

# VIVIR EL TANTRA



Cómo recorrer  
el camino del Tantra

Horacio F. Rodríguez Porto

# VIVIR EL TANTRA

“EL TANTRA ES COMO UNA GOTTA DE ROCÍO APOYADA SOBRE LA TELA DE UNA ARAÑA, QUE AL PRIMER TOQUE DEL PROFANO SE CONVIERTE EN NADA”.

“LO ESENCIAL LO PODRÁS VER CUANDO HAYAS  
DESPERTADO”

Imagen de la portada Horacio y Laura

Diseño: Domingo Salesa

# ÍNDICE

ÍNDICE.....	3,4,5,6
AUTOPRÓLOGO.....	6
PRÓLOGO.....	
DEDICATORIA.....	
.....	8
INTRODUCCIÓN (EL ORIGEN)	
.....	9

RENOVAR LOS  
CONTRATOS.....

BUSCAR SIEMPRE  
AFUERA.....  
...12

SACO VACÍO, REPARTO DE  
MISERIAS.....  
LA

ALEGRÍA.....  
13

PROYECTAR EN EL  
OTRO.....  
14

LAS ENERGÍAS  
SUPERIORES.....  
15

PUEDES SER DUEÑO DEL  
MUNDO.....  
EL

DINERO.....  
16

LA ESPERANZA, LA  
FÉ.....

SEXO.....	EL	
	17	
TEST PARA TOMAR CONSCIENCIA DE TU HISTORIA SEXUAL.....	18, 19, 20,21,22	
QUIERE?.....	CÓMO SE	
	EL	
SABIO.....		
CUENTO.....	TE CUENTO UN	
ÚTOPIA.....	BUEN SEXO, UNA	
PLACER.....	TÉCNICAS DE	
TEDIO.....	LA RUTINA, EL	
KUNDALINÍ, EL DESPERTAR DE LA ENERGÍA ÍGNEA.....		28
TÁNTRICO.....	DECÁLOGO DEL	
ÁSANAS, POSICIONES FÍSICAS P/ DESPERTAR LA ENERGÍA TANTRA,32,33,34,35,36,37,3		

LAS PREGUNTAS QUE TÚ TE HACES SOBRE EL  
TANTRA.....39,40,41,42,43,44,45,46,47,48

LA VOLUNTAD, LO PUEDE

TODO.....  
49

LA ALIMENTACIÓN, SALUD Y FUERZA

VITAL.....  
50,51,52

LA RESPIRACIÓN, UNA HERRAMIENTA VITAL,  
PRÁNÁYÁMAS.....53

LA IMPORTANCIA DEL

MANTRA.....  
54

SHAKTI, LA MADRE

DIVINA.....  
55,56

SHIVA, EL DIOS DE LA DANZA

CÓSMICA.....  
61 AL 67

PRÁCTICA DE YOGA EN

PAREJA.....  
JUEGOS.....  
71,72

	EROS Y	
THANATOS.....		72
EL MAHÍTUNA, RITUAL SEXUAL (PREPARATIVOS)		73,74,75,76,77
	KAMADEVA (MITOLOGÍA)	
.....		
LIBERARÁ.....	KUNDALINÍ, LA ENERGÍA QUE NOS	
	CONCEPTOS DEL TANTRISMO EN LAS	
	RELACIONES	
	HUMANAS.....	80
	SEXO, LA SEXUALIDAD SACRALIZADA (TÉCNICAS	
	DE PLACER).....	81,82,83
MASAJE DE		
YONI.....		
	MASAJE DE	
LINGAM.....		84,85
	3 TIPOS DE MASAJES,	
		86
DRÁVIDA.....		

HEDONISTA.....	
SÍBARITA.....	
	MASAJE TAILANDÉS
TRADICIONAL.....	
	90,91,92,93,
	REDACTANDO UNA
PRACTICA.....	
	SEXO TÁNTRICO, LA ALCOBA DEL
TÁNTRICO.....	
	94,95
	“LA CANTIDAD, NO HACE A LA
CALIDAD” .....	
	.....95,96,97
	EJERCICIO DE POLARIZACIÓN DE LA
	ENERGÍA.....
	98,99,100,101,102,103,104
	EL RITUAL DEL ALTAR
SAGRADO.....	
	EFECTOS TERAPÉUTICOS DE LAS GEMAS EN LA
	SEXUALIDAD.....106,107
	MAESTROS
TÁNTRICOS.....	

	CONTACTO CON	
TACTO.....		
	LA IMPORTANCIA DEL BESO EN LA	
BOCA.....		
	112	
	LA IMPORTANCIA DEL SEXO	
ORAL.....		
	113	
	LA IMPORTANCIA DEL SEXO	
ANAL.....		
	114	
	ALGUNOS LIBROS	
ILUSTRADOS.....		
	POSICIONES PARA EL SEXO, KAMA SUTRA.....	
	115,116,117,118,119,120,121,122,123	
	LOS	
CHAKRAS.....		
	LOS CHAKRAS, TABLA DE	
CORRESPONDENCIA.....		
	124,125,126	
	DIME CUÁL ERES DEL	
CUENTO?.....		
	LA IMPORTANCIA DEL	

ABRAZO.....	127
	LA
CARICIA.....	
FLORES.....	129,130
MENSAJE.....	131,130
SARVATOBHADRA.....	
MEDITACIÓN.....	134
	MASAJES EN LOS
PIES.....	135
	MASAJES EN LOS
SENOS.....	
	<b>APÉNDICE: ANATOMÍA DEL PENE Y LA</b>
VAGINA.....	136
	MASAJE DE PENE Y
TESTÍCULOS.....	
	ESTIMULACIONES DE LA
MUJER.....	

ESTIMULACIONES EN AMBOS SEXOS.....	
EL MITO DEL ZINC.....	
PUNTOS REFLEXÓLOGICOS DE PENE.....	
MONUMENTO AL PENE (EL PENE ERGIDO) CHINA.....	
	147
PATOLOGÍAS CORREGIBLES, LA EYACULACIÓN PRECOZ.....	148, 149
LA FRIGIDEZ.....	
POEMAS.....	151,152,15
NACE UN HOMBRE NUEVO.....	
	163
RÉSUMEN.....	
	164
RELATO DE UNA PACIENTE.....	

## **AUTOPRÓLOGO**

Se piensa generalmente que el Tantra es una especie de técnica sexual que encierra una relación estrecha con el misticismo, los mitos y otras cuestiones de los dogmas de la India, está equivocado. Esta apreciación muy generalizada me impulsó a escribir éste libro con la humilde intención de esclarecer un poco este equívoco o error de concepto. Un punto de vista tan amplio, tan natural, tan humano, tan sabio, tan categórico y contundente, con relación al comportamiento humano, como es el Tantra, merece ser entendido con total profundidad. Radical, intransigente, aunque sea lo más flexible que pueda existir.

Sé que la vida de cada lector puede cambiar, puede mejorar a partir de la interpretación de la lectura de éste libro.

He evitado al máximo los mitos que acompañan esta sabiduría milenaria, también evité la aplicación del misticismo que envuelve la historia del Tantra. Intento ser lo más pragmático posible, directo,

simple, práctico y ameno.

Propongo una enseñanza, una experiencia tántrica, no con la pretensión ambiciosa de lograr la iluminación, si no de que tú experimentes una relación libre, desinhibida con las situaciones y circunstancias propias, valederas de la vida misma.

Es mi intención que comprendas cómo puedes utilizar tu energía sexual, que sea un acelerador evolutivo de tu ser interno, mientras disfrutas de todos los placeres de la sexualidad.

Es mi deseo que tú, amigo lector quedes con respuestas que te sirvan, que te dejen satisfecho, porque veo la necesidad de llenar vacíos que han dejado otros textos de esta materia, donde han tocado el tema con especulaciones o con respuestas complejas que han generado más dudas que aclaraciones.

El autor

## **DEDICATORIA**

**Primero de todo, a Shivá, mis respetos al padre, al generador del yoga, a la figura arquetípica de esta visión milenaria, por permitirme incursionar en el terreno que él ha dejado fértil y maduro, para usufructo de la humanidad.**

El libro con su temática me impone, me obliga, desde el corazón a

pensar en mis amados padres, que son los que me permitieron ser un tántrico, con su formación abierta, expansiva, con el amor que me mostraban, que me daban, el que se manifestaban entre sí, mi hogar fue la verdadera casa del drávida.

Ami amado y adorado hijo Ignacio Felipe, que es mi maestro tántrico por excelencia, con él aprendo día a día, en todo momento.

También se lo dedico a mi querida hermana y su familia, que sin saberlo, también estimuló mi formación en éste camino.

APatricia, que compartió 15 años de yoga, codo a codo en el mismo camino.

ARomina, que supo también interpretar mis principios o tendencias tántricas, a su hijito Tomás que me brindó días de mucha alegría.

Amis amigas de Mar del Plata que han permitido compartir sus fotos de yoga en duplas. Ellas son: Florencia, Ximena, Laura, Gabriela

AMG, por haber hecho su documentación de los resultados que pudo hallar en el Tantra.

Amis amigos Blanca y Javier por hacer de modelos en las fotos.

Ami amiga Laura La Rosa por compartir conmigo la foto de la portada.

Especialmente a mi amiga Natalia B, que me empujó a la decisión de emprender este viaje de la formación de alumnos, de discípulos, porque un día dándome un masaje, me dijo: Horacio, tú emanas energía tántrica desde tu corazón y deberías transmitirlo, no lo divulgas, no lo compartes más que con unos pocos. Apartir de ese momento

algo se despertó en mí y ya no he parado.

A todos los alumnos que recibieron esta visión y la comparten, como también a los escépticos y opositores del Tantra.

El autor

## **INTRODUCCIÓN AL LIBRO**

Este libro reúne las características de un texto denunciante, esclarecedor y desmitificador, desde el que le sugiero al lector no seguir ningún orden en especial sino que puede abrirlo en cualquiera de sus partes, de tal manera que estará identificándose o sorprendiéndose con la lectura.

El contenido general le presentará una cosmovisión amplia del Tantra, auténtico y genuino, la raíz y el tronco de este punto de vista tan cualificado y cuantificado de la cultura oriental. Invito al lector, fundamentalmente, a descubrir la intención de mostrar el por qué y la profundidad de la ley universal de polaridad.

Asimismo, invito a los practicantes a que difundan esta modalidad que le confiere al Tantra la complementariedad, y, sin embargo, causa tanto prurito en esta sociedad que aún se deja dominar por los miedos.

Como comprobará, el libro es de fácil lectura, sus imágenes hablan por sí solas. Se le puede dar diferentes utilidades, desde usarlo como guía

para instrumentar nuestra cotidianeidad. Comentarlo, compartirlo y reflexionarlo en la “reunión de amigos”.

Todo lo que incluye este libro es la experiencia personal de 30 años en la materia, ahondando y bogando por descubrir y saber algo más.

Está escrito desde un ángulo imparcial, neutral y objetivo, totalmente intransigente, aunque flexible, sin influencias dogmáticas ni demagógicas, simplemente mostrando la simplicidad de lo complejo.

Sé que puede herir o dañar susceptibilidades, que no es la intención hacerlo. Tampoco me considero con derecho a verdades absolutas.

Le sugiero amigo lector que nunca se quede con lo primero que lea o con aquello que conforme su inquietud, siempre investigue, amplíe el conocimiento de la materia y podrá extraer sus propias conclusiones. Así se consigue la razón y el criterio lógico de las cosas.

## **ORIGEN DEL TANTRA**

Al tantra se lo asocia con religiones como el budismo tibetano, como el hinduismo, dogmas como el shaktismo, el shivaísmo, el jainismo.

El tantra surge antes que las religiones, luego estas lo incorporan, como incorporan el yoga, las religiones aparecen más tarde, eso demuestra que es independiente a ellas, aunque hoy forme parte de

alguna de ellas.

No olvidemos que Budha estuvo mucho en India, por más que hoy se ubique al budismo en china, Japón, Tailandia, también en India.

En cambio Shivá, es de la India, es su figura más representativa al igual que su "Cristo" oriental que es Krisna, que no hay que confundir y mezclar como hacen algunos autodidactas o aventureros en esta materia.

El tao pertenece al Tantra o el Tantra pertenece al tao o posiblemente lo podemos ver como sinónimos. Todo está en todo y el todo es la nada. Alguien osó darle origen a la palabra alicuanta, que significa la mitad del todo, muchos se preguntan que es todo, entonces imposible dividirlo en mitades.

Las escuelas más conocidas del budismo tibetano tántrico son:  
La nyingma, la gelugpa, la kargyud, la sakyá.

Ésta información así limitada es para que tú busques, investigues por tu cuenta, si algún día está en tu elección formarte en el Tantra, según que maestro escojas, o mejor dicho que maestro te acepte como discípulo, él te contará más cosas del origen y toda la historia del Tantra. (Según la corriente del mismo)



## **RENOVAR LOS CONTRATOS**

Los seres humanos estamos metamorfoseándonos, cambiando, siendo diferentes a cada momento, porque la vida es así, es un movimiento constante, la tierra, el planeta que habitamos, cambia, va rotando, gira todo el tiempo, la vida es movimiento. Tenemos que entenderlo. Sin embargo pretendemos respetar el primer contrato que realizamos con nuestra pareja, cuando nos proponemos compartir la vida, hacemos un pautado de común acuerdo, a veces en el diálogo, muy hablado y otras muchas en forma tácita, en el más profundo de los silencios, aunque lleno de sugerencias sutiles. Que después intentamos respetar a "raja tablas". No es así, error, un gran error. Si nosotros no seremos los

mismos, con las mismas intenciones, pensamientos, sentimiento, emociones y solo una parte esencial de nuestra estructura caracterológica seguirá igual, el resto habrá cambiado. Esto nos lleva a los conflictos permanentes, al aislamiento, al desinterés por el otro, a justificar cada discusión, cada controversia, que sin embargo es natural que haya fricción, si tenemos como esquema que hay que respetar el "contrato", que deberíamos seguir siendo los mismo, haciendo más o menos las mismas cosas, así estamos cómodos y seguros.

