

Encuentro con...

Verma Kalavati
**El Tantra es la
expansión de la
Consciencia**

Aproximación al Tantra
La Gestalt ayuda
a comprender lo que se
experimenta en el Tantra

Atisbos de luz
Educación sexual:
¿Es la pornografía la que
educa a nuestros niños
y adolescentes?

Sexo consciente
El sexo como
energía sanadora

Suscríbete GRATIS



Retiro de Tantra

"Celebrando el Tránsito del 2023 al 2024"

del 29 de Diciembre al 1 de Enero

Reservas

679.273.484

info@premsambhavo.com



Prem Sambhavo

www.premsambhavo.com

Sumario

4. Encuentro con...

Verma Kalavati
El Tantra es la
expansión de la
Consciencia

8. Aproximación al Tantra

La Gestalt ayuda a comprender lo
que se experimenta en el Tantra

14. Atisbos de luz

Educación sexual: ¿Es la
pornografía la que educa a
nuestros niños y adolescentes?

18. En primera persona

La vagina es una flor

22. Mirada hacia el interior

El poder sanador de la risa, las
lágrimas y el silencio

24. Sexo consciente

El sexo como energía sanadora

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

suscripcion@revistadetantra.com

Diseño y maquetación

Mayte Muñoz
maytemunoz563@gmail.com

Imagen de portada

Banco de imágenes
Freepik

Número 7

Noviembre 2023
www.revistadetantra.com
Difusión gratuita

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



El Tantra es la expansión de la Consciencia

Verma tiene claro que “la visión del Tantra de unidad con el Todo nos regala la posibilidad de vivir esta vida sin negar ni rechazar nada, acogiendo absolutamente cualquier experiencia ¡y disfrutarla!; por muy desgarradora que sea”. Por eso, es importante “enfocarte en el presente, mueve tu energía, pasa a la acción, asume tu poder para cambiar la actitud con la que vives las cosas”. El fin último del Tantra es “la expansión de la Consciencia; reconocernos como pura Consciencia encarnada en la forma, y es a través del Amor que sucede este milagro”.

Carmen Peña

A portrait of Verma Kalavati, a woman with long, dark, curly hair, smiling warmly. She is wearing a black, lace-trimmed top. The background is a plain, light-colored wall.

Verma
Kalavati

Desde el principio, Verma tuvo claro que su profesión iba a estar ligada al crecimiento personal. “Siempre me gustó ayudar a los demás. Intenté estudiar Psicología varias veces, pero no terminaba de llenarme. A los 16 años empecé a trabajar en la hostelería. Me encantaba ser camarera. Realmente, lo disfrutaba. Hasta que, en 2010, caí en la formación de masaje tántrico por pura casualidad, y me cambió la vida. En esa formación sí que tuve la certeza de que quería dedicarme al Tantra el resto de mi vida”.

Para ella, “el Tantra es la comprensión de esta realidad como un tejido que lo une todo. El reconocimiento de la divinidad en cada una de las manifestaciones de esta existencia, y la existencia de una consciencia suprema, ilimitada, que lo contiene y lo sostiene todo. Esta visión del Tantra de unidad con el Todo nos regala la posibilidad de vivir esta vida sin negar ni rechazar nada, acogiendo absolutamente cualquier experiencia ¡y disfrutarla!; por muy desgarradora que sea”.

Desde entonces, el Tantra ha estado presente en las distintas etapas de su vida. “Me acercó primero a cuestionar mi sexualidad: cómo me relacionaba sexualmente y desde qué lugar. A partir de ahí se abrió un mundo de posibilidades a explorar. Estaba muy desconectada de mis emociones y poco a poco fui tomando consciencia de ellas, permitiéndolas... le perdí el miedo a sentir dolor, rabia, tristeza, las emociones se convirtieron en amigas. Más tarde, después de esta capa de limpieza de condicionamientos sexuales, emocionales, mentales... llegó el verdadero Tantra: sentir cómo mi energía se movía por el cuerpo, comprender su funcionamiento, vivenciar en el cuerpo

la relación entre consciencia y energía, reconocerme consciencia encarnada en la forma, disfrutar del espacio interno que se había ido creando con el tiempo dentro de mí, y de los estados de vacío vibrante y meditación profunda”, explica Verma.

El Tantra es la terapia más rápida, directa y poderosa

Para ella, “el Tantra es la terapia más rápida, directa y poderosa que existe hoy en día, ya que, sin pretenderlo, sana a un nivel profundo, celular, y transpersonal. Limpia las memorias del pasado, aligera el peso de la vida: ¡La vuelve un juego! Te hace consciente del personaje y hasta te invita a reírte de él, a no identificarte tanto con tu drama, crea la separación necesaria para observar qué te está pasando, dónde se queda atascada la energía y cómo hacer para que vuelva a circular y fluir la vida de nuevo”.

En su opinión, “la terapia convencional tiene una trampa: mirar constantemente el pasado y pasar a la acción. Una vez que ya sabes el origen de tus heridas, volver allí una y otra vez, recrearse en ellas no tiene mucho sentido. Allá donde pones tu atención crece la energía, así que... no te enfoques en el pasado, enfócate en el presente, mueve tu energía, pasa a la acción, asume tu poder para cambiar la actitud con la



**“El Tantra
limpia las
memorias del
pasado, aligera
el peso de la
vida”**

que vives las cosas. Esto trae el Tantra: te haces responsable de ti mismo y dejas de culpar al otro”.

Este encuentro con el Tantra, le lleva, en un momento dado a comenzar a acompañar a las personas en su camino tántrico. Algo que, como ella explica, “no fue nada planeado, como todo lo que me ha ido sucediendo en la vida. Sencillamente, respondí ante la vida. Me escribían o me llamaban preguntando: ¿y no haces formación? Al final, de tanto preguntar, me lancé a ello”.

El Tantra se está haciendo muy popular. El problema, según Verma, es que “se están tergiversando mucho sus enseñanzas. Desde hace décadas se ha relacionado el Tantra con la sexualidad, olvidando la visión trascendental e inmanente de la realidad. La sexualidad es un aspecto más de esta realidad, y debido a todos los siglos de represión y a las últimas décadas de libertad sexual, es la que más llama en Occidente”.

La mayor ventaja que ve de esta popularidad es que “muchas personas se acercan al Tantra buscando una solución a sus problemas sexuales, o de intimidad, o

relacionales. No se acercarían si hablásemos de meditación, trascender la realidad o alcanzar la iluminación... Sin embargo, una vez que vienen a algunos talleres o retiros, quieren repetir, quieren quedarse, quieren profundizar. Y con la excusa de la sexualidad, el Tantra va transformando a estas personas, despertando consciencias, cambiando sus vidas y su realidad”

La represión sexual nos mantiene controlados

Para Verma, el hecho de que “durante muchos siglos, se haya reprimido con tanta fiereza desde la moral religiosa y social nuestra sexualidad, ha sido una manera de mantenernos controlados y desempoderados. No se puede alcanzar la plenitud en el ser humano si una parte tan esencial de nosotros mismos está castrada o, como ocurre hoy en día, sobre explotada. Sea por exceso o por carencia, el control sobre nuestra sexualidad no nos permite ser libres ni felices. A la vez, es uno de los mayores anhelos del ser humano”.

“Con la excusa de la sexualidad,
el Tantra va transformando a las personas,
despertando consciencias, cambiando
sus vidas y su realidad”



Para poder ir superando esos condicionamientos pre-establecidos, Verma propone “cuestionar nuestras propias creencias, cuestionar lo que nos dicen los otros, cuestionar lo que vemos en los medios. Cuestionarlo todo. Y después de cuestionar, ir al cuerpo: respirar, bailar, recibir masajes, mover la energía... y si no sabes cómo; encuentra una persona que te pueda guiar y acompañar a comprender tu historia, revisar tus heridas y memorias, y desmontar tu personaje después. Y esto es válido no solo para los condicionamientos con el sexo, sino con todo en general”.

Para Verma, “el fin último del Tantra es la expansión de la Consciencia; reconocernos como pura Consciencia encarnada en la forma, y es a través del Amor que sucede este milagro”.

“El Tantra, sin pretenderlo, sana a un nivel profundo, celular, y transpersonal”

Gotas de crecimiento

Verma se siente agradecida por todo lo que ha ido recibiendo de cada uno de sus maestros: “Con **Anand Rudra** aprendí el poder de la Energía Sexual para sanar y entrar en estados ampliados de consciencia a través del placer.

Maite Doménech me aportó una infinidad de prácticas y dinámicas que podía explorar.

