnos con nosotros mismos, con nuestra consciencia desde la no dualidad (son meditaciones que une el mundo exterior con el interior de cada uno). Algo que es esencial en el Tantra. Por eso, Osho lo transmitió en su ashram y dejó plasmadas sus enseñanzas sobre él, en 'El libro de los secretos'.

'Vijñana Bhairava Tantra' es un texto en sánscrito, de autor desconocido, que pertenece al shivaísmo de Cachemira. Es uno de los once grandes tratados del shivaísmo tántrico, un ágama o escritura revelada, que no se sabe cuándo surgió, pero varios autores lo han ubicado entre los comienzos de la era cristiana y el siglo VIII después de Cristo. Aunque hay quien lo sitúa en el segundo milenio antes de Cristo. Se cree que fue transmitido por tradición oral antes de pasar a ser registrado por escrito. Existen referencias a él en toda la literatura del shivaísmo de Cachemira, lo que in-

dica que se consideraba un texto importante en esta tradición. Se cree que es un capítulo de 'Rudrayamala Tantra', una obra más amplia que parece haberse perdido y de la que solo se conservan citas en obras posteriores.

El libro tiene el formato de un diálogo entre el dios Shiva y su consorte Devi o Shakti, en donde se exponen 112 métodos de meditación (dharana) que incluyen variantes sobre la vipassana (conciencia en la respiración), la concentración en varios puntos del cuerpo, la advaita (conciencia no dual), la yapa, la imaginación y visualización y contemplación



El libro propone métodos de meditación centrados en los sentidos, como puertas a la experiencia interior

a través de cada uno de los sentidos, incluso dos meditaciones enfocadas en la sexualidad.

Osho presenta los 112 métodos individuales de meditación y conciencia provenientes de textos antiguos y les aporta un enfoque contemporáneo basado en la conciencia del momento presente. El libro propone métodos de meditación centrados en los sentidos, como puertas a la experiencia interior.

Todas estas meditaciones se basan en la no dualidad, en no reconocer nada como puro o impuro, liberándose de todas las dualidades se llegará a la dicha. Se propone acceder al plano divino de la realidad, ya sea desde dentro o desde fuera de nosotros mismos; desde el silencio o desde la actividad de la mente; sentados en meditación o en medio de cualquier actividad, sea la que sea. No hay nada que cambiar. Todo está bien. Solo hay que observarlo. El tantra es una observación del cuerpo a todos los niveles.

Como se dice en el libro 'Vijnana Bhairava Tantra. Técnicas de meditación' de Ramiro Calle: "Los tántricos no rechazan ninguna experiencia ya que todas ellas sirven para abrir los ojos a la maravilla de la existencia. Estas 112 técnicas nos enseñan a calmar la mente y a centrarla en el momento presente, porque sólo en el 'ahora' es posible la transformación, solo en el momento presente se puede lograr una mayor conciencia".

La meditación perfecta para cada uno

No obstante, antes de comenzar a practicar alguna de las 112 meditaciones, algunos autores que han traducido el texto desde el sánscrito advierten que es conveniente tener un conocimiento de sí mismo y haber practicado algunas técnicas de respiración para averiguar qué meditación es la más adecuada. La idea es buscar la que mejor se adapte a cada uno de nosotros. Por eso, se propone realizar cada una de las técnicas durante 3 días y descubrir cuál es la que mejor se adapta a ti e integrarla en tu vida diaria.

Ante la pregunta ¿cuáles son las indicaciones exactas para saber que la técnica concreta que se está practicando conducirá a lo supremo?, Osho explica que "hay indicaciones. En primer lugar, empiezas a sentir una identidad diferente dentro de ti. Ya no eres el mismo. Miras al mundo de manera diferente. Los ojos son los mismos, pero el que mira tras ellos es diferente. En segundo lugar, empieza a disminuir todo lo que crea tensiones, conflictos. En tercer lugar, cualquier cosa que hagas ahora, independientemente de lo trivial que sea, será diferente. Andarás de manera diferente, te sentarás de manera diferente, comerás de manera diferente. Todo será diferente. Esta diferencia la notarás en todas partes. A veces, esta extraña experiencia crea miedo. Uno quiere volver y ser otra vez el mismo, porque estaba completamente adaptado a lo viejo.

12 Aproximación al Tantra

Cuando la técnica sea apropiada para ti, te volverás más turbado, no más silencioso. El silencio vendrá más tarde. Y si llega el silencio y no la turbación, ten muy claro que esto no es una técnica; esto es simplemente adaptarse a la vieja pauta. Por eso más gente se decide por la oración que por la meditación; porque la oración te da consuelo. Te viene bien, se ajusta a ti, a tu mundo. La meditación es una ciencia. No te va a ayudar a adaptarte, te va a ayudar a transformarte. El silencio vendrá como un florecimiento interno. Entonces el silencio no será una adaptación a la sociedad, a la familia, al mundo, a la empresa..., ¡no! El silencio será una armonía auténtica con el universo”.

Para los neófitos en el tantra, puede ser adecuado comentar este libro con un maestro o cualquier persona que se haya iniciado antes en el tantra y cuente con conceptos, ideas y prácticas que aún no ha adquirido. De este modo te servirá de guía.

Estos son algunos libros que ayudan a comprender el Vijnana Bhairava: ‘Zen flesh, Zen bones’ de Paul Reps; ‘El libro de los secretos’ de Osho; ‘Le Vijnana Bhairava’ de Lilian Silburn; ‘Objetivo Despertar’ de Logan; y ‘Vijnana Bhairava or Divine Consciousness’ de Jaidev Singh.

Asimismo, en este enlace https://www.youtube.com/watch?v=_Qle7IEuMws se puede encontrar una práctica en vivo de la primera de las técnicas del libro.



Todas estas meditaciones
se basan en la no dualidad,
en no reconocer nada
como puro o impuro.
Liberándose de todas
las dualidades se llegará
a la dicha

¿Quieres adentrarte en el mundo del Tantra?