Que incongruencia gigante que cometemos, por necesidad, por falta de comprensión, por falta de sentido común. Pero fundamentalmente por no aceptar que estamos en permanente cambio y establecer una comunicación fluida con el otro, así de ese modo actualizar "contratos" todo el tiempo, renovar los pactados permanentemente.

La gran mayoría de los conflictos que se desarrollan en esta época, con las parejas, se debe a esta causa, a éste síndrome.

Así terminan, ella diciendo a sus amigas, éste ha cambiado tanto que ya no lo reconozco, que ya no lo entiendo, y él piensa exactamente igual. Se distancian en la intimidad, en la conexión familiar, solo mantienen una apariencia de buen compartir, de convivencia agradable, ante la sociedad. Mucha hipocresía.

Cuanta falsedad para nada. Solo para pagar el coste de la infelicidad, él buscando placer fuera de casa, demorando en llegar a su casa, para no enfrentar esa realidad que él mismo ayudó a construir y ella otro tanto, sin más.

Muy triste, teniendo en cuenta que solo con comenzar de nuevo,

abrirse al diálogo, a la comunicación plena, sin especulaciones de ningún tema, con transparencia, con hidalguía, desde la nobleza se puede rehacer o comenzar una convivencia sana, enriquecedora, vital, llena de formas y de colores variados.

El punto de vista tántrico, lo ha tenido en cuenta desde que el hombre camina erguido sobre sus dos piernas y vaya a saber que circunstancia fortuita del cosmos le produjo estos cambios al ser humano que no ha sabido manejar.

### **BUSCAR SIEMPRE AFUERA.**

Estamos inmersos en la necesidad de encontrar placer, placer para los sentidos, queremos seguir creyendo que somos lo que oímos, lo que tocamos, lo que olemos, lo que degustamos, lo que vemos, que el mundo real está afuera. Nunca hemos pensado que si hoy cerramos los ojos y los volvemos a abrir dentro de 10 ó 20 años nada habrá cambiado, solo que estaremos más viejos, que nos veremos transformados en cuanto a las formas, pero que el mundo y sus circunstancias, que lo fenoménico, que lo ilusorio, que lo cotidiano del hombre común no habrá cambiado, seguirá igual, posiblemente encontraremos algunos detalles, como ser, que la moda de la ropa u otros que sean iguales a los que dejamos en aquel momento, porque como eso es una noria con sistema auto-reverse, tal vez se esté repitiendo justo en ese momento en que volvemos a mirar para afuera. Aconectamos con los sentidos, que creemos que son el único motor de vida que existe, la única motivación de nuestra existencia en el planeta.

Lamentable, tener esa expectativa, tener esa perspectiva de vida, resulta un poco limitada y hasta carente de sentido.

Debemos convencernos de una vez por todas que somos una unidad compuesta de un cincuenta por ciento de energía material, energía tierra y otro cincuenta por ciento de energía espiritual, energía cielo, que al entenderlo podemos amalgamarlos, combinarlos, complementarlos, asociarlos, integrarlos y vivir desde esa correspondencia, haciendo conscientes los ritmos. Las acciones y reacciones serán comprendidas. Apartir de ahí, seguramente podremos llegar a la plenitud, por saber entender las otras leyes de la naturaleza, como ser: polaridad, género, el universo mental, vibración, causa y efecto, correspondencia y ritmo.

### **SACO VACÍO, REPARTO DE MISERIAS.**

Hoy en día, en forma cada vez más generalizado, vemos el fenómeno, de las parejas que duran "dos días", o sea poco tiempo con la relación. Aunque ya es algo cotidiano, asiduo, constante en cualquier sociedad del mundo. Por ese motivo no llama la atención, no es alarmante. Los sociólogos dicen, hay un cambio en la sociedad humana, hay nuevas necesidades, nuevos intereses, nuevos etc., etc.

...

Simplemente sucede que pusimos toda nuestra energía en el desarrollismo, en el crecimiento material, que perdimos un poco el camino. La globalización, buen cambio!, el integracionismo, buen cambio! Pero la era del consumismo, nos comió la cabeza a tal punto que nos fuimos del todo para afuera. Metimos de lleno el espíritu en el

progreso, y nos olvidamos por completo de poner el progreso en el espíritu. Menuda conjunción, mal negocio. Así estamos, perdidos!

Si un hombre no ha desarrollado su integración cuerpo-mente, materia-espíritu, no podrá afianzarse en su "yo" (superior) y por ende no podrá acceder al "tú" y cuanto menos al "nosotros". Si él no se reconoce no puede reconocer a otra persona, si él no llena su saco de espiritualidad, vida interior, integración interna, buena conjugación del anhelo de su espíritu. Los deseos de su ego (mente) no podrá dar, su dicotomía interna lo tendrá atrapado en una insatisfacción permanente. No podrá salir a entregar, a repartir nada, porque nada tiene para dar. Y ahí, lo que vemos a diario, salen dos a buscar con el saco vacío y cuando se encuentran, que se pueden ofrecer?, nada, de ahí que se devoran uno al otro, se comen hasta los huesos, porque los dos están hambrientos de "otro", están en la misma situación y el resultado de ese encuentro, de esa unión, es nefasto.

Muy diferente si el ser humano cambia algunos paradigmas y logra recuperar la alegría interna (que está dentro, que no ha perdido, solo la ha soslayado), integra su ser interno con su ser externo y entonces sí, que podrá salir a buscar a alguien a quien ofrecerle algo, y el otro igual, de ese modo harán un intercambio enriquecedor para ambos. Sin riesgo de ser comido. Es solo una toma de consciencia lo que necesitamos.

## **LA ALEGRÍA,**

Como dicen todos los filósofos y maestros tántricos, Osho, Krisnamurti, Aurobindo, Ramakrisna, por mencionar los que más admiro.

Un pájaro canta todo el día porque está alegre, el árbol, se impone majestuoso, cuando reverdece, da flores, expresa su alegría, y así todos los reinos de la naturaleza. Claro, la única diferencia es que ellos no tienen consciencia, no piensan, no han metido dentro de sus cabezas la información de la cultura, de los dogmas, del repetir por repetir las frases de la abuela, de la mamá, que después también las dice la hija (hijo), esa tradición absurda del apego a las cosas que nunca se reflexionaron, para ver que índole, que sentido, que asidero tienen...

La alegría está implícita en uno, nace con uno, es un regalo de la naturaleza creadora, luego nosotros nos encargamos de empañarla, de arruinarla en un rincón de nuestra armadura. Debemos dejar que aflore, que reaparezca y nos dé la sensación de bienestar interior, que es natural, una mente libre de ataduras, de prejuicios, de falsa moral, de condicionamientos estériles, banales, superfluos, que no nos conducen a ninguna parte. Las sagradas escrituras de cualquier religión coinciden en las frases, de que cuando hayamos recuperado la inocencia, cuando estemos con una mente libre, volveremos a ser como niños. Para ello debemos aprender muchas cosas, especialmente a quitarnos esa enseñanza patológica de ser el primero, el número uno, el sentido de la posesividad que nos han impuesto. Y no nos permite ser alegres, concentrados en los dictados de los anhelos internos y sí nos mantiene esclavos de los deseos construidos en la mente.

**PROYECTAR EN EL OTRO**

Un gran error que cometemos todos y seguramente tú lo haces, es proyectar en el otro, lo conoces de un modo, es la forma en cómo te impacta al momento de conocerlo/a y después de un breve tiempo, cuando comienza a pasar el entusiasmo primero, el enamoramiento, el encantamiento, otras veces calentura, qué sucede?, comenzamos a decirle, porque no haces tal cosa, porque no cambias tal otra, porque, porque, porque y el otro/a hace exactamente igual con nosotros, para que finalmente aquel que pudo mantenerse intacto, porque tenía buen nivel de autoestima, ve que al otro lo ha transformado. Y el otro cuando logra acercarse a éste, lo ve muy diferente de la re-creación que hubiera hecho de haberse dejado cambiar y ambos se hacen la misma pregunta. Qué te gusto de mí, el día que me conociste? Que me dijiste que podríamos ser una pareja, porque has estado todo el tiempo queriendo transformarme, cambiarme las ideas, la forma de vestir, de andar, de mirar, de hablar, de, de, de. Patético. Así somos los seres humanos en algunas sociedades del mundo.

Tenemos enquistado en el pensamiento un estereotipo de persona, de belleza, de imagen del otro, que luego sea como sea la otra persona, que en principio nos impacta, nos deslumbra, nos gusta mucho, aún así, en un futuro casi inmediato comenzamos a proyectar sobre ella queriendo transformarla a nuestro capricho y gusto, para la satisfacción egoísta de nuestro modo. Cuando la verdadera relación con otro ser, es que si en principio hubo atracción, desde lo visual, desde la vibración, la empatía etc., lo acertado tal vez sería la aceptación total, con la tolerancia total, porque compartiendo, interactuando, intercambiando, es como iremos desarrollándonos, uno

y el otro, creciendo como personas, sin la necesidad de caer en la paciencia, el aguante, la tolerancia incómoda, si no por el simple hecho de que la aceptación hará que vea bien definida la individualidad, punto importante que no se debe perder, porque entonces sí, que nos despersonalizamos.

La estructura caracterológica de cada individuo, es su molde, invariable. Cada quien con su neurosis.

Debemos tomar consciencia de que hay que aquietar la mente y centrarnos. Cuando creemos que nos ocupamos de nosotros, que hemos comenzado a buscarnos dentro...seguimos equivocados. Sí, por desconocimiento. La búsqueda se cobra un coste, aunque, finalmente a veces llegamos...

Somos una suma de limitaciones, de represiones, porque hacemos determinada respiración para calmarnos, determinada posición física para aquietar el cuerpo, repetimos determinada frase para hipnotizar la mente, sentados sobre determinado tipo de piel para no recibir las influencias vibracionales de la tierra, poner determinado tipo de incienso para limpiar el aire atmosférico, ya nos alejamos de nuestra esencia, en ese momento estamos al máximo hacia afuera, somos todo mente. El ritualismo no sirve, es para perder el tiempo, para entretener, para distraer la verdadera atención del adentro, no saca más hacia afuera.

Dejamos que el miedo o la superstición nos manejen. No hay que hacer nada para dejarse llevar por lo que es la fuerza del espíritu interno. Entregarnos sin reservas a la fuerza de la energía superior, sin

expectativas, sin pensar en nada, solo sentir, sentir y sentir, así viviremos la sensación más inefable que hayamos sentido jamás. Ejercitar el desierto, la comunión con la nada. El estaxis.

Oír la voz interior, oír con el corazón, solo oír.

## **LAS ENERGÍAS SUPERIORES**

No debes influenciarte, ni especular con los conceptos dogmáticos, tenemos que convencernos de una vez por todas que el conjunto de energías que el hombre científico le va poniendo diferentes nombres: energía nuclear fuerte, energía nuclear débil, energía eléctrica, energía etc., etc. y la cósmica, la universal, la, la, la, son todas diferentes emanaciones de un amalgama o conjunto que hace a la impregnación de ese éter que está en todo, dentro y fuera de cada cosa. Y que las manifestaciones de esa energía es la presencia de la madre divina o el padre eterno o como quieras llamarle a tu "dios".

## **PUEDES SER DUEÑO DEL MUNDO**

Todo lo que ves te pertenece, lo que no ves es lo que estás perdiéndote. Cuando más amplia sea tu visión más cosas podrán ser disfrutadas por ti. Amplía tu visión, no te pongas límites, mira sin horizontes, evita que la montaña te haga pensar que ahí es el límite, detrás de la montaña el espacio continúa.

Tú te creas el futuro, imagínate rey, aunque con la libertad del callejero, del mendigo, no te encierres en el castillo, las paredes muy altas no te dejarán ver más lejos.

En los cursos, cuando les hago diferentes ejercicios guiados o

visualizaciones para que la persona descubra donde está su conciencia, muchos descubren, *tristemente*, que han cedido, perdido hasta su espacio vital básico. Creen que nada les pertenece, sin embargo toda la naturaleza infinita es de cada uno de nosotros.

## **EL DINERO**

**“UN UTILITARIO AL SERVICIO DEL HOMBRE, NO EL HOMBRE ESCLAVO DE SUS ENCANTOS”.**

Cuanto más gastes más ganarás, por la fuerza de la compensación y el equilibrio. Esta frase la uso mucho, porque la escuche desde niño, cuando la digo todos quedan en silencio, pensando, (que cosas extrañas dice este hombre),

Aunque es así, porque hay una motivación de generar más, de crear nuevas formas de captación, de realizar alquimia de dividendos, para no caer en un déficit, la inventiva crece, la imaginación se desarrolla, se agudiza. De otro modo, no, impera el conformismo

Intenta la libertad económica. Una energía creada para circular, déjala correr, nunca te faltará. No la retengas. Se detiene, se estanca, se para.

Mantiene valores, cuida los valores, entre ellos el de la salud. Pero no creas que el dinero es un valor, es un medio. Con el puedes recuperar la salud, cuidarte, sanarte, pero no es un valor, no confundamos los terrenos.