Ronald Fuchs me proporcionó la devoción con la que enseña.

Hari Dass me dio el valor del Neotantra y la Sexualidad Sagrada.

Con **Xavi Doménech** aprendí la importancia del grupo, de la tribu, de formar parte de una **Kaula**.

Kurma Rajadasa rompió todas las estructuras, me desmontó el personaje, y rompió mi coraza, literal, nada de reblandecerla amorosamente.

Ketan me enseñó a abrir el corazón y mantenerme con el corazón abierto a pesar del dolor.

Con **Astiko** viví la verdadera transformación: me guio al vacío, a la meditación, a habitar mi corazón y ser Amor.

A **Daniel Odier** le debo el Tandava y el masaje tántrico de Cachemira, y las ganas de cuestionarme más y más los orígenes del Tantra”.



La Gestalt ayuda a comprender lo que se experimenta en el Tantra

La unión del Tantra y la Gestalt hace que las vivencias que provoca el primero y que, en ocasiones, pueden suponer un salto cuántico para la mente, sean comprendidas con la Gestalt. En los talleres de Tantra y Gestalt las personas se van abriendo al placer, a sentir su cuerpo como un templo y a honrarlo como tal, a poder validar lo que sienten, a no permitir ni provocar nada que no se sienta gustoso en su cuerpo. Se sienten más liberadas, relajadas, soltando ideas, creencias, condicionamientos, aprenden a conectar con su alegría, su bienestar, el gozo, el placer, abrazando también su dolor, identificando de dónde viene, sin juzgarlo.

Carmen Peña

Fotografías cedidas por David Ferrús



La Gestalt nos ayuda a integrar, a expresar el jugo de la experiencia que aporta el Tantra

Quien se haya adentrado al Tantra o a la Gestalt por separado podría pensar que una no necesita de la otra. Pero David Ferrús, Eugenia Gallifa, Maha Devi y Pushya Alfonso están convencidos de la fuerza que adquieren los talleres en los que se juntan. Pushya Alfonso Jiménez, terapeuta de Tantra y Gestalt y creadora de [Pushya Relaciones e Intimidad](#), cuenta que “en 2003 conocí el Tantra y me reveló que es posible estar en contacto con el otro y, a la vez, en un contacto pleno y gozoso conmigo misma. Descubrí que, en ciertas prácticas, me quedaba estancada siempre en el mismo punto y me di cuenta que necesitaba un trabajo específico para desbloquear esa dificultad. Entonces, alguien me habló de la Gestalt y decidí hacer la formación. Realmente fue un tiempo desafiante en donde vi esas cosas incómodas de mí. Pero, a la vez,

fue un renacer a tomar responsabilidad de las dificultades, dones y sacar mi fuerza. En un grupo de Tantra tendrás vivencias que son un salto cuántico para la mente, la Gestalt nos ayuda a comprender esa vivencia. La Gestalt pone palabras a esas experiencias y nos ayuda a integrar, a expresar el jugo de la experiencia que aporta el Tantra, que nos brinda espacios cuidados para experimentar el goce y abertura del corazón. La Gestalt es una terapia que trae consciencia acerca de nuestros patrones, el Tantra aporta salir de esos patrones desde un espacio de no hacer, sino desde el disfrute. Tantra & Gestalt para mí es usar los dos hemisferios. Si comparamos el Tantra con el hemisferio más intuitivo, corporal, sensitivo, procesual y la Gestalt con el hemisferio encargado de la parte lógica, directa, de acción, que busca resultados, unir

ambas disciplinas es usar ambos hemisferios y que podamos volar con las dos alas que tenemos”.

Enseñar lo que más nos cuesta aprender

David Ferrús, formador de [Tantra & Gestalt](#) y facilitador de ‘Un Viaje a través de los Sentidos’, explica que “tanto el Tantra como la terapia Gestalt, me han aportado una mayor amabilidad conmigo mismo. He escuchado decir a varios terapeutas que acabamos enseñando aquello que nos es más difícil aprender. Y dar a conocer y practicar Tantra&Gestalt, me ayuda a profundizar, descubrir, reaprender, matizar, apropiarme de aquello que voy ofreciendo en talleres y residenciales: La amabilidad conmigo y maneras de habitar y estar en el cuerpo, de sensibilizarlo, de acrecentar la capacidad de acompañar aquello que me va pasando momento a momento. Siento más, en un rango mayor de colores y tengo más capacidad de acoger lo molesto, displicente, así como lo gozoso e incluso, de vez en cuando, extático. El maridaje de Tantra y Gestalt facilitan espacios que permiten el arte del encuentro. Un encuentro conmigo, intrapersonal, y ‘el otro’, interpersonal. Un entrar en contacto desde lo sensorial, reconociendo y dando espacio a lo que va sucediendo momento a momento, y poniendo conciencia

a todo aquello que genera desencuentro en el camino al encuentro. El Tantra sería la vía de descubrir nuestra esencia desde la práctica de lo amoroso. Y la Gestalt una actitud que nos facilita y ayuda a integrar ese yo que va cambiando en su camino de transformación”.

Eugenia Gallifa, terapeuta de **Gestalt**, facilitadora de talleres de Tantra y de la Formación en Sexualidad Femenina ‘Nacidas para el placer’ y coautora del libro ‘Mujer, deseo y placer’, valora “el amor que siento por las dos tradiciones y lo mucho que me han enriquecido. En los talleres, también utilizo los conocimientos que tengo del trauma, la PNL, la mirada sistémica, entre otras disciplinas terapéuticas. Es lindo sentir que son caminos complementarios, armónicos, que me aportan recursos, metodologías útiles para el desarrollo humano y espiritual”.

Maha Devi, terapeuta de **Gestalt y Tantra**, señala que “empecé a estudiar Gestalt para mi propio crecimiento personal en un momento de crisis emocional y laboral. La Gestalt transformó y cambió mi vida de arriba abajo. A la vez, llegó a mi vida el Tantra, las meditaciones activas, la respiración, la danza, el contacto físico, la liberación, la expansión de mi ser... Unidos e integrados en mi cuerpo, mente y alma propiciaron en mí un cambio rotundo de vida, dejando atrás el mundo corporativo en el que trabajaba, soltando todo, saltando al vacío sin red, confiando en que la vida me



sostendría. Han pasado ya 10 años y puedo decir que lo conseguí. Poco a poco, me fui dedicando a acompañar a personas en sus procesos de autoconocimiento y liberación, de autodescubrimiento, a aprender a desaprender, a soltar capas para estar cada día más conectadas con mi ser y sabiduría interna. Para mí, ambas corrientes son totalmente complementarias y la una le suma a la otra”.

Compartir algo revolucionario

Su experiencia personal al vivir el Tantra y la Gestalt les llevó a crear talleres en los que fusionaran los dos. Eugenia Gallifa, inició la primera Formación en Sexualidad Femenina en 2017. Y en 2018 empezó a impartir talleres de Tantra y Gestalt para hombres y mujeres (mixtos). “Me hace muy feliz compartir lo que para mí es tan precioso, tan revolucionario. Expandir la vía del Tantra, de la sexualidad

consciente, del respeto a la vida y a sus ritmos cambiantes se ha convertido en algo muy importante en mi vida. Presencio cómo las personas se van abriendo al placer, a sentir su cuerpo como un templo y a honrarlo como tal, a poder validar lo que sienten, a no permitir ni provocar nada que no se sienta gustoso en su cuerpo... ¡Me hace profundamente feliz! Y siento que al compartirlo yo también me nutro de esa vibración del amor, de pensar menos y sentir más, de volver al cuerpo, del autocuidado y el respeto a las demás personas, a la vida y al precioso planeta que nos sostiene...”.

Maha Devi facilita talleres de Tantra y Gestalt desde hace 10 años. Comenta que “lo que más me aporta es ver cómo las personas se sienten más liberadas, relajadas, soltando ideas, creencias, condicionamientos, aprenden a conectar con su alegría, su bienestar, el gozo, el placer, abrazando también su dolor, identificando de dónde viene, sin juzgarlo. Se expanden y yo con ellas”.

Pushya Alfonso lleva desde 2011 impartiendo talleres de Tantra y explica que “mi formación gestáltica me ayuda a acompañar a los participantes a poder expresar sus dificultades. Haber transitado por esos mismos caminos me permite facilitar, desde un espacio empático con las dificultades de los demás, inspirarles a atravesar las limitaciones y a celebrar porque sé la belleza, la fuerza que hay en cada persona. En estos doce años de



La Gestalt es una terapia que trae consciencia acerca de nuestros patrones, el Tantra aporta salir de esos patrones desde un espacio de no hacer, sino desde el disfrute

acompañar grupos y sesiones me doy cuenta que lo que más necesitamos es la intimidad con nosotros, recordar cómo acompañarnos en nuestro dolor y aventurarnos también a sentir placer, gozo saliendo de lo conocido”.