No esperes a que alguien
te reenvíe la revista

Suscríbete
gratis en:



suscripcion@revistadetantra.com



El principio femenino y masculino versus el machismo y feminismo



Durante miles de años hemos vivido en un desequilibrio entre el masculino y el femenino, entre el poder y el amor, cuando no son dos fuerzas opuestas, sino que el poder ha de ponerse al servicio del amor, esa es su función. El masculino inconsciente que gobierna países y humanos actúa para enriquecerse y ensalzarse a sí mismo y, en su ignorancia, teme a la fuerza transformadora, cíclica de la vida, del femenino. En su egoísmo o miedo a amar a la mujer, la ha sometido, rebajado, demonizado, perseguido, explotado y está creando un mundo lleno de jerarquías de poder, de control y seguridad, pero exento de amor, ternura, alegría y sexo divino, que crea un halo de amor y compasión necesario para que la vida sobre esta tierra sea lo que en esencia es: un lugar de creatividad, consciencia y amor. Este campo de batalla entre lo masculino y lo femenino está sembrado de heridas y malentendidos que nos están separando y debilitando a todos. Miremos dentro de nosotros, dejemos de ser víctimas o agresores, para abrir espacio al masculino, noble y consciente y al femenino fluido y amoroso que están esperando a ser encarnados.

Astiko, maestra de tantra

El principio masculino y el principio femenino son las dos fuerzas opuestas y complementarias que en su interacción crean la vida manifiesta sobre la tierra tal y como la conocemos.

Son dos principios que habitan profundamente en el interior de cada cuerpo.

“En el cuerpo de cada mujer, por detrás de sus pensamientos y anhelos cotidianos, está este poder extraordinario e inimaginable de ella, la mujer, el femenino esencial.

Cada mujer en la Tierra está intentando manifestar sus divinas cualidades femeninas. Cada mujer suspira, llora o ríe con alegría al sentir el movimiento de su presencia dentro de ella.

Es igual para el hombre. En lo más profundo de la psique de cada hombre está el divinamente noble principio del hombre. Este también está intentando manifestarse, abriéndose paso a través de miles de años de pasado, para llegar al cerebro y los sentidos y expresar sus cualidades masculinas esenciales.

El incesante esfuerzo del par divino por entrar juntos a la existencia manifiesta y estar unidos aquí como lo están allá, es la explicación del dolor y la alegría de la vida y el amor en la Tierra. Todo lo demás es secundario a este gran movimiento incitante.

Y así, cada mujer siente la extraordinaria necesidad de hacer o ser mejor, de descubrir qué es el amor, de ser más real, de ser más hermosa. Sí, particularmente de ser más hermosa, no sólo en apariencia ya que esto da una satisfacción pasajera como una beldad en la tapa de una revista, sino interiormente.



“La belleza interior
es libertad divina,
es amor”

La belleza interior es libertad divina, es amor.

Todo hombre siente dentro de sí la misma presión divina, la necesidad de ser noble, valiente, honesto, verdadero, y de amar y ser amado verdaderamente por la mujer. Sólo a través del amor mutuo pueden alguna vez unirse aquí. Y esto significa que cada uno abandone la identificación con su yo separado.

La tarea de la vida en la Tierra es volver a la consciencia divina sin división, que está por detrás del cerebro, por detrás de las formas masculina y femenina. Esto es llamado realización de Dios, la re-entrada o re-uniión consciente con la pura vida interior sin forma.

Esto sólo puede ser hecho de manera completa a través del amor del hombre y la mujer. Las dos aparentes divisiones de ella y él, deben ser eliminadas en la consciencia, la unión de amor”, afirma Barry Long.

El poder al servicio del amor

Durante miles de años hemos vivido en un desequilibrio entre el masculino y el femenino, entre el poder y el amor, cuando no son dos fuerzas opuestas, sino que el poder ha de ponerse al servicio del amor, esa es su función. En cambio, está ocurriendo que el poder actúa más y más en favor de sí mismo y por sí mismo. Esto es lo que llamamos machismo, cuando el poder se eleva por encima del amor, cuando el poder no se basa en la consciencia y en la nobleza, no crea un espacio seguro para que la vida florezca y fluya, sino que se pone por encima de la energía de vida

para usarla con mezquindad y avaricia, deseando poseerla y controlarla sin amarla y respetarla.

El masculino inconsciente que gobierna en nuestra tierra, que gobierna países y humanos actúa para enriquecerse y ensalzarse a sí mismo y, en su ignorancia, teme a la fuerza transformadora, cíclica de la vida, del femenino.

En su egoísmo o miedo a amar a la mujer, la ha sometido, rebajado, demonizado, perseguido, acorazado, explotado y está creando un mundo lleno de jerarquías de poder, de control y seguridad, pero exento de amor, ternura, alegría, poesía, arte, y sexo divino, que crea un halo de amor y compasión necesario para que la vida sobre esta tierra sea lo que en esencia es: un lugar de creatividad, consciencia y amor. Esto, ahora mismo, es como una deuda que nos arrastrará de vuelta, una y otra vez, a amar hasta las últimas consecuencias, hasta el fin del egoísmo.

En la existencia, no hay modo de escapar del amor

Esta lucha entre el poder y el amor es algo que no ocurre solo fuera de nosotros mismos como nuestra sociedad refleja, sino que ocurre dentro de cada uno de nosotros. Cuando la mente obsesionada por una productividad y una avidez de poder y de logros nos empuja a vivir una vida sin silencio, sin pausas para tomar consciencia, para escuchar a nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, para vivir el presente, para fundirnos en la belleza de una puesta de sol, para mirarnos a los ojos, para amarnos con verdadera intimidad, para vivir sin prisa, estamos viviendo desde el masculino tóxico que, a su vez, fomenta al femenino tóxico, lleno de ansiedad, emociones no expresadas, ira, avaricia, obsesivo con la belleza externa y falto de amor y ternura.

“Los hombres tampoco tienen espacio para sanar a su energía femenina y es el momento de liberarla y abrazarla”



Este campo de batalla entre lo masculino y lo femenino está sembrado de heridas y malentendidos que nos están separando y debilitando a todos.

Hoy en día, aunque los seres encarnados en cuerpo de mujer hayamos adquirido unas libertades en el campo laboral y social equiparables a los hombres, en realidad, no es una libertad de la energía femenina, sino que nos estamos volviendo masculinos todos, obedeciendo los mismos mandatos que en realidad nos hacen infelices.

No se trata de que todos seamos masculinos, sino de entender la verdadera función de estas dos fuerzas que nos habitan y nos rindamos al amor poniendo nuestras facultades e inteligencia a favor de este.

Liberar la esencia femenina en hombres y mujeres

La esencia femenina está reprimida y agazapada en todos, hombres y mujeres, y es el momento de liberarla.