## **LA ESPERANZA, LA FÉ.**

Algo muy cómodo, una muleta donde apoyarse. Tengo fe y me siento a esperar el milagro, en cambio, debo salir a buscar lo que necesito. Necesito encontrar a Dios, tengo que entrar a buscarlo, no tengo que salir a buscarlo, porque no está afuera.

Hay que unir la fe a la acción, entonces sí puede haber expectación, puedo esperar un resultado.

Le ruego, le suplico, le imploro, le rezo plegarias, le hablo, le hablo, mientras hablo no escucho lo que él me dice.

“en el silencio de lo profundo se oye la voz de la sabiduría”

Confía en ti y serás invencible.

## **EL SEXO**

Un desconocido para el común denominador de la humanidad.

Cuando eras una medusa, sabias moverte, hoy ya no contorsionas en tus orgasmos.

Lo sé, es porque no los has sentido aún.

Hay quienes tienen una manifestación de alguna reminiscencia de cuando éramos andróginos. quien los ve, dice: es una deformación, tiene el clítoris demasiado desarrollado, (hermafroditismo).

Cuando una mujer se coloca un arnés con un pene protésico (artificial) para penetrar a un hombre, dicen: él es gay y ella una pervertida, se llama a esto y otras cosas “desviaciones sexuales”, y sin embargo el hombre tendría que ocuparse de integrar ese veinticinco por ciento (25%) de mujer que lleva dentro y la mujer debe integrar ese

veinticinco por ciento de hombre que lleva implícito en su conjunción. Y de ese modo un día después de haber despertado, accede a la comprensión de estos aspectos, sentir que mientras está a horcajadas sobre su amante, ella lo penetra a él y él a su vez sentir que es una mujer que está siendo penetrada por un hombre.

Así podrán sentir la autosuficiencia que da el porcentaje simétrico, equiparado, podrán soltarse en ese sentido profundo de separatidad en el momento del orgasmo y sentir la conexión intensa con las fuerzas del cosmos, ampliando la consciencia. Sacralizando la sexualidad, a través del sexo. (en cambio, la gran mayoría de las personas, dicen: lo único que le interesa es finalizar, después se separa, me deja a un lado, en vez de quedarse abrazado/a a mí, eso es dependencia, falta de conexión con el sentir profundo, eso se da cuando la persona no tuvo un orgasmo contundente, y quedó saciada y satisfecha, entonces necesita la proximidad, el calor de la piel del otro para no sentirse vacía y pensar que ha sido un reservorio de leche, en el caso de una mujer, o en el caso del hombre, sentir que ha sido un consolador de carne y hueso. Cuando lo real es separarse un instante, para vivir ese vacío de la mente, que es nada más y nada menos que la ampliación de la consciencia, la conexión cósmica.

Te estás preguntando si a esto se llega así porque sí. No, lleva un período de aprendizaje, poder entender la complejidad de lo simple. De ese modo se llega a la comprensión del universo del tantra. Por medio del discernimiento se va desarrollando un estado de ecuanimidad con todo lo creado, lo manifestado, visible, y no visible.

Hasta que esto no se despierte en el ser, el sexo seguirá formando la teoría de que el hombre es el único animal en celo permanente. Arrastrado por el instinto, por el placer egoísta, por el deseo creado en la mente y no el anhelo de utilizar la herramienta “sexo”, de acelerador evolutivo de su ser interno.

## **TEST PARA TOMAR MÁS CONSCIENCIA DE TU HISTORIA SEXUAL:**

(Expansión)

### **Sexualidad personal**

#### **PREGUNTAS ÍNTIMAS**

1. ¿Te entregas fácilmente?
2. ¿Esperas que te provoquen?
3. ¿Te gusta tomar la iniciativa?
4. ¿Prefieres que te seduzcan?
5. ¿Te gusta seducir?
6. ¿Hablas mientras tiene relaciones sexuales?
7. ¿Disfrutas haciendo juegos amorosos?

8. ¿Te gusta más hacer mimos que recibirlos?
9. ¿Prefieres que te hagan mimos a no tener que hacerlos?
10. ¿Prefieres que los mimos se realicen por separado?
11. ¿Prefieres que los mimos se hagan simultáneamente?
12. ¿Te dejas llevar cuando te miman?
13. ¿Tú disfrutas al sentir que estás haciendo disfrutar?
14. ¿Eres agresivo/a mientras realiza el acto sexual?
15. ¿Eres suave y cariñoso/a en el momento de la relación sexual?
16. ¿Te sientes un poco sádico/a?
17. ¿Te sientes un poco masoquista?
18. ¿Te gusta que todo comience por la parte anterior de tu cuerpo?
19. ¿Te gusta que rápidamente aborden tus genitales?
20. ¿Prefieres que recorran tu cuerpo y por último lleguen a tus genitales?
21. ¿Te gusta dominar en el momento del acto sexual?

22. ¿Prefieres entregarte y que la otra persona “maneje” la situación?
23. ¿Tienes alguna posición preferida?
24. ¿Eres rutinario/a en la práctica sexual?
25. ¿Te gustan las variantes?
26. ¿Prefieres el sexo oral al comienzo?
27. ¿Prefieres el sexo oral alternado, en varios momentos del acto sexual?
28. ¿Prefieres finalizar el acto sexual con sexo oral?
29. ¿Te causa placer el sexo anal?
30. ¿Prefieres el sexo oral individual?
31. ¿Prefieres el sexo oral simultáneo?
32. ¿Te dispersas mientras realiza el acto sexual?
33. ¿Te cuesta estar en el presente puro en ese momento?
34. ¿Tus encuentros duran horas?
35. ¿Tus encuentros son breves?
36. ¿Intentas prolongarlos?
37. ¿Prefieres que sean breves, aunque intensos?
38. ¿Te gusta más que sean prolongados?
39. ¿Crees que quedas saciado/a?

40. ¿Crees que quedas satisfecha/o?
41. ¿Tu cuerpo queda relajado?
42. ¿Tu mente queda relajada y quieta?
43. ¿Acostumbras a autosatisfacerte?
44. ¿Aunque hagas el amor asiduamente, te apetece masturbarse?
45. ¿Cuando haces el amor esporádicamente, buscas autosatisfacerte?
46. ¿Tienes muchas fantasías eróticas?
47. ¿Dejas que tu imaginación vuele?
48. ¿Le encuentras sentido a las fantasías sexuales?
49. ¿Te gusta hacerlo en lugares diferentes?
50. ¿Te permites ser bisexual?
51. ¿Te consideras muy sexuado/a?
52. ¿Qué concepto tienes del sexo?
53. ¿Lo ves como algo impuro, sucio y pecaminoso?
54. ¿Lo idealizas como que es el motor de la vida?
55. ¿Apoyas la teoría de que la vida péndula entre Tanathos y Eros?
56. ¿Crees que la carga de libido te da la fuerza que te permite sobreponerte a cualquier

situación?

57. ¿Lo ves como un desahogo de tu tensión nerviosa?
58. ¿Lo ves como algo meramente fisiológico?
59. ¿Lo interpretas como una conexión espiritual, además de física?
60. ¿Llegas a sentirlo como una conexión cósmica?
61. ¿Puedes llegar a decir que es sagrado?
62. ¿Consideras al cuerpo humano como una creación divina, digno de ser admirado?
63. ¿Te consideras morbos/a con el sexo?
64. ¿Eres exhibicionista?
65. ¿Te gusta la pornografía?
66. ¿Te sientes cómodo/a mostrando tu cuerpo desnudo?
67. ¿Te gusta tu cuerpo?
68. ¿Te consideras lujurioso/a?
69. ¿Te gustan las orgías de práctica sexual?
70. ¿Usas aparatos o aditamentos para autosatisfacerte?
71. ¿Te gusta comentar tu vida sexual?
72. ¿Hablas de sexo con tus amigos/as?
73. ¿Crees que conoces las funciones

orgánicas de la sexualidad?

74. ¿Sabes localizar con tu mente las partes de tu cuerpo que forman tus órganos reproductores?
75. ¿Sabes diferenciar las modificaciones y reacciones de tu cuerpo, según los días del mes? (ovulación, menstruación, disturbios etc.)
76. ¿Tienes obsesión higiénica con tus órganos sexuales?
77. ¿Los higienizas solo cuando te bañas?
78. ¿Tienes anomalías recurrentes?, (pruritos, escozor, inflamación, dolor, flujo abundante, cistitis, uretritis, vaginitis, hongos etc.)
79. ¿Estás muy pendiente de tus órganos genitales?
80. ¿Observas asiduamente tus órganos genitales, en forma detenida, con un espejo, con una lupa, los tienes bien vistos?
81. ¿Le temes a las enfermedades que comprometen tus órganos sexuales?
82. ¿Estás seguro/a que vives el placer al máximo?
83. ¿Crees que sabes gozar de la vida a través

de la sexualidad?

84. ¿Has tenido relaciones homosexuales en la adolescencia?
85. ¿Hoy en día alternas actos sexuales con personas de tu mismo sexo?
86. ¿Sientes culpa cuando tienes relaciones homosexuales?
87. ¿Conoce el verdadero orgasmo?
88. ¿Tu cuerpo contorsiona con grandes espasmos y contracciones cuando te viene el orgasmo?
89. ¿Logras mojar a tu compañero/a y la cama con tus orgasmos?
90. ¿Cuándo los reprimes es para no otorgar “poder” al otro?
91. ¿Crees que el tiempo del preludio (preliminar o peteeng) no te dejan llegar a un clímax más intenso?
92. ¿Buscas cada día mejorar los “resultados” o sensaciones del encuentro anterior?
93. ¿Te masturbas mientras está teniendo una relación de sexo?
94. ¿Prefieres que te masturbe tu pareja?
95. ¿Te consideras fetichista?

96. ¿Has oído o visto a tus padres tener relaciones sexuales?
97. ¿Tus padres te hablaron mucho de sexo?
98. ¿Qué sucede si tus hijos te sorprenden haciendo el amor?, ¿te inhibes?
99. ¿Visitas al ginecólogo o al urólogo periódicamente?
100. ¿Te sientes cómodo/a cuando te revisa?
101. ¿Crees que el tema de la sexualidad se debe abordar desde el jardín de infantes?
102. ¿Qué opinas del aborto?
103. Piensa que tú eres sexuado, haces el amor y viniste al mundo por medio del sexo. Entonces por qué tanto prejuicio con este tema?
104. ¿Cuándo estás con la regla, te sientes más excitada?
105. ¿Sientes el aumento de la libido cuando estás por reglar?
106. ¿Sientes más el aumento del deseo sexual cuándo estás ovulando?'

107. ¿Te gusta tener relaciones sexuales mientras estás con la regla?
108. ¿Te gusta que tu pareja te realice sexo oral mientras estás con la regla?
109. ¿Te cuesta pensar en lamerle el clítoris, si ella está reglando?
110. ¿Te ha costado responder este cuestionario?
111. ¿Cambiarías alguna respuesta si lo vuelves a contestar?, piensa por qué, reflexiona, estás a tiempo, hazlo ahora.
112. Incluye todos estos matices de la vida a tus horas diarias, es parte de tu vida y de la vida misma.

Responde con honestidad, piensa que los resultados del test redundan en tu beneficio. En éste momento has tomado conciencia de tu vida íntima con la sexualidad y el sexo.

**CÓMO SE QUIERE?**

En España se tiene por costumbre utilizar una frase que dice: “el roce hace al cariño”, muy bonita y muy real. Su amplio significado, es muy, pero muy abarcador, tanto para el relacionamiento fraterno, social, sentimental, erótico, la relación con otros reino, como puede ser el animal e inclusive el vegetal y porque no el mineral. (Con esto último, usted está pensando, a este se le va la cabeza, no!, si adquiere un cristal de cuarzo y todos los días lo coge en sus manos, lo observa detenidamente con una lupa, verá que en lo sucesivo se va transformando). O sea que es totalmente válido que el roce hace al cariño.

Entonces aquí viene una cuestión que no tenemos muy en cuenta cuando nos relacionamos, (por falta de expresividad, por influencia cultural, por todos los motivos y circunstancias que uno pueda utilizar como pretexto por no hacerlo), nos falta eso, el ser más directos, más espontáneos, más corporales con el lenguaje, más efusivos, más sensibles y demostrativos. Sí, expresarnos con gestos, miradas directas, pupila a pupila, caricias, roces, convencernos de que las manos, junto con los brazos son la prolongación del cuarto chakra, de la glándula timo, del corazón, del afecto, de la emoción y la ternura. Lo que no decimos con palabras se debe leer en el movimiento de las manos.

Nos falta tocarnos más, rozarnos más. Recuperar el drávida, matriarcal, sensorial y des represor que llevamos dentro (prisionero).

Entiendo que entre la reina Victoria, los gobiernos de represión y el dogma Judeo- cristiano con esa cuestión (ridícula) de la culpa y el

pecado y un padre celestial castigador, se han encargado en su conjunto, de castrar el cuerpo y la mente de una amplia parte de la humanidad.

Todos los días alguien en la consulta me dice: yo no puedo querer, otros me dicen: yo no sé querer, yo no puedo entregarme, por miedos. Cantidad de frases diferentes, que parece lógico, porque todas son historias diferentes, casos diferentes, situaciones diferentes. Está claro, a uno lo determinan las circunstancias.

De todas las frases la más real es: "yo no sé querer", de ahí parten las otras, si no sé no podré, no lo haré, nadie hace lo que no sabe. Se aprende en algún lugar?, no!