David Ferrús, comenzó en 2017, con otro nombre, a hacer el taller ‘Sexualidad consciente’ en donde se mezcla su trayectoria gestaltista y la experiencia pasada por su cuerpo del Tantra.

Restablecer la intimidad con uno mismo

En sus talleres cada uno pone su experiencia personal y su saber acompañar al otro. Para ello, se utilizan herramientas del Tantra (como la respiración, movimiento, baile, sonido libre, meditaciones dinámicas, tacto consciente y mirada blanda) para restablecer la intimidad con uno mismo, ese espacio de escucha, presencia y valoración propia que nos permite relacionarnos con los demás sin máscaras. Se vuelve al cuerpo (calmando la mente, sintiendo más, relajándonos...); se deshacen las corazas musculares que nos impiden el flujo natural de la energía vital. Se trabaja la herida de la desvalorización y la vergüenza, del abandono, la relación con papá y mamá, la sensualidad, la sexualidad o el gozo. Ferrús explica que “no nos han enseñado a mirar con presencia, a tocar con delicadeza y gusto, a dejarse tocar y recibir con gozo, a movernos con fluidez o dejar que nuestro cuerpo haga sonidos espontáneamente”.

Usan la Gestalt para cohesionar el grupo con la confianza y el respeto necesario para que los participantes se sientan invitados a mostrarse, a ser ellos mismos.

Gallifa indica que se pretende “aumentar nuestra autoestima corporal: dejar de ‘juzgar’ nuestro cuerpo para sentir el gozo de estar vivos/as, de respirar, de tocar y ser tocados/as, de sentir que nuestro cuerpo y cada rincón del mismo, es digno de respeto, amor, cuidados y honra sea como sea su forma y su edad. Se desatascan emociones contenidas y se graban nuevas experiencias de respeto y gozo que substituyan experiencias antiguas de rechazo y tensión...”.

Ante todo esto, es imposible que los participantes de los talleres no vayan con expectativas. Maha Devi, señala que “las personas vienen a los talleres con ansiedad, con tristeza, sintiéndose solas, desconectadas de su cuerpo, de su sensualidad, de su sexualidad, les cuesta poner límites (no pueden decir que no), les gustaría estar en pareja y no saben cómo hacer, sienten que quieren un cambio en su vida y no saben por dónde empezar, autoestima baja, desconectadas de su fuerza vital, miedo a la escasez financiera, miedo a quedarse sola/o, problemas de comunicación con los padres o la pareja. Y se van más relajadas, centradas, conectadas a su energía de vida, a su sabiduría interna, con ideas más claras, con el cuerpo más expandido, el

corazón abierto y receptivo, con motivación para el cambio, bienestar, paz, tranquilidad, serenidad, más sensibilidad corporal, conocimientos de Comunicación No Violenta, mayor aceptación de los acontecimientos, discernimiento, comprensión, apertura, escucha interior, herramientas de respiración, meditaciones para practicar en el día a día, anclajes, apoyo, dirección, ilusión, amor, afecto, sororidad, cariño, energía positiva, conexión con la niña (la inocencia, el juego, la curiosidad, la espontaneidad)“.

Relaciones más satisfactorias

Pushya Alfonso afirma que “quizás la expectativa que más se repite es la de relacionarse con los demás de formas más satisfactorias y de encontrar en la sexualidad un espacio de conexión e intimidad. Al término del taller, los participantes me comentan que para ellos es un espacio de crecimiento en la relación con ellos mismos, que les ayuda a conectarse con su corazón y su fuerza“.

David Ferrús, explica que como “las expectativas son incontrolables, las incluimos, las damos un lugar... para que empiecen a difundirse. Al final del taller se llevan una mayor conexión consigo mismo y con el otro. Se van más blanditos, porosos, tiernos, amorosos, enraizados, conectados. Sienta tan bien a veces soltar ese llanto que llevamos reprimiendo tantos meses...da una sensación de

amplitud y reconexión tan grande... y el espacio grupal y el entorno que vamos creando de seguridad, permite ir atravesando barreras que normalmente solas en casa, o en nuestro día a día, se hace más difícil. La mirada acogedora del otro, con presencia, puede ser muy sanadora. Se van con el aprendizaje de que la única ayuda que se necesita para superar las fronteras imaginarias está en su cuerpo, en su respiración consciente“.

Eugenia Gallifa, comparte que “algunas personas vienen porque tienen dificultades en la sexualidad, otras porque son meditadoras y quieren llevar la meditación al terreno sexo-afectivo, otras quieren experimentar un sexo alternativo al convencional, que se les hace repetitivo o aburrido, otras por un anhelo espiritual, otras para conocer personas bonitas... Se llevan experiencias nuevas, más contacto con su cuerpo y su verdad, menos sensación de ser ‘raras’ o ‘raros’, con más sensación de ser ‘preciosos/as’ y humildes humanos/as imperfectos/as’, nuevos conocimientos de cómo funciona su cuerpo y su energía, y se van con la piel y el alma más nutrida. Las personas que asisten a los talleres suelen sentirse a gusto, nutridas y liberadas al oír y vivir lo que el Tantra propone. Es muy importante el ambiente de respeto de los talleres, con libertad de hacer lo que sientes que es bueno para ti en cada momento, que todo sea paulatino, respetuoso y adecuado a las



La mirada
acogedora del otro,
con presencia,
puede ser muy
sanadora

personas que participan. Nada es obligatorio. Es muy bello observar cómo los cuerpos se van relajando, cómo las caras adquieren más vida, más expresión, más luz... Somos mamíferos y a menudo hemos sido poco tocados/as con respeto, presencia y amor. Los cuerpos saben, y son muy sensibles al toque consciente, a la mirada amorosa, al respeto... las personas salen de los talleres más expandidas y sensibles“.

Fusión del Tantra y la Gestalt

David Ferrús: “La terapia Gestalt es una manera de estar en la vida, que cultiva tres principios: estar aquí y ahora, la presencia y la responsabilidad; y una vía para integrar nuestros tres centros: emocional, cognitivo e instintivo. El Tantra sería la manera de aprender a apreciarte, de practicar una mirada más benévola hacia ti a través de aprender a estar en el cuerpo y respetar lo que se mueve, lo que se siente (*shakti*), acogiéndolo con presencia, sin juicio (*shiva*). Tantra es llevar meditación a la intimidad. Tantra y Gestalt permiten conocerse un poquito más y estar en contacto con lo que hay, con lo que sientes. Son vías para vivirte más auténticamente, más congruentemente”.

Eugenia Gallifa: “Son dos caminos de conciencia y de sanación emocional y espiritual con mucho en común y muy complementarios. Me han ayudado a conocerme, a aceptarme y a amarme tal y como soy. Los dos son mi pasión, forman parte de mi misión y de mi proyecto vital. La Gestalt es una psicoterapia humanista que incluye el cuerpo, lo relacional, las emociones y la espiritualidad. Pone el foco en darse cuenta de lo que te está pasando en el aquí y el ahora, y en tomar la responsabilidad de tu vida. Incluye la meditación y cuestiona la cultura dominante, que nos impide ser auténticamente humanos. El Tantra es un camino espiritual que lo incluye todo, invita a llevar la meditación, la presencia, la aceptación y el amor a todos los aspectos de la vida. Pone en cuestión la cultura imperante, ofreciendo una alternativa amorosa, un nuevo paradigma, donde la mente se pone al servicio de la energía, de la vida y del amor. Además, nos ayuda a descubrir la cualidad energética, inocente, profundamente íntima de la sexualidad. Estos dos caminos, me han ayudado a entender que sanar pasa por aceptar todo de mí. Me han ayudado a darme cuenta de las corazas y defensas que creé desde muy pequeña para sobrevivir y a ir deshaciéndolas, poco a poco, con cariño, agradeciéndoles la protección que me dieron”.