Cuando hablamos de machismo hablamos del masculino tóxico e inconsciente que nos domina y que se manifiesta en todo el sistema económico, político, social que ahora mismo todavía domina la tierra. Es un poder que reprime la esencia femenina en todos, hombres y mujeres.

Tampoco los hombres tienen espacio para sanar a su energía femenina y es el momento de liberarla y abrazarla.

Ahora es el momento de parar, de mirarnos, de llorar nuestra profunda herida, de admitir nuestras sombras, de ver la profunda desconfianza y desilusión que nos ha causado el haber sucumbido al poder por el poder, y haber dejado de habitar el corazón y respetar la naturaleza en cada uno de nosotros y la madre naturaleza que nos acoge.

Si nos separamos más, si no admitimos que nos buscamos, necesitamos y amamos, que somos un equipo para crear amor y alegría sobre la tierra, se abrirá paso cada vez más, precisamente la fuerza del falso poder, de la compensación y de la distracción que quiere controlar, que nos lleva a la guerra, a la parte más mezquina y desconectada del ser humano.

Miremos dentro de nosotros, dejemos de ser víctimas o agresores, dejemos de ensalzar el poder para compensar lo indignos y llenos de miedo y vergüenza que estamos todos para abrir espacio al masculino noble y consciente y al femenino fluido y amoroso que están esperando a ser encarnados. Es un trabajo individual y colectivo de toda la humanidad, es el momento de abrir el corazón y sanar las emociones dolorosas.

Ya luchamos y guerreamos demasiado, cuando abramos los ojos desde el amor nos encontraremos con nuestro verdadero poder, nuestra participación en esta creación, veremos que somos chispas de la misma llama, olas del mismo océano.



“Luchamos y guerreamos demasiado, cuando abramos los ojos desde el amor nos encontraremos con nuestro verdadero poder, veremos que somos chispas de la misma llama, olas del mismo océano”

Cero drama, pura presencia

Todo cae y gira muy rápido a mi alrededor. Entro en la muerte y estoy viva en ella. Sé que estoy viva porque me auto percibo en mi cuerpo físico, en mi movimiento respiratorio, en los lugares de mi cuerpo que se cierran de desconcierto, de pánico y de dolor. Y en este desgarró, aparece en la pantalla de mi mente, mi columna vertebral soberana en su verticalidad y bien erguida, como el único sitio existente a donde acudir. Mientras todos los paisajes en este momento de mi vida comienzan a desmoronarse, mi columna me sostiene valiente y sosegada.

Esta fue mi meditación, visualizar y sentir mi columna vertebral, su recorrido en cada vértebra, su densidad ósea, su color claro luminiscente... Ahí, fiel en el centro de mi cuerpo.

Estoy en la formación de tantra para parejas con Astiko y mi compañero se retira en soledad durante los 2 últimos días del curso, para tomar una decisión sobre nuestra relación. En 3 días

tengo contratada la mudanza de mi casa, es decir, justo a mi vuelta del retiro, esperando que suceda el milagro de última hora de recibir las llaves para mi nueva casa que me deja mi madre. Mi madre, en su enfermedad mental delirante, ha de enviarlas y eso no sucede... El plan B es irme temporalmente a la casa de mi pareja. Al dejar mi casa dejo también a mis clientes de la zona, ya que me desplazo de ciudad. Además, me arriesgo a que, si no llegan las llaves y no tengo mi casa, no podré ofrecer hogar a mis hijos y el añadido, de última hora, es que también se presenta el riesgo repentinamente, sin haberlo ni hablado ni imaginado, de quedarme sin pareja.

Se cierra un capítulo de mi vida abruptamente. Solo puedo atravesar el umbral del vacío desde la meditación en mi centro. ¡La presencia enraizada me salva! Lo comparto con Astiko y ella me dice: medita también en tu corazón, en tu columna y en tu corazón.

Segundo a segundo cada día, pude ir abriendo el cuerpo, respirando más y más para dar espacio dentro de mí al abismo de la incertidumbre. Mientras mis identificaciones, eso que da seguridad al ego, desaparecen, soy pura presencia y cero drama. Estar en la presencia y no estar en el drama no significa evitación de lo que siento, sino todo lo contrario. Alude al acogimiento amoroso de todo lo que se va manifestando dentro de mí, un cóctel estupendo de sentimientos y emociones: tristeza, terror, confusión, angustia..., sin que la mente alimente el dolor que subyace con dosis de victimismo tradicional tipo "¿por qué a mí?", u otro clásico "¡por tu culpa!". Cuando la emoción estremece dejo que salga, en un fluir natural a través de un llanto u otra expresión en el cuerpo.

Mi columna como una vara luminosa

A mi alrededor las demás parejas se sonríen dulces y se gozan. Yo me estiro en la colchoneta abriendo brazos y piernas. Me rindo y soy entera, absolutamente completa. Ahora que todo muere dentro de mí, la presencia en mí es mayor que nunca, mi columna como una vara luminosa sujetándome en la oscuridad y sigo viviendo segundo a segundo

y de nuevo segundo a segundo... También visualizo espontánea y constantemente una especie de remolino o vórtice que absorbe mi historia actual, muy rápido, como si se acabara una película "The End", pero el espectador sigue estando, no cambia... Mi consciencia despierta. Soy el observador que se da cuenta de lo observado y del observante.

¡Tanto muriendo y tan viva existiendo!

El último día de taller nos despedimos él y yo. No puedo parar de llorar. Estoy rendida, conmocionada y entregada absolutamente a la experiencia de vivir fuera del control. A pesar de ello, puedo apreciar la belleza, hay algo de maravilla en todo lo que estoy viviendo y en el cómo lo estoy experimentando.

No hay plan, sino caminar en la desnudez con el corazón abierto.

Todo está bien, me honro, le honro y honro la vida.

Deva Manjula Níama

**“No hay plan, sino
caminar en la desnudez
con el corazón abierto”**



Estado puro de consciencia



La meditación es el estado puro de consciencia. No se medita sobre alguien. Cuando sólo la consciencia permanece sin ningún objeto, ese estado se llama meditación. En esos momentos de quietud, sabrás quién eres y sabrás cuál es el misterio de esta existencia.