No se aprende, es innato, está implícito en el ser humano, nace con nosotros, después nos encargamos de anularlo con todo lo que vamos metiendo en nuestro cerebro-mente, tanto en pensamientos, sensaciones, emociones, imágenes, etc., etc., etc...y así perdemos la originalidad. Hablando de originalidad, lo que hacemos es transformarnos en una copia, y muchas veces una mala copia del común denominador.

Para corregir esto, solo nos resta, desandar el camino, si, desandar lo. Ir hacia atrás día a día para poder reverlo y seleccionar, haciendo una limpieza, una depuración y un regrabado nuevo, auténtico, propio, permitiéndote la amplitud. La fuerza interna, que impulsará el anhelo y llevará al cambio inteligente de paradigmas.

Así de ese modo habrás recuperado tu libertad, que siempre estuvo contigo, nunca te dejó, nunca te abandonó. Ella estuvo ahí, en su sitio.

Tú te encargaste de ponerte rejas, grilletes, mordazas, y muchas cosas más. No hay culpables, ni responsables. En ese caso eres tú. Cuando te va bien, es por tu accionar, el responsable de esa circunstancia eres tú, o a la inversa, cuando te va mal, la culpa es tuya; de nadie más.

## **EL SABIO.**

Se llega a ser sabio, cuando logramos un nivel de comprensión tal que nos da igual la gloria que el desdén. Claro, la frase es muy atractiva si la dice o la practica otro, yo hoy quiero solo la gloria, dices tú, a mi déjenme de desdén que ya bastante tengo con mi historia.

Sabes!, hay muchas personas que le temen al fracaso, aunque hay muchas que le temen al éxito. Llama la atención, parece increíble, aunque es real. Uno teme ser esclavo de las limitaciones y el otro de las oportunidades y especulaciones, además de enajenar su tiempo y su libertad.

Tanto una como la otro son elaboraciones del cerebro-mente, nada más. Tú llegarás a donde quieras ir, lograrás lo que quieras lograr, siempre que lo quieras de verdad, lo desees, lo tendrás. La frase clave "lo que crees es". Si detrás de un pensamiento positivo, creativo, promisorio, entusiasta, optimista, dices, pero me parece que no será, dalo por hecho que no será, porque tú has anulado todo lo anterior, con el pero de la duda. El pero lo hecha todo para atrás. No lo olvides. Es más, elimina esa palabra de tu léxico.

Siempre ten presente que debes escuchar la voz interior y de ese

modo nunca te equivocarás, siempre cogerás el camino correcto, de lo contrario, de vez en cuando te romperás la nariz contra alguna pared, y dirás oh!, me distraje, no escuché.

Piensa que el deseo-placer tiene como contracara el dolor, y el anhelo tiene como contracara la felicidad, la alegría. Adiferencia del gozo, que siempre es felicidad, paz interior.

Es cierto que tú puedes cargar lo que te apetezca, de ahí la frase bíblica y que más o menos se repite en las otras sagradas escrituras de otras religiones:

“ pide y se te concederá ”, que es cierto, no falla. Si el pedido lo haces desde un deseo sincero y muy fuerte, todo se cumple. Aunque hay que ser muy consciente, estar muy atento, porque hay que ver que se pide. Que después la mochila pesa.

## **TE CUENTO UN CUENTO.**

Una vez un asceta o renunciante al mundo fenoménico o al material, viviendo en el medio de la selva, llevaba mucho tiempo viviendo allí, aislado del mundo, de repente se planteó seguir en la selva y combinar con un poco de vida terrenal, dijo: ya llevo muchos años durmiendo sobre la tierra, que genial seria seguir aquí, pero tener una linda vivienda con calefacción para el invierno y aire acondicionado para el verano. Fue desearlo tan fuertemente que el cosmos lo oyó y le envió una casa con las comodidades que él requería. Después de un tiempo dijo: ahora tengo una linda casa, pero estoy muy solo en esta casa grande y pensó que una mujer era lo que necesitaba para compartir, fue pensarlo tan fuerte que lo concretó, apareció en su vida una bella

mujer y así cada cosa que deseaba la poseía, se la concedían. Por último un día dijo lo único que me falta (para quitarme esta ilusión) es que venga un tigre y me coma, y así fue, vino el tigre y se lo comió.

Hay que estar muy atento de ver qué es lo que pides al cosmos.

Además que si cargas mucho la mochila, sucede que después cuesta llevarla. Hay personas que tanto deseo les roba para siempre la libertad, que es decir, la felicidad, porque ya lo sabemos que si no tengo libertad no puedo experimentar LA FELICIDAD.

## **BUEN SEXO, UNA ÚTOPIA.**

La experiencia personal, lo visto, oída en consulta, lo desarrollado en muchos años de dictar cursos, talleres, seminarios, me han enseñado más que la formación que tuve con maestros avezados en la materia. Comencé allá por el año '80 y no me he detenido más, porque todos los días me sorprende con algo nuevo, todos los días aprendo más, descubro cosas que superan mi imaginación. Esto me demuestra constantemente que la vida es más que interesante.

Antes de conocer el Tantra, pensaba del sexo lo mismo que piensa el común denominador de las personas. Creen que se gratifican por medio de su utilización. (Triste, saber que en si lo que se hace es un intercambio, el hombre da amor para conseguir sexo y la mujer da sexo para conseguir amor o seguridad económica).

Un día cayó en mis manos un libro muy simpático de un autor argentino, Dalmiro Sáenz con un título muy sugestivo. Entre sus párrafos descubrí

la visión del autor con relación al tema sexo, decía que el acto sexual es como un combate de boxeo o algo parecido, que aquel que vence en ese cuerpo a cuerpo quedan más gratificados y alimenta su autoimagen. Un acto netamente mental, sin sensibilidad, sin sensorialidad, solo movimiento, fricción, buscando el final. Despliegue de energía para gustarla, más que por aprovecharla. Claro, gustarla cansa, relaja y asegura el sueño. Lejos de la visión del Tantra.

Me di cuenta que éste buen hombre proponía una cuestión bastante tántrica del intercambio de energía en una unión sexual.

El Tantra propone sentir, sentir, sentir y no pensar. El reconocimiento del cuerpo de tu compañero/a con todo el tiempo, con toda la tranquilidad del mundo, disfrutar en forma pasiva lo que mi compañera/o me hace, hace con mi cuerpo, despertando cada centímetro cuadrado los corpúsculos de mi piel, dejarme llevar por las sensaciones, en una palabra, quitar la mente y solo sentir. Descubrir sensaciones nuevas, las reacciones de mi interno en cada sensación, manifestación, el movimiento de cada función. Etc., etc., etc.

Luego devolver en forma recíproca la intensión de hacer sentir lo más intenso, profundo y cuidadoso de los reconocimientos del cuerpo del otro, dándole el mayor de los placeres.

Así es como vamos día a día conociendo nuestro cuerpo, nuestra forma de sentir, nuestro placer real.

Eso nos llevará a querernos cada vez más, a valorar nuestro cuerpo y sus sensaciones. Sin embargo, aún le cuesta interpretarlo a la cultura de occidente, lo ve como un acto egoísta, el que tú te relajes y te dejes

hacer lo que al otro le surja de la espontaneidad, le apetezca. Lo ve como una postura “amo-esclavo”, hazme gozar, hazme sentir placer, permíteme disfrutar de lo que me haces., claro pero después viene la compensación, es un momento de dos, de intercambio, de reciprocidad. No hay nada malo en eso de compartir.

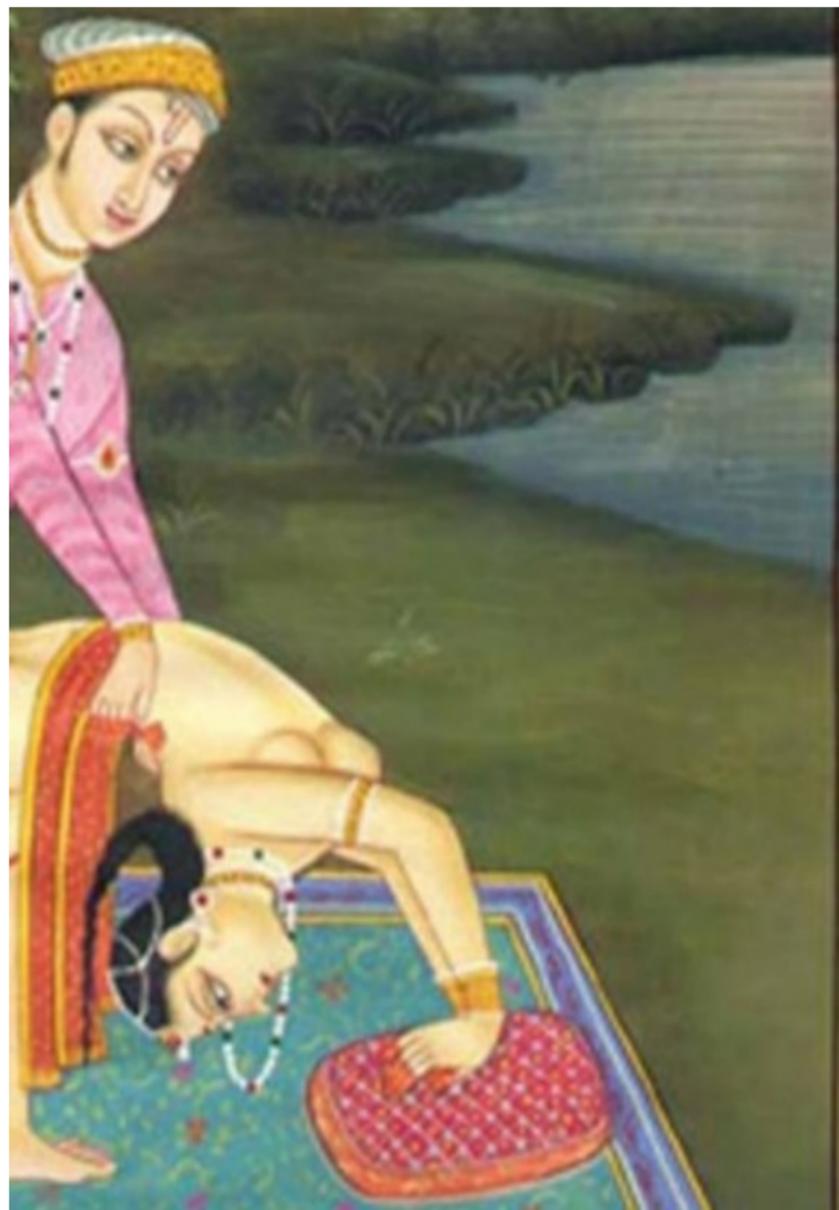
Aunque te sorprenda, es bien sabido que el camino del altruismo es por medio del egoísmo. Debo enriquecerme yo, espiritualmente, mentalmente, emocionalmente, económicamente, en todos los sentidos, así me alimento, me satisfago, me lleno de autoestima, de todo lo necesario para poder llegar a un grado de autoestima que me afiance, que me dé seguridad, que me sustente. Entonces sí que tendré mucho para dar!

Dedicar tiempo al amor, si-no el buen sexo es una utopía.

## **TÉCNICAS DE PLACER**

(Dibujos de posiciones del Kamasutra)

El dibujante aún no lo acabó.



## **LA RUTINA, EL TEDIO**

Otro enemigo del sexo y su tan valorado orgasmo.

La estructura que hemos construido con respecto al ritmo de las relaciones sexuales con nuestra pareja es algo que no tiene razón de ser. Cuando escucho a las personas decir: yo tengo que tener sexo cada dos días, yo todos los días, yo me encanta tener sexos los fines de semana, a mí a la noche, a mí de día, a mí cada cuatro días y así, infinitamente.

El placer es constante, permanente, si me niego un momento porque mi mente dice: ahora es hora de tal o cual otra cosa, lo que estoy haciendo (si disponía del tiempo físico, las condiciones de lugar, higiene, todo se brindaba), es dejarme morir, es soslayar lo placentero, la plenitud. Es no valorarme, es no mimarme, no premiarme, es falta de cariño y amor hacia mí ser.

Cuando lo natural sería estar libidinizando mi vida permanentemente, emanando feromonas todo el tiempo y haciendo propicio todo momento, al menos desde los 14 años hasta los 64, son cincuenta años de actividad plena, que no debo desaprovechar.

No se pongan mal lo que tienen más de esa edad, simplemente que esto es obedecer a las leyes naturales y no a la mente. Después, hay 14 años para menguar, donde el interés irá disminuyendo paulatinamente, gradualmente y hay que respetarlo, no forzarlo con pastillas azules ni otras cosas, máxime teniendo en cuenta que el único afrodisiaco potente es la misma mente.

Sí, lo entendiste bien, hay 14 años de preparación para el sexo, 50 años de actividad a pleno y otros 14 años para ir despidiéndose del sexo. Bueno, y ya pasar a una vida interior, conectado todo el tiempo con nuestro ser interno, preparándonos para la partida, cuando llegue la hora.



**KUNDALINÍ. DESPERTAR DE LA ENERGÍA IGNEA**

La electricidad, el magnetismo, la fuerza, el calor, la luz, los cinco elementos y sus combinaciones son en su totalidad, manifestaciones eternas de la Shakti o madre eterna, divina.

La indiferencia, la discriminación, el poder psíquico y la voluntad son manifestaciones internas; que ayudan a dominar la personalidad y el ego, que en el mundo fenoménico del Lilah o maya, nos dan la debilidad de la lujuria, la ira, la codicia, el egoísmo y el orgullo.