Maha Devi: “Tantra es expansión, presencia, conciencia, cuerpo, respiración, meditación, tradición oriental. Y Gestalt es darme cuenta, responsabilidad, figura-fondo, psicoterapia, el todo es más que la suma de sus

partes, visión holística del ser. El Tantra me ha enseñado a reconocer la parte femenina y la parte masculina en mí, las cualidades de cada uno, me ha ayudado a darme cuenta cómo prácticamente toda la vida he vivido más desde el hacer y no tanto desde el ser, me ha ayudado a empoderarme, a sentirme a gusto en mi cuerpo, en mi sensualidad, en mi sexualidad, a conectar con el gozo, la alegría, la celebración, a poner mis límites claros, a pedir lo que necesito cuando lo necesito. La Gestalt, la he vivido además de experiencial, también muy cognitivamente, entendiendo conceptos como los mecanismos de defensa que todos tenemos. Tiene muy en cuenta el cuerpo, las sensaciones, la meditación, la parte transpersonal, aunque yo personalmente no la percibo como tan celebrativa como el Tantra”.

Pushya Alfonso Jiménez: “El Tantra nos ayuda a expandir nuestra conciencia y salir de la pequeña personalidad que usamos para adaptarnos al medio en el que crecimos. Esas vivencias, creencias, etc. que aprendimos en la infancia, se vuelven asfixiantes cuando somos adultos. Nos limitan a vivirnos en totalidad con flexibilidad ante los acontecimientos que la vida nos propone y nos dificultan estar en contacto con el verdadero ser que somos. Tantra es meditación en acción, nos propone una vuelta a vivir con gozo y conectarnos con el ser que sigue intacto dentro de nosotros. Esas experiencias de gozo, de conexión eliminan la visión limitante que tenemos de nosotros. Restablecemos el contacto firme y amoroso con nosotros mismos. Tantra no solo es una disciplina para convertirte en buen amante, es una práctica diaria que te ayuda a presenciarte en momentos de placer y dolor, que transforma tu vida devolviéndote la dignidad de vivir tu verdad. La Gestalt es la psicoterapia de la responsabilidad en el aquí y ahora. Con ella se toma conciencia de cómo la persona gestiona en su cuerpo la energía vital y el deshacer las corazas corporales que impiden el contacto real y nutritivo. Se facilita devolver la vitalidad y el contacto amoroso a la persona. La Gestalt me enseñó a escucharme en mi globalidad: cuerpo, mente, emociones... para diferenciar lo automático de lo genuino. Tantra y Gestalt se dan la mano en devolver la presencia a la persona”.

Educación sexual: ¿Es la pornografía la que educa a nuestros niños y adolescentes?



La mayoría de jóvenes no sabe qué hacer con toda su energía sexual, cómo canalizarla, no pueden compartir preguntas o dudas, se sienten culpables o avergonzados de su libido, de su deseo natural. Y para aportar más confusión es constantemente invitado a consumir imágenes que le condicionan a un sexo de gratificación inmediata sin consciencia alguna, de formas retorcidas, mezquinas, indignas y violentas. Pura emoción reprimida. Es hora de compartir modelos de exploración del placer y la ternura, juegos, ruedas de consentimiento, y entornos de exploración de su libido que sean creativos, sensibles y se puedan descubrir en el intercambio de amor y sexo, escuchándose, poniendo límites, expresando deseos, miedos e inquietudes, sintiéndose y aprendiéndose a conocer.

Astiko, [maestra de tantra](#)

Nunca hemos mirado la energía vital, eros, libido, energía sexual o como queramos llamar la fuente de nuestra existencia animada, con consciencia amorosa e inteligente para poder acompañar a nuestros hijos en su despertar.

La ciencia investiga, la fuerza de los átomos, novas y supernovas, buscan el origen del Universo y nunca nos hemos parado a investigar el milagro de nuestra energía sexual, fuerza de la cual provenimos todos. ¿Cómo funciona, cómo

hacer un uso consciente de ella, como disfrutarla como fuente de gozo y de creación, cómo puede contribuir a nuestra salud y a nuestro bienestar afectivo, creativo y espiritual?

Por esta razón, no sabemos comportarnos con naturalidad e inteligencia con respecto a este tema y hemos dejado este acompañamiento en manos de mitos religiosos, cotilleos, supersticiones, susurros mezquinos y de la pornografía.

Esto es un verdadero problema, yo diría que es la causa de la mayoría de las enfermedades mentales y afectivas de nuestra humanidad.

La energía de vida que en su despertar irrumpe con una fuerza arrolladora y despierta la atracción de los opuestos, se busca a sí misma en el placer y en el gozo a través del cuerpo, es la fuerza creadora del Ser. El ser humano tiene el potencial de ser parte de la creación conscientemente cuando entiende que, al entrar la energía sexual, esta le dota del poder creador. Se convierte en una microsucursal consciente de toda la creación, lo cual le otorga poder y gran responsabilidad.

Esta toma de consciencia en vez de ser fomentada y apoyada en la pubertad se inhibe y desvía porque el entorno familiar, escolar y social todavía se relacionan con el sexo desde la inconsciencia y falta de natural inteligencia. Hay improntas que le condicionan en su creciente sexualidad. No saber qué hacer con toda esa energía, cómo canalizarla, no poder compartir preguntas o dudas, sentirse culpable o avergonzado de su libido, de su deseo natural, por un lado, es un proceso solitario. Y para aportar más confusión es constantemente invitado a consumir imágenes que le condicionan a un sexo de gratificación inmediata sin consciencia alguna, de formas retorcidas, mezquinas, indignas y violentas. Pura emoción reprimida.

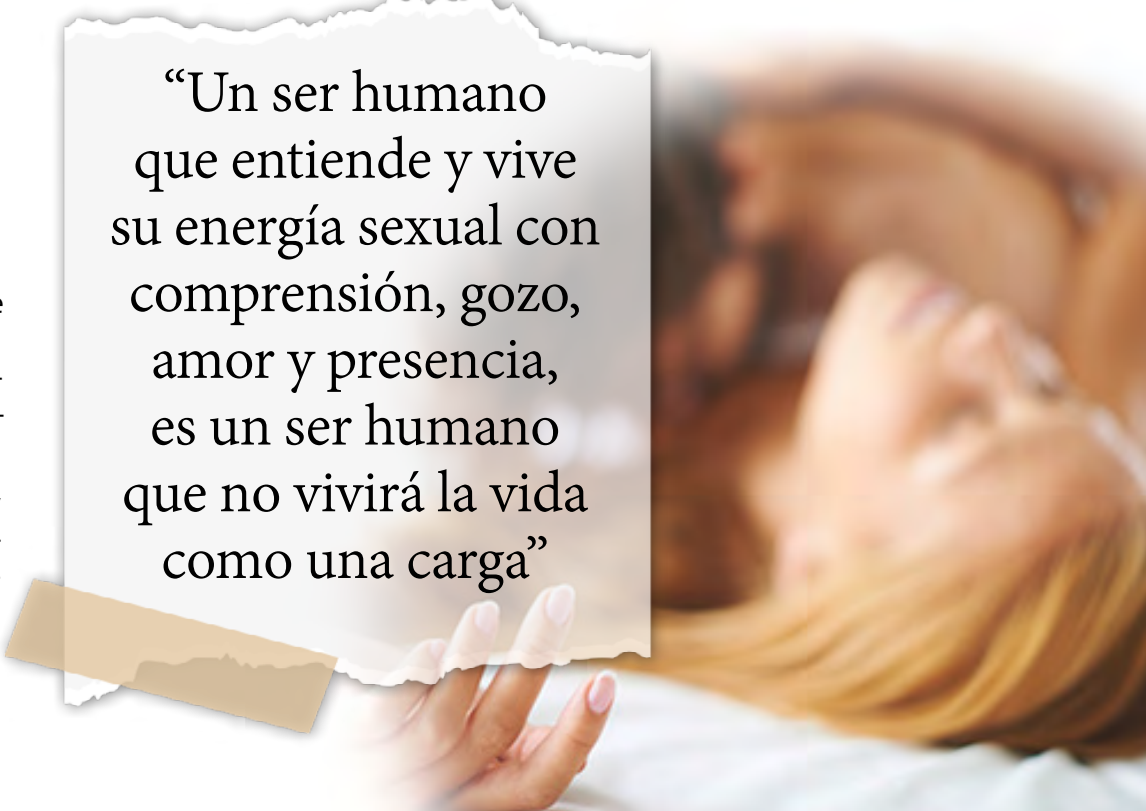
Así aprende a obtener placer de algo que a su vez considera vergonzoso y eso le separa de su dignidad y de su amor propio. Lo cual en vez de hacerlo libre, noble y digno y gozoso, lo convierte en un esclavo, desempoderado, falto de amor y fuerza vital.