Osho dice que “la meditación es darse cuenta de que ‘no soy la mente’. Cuando la consciencia va más y más profundamente en ti, poco a poco, llegan momentos de silencio, momentos de espacio puro, momentos de transparencia, momentos en los que nada se mueve en ti y todo está quieto. En esos momentos de quietud, sabrás quién eres y sabrás cuál es el misterio de esta existencia”.

“La mente no puede penetrar la meditación; donde termina la mente, comienza la meditación. Hay que recordar esto porque, en nuestra vida, lo que sea que hagamos, lo hacemos a través de la mente. Lo que logramos, lo logramos a través de la mente. Y, entonces, cuando nos volvemos

hacia dentro, nuevamente comenzamos a pensar en términos de técnicas, métodos, quehaceres, porque toda la experiencia de la vida nos muestra que todo puede ser hecho por la mente. Sí, excepto la meditación, todo puede ser hecho por la mente. Porque la meditación no es un logro, es ya lo que es, es tu naturaleza. No tiene que lograrse, ni siquiera tiene que ser reconocida, sólo tiene que recordarse. Está ahí esperándote, sólo un giro hacia dentro y está disponible. La has estado cargando por siempre”, apunta Osho.

Meditar significa soltar todo lo que está en la memoria de uno y llegar a un estado donde solamente permanece la consciencia, donde solamente está la



La meditación es un estado donde sólo la conciencia permanece

atención. Lo ilustra Osho diciendo que “si prendes una lámpara y quitas todos los objetos que la rodean, la lámpara todavía continuará dando luz. De la misma forma, si quitas todos los objetos de tu conciencia, todos los pensamientos, toda la imaginación, ¿qué pasará? Sólo la conciencia permanecerá. Ese estado puro de conciencia es meditación. Tú no meditas sobre alguien. La meditación es un estado donde sólo la conciencia permanece. Cuando sólo la conciencia permanece sin ningún objeto, ese estado se llama meditación”.

Danza meditativa de gozo, consciencia y libertad

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. Esta vez nos centramos en la danza Tandava en la que el cuerpo se mueve como las algas meciéndose en el agua, a la vez que se mantienen enraizadas en la tierra. Se trata de acariciar muy despacio el aire con las manos, respirando en el pecho y el vientre y sintiendo que la tierra nos sostiene. El objetivo es que esa lentitud de movimiento permita ablandar el cuerpo y flexibilizar la columna vertebral, lo que llevará a calmar la mente y que el cuerpo se vuelva uno con la totalidad, deshaciendo nudos emocionales que pueden influir en la salud mental y física. Se puede practicar en cualquier lugar y momento.

Técnica de la Danza Tandava:

La respiración: se inicia con respiraciones nasales profundas para expandir la caja torácica y sentir los pulmones llenarse de energía (**prana**). Una respiración consciente y ralentizada calma la mente y te aporta fuerza vital.

La introspección: cierra los ojos y obsérvate a ti mismo desde dentro, mientras el movimiento sucede de forma espontánea sin coreografía ni límites. Mantén la mirada interior hacia el entrecejo para llevar conciencia al **Ajna** (chakra del Tercer Ojo).

El movimiento: contonéate y arquea la columna vertebral con lentitud, estírate mientras inhalas. Extiende brazos y manos con gestos asimétricos para buscar sensaciones más allá de la piel, libera la energía bloqueada. Pero no muevas los pies, que estarán enraizados en el suelo.

Esta meditación activa se puede hacer canturreando un mantra para sentir paz interior. Es una forma de expresión libre que te permite moverte tal y como lo necesita tu cuerpo.

Tienes la explicación de esta meditación en el siguiente enlace y su práctica a partir del minuto 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=y9GY8tTyKCO>

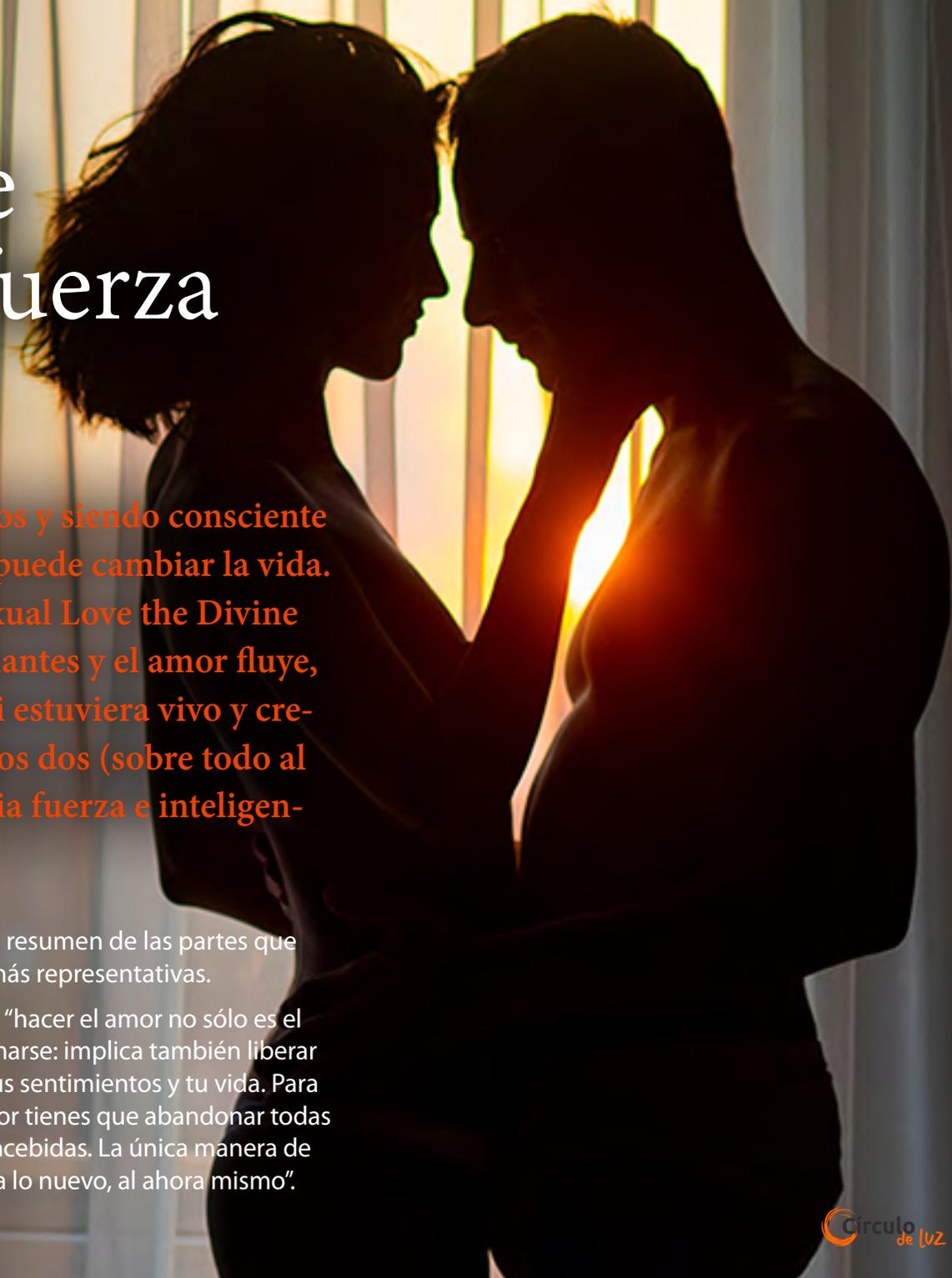
El sexo consciente conecta con una fuerza extraordinaria