El trabajo metodológico del yoga tántrico nos ayuda a activar la Kundaliní, una energía física, de carácter fisiológico, estructura y comportamiento medular, bio-energético, electromagnético.

Las técnicas tántricas nos permiten elevar, transmutar, alquimizar, la energía Kundaliní para poder extrapolar la energía tierra (sol intraterrestre) ígnea con la energía cielo (éter) y así, poder ampliar la consciencia.

Cuando el hombre está muy despierto a la vida de la materia, por lo general, está muy dormido a la vida del espíritu, y/o viceversa.

Un desarrollo simple, sencillo de diferentes técnicas, como son: bhava, jñána, pránáyámas, ásanas, bhutta shudhi, mantras; nos harán desenvolver (la serpiente) Kundaliní, para aumentar, elevar la volición del ser interno y acercarlo más a la luz. Integrándolo en todos sus aspectos. Haciéndolo libre de todas las ataduras. Llenándolo del supremo gozo, del gozo inefable.

No hay samadhi (autoconocimiento) sin kundaliní.

No hay yoga sin Kundaliní.

No hay Kundaliní sin yoga,

No hay Shivá sin Shakti.

No hay Tantra sin sádhana.

Kundaliní está esperando ser despertada.

## **DECÁLOGO DEL TÁNTRICO**

1. Al despertar cada mañana agradeceré por el nuevo día. Antes de salir de la cama tomaré consciencia de que estoy en sintonía con el universo.
2. Sonreiré, no por cortesía, sino de agradecido por tener un nuevo día para aprender más y disfrutaré al máximo.

3. Estaré atento a no perder la libertad de mi cuerpo, de mi mente, de mi espíritu; así como no quitaré libertad a otras personas.
4. No aleccionaré a nadie sin que me lo pidan, no impondré mi punto de vista por más que sepa que es constructivo.
5. No compartiré cosas que me hagan retroceder, porque el tiempo y la oportunidad de crecer pasa.
6. Desarrollaré la trilogía de paciencia, disciplina y concentración en cualquier orden y combinación posible.
7. Seré austero en mi vida diaria, solo lo básico que sea necesario

para vivir a pleno, en calidad de vida, saludable y vital.

8. Respetaré la naturaleza divina.
9. Tendré siempre presente que todo puede esperar, menos mi encuentro con la suprema energía, con la divinidad. Madre eterna, madre divina.
10. Seré tan honesto, simple, cabal, que muchos querrán imitarme.



## ÁSANAS, POSICIONES FÍSICAS PARA DESPERTAR LA ENERGIA DEL TANTRA

Ésta serie tan breve, reducida y hasta escasa en apariencia, de solo cinco (5) ejercicios, es muy potente, completa y hasta suficiente para hacer, practicar el tiempo necesario al comienzo de nuestro aprendizaje o formación en el Tantra.

Te ayudará a ablandar tu cuerpo, a ganar en flexibilidad, estirar y también a la vez tonificar los músculos de tu cuerpo, flexibilizar y tonificar tu mente.

Sí, como lo estás interpretando, porque de a poco irás aumentando las repeticiones en forma paulatina, gradual, y de esa manera estarás poniendo a prueba tu voluntad, tu empeño.

Te sugiero que, por cuatro días realices 4 ásanas de cada posición, al 5º día hagas 8 ásanas de cada uno, al 9º día debes hacer 12 repeticiones de cada una de las ásanas y por último el 13º día ya harás 16 repeticiones de cada una y te quedarás con esta cantidad durante un tiempo bien prolongado. Claro hasta que tu maestro de Tantra te sugiera hacer el cambio.

Apartir del cuarto día ya estarás experimentando cambios notables que te sorprenderás.

Con solo hacer estos ásanas todos los días con disciplina, constancia, ya tu vida estará cambiando positivamente, te sentirás vigoroso/a, energizado/a, con fuerza física e interior. Más sano/a, más vital, tu estima se verá fortalecida, solo por la práctica de solo cinco ásanas de yoga. Aunque totalmente cierto, y comprobando por miles de años de vigencia y de gente en todo el mundo.

1° ášana: **shirahasta utthita dwapada**. (mêrudandásana)

Tumbado sobre una esterilla o colchoneta, en posición supina (boca arriba), con los brazos extendidos hacia atrás, al inspirar, (inhalar) elevarás ambas piernas juntas, rectas, bien estiradas, hasta quedar verticales (haciendo un ángulo de 90 grados con el tronco y el suelo), luego traerás los brazos hacia adelante, bien extendidos, pasando con las manos a los lados de las rodillas. Elevas la cabeza proyectando la cabeza hacia las rodillas. (Quedan los omóplatos despegados del suelo. Permanece 10 segundos y exhalando (expirar) deshaces, volviendo a tu posición inicial. (Brazos extendidos hacia atrás y piernas estiradas hacia adelante, apoyadas en el suelo. Repites las veces que corresponda según el tiempo de práctica.



## 2º ÁSANA: RAJA-KATIKÁSANA

Sentado en posición supino (boca arriba) flexionas las piernas hasta llegar con los talones bien cerca de los glúteos, pones las manos a los lados de la cadera, proyectando la cadera hasta el techo mientras estiras al máximo. Tensar los glúteos. Puedes realizarlos con las manos hacia adelante, en este caso tu cabeza debe quedar con el mentón en el pecho y si pones las manos hacia atrás tu cabeza debe ir hacia atrás

estirando bien la parte anterior del cuello. (Puedes hacer mitad de una forma y mitad de la otra).

Al subir el cuerpo hacia arriba (cadera y tronco proyectados hacia el cielo), permaneces con los brazos bien extendidos, verticales, unos 15 segundos, deshaces y repites el ejercicio las veces que correspondan a ese momento.

4, 8, 12 ó 16 según el tiempo de entrenamiento.



### 3° ÁSANA: **RAJÁ NATASHIRA VAJRÁSANA**

Sentado en vajra, sobre los talones, con los empeines apoyados en el suelo, bien extendidos, elevas el tronco y la cadera erguiendo el cuello y la cabeza bien hacia arriba, colocas el tenar (talón) de las manos sobre la parte alta de los glúteos, (casi en la cintura, aunque sobre glúteos), dejas las piernas verticales (los cuádriceps), basculando la pelvis hacia el frente (adelante), dejas caer la cabeza hacia atrás y tensas los glúteos. Con los pulmones llenos, durante 15 segundos, luego deshaces soltando el aire y te sientas sobre los talones y bajas la cabeza hacia el pecho.

Repites las veces según el grado de práctica alcanzado hasta el momento.



#### 4° ÁSANA, RAJÁ PÁDAHASTÁSANA

Con los pies y las manos bien apoyados en el suelo y lo más separadas posibles entre sí (manos y pies), elevas la cadera bien alta estirando la columna, hacer fuerza de pectorales proyectándolos hacia el suelo, como si quisiéramos ir a apoyar las axilas en el suelo estirando cada vez más los brazos, cuidando de que los talones de los pies no se despeguen del suelo.



### 5° ÁSANA: RAJÁ BHUJANGÁSANA

Desde la posición anterior, sin modificar la ubicación de los pies y de las manos, bajamos las rodillas al suelo, vamos apoyando la pelvis en el suelo y estirando brazos elevamos la cabeza, el pecho hacia el frente, con la intención de dejarlos verticales, mientras la cadera y las piernas quedan apoyadas en el suelo, los empeines extendidos y los pies lo más juntos posibles ( que se toquen los talones entre

si) permanecemos 15 segundos y luego desde el apoyo de las rodillas, hacemos fuerza para elevar la cadera y otra vez arriba, haciendo el 4º ásana, (la anterior) y así las repeticiones necesarias al momento del avance de la práctica. 4, 8, 12, 16 en éste caso es combinado porque deben compensarse una con otra.



DESCANSO FINAL  
6º ÁSANA COMPENSATORIO



-  
**LAS PREGUNTAS QUE TÚ TE HACES SOBRE EL  
TANTRA, SIEMPRE TUVIERON Respuestas**

- 1) Qué es el Tantra?

El Tantra es un punto de vista, de los hombres sabios de la antigüedad. Con aproximadamente 6000 años de vigencia. El término quiere decir: trama, tejido, imbricando, red. Realmente es eso, una red que sostiene, que sustenta, que tiene la complejidad de lo simple.

En el libro Tantra yoga, nada yoga, kriya yoga del maestro Sri Swami Sivananda, dice Tanoti, conocimiento relativo a tattwa (verdad o brahman) y mantra (sílabas místicas). Salva (tranat), de ahí que se llama tantra.

Para el maestro André van Lysebeth, la definición en el sentido gramatical de la palabra es: dice, uniendo el radical **tan** (estirar, extender) y el sufijo **tra** (que indica la instrumentalización) tenemos Tantra, literalmente, instrumento de expansión del campo de la conciencia ordinaria, a fin de acceder al supraconciente, raíz del ser y receptáculo de poderes desconocidos que el Tantra puede despertar y que los utilicemos favorablemente.

2) El Tantra se ofrece, se busca, te busca?

El Tantra está ahí, al alcance de tus manos. Por doquier, en toda la naturaleza, en la simpleza de la vida.

3)

El Tantra es para todos?

Sí, para todo el que lo coja, el que lo tome y se haga de él, lo utilice para su interés personal.

4) El tantra lo eligen personas especiales?

No creo que haya personas especiales, en todo caso todos somos especiales.

5) Cómo se llega al Tantra?

Se llega por curiosidad, por conocimiento, por inteligencia, por morbo, por estar dispuesto a hacer un cambio en la vida. Que es cuando podemos decir, que se llega por inteligencia.

6) Hay que tener alguna preparación previa?

Uno no se puede preparar para cambiar, no tiene que adquirir la predisposición de querer cambiar. Si no solo tener la intención y ya! Comienza a cambiar.

7) Qué se puede cambiar con el Tantra?

Todo lo que hemos puesto en nuestra mente y que hoy nos damos cuenta de que nos molesta.

## 8) Cómo qué?

Los conceptos, la realidad relativa que uno mismo ha creado, la perspectiva actual, la cosmovisión errónea que nos ha dejado la cultura y la idiosincrasia de un pueblo o nación.

## 9) Aqué se refiere?

La educación básica, el entorno, el medio ambiente general, influencia cultural y familiar, influencia social, religiosa, dogmática, filosófica.

## 10) Los padres influyen?

Los padres hacen y han hecho lo que han podido por nosotros. Han hecho todo con amor, creyendo, sintiendo, pensando que hacían lo mejor. No hay escuelas formadoras de padres.

## 11) La cultura nos aleja un poco de todo lo natural?

Si, porque tiene una influencia que afecta el común denominador y nos hace formar conceptos o razonamientos muy parcializados de todo lo que involucra la naturaleza en sí.

## 12) Nosotros somos parte de esa naturaleza?

Si, el ser humano es el microcosmos, es el análogo del macrocosmos completo, con todas las galaxias infinitas, contenidas dentro.

## 13) Qué finalidad tiene el Tantra?

El tantra nos permite la mejor calidad de vida, el tantra en si no tiene finalidad. El nos acerca a la forma de vivir que hemos perdido, nos recupera la memoria de aquello que fue una vida gozada y vivida a pleno por el drávida.

14) Quién es el drávida?

Es un ser que existió hace más de 5000 años y que sabía vivir la vida.

15) Qué hacía para lograrlo?

Respetaba la naturaleza del planeta, de su ser y la ajena.

16) Se puede llegar a respetar todo eso con el aprendizaje del Tantra?

Si uno está receptivo puede recuperar todo y vivir plenamente.

17) Por qué habría que empezar?

Por conocerse, para poder ver qué se quiere cambiar, qué nos molesta de nosotros, que aceptamos de nosotros y de la vida.

18) Es difícil reconocer lo que no está en su sitio.

Ahí está lo más complejo de comenzar a cambiar, de comenzar a ver diferente.

19) Aceptar que se tiene estructuras convencionales no es fácil.

Son formas de ser de una sucesión de familia, lo hacían mis bisabuelos y lo decía la abuela y el abuelo, lo dicen y lo hacen mis padres, está bien que ahora lo hago yo. Que error, no tener ideas propias.

20) Pensamientos repetidos, actitudes repetidas.

Sí, esto no nos deja libres, no nos permite crecer. No dejamos que nuestra mente se renueve.

21) Aunque cada individuo tiene su propia realidad.

Sin duda, según lo que proyectes, lo que veas, lo que pongas en imágenes a tu alrededor, así será tu mundo.

22) Con el Tantra uno aprende a quererse?

Así es, primero me conozco, después me acepto, y una vez hecho eso, es ahí donde comienzo a quererme.

23) Cuanto más se conoce, más se quiere?

Esa es una premisa de la lógica. La autoestima crece en la medida que crece la seguridad en uno mismo.

24) La seguridad te la da el conocerte bien. Y en qué aspectos.

Cuando logre conocerme, eso me afianza en mí mismo. En todos los aspectos, físico, mental, emocional y espiritualmente.

25) El Tantra respeta las siete (7) leyes de la naturaleza?

Ese es su principio y su fin. Estas están implícitas en la naturaleza, en una forma tácita, por decir, están precediendo todo. Todo.

26) Estas leyes son fáciles de llevar a cabo, o de respetar?

Solo hay que entenderlas, comprenderlas. Es suficiente.

27) Se les llamó leyes herméticas?