La actitud que la pornografía vende frente al sexo, separa al masculino del femenino en vez de acompañar a cada uno a entender que son parte

de un proceso magnificante que es la base para crear vida en la tierra con amor y que su forma de amar es diferente y complementaria, que han de aprender el uno del otro para amar con consciencia. Que el sexo no solo es sexo, el sexo implica a todo el ser, implica al cuerpo, las emociones, al corazón, al estado mental, a la felicidad general, a la creatividad y a la sensación de conexión contigo mismo y la vida en general.

¿Qué pasa cuando el masculino y el femenino se ignoran?

Cuando el masculino y el femenino se ignoran, se enfrentan, se desprecian, no se escuchan y sienten, se exigen y no aprecian dentro de nosotros mismos y en la relación exterior, entonces se acabó la vida como regalo de creación y celebración. Eso lleva pasando ya muchos miles de años.



“Un ser humano que entiende y vive su energía sexual con comprensión, gozo, amor y presencia, es un ser humano que no vivirá la vida como una carga”

Por eso, vivimos en una sociedad obsesionada con el poder, con el control, el éxito, la productividad, lleno de guerras obsoletas que son dirigidas por las mismas fuerzas abusivas que en nombre de nuestro bien establecen reglas, creencia sociales y religiosas que nos mantienen agazapados y mediocres.

Cuando la energía vital sexual se separa del corazón y solo se fomenta un sexo inconsciente, dirigido a una satisfacción rápida, que precisa de mucha adrenalina, y excitación provocada mentalmente, separamos al cuerpo del espíritu y al femenino del masculino y esto tiene las consecuencias nefastas de una vida llena de sufrimientos obsoletos.

Un ser humano que entiende y vive su energía sexual con comprensión, gozo, amor y presencia, es un ser humano que no vivirá la vida como una carga, sino que tendrá energía de sobra para contribuir a la abundancia natural de esta preciosa existencia.

Nuestros hijos cuando están en los momentos de máximo florecer de esta energía, que les hace querer explorar, celebrar, romper con paradigmas, buscar su identidad son exigidos a rendir más en los colegios, en prepararse para un futuro supuestamente lleno de carencias, de dificultades y penurias en el que tenemos que ser fuertes y competir para ganarnos el pan, el amor, el reconocimiento, la felicidad y el éxito.

¿Por qué tanta prisa en embarcarlos en un futuro sin enraizarlos en el presente que son?

Necesitamos espacios de comunicación, de acompañamiento, de apertura, donde usemos las herramientas que hoy en día tenemos para que en este momento en el que están buscando una identidad propia sean guiados a enraizarse en sí mismos. A sentir su cuerpo en el presente, a pararse a sentir sus emociones, a reconocer sus pensamientos, a sincronizar el sentir con el pensar con su actuar.

Además de las materias que tienen que cubrir en los institutos, creo que en este momento tenemos conocimientos de neurociencia, de neurolingüística, de comportamientos psico-afectivos que pueden ser de mucha utilidad para que un ser humano en fase de mutación de gusano a



“Hemos de crear espacios de encuentro y acompañamiento para que la identidad sexo-afectiva se pueda expresar de una manera natural, gozosa, respetuosa y saludable”

mariposa, pueda comprenderse, descubrirse y amarse para desarrollar su propia identidad sana en el mundo.

Maduran los caracteres sexuales secundarios y deben encontrar su sexualidad, que formará parte de su identidad. A través de ella se perpetua la especie. Pero no solo eso, sino que es igual de importante tener en cuenta que es una de las fuerzas más poderosas para establecer vínculos personales y, por ende, sociales.

El cerebro adolescente

La identidad sexual es el motor de toda identidad, es la chispa. Por eso, todos los anuncios, letras musicales, etc. siempre tienen un tinte sexual. Hemos de ser creativos para que el porno no se convierta en su identidad sexual.

Hemos de crear espacios de encuentro y acompañamiento para que esta identidad sexo afectiva se pueda expresar de una manera natural, gozosa, respetuosa y saludable. Es hora de compartir modelos de exploración del placer y la ternura, juegos, ruedas de consentimiento, y entornos de exploración de su libido que sean creativos, sensibles y se puedan descubrir en el intercambio de amor y sexo, escuchándose, poniendo límites, expresando deseos, miedos e inquietudes, sintiéndose y aprendiéndose a conocer, etc., en vez de dejar que sean las películas porno las que les enseñen modelos a copiar que desembocan en la manada, en niñas desgarradas o embarazadas, traumadas y niños despojados de la dignidad de vivir su sexo como creador en vez de como perpetrador.

Sería sanador nombrar y celebrar momentos tan iniciáticos como el ciclo menstrual o la espermaquia. Traer comprensión a lo que esto significa.

La abuela Margarita en su idioma sencillo, decía a los adolescentes: "Mijito ahora que ya derramas la semilla, te has convertido en un diosito que participa de la creación, ahora tienes que ver dónde pones la semilla y hacerte responsable de ella".

Y a las niñas les decía: "Mijita ahora puedes engendrar vida, eres una diosita, mira que la semilla que se plante en tu jardín sea dada y recibida con amor".

Traer consciencia al poder de la energía sexual y a cómo se mueve por el sistema nervioso compartida o en soledad, que puede ser gozosa, nutritiva, fogosa, extática y también adictiva, degenerativa, enferma y alienante es algo que sería muy necesario.

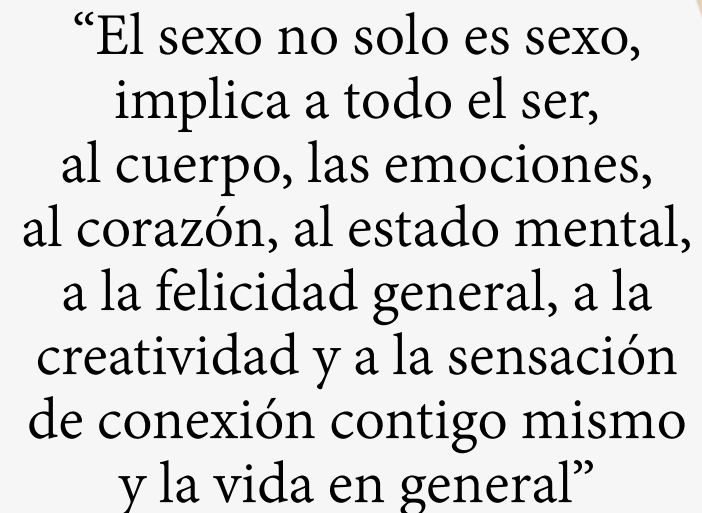
Entender cómo las hormonas cada mes te llevan a sentir una energía de vida diferente en cada cuarto y así traer comprensión a tus cambios de humor en vez de vergüenza y soledad o ira contenida.

El incontrolable deseo sexual que se despierta con la testosterona o la admiración romántica, o la timidez, la atracción y repulsión... tantas emociones que se despiertan...

Simplemente abrir espacios para poder expresar, preguntar, ser recogidos en sus experiencias, es algo que tenemos que contemplar.

Creo que es importante que nosotros mismos aprendamos junto con ellos, que revisemos nuestras creencias, modelos mentales, hábitos, etc. y aprendamos a sentir, a enraizarnos en nuestro cuerpo, a ser conscientes de nuestra propia capacidad de estar presentes en nosotros mismos, de dejarnos llevar, de entregarnos al placer y a la intimidad verdadera, consentida y nutritiva.

Es importante que además de transmitirles información valiosa que les ayude a comprenderse en su proceso, les acompañemos a explorar, proponiendo y respetando sin adoctrinar o imponer, que no les encasillemos, que les apoyemos a no sacar conclusiones, a mantenerse presentes y verdaderos consigo mismos y comunicar sus sentimientos.



“El sexo no solo es sexo,
implica a todo el ser,
al cuerpo, las emociones,
al corazón, al estado mental,
a la felicidad general, a la
creatividad y a la sensación
de conexión contigo mismo
y la vida en general”

La vagina es una flor

La vagina es una flor viva, custodiando el templo de la vida. Una bella estructura deliciosa, puerta de entrada a la suavidad, la ternura, al canal que abre el paso a nuevas criaturas. Depende de nuestra conciencia verla y darle lo que necesita, para que se abra y brille en todo su esplendor. Solo así puede dar, Amor y Luz a la Vida.



Si hay un hecho que puedo recordar, que marcó un antes y un después en mi comprensión del deseo y la sexualidad, es el que voy a relatar.

Lo hizo especialmente bello el hecho de que era plenamente consciente mientras sucedía, que ya nunca más volvería a relacionarme en la intimidad como hasta entonces yo lo hacía, que no vería el cuerpo de una mujer de igual manera, ni significaría para mí lo mismo cuando el encuentro se diera.