Hacer el amor dejando a un lado los pensamientos y siendo consciente de lo que está pasando en el momento presente, puede cambiar la vida. Barry Long explica en su libro 'Making Love. Sexual Love the Divine Way' que cuando hay comunicación entre los amantes y el amor fluye, "de repente, el pene empezará a moverse como si estuviera vivo y crecerá hacia la vagina. Esto resultará alucinante a los dos (sobre todo al hombre) y empezarás a entender la extraordinaria fuerza e inteligencia con la que estás conectando".

Barry Long es uno de los maestros tántricos que mejor ha sabido transmitir la importancia de traer más consciencia y más presencia al acto sexual. Su libro 'Making Love. Sexual Love the Divine Way' (Haciendo el amor. El modo divino del amor sexual) de 1998, es un auténtico manual de ello. Como es difícil de encontrar, porque está agotado, hemos queri-

do presentar un resumen de las partes que consideramos más representativas.

Para Barry Long, "hacer el amor no sólo es el acto físico de amarse: implica también liberar de problemas tus sentimientos y tu vida. Para encontrar el amor tienes que abandonar todas tus ideas preconcebidas. La única manera de amar es abrirte a lo nuevo, al ahora mismo".



Anima a practicarlo “sin que interfieran las emociones o la imaginación. El objetivo es aprender a dejar que los cuerpos actúen, a dejar fuera de juego al habitual yo controlador. Al principio, esta forma de hacer el amor puede resultar extraña o incluso fría”. Pero, “practicad tanto como podáis, porque sólo haciéndolo o esforzándote en ello, conseguiréis hacerlo bien. No pongáis excusas. Juntad los cuerpos y ved qué pasa. Si la emoción en alguno de vosotros es demasiado intensa para dejar que la verdad o el amor actúen, parad e intentadlo de nuevo al día siguiente. Recuperaréis la conexión. O reaparecerá de repente y luego volverá a desvanecerse cuando atraveséis otra ola de emoción que os distancie. No pienses o decidas nada unilateralmente. Debéis hacerlo todo juntos y, mientras lo hacéis, hablad y observarlo todo en común. Conversa constantemente, expresa con palabras lo que tu cuerpo está sintiendo. Cuando sientas placer, dilo. Di: ‘eso me encanta’ si algo te gusta mucho. Di lo que sientes realmente, no lo que estás pensando. La comunicación verbal os mantendrá conscientes y presentes, uno frente al otro”.

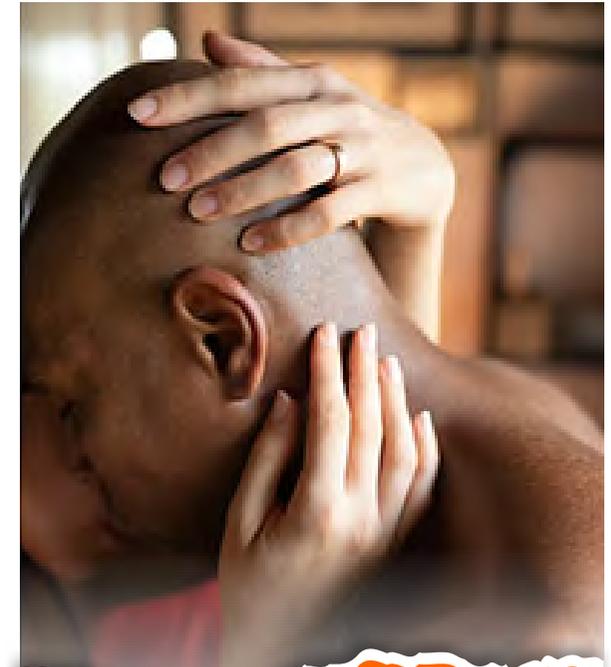
La pareja debe decidir juntos y con antelación cuándo va a hacer el amor. Long anima a “ser generosos con el tiempo. No tengáis prisa ni os distraigáis. La mujer tiene que mantener al hombre centrado en el asunto, cuidando de que éste no se pierda en su ima-

ginación. Porque sin darse cuenta, la mente masculina empezará a producir imágenes o pensamientos eróticos y sexuales ajenos completamente a la mujer con la que está”.

La conexión con la mirada

Una vez llegado el momento, Barry Long aconseja “Desvestíos en la misma habitación. Dejad la luz encendida. No os escondáis. Relajaos. Sonreíd. Simplemente levantad las comisuras de los labios y sonreíd. Centraos en el momento presente. Estáis en la habitación juntos, ahora. Permaneced desnudos y separados. Miraos a los ojos y a todo el cuerpo. Observad mutuamente vuestros cuerpos. No juzguéis, no penséis. No penséis en lo que va a suceder o en lo que vais a hacer. Y no te acomplejes. Date al amor. Empieza aceptando tu cuerpo, sintiéndolo, con imperfecciones y todo. Si ves que tu pareja se acompleja, ayúdala. Sonríe. Busca algo bonito. Busca la belleza del ser interior que sale al exterior a través de tu cuerpo. Está ahí. Míralo. Nómbralo. Desnúdate psicológicamente. Sé inocente. Estrénate. No mires atrás. Sé tú mismo tal y como eres ahora. Sé vulnerable. No tienes nada que perder que no se perdiera ya hace mucho, mucho tiempo”.