Si, solo porque el que se dedicó a observarlas; se llamó Hermes Trismegisto "el elegido de los dioses". El no las rescató, porque no se habían perdido, sino que les dio difusión para que cogieran mayor importancia para todos.

28) Hay más principios o reglas generales?

No, el Tantra, vuelvo a repetir, no tiene reglas, no tiene principios, no tiene códigos, solo obedece a la naturaleza absoluta.

29) Naturaleza absoluta?

Si, cuando tú naces eres un sabio, un bebé sabio, sabes descargar tensiones, sabes respirar correctamente, concentrar energía por medio de la respiración, sabes meditar y entrar en contacto con la energía superior, unos años más sabes cómo cuidar del cuerpo y después, después todo se olvida.

30) El tantra me ayuda a recuperar esa "naturaleza perdida"?

Exactamente, el Tantra nunca lo olvida, lo ejercita siempre, porque es su idiosincrasia.

31) Cuando se habla de cuidar la salud física, que todo comienza allí. Está contemplada la forma de alimentarse?

Si, como nutrimos nuestro cuerpo, es como nutrimos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestra alma.

32) Es tan fundamental?

Para lograr avances en lo que es nuestro proceso evolutivo, es necesaria una alimentación coherente con nuestra naturaleza.

33) Me gustaría entenderlo, me lo explica más detalladamente.

Si, lo correcto sería que tú fueras consciente de consumir o incorporar a tu cuerpo: proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, aminoácidos, lípidos, etc., y ahí no termina la cuestión, esto ya es mucho.

34) Qué más habría que hacer?

No basta con lo antedicho, si no que ha eso habría que ubicarlo en un orden y de determinado modo, como ser: alimentarte de modo coherente con tu conformación y estructura física y la del planeta. Si, 70% de la alimentación que sea acuosa, y 30% que sea sólida. Porque tú y el planeta están formados así. Muy sencillo.

35) Aunque es difícil cambiar las costumbres, las tradiciones.

Entiendo, son opciones, sin obligación, uno elige el cambio o no.

36) Volvemos al principio, "calidad de vida", sí o no.

Exactamente.

37) Estoy interpretando que si hay una calidad de nutrición todo puede ser diferente?

Sí, tu salud será muy buena, tu ánimo será muy bueno, tu predisposición mental y emocional será óptima.

38) Aquí ya interviene el proceso de evolución?

Bueno, no exactamente, esto es una ventaja o una condición favorable para poder desarrollar otras condiciones de orden energético que sí, harán al mejoramiento evolutivo.

39) Sí, llevarlo a cabo, ya hace que haya mejorado mi autoestima, si me cuido me estoy queriendo más, mucho más.

No tengas la menor duda de que es así.

40) Hay un tipo de yoga tántrico para practicar todos los días?

El yoga es único, uno solo, antiguo, pre védico, y es de naturaleza tántrico. Los otros de "moda", son inventos de hoy para gente snob.

De cualquier modo, hay ejercicios de yôga que intervienen en el desarrollo del tantra, o de la persona que hace el camino del tantra.

41) Son ejercicios simples?

Por supuesto, se utiliza una serie de solo cinco ásanas de yoga, conocida como yoga tibetano realizado durante un buen tiempo fortalece todos los sistemas de nuestro cuerpo.

42) Es una rutina diaria?

Sí, es conveniente realizar dieciséis veces cada uno, que al principio se van sumando paulatinamente de a cuatro cada cuatro días, en dos

semanas tenemos que estar haciendo los dieciséis de cada uno.

43) Una vez llegado a los 16, se continúa mucho tiempo en ello?

Sí, aunque la mente de occidente pide cambios, zapping, debemos permanecer en la rutina.

44) Eso es suficiente?

No, a ello le sumamos otros ejercicios, que lo ideal es realizarlos en pareja.

45) Que interesante, aunque no debe ser siempre, coincidir en el tema, con la otra persona, o sea nuestra pareja, novio/a, esposa/so o compañero de ruta.

A veces la otra persona desconoce el tema, no se integra, por una cuestión de tiempo (madurez en el tema).

Hay que esperar, que cuando le llegue el momento se integre, a veces es desconocimiento, escepticismo, miedos, etc., etc.

46) Todos acaban compartiendo?

Por lo general, cuando ven los cambios favorables en el otro, la curiosidad, el sentido común, o el buen entender del compartir la experiencia, lo hace interesarse.

47) Cuánto tiempo lleva llegar a sentir cambios notables en uno mismo?

Poco tiempo, la experiencia debe ser empírica, vivencial, real, auténtica, sentida en el cuerpo, en la mente, en el alma. Cuanto mayor sea la dedicación, el trabajo, el empeño, mayores serán los resultados

y más evidentes los cambios.

48) De cuánto tiempo hay que disponer para hacer los trabajos diarios?

De una (1) a tres (3) horas.

49) Por qué esa diferencia?

Porque si tú quieres avanzar rápido, practicarás más horas, y el otro/a que es más conformista, hará menos cosas, menos tiempo.

50) Por lo que veo el tiempo de llegar a "la meta" ¿lo pone uno?

En casi todas las cosas es así, en el Tantra también. No hay nada ni nadie que te exija, cada uno se pone sus tiempos.

51) Adquirir el dominio del Tantra tiene etapas o algún orden de formación?

Si, por supuesto, lo primero es conocer nuestro cuerpo y sus funciones. Es ir de afuera hacia adentro. De lo más denso (material) a lo más sutil. Después de haber conocido el cuerpo, aceptarlo para poder quererlo, amarlo, ya que es el "templo" donde habita nuestra alma. Lo siguiente es comenzar un recorrido en dirección hacia mi ser interno.

52) Estoy entendiendo que somos como dos personas en una?

Bueno, no exactamente así, aunque somos un desdoblamiento continuo de energía tierra y energía cielo, integrados.

53) Esa etapa siguiente, donde dice "ir", hacia el ser interno, cuándo comienza a trabajarse?

Apenas hayamos hecho lo indispensable en la primera, aprender a respirar conscientemente (los diferentes pránáyámas), a nutrirnos, a concentrarnos, a limpiarnos las toxinas en el físico, en la mente, en las emociones, si energéticamente.

54) Ahora, qué haríamos?

Comenzar un período de captación de energía mayor, por medio de los kriyas, ayunos (bhúta shuddhi), y las prácticas de sexo con la intención de dominarlo y no dejarse dominar por "las cosquillas" de las sensaciones, aún disfrutando y entregándose a ellas al 100%, (sentir y no pensar, solo sentir). Ser el amo del sexo, no el esclavo, dice un gran Maestro de Yoga.

55) Ayunos y sexo?

Así suena un poco mundano. Se trata de una alimentación específica, muy depurada, libre de toxinas. Una práctica de sexo bastante diferente a la convencional que todos conocemos.

56) Eso está en algún libro?

Difícilmente, son enseñanzas secretas, para evitar errores, autodidactismos, malas interpretaciones, el abuso y el respeto a la cultura del Tantra.

57) Asimismo es un tema muy manoseado, verdad?

Lamentablemente sí, se ha ido desvirtuando por personas sin conocimiento en la materia y sin escrúpulos por tratarla sin el conocimiento apropiado.

58) Después del ritual sagrado, hay otra etapa más?

Sí, la más importante de todas, donde hacemos las meditaciones con una mente en "desierto", porque ya hemos vencido los deseos y roto todas las barreras.

59) Perdón, dijo: las barreras?

Sí, los obstáculos que eran varios, dolores físicos, falta de concentración, deseos sexuales reprimidos, ahora nuestra mente está libre, ya no tiene trabas, podemos meditar, aquietar las fluctuaciones de los pensamientos, dejar la mente serena y captar información del éter, del espacio infinito, de la "madre eterna", que todo lo impregna.

60) Suena fácil, simple.

Sí, lo es, si hemos llegado a la tercera (3º) etapa es ya el momento de estar disfrutando de la libertad interior.

61) Claro, si, para ello hay que trabajar duro, en las dos etapas anteriores?

Como toda formación, no es un acto mágico, si no práctica real, empírica, desarrollada gradual y paulatinamente, concientizada y bien establecida. Entonces, hay cambio interno, si no es solo teoría, y con la teoría no se evoluciona, no se cambia.

62) Es una práctica con resultados muy notables?

La persona que lo practique con seriedad, puede alcanzar el poder de los siddhis (son poderes tremendos), por ese motivo el estudiante tántrico tiene que estar dotado de pureza, fe, devoción, dedicación,

desapasionamiento, humildad, coraje, amor cósmico, veracidad, ausencia de codicia y contento. La ausencia de estas cualidades, en el practicante, significa un burdo abuso del shaktismo.

63) Se llega a adquirir un sentimiento, o un estructura psicológica de andrógino con el entrenamiento tántrico?

Lleva un tiempo intenso, de trabajo interior para poder concebir la idea acabada de que uno es un andrógino en potencia, que aún no ha desarrollado. Choca mucho con la cultura, imagina que se ve como una patología, que ni siquiera hay profesionales preparados para tratar casos donde el individuo nace con los dos sexos, tiene la dualidad tal y necesita que lo orienten hacia una salida que le dará la definición del sexo social.

64) Se utilizan aditamentos en el Tantra, seguramente el hombre de hace 5000 años no usaba nada, más que los regalos de la naturaleza.

En realidad, es lo que tú dices en la pregunta, el hombre aquel no usaba nada más que su ser íntegro, cuerpo, mente y alma. Sin aditamentos. Hoy se utilizan para poder corregir "problemas" que el ser se causó a sí mismo, por lo de siempre la cultura, los dogmas, el entorno etc.

65) Me ejemplifica, cuáles serían eso aditamentos.

Un ejemplo es las gemas que utilizamos de modo terapéutico, para fortalecer los músculos de la vagina, lo que le llamamos trabajar el ocho (8), los músculos que envuelven o rodean la vagina y el ano. El constrictor de la entrada de la vagina (vulva), el elevador, etc.

66) En que ayuda?

Aensanchar el espacio, la cavidad, en el caso del vaginismo, o para hacer lo contrario, lograr reducirlo a través de la tonificación y la contracción de las paredes, que favorece a una mayor satisfacción de ambos al realizar sexo.

67) Hay más de un tipo de orgasmo?

Si la mujer puede experimentar ocho tipos de orgasmos diferentes, en sensación, calidad e intensidad. Y el hombre uno menos, siete.

68) En cualquier caso o con prácticas de Tantra?

En cualquier caso, aunque ya lo hemos dicho: si-no hay calidad de preludio, que el agua se caliente, que fabrique vapor, que el vapor haga nube, y con la nube, la posibilidad de lluvia.

69) El secreto es la estimulación?

El secreto es la intensidad y calidad de la estimulación, para ello tiene que haber entrega, relajación y tiempo por delante.

Lo del número sesenta y nueve en las preguntas no es casualidad, es

adrede, porque el sexo oral es una de las prácticas que más logra abrir, expandir la consciencia, si despierta centros del cerebro-mente que hacen que aquel que está despierto a la vida conjugue las energías de materia-espíritu, pueda sentir su conexión en ese instante de la práctica. Claro que da lugar al morbo, para mentes que aún están limitadas de comprensión.

### **La voluntad, lo puede todo,**

Cuando quieres o necesitas cambiar un hábito, un paradigma, que te hace daño, como que te da placer, se requiere prescindir de él o repetirlo durante 21 días consecutivos, sin interrumpir, sin alterar, de ese modo seguro que al día 22 se habrá incorporado el buen hábito o habremos eliminado el que hacía daño.

Para ello se requiere solamente una voluntad fuerte. Nada es imposible, hay que ponerse a prueba, medirse, ver hasta dónde podemos controlar, dominar, nuestras costumbres, modalidades que solo nos perjudican.

## **LA ALIMENTACIÓN. SALUD Y FUERZA VITAL.**

Como ya lo habrás visto en el cuestionario, lo importante que es la alimentación (saber nutrirse). Cuando una persona sufre de tensión arterial alta, por lo general se atribuye a su estado de nerviosismo, preocupación, que en muchos casos es así, aunque en la mayoría de los casos es que le está fallando el funcionamiento del hígado y el de

los riñones. Debido a un uso equivocado de ellos, dañado por el tipo de alimentación que ha recibido.

Claro, a esto de no cuidarse le podemos buscar causas de origen emocional, mental, no siempre físico-orgánico. Una persona insatisfecha con la vida, llena de enfados, con él y con el mundo, llena de miedos. Aunque si le preguntamos, cómo cree que es su vida, nos dirá que bastante buena, si, porque las personas somos negadoras por naturaleza. Nos cuesta aceptar la realidad. Dirá, enfadarme poco, miedos, no tengo, ni nunca he tenido, me considero fuerte y muy valiente y así todo.

Estas personas negadoras, que esconden todo por ignorancia, no han tomado consciencia o simplemente porque creen que tapando la realidad, se puede vivir bien, igual. Y a decir verdad, están muy equivocadas, si-no hay aceptación, si no hay sinceramiento, se vive mal, no se puede disfrutar a pleno.

Debemos convencernos que un porcentaje alto de nuestra calidad de salud, depende pura y exclusivamente de la alimentación.

Los alimentos, los remedios sintéticos, las emociones son los encargados de generar toxinas, al organismo el deshacerse de ellas, le traerá como consecuencia, desgaste y disminución de la fuerza vital.

Acabamos de ver que las broncas (enfados) arruinan el hígado, un órgano taller que es sumamente noble, porque se encarga de filtrar (2) litros de sangre por minuto. Imagínate si no lo hiciera, ya habría muerto la mitad de la población del mundo antes de llegar a los 50 años, con lo que pensamos, con los medicamentos que tomamos, con lo que

comemos, el cuerpo no resistiría tanta toxicidad, sin embargo gracias a ese filtrado de la sangre, a la eliminación permanente de los detritos tóxicos, seguimos en pié.