Mientras transcurría el 'ejercicio', mientras allá estaba yo contemplando, espirando, y se iba transfigurando la imagen que ante mí tenía, a la vez

“La flor no se abre tirando de los pétalos, la flor se abre cuando desea, cuando se siente en confianza y armonía”



que la consciencia permitía limpiar de pensamientos y connotaciones lo que allí se exhibía, la emoción calaba y con mucha paz sentía, la inigualable belleza del milagro de la vida.

Ante mí una compañera, alguien que apenas conocía, pero que con bonita y extraña familiaridad habíamos sentido sintonía. Fue fácil, había confianza y aunque un poquito de miedo, inseguridad, habíamos ido allí a verlos, sentirlos y dar un pasito hacia la sanación, a liberarnos del yugo al que se somete el cuerpo, el deseo, el ser...

Y allí estaba, allí se puso, a un metro de mí, con todo, y sin nada, desnuda, apenas con su vergüenza o su valor, o un poco de cada, abriéndose a ser vista, hasta las entrañas.

Nada tenía que hacer. Pero la nada, fácil no es de ser. Respirar, estar y dejarse ver, y detalle, abiertas las piernas, extremidades que terminan en el origen de la vida. Vulnerable, expuesta, abandonada a los ojos de alguien que apenas conocía.

Y en frente yo, con un sinfín de preguntas cuando 'el ejercicio' iniciaba, cómo ¿qué allí hacía? O ¿qué sentido tenía?

Pero me decían que respirara, y yo respiré. Ambos respiramos. Y respiramos. Y el tiempo transcurría. Y la ideas se iban.

Allí estaba aquella arruga, nada nuevo yo creía. Y allí mi mirada fija. Y la voz de alguien y la música de la flauta por allí se sentían.

Al tiempo, porque se necesita tiempo, para que lleguen la consciencia y la energía, la mirada se relajaba, y la visión no era la misma.

La arruga se volvía antigua, la grieta, misterio que escondía.

Y relajado dejaba que la imagen sucediera... en trance estaba sin saber ni lo que era.

Y aquello cada vez se tornaba más bello, familiar, cálido, querido...

Y delicado, sensible, frágil, allí en el centro del cuerpo, cuidado, protegido.

Los labios se volvieron pétalos

De pronto los labios se volvieron pétalos a mis ojos, una flor completa aparecía.

Una flor tranquila, existiendo, ajena a lo que allí fuera sucedía.

Una flor viva, custodiando el templo de la vida. Una bella estructura deliciosa, puerta de entrada a la suavidad, la ternura, al canal que abre el paso a nuevas criaturas. Que te abrió el paso a ti, a mí, y a cada ser que has conocido.

La vulva, la vagina, se transfiguró en flor, pude sentir su fragancia, la riqueza de sus colores, y aprecié la honra que debería ser tocarla y saborearla.

Rendirse a sus pies antes de acercarse es lo que se debería.

Brillaba allí entre las dos piernas, hablarme parecía. Mostrárame quien era, pues hasta entonces yo no lo sabía.

Y estuvo un buen rato allí, y yo con ella, relajado, sintiendo y entendiendo. Las lágrimas por mis mejillas caían.

No había un cuerpo, mi compañera no existía. Yo apenas a mí mismo me sentía.

Éramos 'ella' y Yo. La flor, todopoderosa, creadora y vulnerable, de arrebatadora fuerza y sensibilidad absoluta. Mi corazón abierto y mi consciencia allí subyugada. Y el tiempo detenido. Así fue, un buen rato, y al mismo tiempo, apenas un instante.

Hasta que la voz y la flauta volvieron, y con ellos, inhalé de nuevo. Y exhalé. Pero exhalé sabiendo, lo que allí había acontecido.

Cada mujer tiene una flor, o una flor vive en cada mujer.

Depende de nuestra consciencia verla y darle lo que necesita, para que se abra y brille en todo su esplendor.

La flor no se abre tirando de los pétalos, la flor se abre cuando desea,



“La vulva, la vagina,
se transfiguró en flor, pude
sentir su fragancia”

cuando se siente en confianza y armonía.

Solo así puede dar, Amor y Luz a la Vida.

Dhyan Adit

¿Quieres
adentrarte
en el mundo
del **Tantra**?

No esperes a que alguien
te reenvíe la revista

Suscríbete
gratis en:



www.revistadetantra.com

suscripcion@revistadetantra.com



El poder sanador de la risa, las lágrimas y el silencio

Osho recuerda que “la vida después de la vida se va acumulando dentro de ti, se transforma casi en una coraza de dolor porque es reprimido. Nadie quiere tener dolor, lo evitas, miras a otro lado. Por eso permanece. Todos los santos y los sabios te han estado diciendo, gritando: ‘¡Ve adentro!’ Los escuchas, pero no vas”. La risa, las lágrimas y el silencio tienen el poder de sanar. Si puedes deshacerte de las dos capas que rompen la risa y el llanto, Osho dice que “te has encontrado a ti mismo”.

Según Osho, si vas hacia dentro, te encuentras con el dolor: “yendo hacia dentro, tienes que encontrar tristeza, sufrimiento, agonía. Es mejor permanecer fuera, ocupado”. Se evita estar solo porque, “en tu soledad, inconscientemente, puedes comenzar a moverte hacia dentro. Estando solo, sin tener nada más que hacer, puedes comenzar a mirar hacia dentro. Si vas dentro, te encontrarás con risa y lágrimas. Por eso, a veces, te estás riendo y, repentinamente, te das

cuenta que las lágrimas también llegan junto a la risa. Cuando un hombre llega a su ser más íntimo encontrará que la primera capa es la risa y la segunda capa es de agonía, de lágrimas...”.

Por eso, Osho dice que es tan importante romper esas dos capas en ti. “Tu risa ha sido reprimida, te han dicho: ‘No te rías, es un asunto serio’. No te es permitido reírte en una iglesia o en una clase en la universidad... Una vez la risa se acaba, sorpresivamente



La Rosa Mística

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. La meditación Rosa Mística de Osho ha sido descrita como la nueva meditación más importante desde la creación de [Vipasana](#). Por eso, en su libro 'Meditación. La primera y última libertad' dice que "las terapias meditativas siempre están dirigidas por un facilitador formado. Se recomienda hacer tres meses de meditación Dinámica ([ver la revista nº3 de Círculo de luz](#)) antes de embarcarse en la terapia meditativa de la Rosa Mística".

Se trata de una meditación de 21 días y cada fase dura siete días. En esta meditación se utilizan los sonidos 'Yaa-Húu' o 'Yaa-Búu' como técnicas para entrar en tu propio ser.

verás que estás abrumado por las lágrimas, por la agonía. Nos han dicho que las lágrimas son un síntoma de debilidad; no lo son. Las lágrimas pueden limpiar no sólo tus ojos, sino también tu corazón. Llorando, muchas vidas de dolor y sufrimiento desaparecerán. Si puedes deshacerte de estas dos capas, te has encontrado a ti mismo".

Osho afirma que "este mundo necesita una buena limpieza del corazón, limpiar todas las inhibiciones del pasado. La risa y las lágrimas lo pueden hacer. Las lágrimas eliminarán toda la agonía que está escondida dentro de ti y la risa se llevará todo lo que está evitando tu éxtasis. Una vez hayas aprendido el arte, te quedarás inmensamente sorprendido".

1- Instrucciones para la risa: Durante siete días, comienza cada sesión gritando: "Yaa-Húu!" unas cuantas veces. Después riéte sin ninguna razón durante 45 minutos. Puedes estar sentado o tumbado. Debes poner énfasis en encontrar tu risa interna, la risa sin ningún motivo; por tanto, en general, tus ojos deben estar cerrados. Es posible que a veces tropieces con bloqueos que han estado allí durante siglos, impidiendo tu risa. Cuando esto ocurra, grita: "Yaa-Húu!" o haz gibberish (sonidos sin sentido) hasta que la risa brote otra vez. Al final de la sesión siéntate perfectamente inmóvil, con los ojos cerrados, durante 15 minutos. El cuerpo está congelado, como una estatua, recogiendo toda la energía en tu interior. Entonces déjate ir: relaja tu cuerpo completamente y déjalo caer sin ningún esfuerzo ni control.