“Cuando os estéis mirando el uno al otro, hacedlo sin usar la imaginación. No saltéis de este momento al siguiente. Si piensas o



“El objetivo es aprender a dejar que los cuerpos actúen, a dejar fuera de juego al habitual yo controlador”

“El amor en la mujer no se proyecta: es un movimiento tranquilo, dulce, natural y fluido”

utilizas la imaginación, es probable que, en un momento dado, te proyectes haciendo el amor con otra persona, con una vagina o un pene que no están allí”, advierte.

Long invita: “tumbaos y abrazaos. Si estás mirando a tu pareja por encima del hombro o has cerrado los ojos, es probable que en ese momento la imaginación se ponga a funcionar. Así que no los cierres. Siente la carne de tu compañero o compañera, su espalda y sus brazos. No pienses. Siente. Y mantén los ojos abiertos. Al practicar el juego amoroso o al hacer el amor no puede haber pensamientos. Si los hay no es juego amoroso, sino estimulación previa; y no se hace el amor, sino que se practica sexo”.

Caricias conscientes

El libro ‘Making Love. Sexual Love the Divine Way’ anima al hombre a comenzar acariciando y tocando a la mujer. “El cometido del hombre es complacer y agradar a la mujer, darle placer sin excitarse. Deberá concentrarse solamente en complacerla. Esto le reportará a él placer”, pero sin excitación. Es importante que el hombre recuerde que “no se trata de recibir, sino de dar, una y otra vez. Una y otra vez. Cuando beses, hazlo suave y ligeramente en los labios y en todo el cuerpo. Pero no utilices la lengua. Los amantes se pierden y se esconden en los besos con lengua. La lengua se puede utilizar como un pene emocional. El amor se hace en la vagina de forma consciente, y todavía no hemos llegado a este punto. No debe haber sucedáneos del pene en la vagina. Más tarde, cuando hayáis aprendido a desarrollar toda vuestra capacidad de concentración en el momento presente, podréis hacer todo lo que vuestra mutua pasión os pida”.

Barry Long invita a centrar la atención en el plexo solar, “porque ahí es donde empieza la pasión antes de extenderse a los órganos genitales. La mujer, probablemente, será capaz de sentir el plexo solar antes que el hombre. En su excitación, es posible que éste se lo pierda y conecte con la excitación concentrada en su pene. Mantente en el amor. Tanto

tu pareja como tú, mantened vuestra mutua atención expresando lo que estáis sintiendo, y hacedlo en voz alta. Si sientes que aumenta la pasión o la excitación, dílo”.

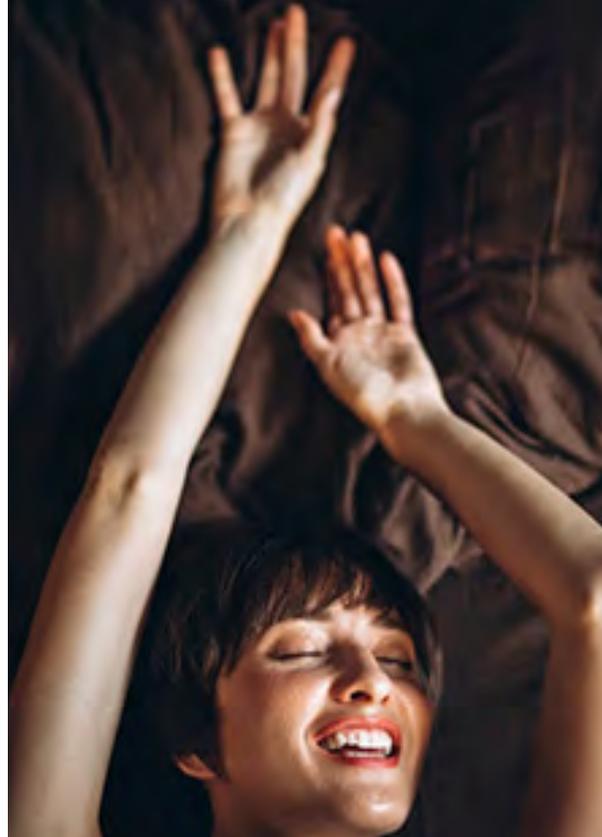
Long advierte de que “puede que el hombre no tenga una erección; o si la tiene, puede perderla. Tal vez se haya hecho tan dependiente de su imaginación que no pueda tener una erección sin ella. Es probable que esto suceda si, en el pasado, sus relaciones sexuales han sido habituales. Si tiene una erección y la pierde, es porque le falta el estímulo de la imaginación, lo cual debe ser interpretado como algo bueno, porque si la erección se produce una vez dentro de la mujer, las posibilidades de eyacular precozmente son menores”.

“La erección sólo es necesaria dentro de la vagina, donde se hace el amor. Así que no le hace falta todavía. No la necesita para sentir pasión y deseos de amar, ni para inhalar la fragancia espiritual de la presencia femenina. Besarás sus senos y acariciará sus genitales (sin penetrar con el dedo), a fin de mostrarle su amor, a través de sus manos. Amándola de esta manera, la pasión femenina irá aumentando”.

“Si la erección es completa antes de la penetración, el hombre corre peligro de ser emocional (perderse en la excitación). Esto es normal hoy en día, por lo que no debe

desanimarse si sucede. Simplemente tiene que intentar excluir el estímulo imaginativo y mantenerse consciente y tranquilo mientras la penetra, pues de lo contrario tendrá una eyaculación precoz. Al final, la eyaculación se controla mediante la rapidez para concienciarnos o centrarnos en el momento presente, lo cual se consigue dejando de pensar en uno mismo”, explica.

Barry Long continúa: “Antes de que el hombre entre en la mujer, ambos se gozarán mutuamente y al mismo tiempo reprimirán conscientemente su excitación. Él estará continuamente alerta de que ella sigue centrada en el momento presente, especialmente si le están gustando sus caricias. Ella le recordará que controle su excitación sexual y le ayudará a parar, frenando así la fuerza de su deseo. Y no dejarán de hablar, pero yendo siempre al grano de lo que cada uno está sintiendo en ese momento. Acuérdate: que no haya silencios prolongados ni grandes ataques de euforia. Si la sensación es dulce, bonita, agradable y entrañable (o como quiera que queramos calificarla), la mujer se lo hará saber. La misión del hombre es amarla dándole placer, y la suya es responder y reconocer su cariño. Ella experimentará las sensaciones de su cuerpo. Permanecerá consciente de la parte en la que se concentre el placer. Cuando ambos os deis cuenta de que sois capaces de sentir placer sin tener que excitaros pre-



viamente, seréis capaces de comprometeros en el juego del amor”.