Tú sabes? Que de la "fuerza vital", regalo de la naturaleza, de la fuerza suprema, depende tu salud, tu sanación, el restablecimiento de tu energía, todo. Piensa que la "energía vital" es la que se manifiesta en un árbol, que extiende sus raíces y va levantando baldosas de las aceras, rompe cemento, entonces el hombre levanta las baldosas, le corta bien cortas las raíces, lo hace por poco bonsái, y al poco tiempo ya está de nuevo igual de extendido, socavando la tierra y levantando aceras. Te doy otro ejemplo, el lagarto, para hibernar, durante la mitad de otoño y todo el invierno, se auto come, se come su propio rabo, cuando lo ves asomar en los primeros días de primavera, te impresionas muchísimo, porque le falta medio cuerpo en lo largo, además le ves en carnes vivas, todo rojo, a flor de piel, si lo vieras al mes, dices, es otro lagarto, no!, es el mismo, que le creció la cola, el rabo. A eso se le llama "fuerza vital", claro cuando se trata de respetar a raja tabla las leyes de la naturaleza. Por qué no nos sucede esto a los seres humanos, muy simple, porque estamos saturados de toxinas. Sí, quiero que lo entiendas desde los ejemplo que te doy aquí. Sé que es difícil de comprender, porque en realidad hacemos lo que hace la mayoría de las personas en todo el mundo. Entonces ni se me ocurre pensar que eso que hago está mal. Como ser alimentarme con una buena cantidad de productos que tienen conservadores, (nocivos, por más que estén en la lista de los permitidos), o en otra cantidad de alimentos el conservante es el azúcar refinada (aclarada con cales que

han dejado sus residuos). Después la cocción, por lo general, la vida moderna, el fast-food de hoy en día, congelados y el microondas, calentada por fricción molecular de adentro hacia afuera. No te das una idea de la alteración de esos alimentos en sus componentes o principios activos.

Esa distorsión de estructura deja una buena huella en tu salud.

A veces las comidas más apetitosas, más sabrosas al paladar, hechas con todo el amor por las madres, las abuelas, las compañeras de vida (esposas o no), me cuesta decir esposa, porque sabes qué esposa es sinónimo de grillete y un grillete no es nada agradable. Esas comidas por lo general suelen estar mal combinadas, tienen mezclados hidratos de carbono con proteínas de porcentajes altos y eso no es bueno. Resulta indigesto y desgasta mucho la fuerza vital. Los dietólogos, nutricionistas, no le dan importancia a este punto fundamental que nos daña lo más valioso que poseemos, que es la salud.

Aunque en algún momento nos llega la información que necesitamos, yo te sugiero un libro que da unas pautas con un criterio muy profundo y serio de lo que significa alimentarnos, nutrirnos bien. Se llama "la anti-dieta", de Harvey y Marilyn Diamond.

Porque aunque parezca exagerado, el alimentarnos correctamente debe cumplir cuatro premisas:

- 1) Suficiente en cantidad
- 2) Completa en sus nutrientes
- 3) Armónica en el balance
- 4) Adecuada para cada persona

Se debe medir el pH de la persona para cotejar el balance y la armonía.

Saber que la mayoría de las personas de cualquier lugar del mundo, por lo general tienden a comer alimentos que son acidificantes o sea con un porcentaje ácido muy alto y sin embargo nuestra sangre es de naturaleza alcalina, con un pH, 7,32. Como ves desobedecemos las leyes de la naturaleza, es el motivo por el que las salas de espera de todos los hospitales, clínicas, centros de salud etc., están atiborradas de personas esperando al profesional que los ayude a paliar su mala salud.

Si, por descuido o mala información, se llega inevitablemente a eso, la nobleza del cuerpo humano dura unos 45 ó 50 años, después te pasa facturas por todos los años de errores.

Es importantísimo aprender a nutrirte, a alimentarte debidamente. Te doy otro ejemplo de cómo nos perjudicamos por no estar bien informados, cuando alguien llega a la madrugada con unas cuantas copas de más, tiene un volcán que arde en plena erupción, y qué hacen para apagarlo, se preparan un zumo de naranjas, y ahí, se terminan de incendiar, ácido más ácido. Aquien se le ocurre a esa hora y en esa situación comerse un cogollo de lechuga, a nadie, es cierto, cuando la lechuga que es un alcalino por excelencia le cortaría la acidez al instante. Pobre aparato digestivo, que mal que se lo trata.

Dirás con todo este rollo de la alimentación creo que éste se fue por los cerros de..., o por las ramas... sin embargo estoy hablando de los fundamentos de tantra.

Mucha gente se acerca a la filosofía del Tantra pensando en el placer sexual, entonces yo le pregunto, si está dispuesto a cambiar un montón de paradigmas y malas costumbres, y me dice no!, por supuesto que no, a mí solo me interesa tener buen sexo, buena sexualidad, disfrutarlo intensamente, estar horas y horas como dicen que están los tántricos.

Te imaginas que es un imposible, con malas digestiones, con una energía de la fuerza vital disminuida, con eyaculación precoz, todas incidencias de la forma de alimentarse, por las toxinas mentales, emocionales, de medicamentos etc., etc., etc. (única manera, con el respirador y el suero puesto). Es una fantasía, una película mental de esa persona, que desea tener o hacer algo para lo cual no está preparado, no está a la altura de las circunstancias, no puede afrontar las condiciones de su "sueño", imposible!

Como estás viendo, no es cuestión de decir quiero esto y ya está. Debe haber una preparación física, mental, emocional. Debe haber una disciplina, un entrenamiento, una formación, un recuperar la naturaleza propia del ser, la conexión con los sentidos, con el interno y con el cosmos. Volver a sonar, a tener consonancia en armonía con los sonidos del universo, estar otra vez en sintonía.

Es dedicarse a cambiar, con la seguridad, de que el cambio solo traerá aparejado lo positivo, lo redituable para cada ser. No se pierde nada, todo lo contrario, se gana, es ganar, es ganar en "calidad de vida".

## **LA RESPIRACIÓN: UNA HERRAMIENTA VITAL,**

# PRÁNÁYÁMAS

El acto o la acción de respirar es un mecanismo de vital importancia en el manejo de la energía.

Necesitamos entender que en esta acción está el secreto de nuestro estado emocional y el ritmo de nuestra mente.

Una respiración completa ( 5 litros de aire), que ocupa la capacidad máxima de nuestros pulmones, realizada conscientemente, con un ritmo armónico nos permite la posibilidad de cuidar nuestro corazón, haciéndole que trabaje a un ritmo lento, pausado y profundo, de forma regular, normal, como debe de operar, este ritmo hace al ritmo de las fluctuaciones de nuestra mente, porque no es lo mismo un cerebro que (junto con los ojos y el hígado son los órganos que más oxígeno consumen) recibe poca sangre y en espacios cortos, a recibir toda la que necesita en forma más lenta. Te imaginas el cerebro mente de una persona ansiosa o de un fumador, que dejan entrar apenas entre  $\frac{1}{2}$  y 1 litro de aire a sus pulmones por respirar en la parte alta de los pulmones (respiración clavicular-bronquial, sin ocupar con el aire la parte media y baja de los pulmones). Mira qué paradoja, si el ansioso respira completo, profundo, llenando desde abajo hacia arriba los pulmones, nota que su ansiedad va desapareciendo.

En las prácticas muy específicas de Tantra, según lo que se quiera lograr en el momento, se realizan pránáyámas (ejercicios respiratorios que expanden la bio-energética integrada en nuestro ser) que son

exclusivos para los movimientos y reacciones de la energía ígnea.

También se utiliza un intercambio respiratorio entre los compañeros (parejas, duplas) canje de energías.

En el acto sexual, también se utiliza un tipo determinado de ritmo respiratorio con la finalidad de prolongar los tiempos de eyaculación en el caso del hombre, de esa manera se intensifica más el encuentro, el intercambio amoroso, disfrutan más ambos y llegan a sensaciones mucho más placenteras.

Los pormenores y detalles de las técnicas respiratorias son enseñadas por un maestro de Tantra en la formación de la materia.

**Algunos pránáyámas básicos** y muy potentes para comenzar a limpiar el recorrido de los canales energético. (Aconsejo practicarlos al aire libre, de ser posible cerca de algún pinar, o en un bosque de eucaliptus, si no en la casa, en una habitación con la ventana abierta está bien).

**Bhastrika:** respiración de soplo rápido (fuelle)

**Kapálabhati:** respiración de soplo lento (brillar la cabeza)

**Kundaliní:** respiración de fuego (serpiente)

**Chaturanga p:** respiración cuadrada. (Ritmo simétrico)

**Shakti-Shivá:** respiración sexual activa (polaridad de géneros)

**Tántrico:** comunión orgásmica

## **LA IMPORTANCIA DEL MANTRA:**

**Mantra:** es la vocalización de sonidos y ultrasonidos para ser

efectuados antes de cada práctica yogica con la finalidad de ejercer una vibración interna (igual a la del éter permanente (óm) o sonido primario, primordial o cósmico), y así limpiar, desesclerosar, dejar libre los pasajes por donde circulará la energía.

El mantra que más utilizamos en cualquier técnica de Tantra es el Ôma veces en forma de kirtam de efecto extroversión, que lo vocalizamos fuertes, medianos, débiles. En forma de japa, de efecto introverso, que también lo vocalizamos fuerte, mediano y débil, otras veces en forma manásika (en silencio, no sonoro, interno, que es el más potente). Por lo general los repetimos 27 veces, 54 veces o la mayoría de las veces 108 repeticiones continuas.

### **Shiva-Shakti mantra:**

Om Shivá----Om Shakti

Namah Shivá----namah Shakti

Estas frases de deben vocalizar 9 veces en forma lenta, suave, en tono bajo, luego otras 9 veces en forma de tonos medios un poco más rápido y por último en tono más alto, más fuerte y muy rápidos.

El mantra que identifica al Tantra es:

Om mani pädme hum

Que lo repetimos 108 en tono fuerte, 108 en forma de tono medio y otras 108 en tono bajo, suave, débil. Por último nos entregamos al samyama (meditación), mínimo 20 minutos. Apartir de ahí comenzamos los rituales de sexo.

## **SHAKTI (la Madre Divina)**



Uma, la palabra uma, que significa luz, se interpreta a menudo con el sentido de: "la paz de la noche", muy indicado para la esposa del señor de los sueños, Shivá.

La primera mención de la diosa aparece como una mediadora entre el supremo y los demás dioses.

Uma es el conocimiento eterno cuya expresión es el espacio infinito. La Shakti.

La Shakti o energía omnipresente, principio de lo divino. Nos lleva a la conclusión:

De que nada puede existir sin un medio para su existencia, sin un sustrato del que nacer. Para que algo exista es necesario que haya una posibilidad y una razón de ser. Ese polo de corriente femenina, aunque también masculina a la vez, es el cable conductor, el que moviliza, el que da el poder a las formas, el que se manifiesta en todo, lo visible y lo no visible. La energía que aparece en la inmensidad neutra, semejante a un laelström del que parece surgir la existencia, y las tres tendencias básicas, (las gunas).

La energía se considera femenina, esta diosa envuelve a Shivá con sus tres velos y medio... (la serpiente, Kundalini) el eterno señor al contacto con ella se convierte en el principio activo, por la misma razón de la unión. Por eso se lo venera como un falo rodeado por una vulva (linga-arcana tantra).

Shakti es la forma de todo lo consciente, la inmensidad, el mundo, como

naturaleza, el origen, el conocimiento, la percepción de lo real, instigadora del intelecto.

Se realiza en el microcosmos como objetivo último del yoga, en el entrecejo, detrás de la frente se encuentra ella, la reina de las esferas, en la abertura principal (tercer ojo, ojo de percepción interna, ojo espiritual).

Ella dice: “vago con los principios de la vida, con los principios soberanos, con los principios universales, soy el conocimiento y la conciencia, impregno cada partícula, cada átomo, cada célula, cada molécula, te puedo llevar de la oscuridad a la luz, te puedo llevar de la intranquilidad a la paz, te puedo llevar de la ignorancia (espiritual) a la sabiduría, de la no forma a la forma y viceversa.

De mí procede todo lo que se come, todo lo que se ve, todo lo que se respira, todo lo que se oye, todo lo que sientes al tocar.

Para quienes buscan el placer o para quienes buscan la liberación, la adoración de la todo poderosa Shakti, es indispensable.

La mujer en humano, representa a la diosa Shakti, por ese motivo el yoga es matriarcal, sensorial y des represor, por ese motivo hacemos en el Tantra culto de adoración a lo femenino.

La divinidad habita en la palabra, como poder de protección.

En el aliento inspirado y expirado, como poder de tomar y de dar.

En las manos, como poder de actuar.

En los pies como poder de moverse.

En el ano, como poder de deshacerse.

En el mundo de los elementos, es la lluvia y el poder de apagar la sed.

En el relámpago, como fuerza, en el ganado como riqueza.

Habita como la luz en las estrellas.

En el esperma como el poder de engendrar.

En el sexo, como el poder del placer.

Como el éter está en todas las cosas,

Y allí donde reside hay que venerarlo.