2- Instrucciones para las lágrimas: Durante la segunda semana, empieza cada sesión diciendo "Yaa-Búu" suavemente unas cuantas veces; después permítete llorar durante 45 minutos. Cierra los ojos y profundiza en todos los sentimientos que te hacen llorar. Si te sientes bloqueado después de llorar un rato, haz gibberish. Mece un poco tu cuerpo hacia delante y hacia atrás, o di "Yaa-Búu" de nuevo unas cuantas veces. Las lágrimas están ahí; lo único que debes hacer es no impedir las. Al final de la sesión, siéntate perfectamente inmóvil durante 45 minutos y entonces abandónate. Durante esta semana de llanto, permanece abierto a cualquier situación que pueda generar lágrimas. Permítete estar vulnerable.

3.- Instrucciones para el observador en la colina. Durante la tercera semana siéntate en silencio durante cualquier periodo de tiempo que sientas adecuado. Tu cabeza y tu espalda deberán estar tan rectas como sea posible. Mantén los ojos cerrados y una respiración natural. Relájate, sé consciente, conviértete en el observador en la cima de una colina que simplemente presencia lo que sea que sucede. Después baila con alguna música suave que tenga corazón. Permite que el cuerpo encuentre su propio movimiento y prosigue observando mientras te estás moviendo; no te pierdas en la música.

El sexo como energía sanadora

Diana Richardson y Michael Richardson, en su libro ‘Sexo tántrico para hombres’, afirman que “el pene y la vagina están diseñados para comunicarse entre sí a un nivel de energía refinado. Para pasar a un plano superior de experiencia sexual, el hombre debe reevaluar su pene y su modo de usarlo dentro de la vagina”. Esta conexión entre ambos puede transformarse en energía sanadora de heridas pasadas.

“La vagina y el pene como fuerzas iguales y opuestas que son, están diseñados para encajar. El pene tiene una inteligencia innata y si el hombre es capaz de relajarse en sí mismo, la naturaleza se expresará a través de él. Cuando la cabeza del pene se corresponde con su polo igual y opuesto, esta conexión puede generar estados de éxtasis”, así lo ex-

plica el libro ‘Sexo tántrico para hombres’. “La cabeza del pene, sedosa, deslizante, suave y sensible, da muestras de sus propiedades magnéticas poderosas. La cabeza irradia fuerza vital, energía y potencia que se corresponden directamente con el entorno vaginal receptivo, relajado, acogedor”. En este entorno, la cabeza del pene se puede transformar

en catalizador “con propiedades sanadoras profundas”.

En algunas sanaciones sexuales se utiliza el dedo para entrar en la vagina y acceder a esas zonas en las que pueden existir memorias traumáticas y dolorosas. Pero los Richardson afirman que “comparada con la cabeza magnética y sedosa del pene, la punta del dedo es casi tan basta y áspera como el papel de lija. Entre los dedos y la vagina no existe una verdadera conexión energética, si se compara con el potencial electromagnético inherente entre el pene y la vagina”.

En el libro ‘Sexo tántrico para hombres’ se dice que “la cabeza del pene es como un imán muy sensible, capaz de hacer salir la tensión perturbadora. Purifica los tejidos vaginales al mismo tiempo que se purifica a sí mismo, de modo que se produce un ciclo de purificación mutua”.

La creencia más extendida es que las mujeres son las que acumulan muchos traumas sexuales y aunque es verdad, no por eso hay que menospreciar los recuerdos y traumas de los hombres. Muchos de ellos también han sido víctimas de abusos sexuales en la infancia y han convivido con ellos en silencio durante muchos años.

Diana Richardson y Michael Richardson señalan que “el pene hace que se libere tensión del sistema. Por medio de este proceso, las

tensiones del hombre se suavizan, su energía masculina se refina y el pene pierde su sobrecarga y se vuelve más suave y flexible, más sensible y más relajado”.

En este proceso, la mujer se relaja en el amor y, entonces, la meditación o la presencia se desarrolla por sí misma. El hombre se relaja en la meditación y en el estar presente, y el amor incondicional y puro aparece. En este estado, es cuando puede ocurrir la sanación.

“La mujer puede llegar a vivir su legado de amor puro por medio de la purificación celular. Del mismo modo, el hombre aprende a relajarse en su esencia arraigada en el presente y, de manera muy concreta, en la mujer por medio de su pene”, indican Diana y Michael.

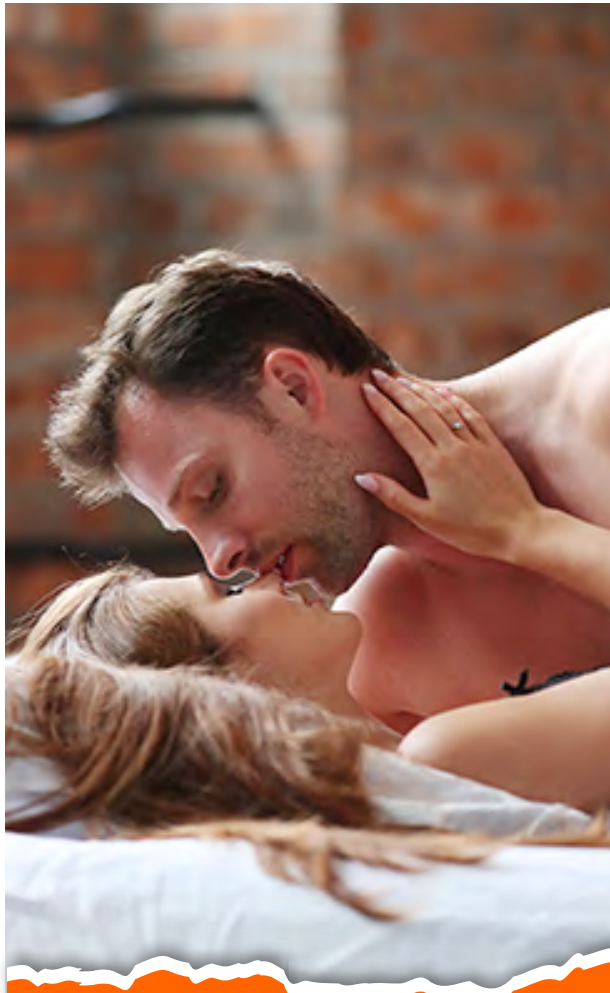
Lentitud y presencia

¿Cómo se puede entrar en la curación a nivel práctico? Así se detalla en el libro ‘Sexo tántrico para hombres’:

“Cuando esté presente la erección, entra en la vagina muy despacio y busca los lugares que se sienten doloridos, raros, extraños o insensibles.... Y quédate exactamente en ese punto. Puede haber puntos sensibles y doloridos en cualquier parte: junto a la entrada de la vagina, en sus paredes, o en las regiones superiores, en el ‘jardín del amor’. La mujer te ayudará a identificar estos lugares. Te recomendamos



“Cuando la cabeza del pene se corresponde con su polo igual y opuesto, esta conexión puede generar estados de éxtasis”



“Entre los dedos y la vagina no existe una verdadera conexión energética, si se compara con el potencial electromagnético inherente entre el pene y la vagina”

que mantengas un contacto visual suave. Tener los ojos abiertos te ayuda a mantenerte presente y disponible, y las reacciones y respuestas sutiles que se expresan en los ojos de ella pueden proporcionarte a veces información sobre lo que pasa por dentro”.

En todo este proceso es muy importante ser conscientes del momento presente, porque nuestra respuesta habitual es evitar el dolor. Sin embargo, el objetivo aquí es buscarlo para intentar que se disuelva ese dolor y esas energías estancadas a través de la conexión amorosa.

Los Richardson explican en su libro que “el dolor o la insensibilidad indica la presencia en los tejidos vaginales de una tensión y de recuerdos acumulados. Dirigiéndose allí con mucha atención y conciencia, es posible entrar en contacto con esas zonas por medio del pene. La mujer lo permitirá, en general, porque no se empuja contra el dolor; lo que

se pretende es establecer un contacto suave con el dolor. El hombre realiza un contacto ‘poroso’ con la zona. No debes empujar con fuerza contra las paredes de la vagina, porque así reforzarías el instinto autoprotector de la mujer. Localizas una zona sensible, y retrocedes un milímetro; es más bien como una retirada solo en intención. Así se genera un espacio para la interacción de las energías, para que las cosas puedan desplazarse. Tú te limitas a quedarte allí sin moverte; mantienes el contacto en las profundidades. Tu mujer puede comunicarte lo que pasa con palabras sencillas, y tú puedes hacer lo mismo. Así se inicia un viaje de exploración a lo largo del tiempo, tocando todos los lados de la vagina, todo el canal, buscando las zonas que solemos evitar”.