Recuerda: “mantened la imaginación a raya, no os dejéis llevar por los pensamientos. El objetivo es ser consciente del placer de principio a fin. Cuando os juntéis, manteneos presente en el amor, pero alejados de la memoria, del pasado. Mostraos conscientes, pacientes, considerados, generosos y capaces de ver la parte divertida si surge”.

Penetración lenta

El hombre debe penetrar a la mujer lentamente. “Mientras lo hace, será un ser con sen-

saciones en el pene. Esto significa que deberá sentir lo que su pene esté sintiendo en todo momento, no sólo la urgencia, la presión de su propio deseo. Tiene que aprender a distinguir la diferencia”, explica.

“Si la erección no es total, tal vez puede ser ayudado a entrar en la vagina. La mujer no le acariciará el pene para estimularlo. Si existe suficiente amor entre ellos, la erección alcanzada le bastará para entrar. De lo contrario, permanecerá tumbado junto a la mujer hasta que el amor se haga patente. No se puede apresurar ni forzar. Una vez dentro, el pene se endurecerá más o incluso al máximo. El hombre comprobará por sí mismo que, cuando el amor y la presencia se dan en ambos amantes, el pene siempre responde dentro de la vagina sin necesidad de estimulación previa. Estás conectando con el amor como fuerza de guía y debes tener fe en ello. En cuanto haya comunicación y el amor fluya, el pene empezará de repente a moverse como si estuviera vivo y crecerá hacia la vagina. Esto os resultará alucinante a los dos (sobre todo al hombre) y empezará a entender la extraordinaria fuerza e inteligencia con la que estás conectando”, afirma.

Long indica que “al entrar, el hombre debe prepararse para sentir una fuerte liberación de la energía sexual femenina, lo cual le hará eyacular sin que su erección sea total. Puede que esto le sorprenda o confunda profunda-



“El pene sabe exactamente cómo se hace el amor y qué tiene que hacer en el interior de la vagina”

mente. Pero cuanto más aprenda la mujer a mantenerse centrada en el momento presente y a permanecer unida al estado consciente o placentero que siente en la vagina, menos problemática será para el hombre la liberación de esta energía. Una vez en la vagina, el hombre entrará tan dentro como pueda y permanecerá quieto. Dejará que su pene sienta a la mujer, absorba la energía vaginal. Esta energía informará al pene lo que tiene que hacer, de lo que es necesario. El hombre sólo hará caso de su pene y no de lo que haya aprendido, oído o pueda recordar”.

Barry Long anima a la mujer a no hacer movimientos deliberados: “Dejará que su cuerpo los haga, incluso aunque éste decida quedarse inmóvil. No hará nada que haya aprendido de otros amantes o en libros o películas. Al principio, no le resultará fácil distinguir entre las contorsiones de su cuerpo, los ruidos para expresar placer o participación, y los movi-

mientos puros y naturales realizados bajo el control de la conciencia vaginal. Más adelante, el cuerpo se moverá con pasión (pero no necesariamente de forma efusiva) de acuerdo con la concienciación del momento. Para empezar, cualquier movimiento exagerado que la mujer haga, será objeto de sospecha. En especial, tiene que abandonar cualquier afirmación o agresividad ‘masculinas’. Ha de recordar que el amor en la mujer no se proyecta: es un movimiento tranquilo, dulce, natural y fluido. Mover los músculos de la vagina es un buen truco que sin duda entretendrá a un pene emocional, pero no es amor”.

“El hombre intentará, por todos los medios, permanecer cerca de la parte superior de la vagina. No tiene que apresurarse para empezar a moverse de atrás hacia delante, de arriba a abajo. La vagina es una cavidad elástica, firme por una tensión oculta, por lo que el glándulo debe abrirla absorbiendo el estrés y la emoción residuales hacia el exterior de la zona superior e inferior. Se moverá de una pared de la vagina a la otra varias veces, descansando durante unos segundos después de cada movimiento. La verdadera función del pene es, en primer lugar, liberar las tensiones vaginales de la mujer, ya que es aquí donde se encuentran. Cuando el hombre se encuentra sexualmente tranquilo y presente, el glándulo actúa como un imán de gran po-

tencia. En primer lugar, absorbe las tensiones vaginales; luego empieza a captar la energía divina. El objetivo del acto de amar queda satisfecho al apoderarse de las energías divinas. En este momento el hombre puede perder su erección dentro de la mujer sin tener un orgasmo”, señala.

“Si haces el amor de esta nueva forma y eres perseverante, conseguirás que dure cada vez más tiempo, en beneficio de vuestro mutuo amor y deleite. La vagina se hará más suave, más sensible y receptiva, y ya no necesitará estimulación externa. Tan sólo la tensión emocional hace que la vagina se resista al amor o no se encuentre preparada para él. A medida que esta tensión disminuye, la concienciación o sensibilidad de la vagina crece, por lo que el placer de la mujer al hacer el amor también aumenta. Y a medida que el hombre deja de depender de la excitación, aumenta su presencia y en su vida aparece una nueva sensación de mando y autoridad”, comenta Barry Long.

“Cuando el pene y la vagina se liberan de la excitación, hacen el amor estáticamente. La sensación es tan intensa que, al principio, parece que se puede llegar a perder el conocimiento. A medida que avanza el proceso, uno es consciente de estar presente en el acto del amor divino. No existe límite para la expansión del ser y del goce y la inmediatez

del espíritu que se conoce como la unión. Tiene lugar en la presencia divina, la unión del uno con el otro. Y como el amor es lo único que interviene en el acto, no la excitación o la imaginación; y como el amor, al contrario que las emociones o el orgasmo, no tiene fin, el mismo frenético placer del cuerpo y el espíritu se producirá todas las veces que hagamos el amor juntos. El pene es el órgano y el instrumento de percepción más fino del cuerpo masculino. Sabe exactamente cómo se hace el amor y qué tiene que hacer en el interior de la vagina. La cavidad vaginal representa el vacío que existe en la mujer, su eterno deseo de ser colmada de amor. El pene representa el único amor que puede llenarla y, hasta que no se encuentra en ella, ni el hombre ni la mujer se sienten satisfechos”, explica.