Si la mujer tiene dolor en la entrada misma de la vagina, “puedes poner la cabeza del pene allí mismo y dejarla reposar. Es frecuente que la penetración se vuelva muy dolorosa cuando la mujer está pasando la menopausia, y este planteamiento relaja la tensión. Si el movimiento del pene dentro de la vagina produce a la mujer una sensación de ardor, puede deberse a que la entrada es demasiado rápida. Pregunta a tu mujer si siente ardor. Si lo siente, detente, retrocede cosa de un centímetro o poco más y espera un poco para que los tejidos vaginales tengan tiempo de ablandarse y de relajarse. Después, vuelve

a moverte muy despacio, para detenerte de nuevo en cuanto tu mujer vuelva a decir que tiene sensación de ardor”.

Algunas mujeres sufren penetraciones dolorosas durante muchos años. Los Richardson cuentan que, hace un tiempo, “una mujer de nuestro grupo tuvo una penetración libre de dolor por primera vez en su vida, después de que todas sus experiencias sexuales fueran dolorosas durante cuarenta años. Solo la cabeza del pene puede ser tan curativa; por tanto, prueba este planteamiento sanador siempre que quieras. Que sea una orientación nueva. El dolor es interesante; es una puerta de acceso, y detrás de ese dolor suele haber tesoros ocultos. A medida que la mujer se vuelve más receptiva, el hombre se vuelve más dinámico, y aumenta el potencial entre los polos masculinos y femeninos”.

Sostener los sentimientos que afloran

Diana y Michael llaman la atención sobre el hecho de que “cuando estás haciendo el amor, prestando atención a los puntos de la vagina que están doloridos o insensibles, es probable que a tu pareja le afloran lágrimas, tristeza o ira. Tú mismo puedes llegar a tener sentimientos semejantes. Todo esto es bueno. Estos sentimientos están atrapados y encerrados en el cuerpo, y lo viejo tiene que

salir para hacer sitio a lo nuevo. Expresando los sentimientos que estaban sin expresar, se nos limpian los polos, los genitales y nuestros cuerpos se vuelven más sensitivos y sensibles. Uno se vuelve cada vez más receptivo y el otro cada vez más dinámico”.

Cuando aparezcan emociones antiguas, que estaban escondidas, no intentes entender lo que pasa. Eso podría distanciarte de la experiencia que se está produciendo. Diana y Michael Richardson recomiendan que te limites a quedarte con los sentimientos y a dejarlos fluir. “Si te brotan de repente muchas lágrimas, no pienses ‘ay, ahora tengo que estar solo para afrontar mis sentimientos viejos’. No. La conexión genital está desencadenando la liberación de sentimientos viejos; de modo que limitaos a seguir juntos, uno dentro de otro. O si brota, de repente, la ira, lo cual puede suceder fácilmente, puedes limitarte a explicar: ‘siento mucha ira, nada más; tengo que mover esta energía’. Entonces, te desconectas y haces algo físico, como dar saltos para quemar la ira. En cuanto sientes que ha pasado la oleada de ira, vuelve a la cama y sigue haciendo el amor. Por el intercambio de polaridades, la purificación se está produciendo por ambas partes, y cambia toda vuestra experiencia y vuestro sentido de vosotros mismos como hombre y como mujer”.

“A medida que la mujer se vuelve más receptiva, el hombre se vuelve más dinámico, y aumenta el potencial entre los polos masculinos y femeninos”



ॐ 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/>

Agni: Divinidad del fuego; la llama de la vida. Equivalente al proceso metabólico celular.

Ananda: El tercer término de la triada Sat-Chit-Ananda, que significa la beatitud o felicidad suprema, bienaventuranza, plenitud.

Avatar: Cuando lo divino desciende a lo humano. En la doctrina hindú, los avatares son las manifestaciones de Vishnu; se les llama, inadecuadamente, "encarnaciones". Descenso de Dios como mensajero divino, cuya venida tiene por objetivo restablecer el orden cósmico.

Ayurvêda: Ciencia de la vida. El veda de la enseñanza médica.

Devi: Significa 'diosa'. Se utiliza como sinónimo de Shakti.

Kâli: La "Negra", Shakti tenebrosa de Shiva. Potencia trascendente del Tiempo (kala) que desintegra cualquier objeto. Madre divina, en su aspecto terrible de destructora de las ataduras y de las ilusiones.

Karunâ: Gracia, compasión.

Kriyâ: Ejecución, actividad; la facultad de accionar el alma.

Samsâra: Es el ciclo de nacimientos, vida, muertes y renacimientos en la mayoría de las tradiciones filosóficas de la India incluyendo hinduismo, budismo y jainismo.

Shivaísmo de Cachemira: Es una escuela o tradición no dualista del Tantra Shaiva-Shakta que se originó en algún momento posterior al año 850 antes de Cristo. Esta tradición se originó en Cachemira, de ahí viene su nombre. Dice que la consciencia es la única realidad. La materia no está separada de la consciencia (dualismo), sino que más bien es idéntica a ella. No hay interrupción entre Dios y el mundo. El mundo no es una ilusión (Maya) como tal, sino más bien, la ilusión correspondería a la falsa percepción de la existencia de una dualidad.

Shunya: El vacío metafísico, la vacuidad total y espontánea.

Vipassana: Significa ver las cosas tal como realmente son y es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India. Tiene como objetivo la total erradicación de las impurezas mentales y la felicidad suprema de la completa liberación. Es un sendero de auto-transformación mediante la auto-observación. Se concentra en la profunda interconexión entre mente y cuerpo, la cual puede ser experimentada de manera directa, por medio de la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan. Es este viaje de autoexploración a las raíces comunes de cuerpo y mente, basado en la observación, lo que disuelve la impureza mental, produciendo una mente equilibrada, llena de amor y compasión.

LIBRO



Amor y orgasmo: Una guía revolucionaria para la satisfacción sexual

Autor: Alexander Lowen
Editorial: Kairos

Este libro trata de la naturaleza y función del orgasmo. El comportamiento sexual no puede separarse de la personalidad del individuo, por lo que tampoco puede modificarse sin los correspondientes cambios en su personalidad. Relaciones heterosexuales, relaciones homosexuales, masturbación, impotencia, sensualidad, roles sexuales masculinos y femeninos, son aspectos analizados con detalle por el autor a través de ejemplos reales de su consulta. Fascinante estudio sobre la relación entre la sexualidad y las emociones, con particular énfasis en el vínculo con el amor y la salud psíquica.

PELÍCULA



Generació porno

Docu-serie de 3 capítulos

Producción: 3Cat, ETB y Shine
Iberia

Reparto: 4 familias (de Girona, Lleida, Vizcaya y Madrid), expertos (psicólogos, educadores sociales, policía...), adictos al sexo y actores de cine.

Año: 2023

El 50% de los niños y niñas de 12 años empiezan a tener contacto con el porno a través de internet. Un porcentaje que sube hasta el 90% para los mayores de 15 años. Eso demuestra que hay una generación que se está acercando al sexo de una manera distorsionada a través de la pornografía.

La docu-serie, presenta la realidad que viven estos jóvenes que crecen normalizando la violencia, la vejación hacia la mujer y la ausencia de sentimientos. Algo que puede provocar una generación con una falta de empatía con una visión de la realidad alterada.

Se puede ver en <https://www.ccma.cat/3cat/generacio-porno/capitols/>

MÚSICA



Ajai alai

Intérprete: Mirabai Ceiba

Ajai Alai está en el álbum Ocean de Mirabai Ceiba y es un mantra muy poderoso de elevación que te aporta valor y coraje, ya que la energía nos conecta con el arquetipo del guerrero espiritual.

Si recitas este mantra correctamente, te dará el poder de que todo lo que digas sucederá. Cuando cantas este mantra, tienes el poder de superar cualquier cosa. Se le puede considerar un mantra de la sanación. Ajai alai abhai abai (Invencible, indestructible, sin miedo, en todas partes).



**Acompañamiento
para parejas**

Programa individual de 10 semanas
para reactivar la relación
y reconectar profundamente

Impartido por Giulietta y Pep -
Instructor de Tantra y sexualidad consciente -
Coach de desarrollo personal - Terapeutas Rebirthing

Info y contacto: info@kama-ananda.com



**LA vida ES
TANTRA**

Es despertar el cuerpo, es abrir la sensibilidad,
ES DANZAR HACIA EL CORAZÓN.

Curso 2023 - 2024
Explora la ENERGÍA SEXUAL CONSCIENTE
PARA TU DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUAL
9 Módulos presenciales independientes

SHENDAO HEALING CENTER
www.shendaotes.com

SEVILLA

www.luzyorigen.com @luzyorigen



*Masaje
Tántrico*



www.premsamhavo.com

Reserva tu Sesión
679.273.484
info@premsambhavo.com