“Cuando el hombre se encuentra sexualmente tranquilo y presente, el glande actúa como un imán de gran potencia”

संस्कृत

En esta sección aparecen, en cada número, palabras sanscritas muy utilizadas en Tantra para poder conocerlas y familiarizarnos con ellas. Todas están disponibles juntas en la web

<https://www.revistadetantra.com/en-sanscrito/>

Advaita: Es una doctrina no dualista del hinduismo que afirma la unidad entre el alma (Atman) y lo absoluto (Brahmán).

Ágamas: Son una colección de varias escrituras y literatura tántrica de las escuelas hindúes. Significa literalmente tradición o "lo que ha descendido". Los textos de Agama describen varios temas como cosmología, epistemología, doctrinas filosóficas, práctica religiosa, yoga, mantras y la construcción de templos. Las tres ramas principales de los textos de Agama son: Shaiva, Vaishnava y Shakta.

Dharana: Significa sostener, soportar, recordar, asumir la forma de... La práctica de la concentración, que precede a la contemplación o meditación profunda (dhyana), es fundamental que el yoguista acceda a la introversión, es decir, limite su actividad mental únicamente a la contemplación de un objeto observado.

Existen prácticas de dharana para la focalización de partes internas del cuerpo y la retención de la respiración. La diferencia entre dharana, dhyana y samadhi está en el nivel de concentración empleado por el practicante.

Dhyana: Es un tipo de meditación y un concepto clave en budismo e hinduismo. En tiempos de Buda Gautama (siglo VI antes de Cristo, aproximadamente) se inició la llamada "escuela del dhyana", que proponía la meditación como medio único para llegar a la iluminación.

Samadhi: 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 término sánscrito proviene de sam o samiak: 'completo' y ādhi 'absorción [mental]'. El objetivo último de la práctica meditativa del yoga es el logro del samadhi.

Sannyâsin: Asceta que ha rehusado a toda condición social y a todo estado profano, para consagrarse a la búsqueda de lo divino. El neosanniyas de Osho es un camino de compromiso a la autoexploración y la meditación. Se diferencia del sanniyas en que no implica renunciar al mundo. Para Osho no es necesario renunciar al mundo material, sino al pasado cultural del individuo y a los condicionamientos y sistemas de creencias que cada generación anterior le haya impuesto.

Yapa: Significa 'murmurar oraciones, repetir en un tono susurrante pasajes de las escrituras sagradas, encantamientos, o nombres de una divinidad'. Viene del verbo yap: 'decir en voz baja, murmurar (especialmente oraciones o encantamientos), rezar en voz baja'. Un mala o japa mala es una sarta de 108 cuentas esféricas, generalmente de madera, usada para recitar mantras o el nombre o nombres de una deidad.

LIBRO



Tantra: El arte oriental del amor consciente

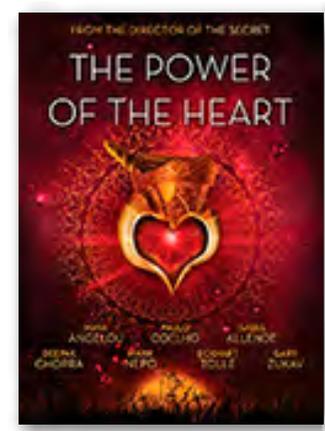
Autor: Charles Muir y Caroline Muir

Editorial: RBA Bolsillo

Este provocativo y oportuno libro ofrece a las parejas de hoy los antiguos secretos del amor tántrico, con los que hacer más profundas las relaciones, la intimidad y la pasión. Explica de una forma clara los principios básicos del Tantra, sus metas y su filosofía de la vida, y recoge las diferentes posturas y ritos de la unión amorosa.

Una guía de las prácticas amorosas del Tantra dirigida al público occidental, que contribuirá a aumentar la sensualidad y mantener la pasión durante toda la vida.

PELÍCULA



El poder del corazón

Director: Drew Heriot

Participan: Paulo Coelho, Maya Angelou, Deepak Chopra, Isabel Allende y Eckhart Tolle (entre otros)

Año: 1998

Drew Heriot, director también de 'El Secreto', nos presenta, a través de este documental, el extraordinario poder y la inteligencia de nuestro corazón. Da pruebas fascinantes de que nuestro corazón es mucho más que un órgano físico, y que realmente transforma tu visión del dinero, la salud, las relaciones y el éxito. 'El Poder del Corazón' es una experiencia que te guiará a revelar (redescubrir) el tesoro que hay en tu pecho.

MÚSICA



Breathing Space

Intérprete: Sacred Earth

Breathing Space es un pieza musical que pertenece al álbum del mismo nombre, que Sacred Earth publicó en 2012. Es una obra de exquisitas piezas instrumentales para flauta, diseñadas con la intención de realzar la paz y la introspección profunda. Es la banda sonora perfecta para meditar, porque aporta paz interior y tiene la habilidad de trasladarte en medio de la Naturaleza.



Retiro de Tantra
"La profundidad que abre el Corazón"
del 11 al 15 de Octubre



Información y Reservas
info@premsambhavo.com
679.273.484

Prem Sambhavo
www.premsambhavo.com



En-Amor-A-Dos
Citas Conscientes



Retiro



3-11 Julio 2023 📍 Las Alpujarras (Granada)
Para ti, sol@ o en pareja, si anhelas que el Amor y la Plenitud florezcan en tus relaciones intimas

3 en 1: Tantra - Consciencia Emocional - Citas Conscientes
Conoce, conecta y experimenta la verdadera intimidad
Relacionate de forma sana y consciente. Tribu, Naturaleza.

Facilitan: Premamui y Ravi

Pre-inscríbete y recibe una sesión de valoración gratuita con Premamui.
premamui.com/citas-conscientes/



VACACIONES TÁNTRICAS



Meditaciones,
baile, masajes,
celebración,
gozo ...

con EUGENIA GALLIFA
23 al 28 JULIO 2023
Les Eres de Guardiola (Prepirineo catalán)

MÁS INFO Y RESERVAS: info@eugenitagallifatantra.com / [@eugenitagallifatantra](https://www.instagram.com/eugenitagallifatantra)