(taittiriya upanisad, 3,1°)

## **SHIVA EL DIOS DE LA DANZA CÓSMICA**

El glorioso Shivá, es el complemento de la Shakti, la transformación de la Shakti, el creador de la Shakti, el omnisciente, el omniabarcante, el omnipresente, el que destruye para construir lo nuevo, el que hace que muera el hombre ignorante, para que nazca el sabio, el que disuelve para transmutar, para lograr los cambios, las metamorfosis de lo visible y, o invisible, el que va derramando el néctar de la gracia divina (el esperma) porque está creando indefinidamente, infinitamente. El sostén, el sustento del universo, que se activa al contacto con la Shakti que lleva dentro, es el andrógino del cosmos infinito, él es mitad hombre y mitad mujer, él ha integrado y amalgamado los dos polos, él es uno, único, singular, a la vez es todo y también la nada.

Va danzando en el espacio infinito, poniendo orden en la vibración y en cada ley del universo.

El hombre hace a través del Tantra una identificación con Shivá.

En la cultura de la india muchos conceptos están basados en los principios del Tantra (Shashtra), sabemos bien que el yoga fue creado mucho antes de que existieran las religiones, luego una de las religiones como es el hinduismo lo introduce por conveniente dentro de uno de sus seis darshanes, y también podemos encontrar al dios Shivá en lo que es el shivaísmo, (o dogma shaiva o shaivita) la deidad principal es Shivá-Rudra.

En los vedas o prácticas del dogma Vedanta, la única deidad destructora era Rudra ('terrible'), pero posteriormente en la religión de los hindúes se volvió usual darle a ese dios el nombre eufemístico de Shivá, 'auspicioso' en su calidad de destructor, a veces se le llama kála ('negro'), y es entonces identificado con el tiempo, aunque su función destructiva activa es entonces asignada a su esposa bajo el nombre de diosa Kali. Como deidad de la reproducción (concomitante a la destrucción), el símbolo de Shivá es un monolito de piedra o de mármol que representa el falo rodeado por la vulva, denominado shiva-lingan.

Shivá tiene tres ojos, uno de los cuales está en medio de su frente (denotando su capacidad de ver las tres

divisiones del tiempo: pasado, presente y futuro), su piel es de color azul grisáceo (cubierta de cenizas).

Una luna en cuarto creciente situada sobre su frente representa la división del tiempo en meses, una serpiente alrededor de su cuello representa la división en años y el haber trascendido el deseo sexual y que la energía Kundalini se ha extrapolado uniéndose un polo con otro y habiendo efectuado el fotón de luz (el samadhi), el autoconocimiento, un collar de calaveras la sucesiva extinción y generación de las razas de la humanidad.

Tiene varias serpientes enroscadas en sus brazos, su cabello está enredado en varias matas sobre su cabeza y forma un rodete en punta sobre la frente. Encima de este hueco se ve el rebote y la materialización del río Ganges (la madre gangā, 'la rápida' o literalmente *ga-n-gā* 'va y va'), a quien él intercepta en su eterna caída invisible desde el cielo (en gangotri, un glaciar de los montes Himalaya o 'morada del hielo') para evitar que hundiera la tierra por su fuerza.

Cuando los dioses, tras batir los océanos de leche para generar el néctar que los volvería inmortales, se generaron también una cierta cantidad de veneno. Shivá se lo bebió para salvar a los *devas*, por eso su garganta adoptó un color azul y él fue llamado nila kantha ('cuello azul').

En una de sus cuatro manos sostiene un tri-shūla o tridente. Horquilla de tres puntas. Los shivaístas creen que denota su combinación de los tres atributos de creador, destructor y regenerador. También sostiene un tamborcito *damarú*. Sus sirvientes se llaman *pramathas* ('atormentadores') y son considerados seres sobrenaturales, quienes forman tropas (*gana*), cuyo líder es el hijo de Shivá: el hombre con cuerpo humano y cabeza de elefante, ('señor de las tropas') o ganapati ('líder de las tropas'), representado como un muchacho regordete con cabeza de elefante.

Su esposa la Shaktí, es el objeto de adoración de los *shaktas* y los *tāntrikas*. Recibe muchos nombres: Dakshaiani, Durga, Kali, Gaurí, Uma, Bhavaní.

Ella se suicidó cuando su padre llamado Daksha insultó a su esposo ausente.

Shivá se volvió a casar con la deidad Parvatí ('del monte parvata'), diciendo que ella era la reencarnación de Skatí.

Shivá también es adorado como un gran renunciante o asceta. Existe un mito acerca de que en una ocasión quemó con su tercer ojo a kāma ('deseo erótico', siendo los kamasutras sus aforismos), el alado dios del amor, quien —mientras Shivá estaba dedicado a una severa meditación— le había disparado sus flechas de flores

para hacerle enamorar de quien terminaría siendo su segunda esposa, Parvatī. Desde entonces a kāma se le conoce como ananga, ('sin-forma', incorpóreo).

Las escrituras de los shivaístas dicen que con la mirada ardiente de su tercer ojo quema el universo, incluidos a los semidioses Brahmā y a Vishnú, y se unta sus cenizas mortuorias por todo el cuerpo. Por eso los adoradores de Shivá se cubren de cenizas. También usan cuentas de semillas de *rudrāksha* ('ojos de Rudra'), las cuales dicen que surgieron al caer lágrimas de los ojos de Shivá o Rudra, cuando iba a destruir tripura (las 'tres ciudades' de los demonios, asuras).

La paradisíaca residencia de Shivá se encuentra en el monte kailāsh/a.

Tiene tres hijos: Ayappa, Kartikeya, Ganesha.

En shiva-puraná se lo reconoce con centenares de nombres diferente, siendo los más conocidos y habitualmente utilizados: Hara, Isha, Iswara, Maha Deva, Mahéshwara, Rudra, Samba, Sambhu y Shankara.

## **SHIVA NATARASHA**



Ardha narīshuar (*ardha*: ‘mitad’, *narī*: ‘mujer’, *īśwara*: ‘controlador’), manifestación como mitad Pārvaṭī, mitad Shivá.

- **El tercer ojo:** el tercer ojo de Shivá en su frente es el ojo de la sabiduría, conocido como *bindi*. Es el ojo que ve más allá de lo evidente. En consecuencia a Shivá se lo conoce como *tri-netri-īshwara* (‘señor de los tres ojos’). El tercer ojo de Shivá es comúnmente asociado con su energía salvaje que destruye a los malhechores y los pecados.
- **El collar de la cobra:** el dios Shivá está más allá de los poderes de la muerte. Ingerió el veneno *kalketu* para el bienestar del universo. Para no ser herido por esto retuvo el veneno en su garganta y, por consiguiente, la tornó azul. De ahí su nombre *nīla-kantha* (‘garganta azul’). La peligrosa cobra representa a la muerte, que Shivá ha conquistado completamente.

Shivá también es conocido como nageśwara ('señor de las serpientes'). Las cobras alrededor de su cuello también representan la energía dormida y yacente, la energía ígnea de la Kundaliní.

- **Media luna:** Shivá lleva en su frente la luna en su quinto día (*panchami*). Está ubicada cerca del tercer ojo y demuestra el poder que corresponde a la oblación, el soma. (soma no pertenece al mundo de la muerte. Así pues su naturaleza es la de las esferas suprasolares. En el yoga *el soma*, la ambrosía, es el nombre atribuido a la energía sexual. (la ofrenda sacrificial, que representa a la luna). Significa que Shivá posee el poder de la procreación junto con el poder de la destrucción. La luna también es una medida de tiempo, por consiguiente también representa su control sobre el tiempo. Shivá entonces es conocido por los nombres de somasundara (soma: dios de la luna; *súndara*: 'hermoso') y chandrashekara (*chandra*: 'luna'; *śekhara*: 'corona'). Refiere también al símbolo de su

montura, un toro.

- **Cabello enmarañado (*jata*):** el ondeo de su cabello lo representa como el dios del viento, *vàyu*, que es la forma sutil de aliento presente en todas las formas vivientes. Por consiguiente, es Shivá como la línea vital de todos los seres vivos. Ahí se representa el plano individual de las cinco esferas, 1º lo no manifiesto, la consciencia 2º el gran principio, el intelecto, dos aspectos de la persona inmutable, y forman al maestro de la humanidad, el Pasupati.
- **El ganges:** el sagrado río fluye desde el cabello de Shivá. El soberano Bhagirata pidió a la madre ganga que descendiera en este planeta para que purificara sus pecados y los de los humanos. El dios Shivá ofreció su enmarañado cabello para detener su caída desde los planetas celestiales. El flujo del agua es uno de los cinco elementos que componen el universo y desde el cual la tierra nace. El Ganges también representa fertilidad y el aspecto

creativo de Rudra.

- **El tambor:** el sonido del *damarú* en la mano de Shivá es el origen de la palabra universal que da origen a todo lenguaje y expresión.
- **Vibhuti:** se trata de las tres líneas de ceniza dibujadas en la frente y representa la esencia de nuestro ser, que permanece aún después de los *malas* (impurezas de la ignorancia, el ego y la acción) y *vasanas* (gustos y disgustos, apego al cuerpo, al mundo, a la fama, los entretenimientos mundanos, a lo fenoménico, etc.) Han sido quemadas en el fuego del conocimiento. El *vibhuti* es reverenciado como la forma de Shivá y simboliza la inmortalidad del alma y la gloria manifiesta del dios.
- **Ceniza:** Shivá cubre su cuerpo con *bhasma* (ceniza de de la cremá) que señala la filosofía de la vida y la muerte y el hecho de que la muerte es la realidad última de la vida.
- **Piel de tigre:** el gran felino es el vehículo de la diosa Shakti, que tiene las cualidades

del poder y la fuerza. Shivá está más allá y por encima de cualquier tipo de fuerza. Es el señor de śakti. La piel de tigre simboliza la victoria sobre toda fuerza. Sentado sobre la misma, Shivá enseña que ha conquistado el deseo.

- **El elefante y la piel del venado:** Shivá también viste con la piel de un elefante. Los elefantes simbolizan el orgullo. Vestir su piel simboliza la conquista del orgullo. Similarmente, el venado simboliza el saltar de la mente, su parpadeo. Vistiendo la piel del venado simboliza que ha controlado la mente a la perfección.
- **Rudraksha:** Shivá viste bandas en sus muñecas de madera del árbol de rudraya ('ojos de rudra'), a la que se le atribuye poderes medicinales.
- **El tridente:** simboliza las tres funciones de la tríada: la creación, el mantenimiento y la destrucción. El tridente (trishula) en la mano de Shivá indica que todos los tres aspectos están bajo su control. Se dice que la antigua ciudad de Varanasi (Benarés)

queda justo sobre el *trishul*. Como un arma el tridente representa el instrumento de castigo al malhechor en los tres planos: espiritual, mental y físico. Otra interpretación del tridente es que representa el pasado, el presente y el futuro. El tridente en la mano de Rudra indica su control sobre el tiempo.

## **Shiva**



Shivá representado como natarasha ('rey de la danza'), una de sus representaciones más conocidas en occidente.

Adí-shankara interpreta el nombre de Shivá como 'puro' o 'aquel que purifica a todos mediante la mención de su nombre'. Esto es, Shivá no es afectado por los tres *gunas* cuando en la inmensidad no diferenciada surge mediante el poder de ilusión, que es su naturaleza, la primera tendencia, el primer movimiento, esto ya implica la existencia de tres elementos (cualidades) de prakriti, (materia): sattwa, la acción centrípeta, que crea la cohesión, existencia, porque existe en una concentración de energía, un reunión, una fuerza de aglomeración. Rajas, la tendencia orbitante, procede todo movimiento, toda división rítmica de los continuos del espacio y del tiempo, además de toda actividad mental, que no es sino una división rítmica del continuo de la conciencia y por último tamas, la tendencia centrífuga, (oscuridad), la tendencia a la dispersión, a la disolución, a la aniquilación de toda existencia individual cohesiva puede considerarse como el símbolo de la desintegración final

de todo en el no ser , en la inmensidad supracausal y no-manifiesta. Adicionalmente, Shivá también significa 'favorable'. Frecuentemente se representa como el esposo de Parvati y Uma. En el proceso de manifestación, Shivá es la conciencia primitiva y crea a los otros miembros de la trinidad. Es simbolizado por la sabiduría de la serpiente. Tiene muchos otros nombres, por ejemplo, shankará ('causante de prosperidad') y mahadeva ('gran dios').

Shivá le dio su hacha (*paraśu*) a parashurama, un avatar de Visnú y discípulo de dattatreya, (encarnación combinada de Vishnú, Brahma y Shivá). El gran arco de Shivá se llama pinaka y, por consiguiente, él es llamado pinaki. La mayoría de las representaciones de Shivá muestra el tridente, otra de sus armas, en el fondo.

También es conocido por haber entregado a pandava arjuna, el arma pashupata (potente y divina), bajo la condición de usarla únicamente contra alguien de fuerzas iguales o sino, el arma habría de destruir el reino mortal.

Según los adoradores de la diosa negra Kali, ésta nació cuando Shivá miró dentro de sí mismo. Ella es considerada como su reflejo, la divina adi-shakti o energía primordial mientras que él es el señor supremo carente de forma, tiempo y espacio.

En otra versión, la diosa Kali fue a destruir a los asuras,

que atacaban la región de swargaloka, pero se llenó de ira y los destruía de tal forma que puso en peligro el balance natural entre bien y mal que permite la creación. Para calmarla, Shivá se acostó en el suelo a su paso. Cuando ella lo pisó, lo miró y se dio cuenta de a quién había pisado, dándose cuenta de sus acciones y, avergonzada por sus actos, se mordió la lengua.

Como natarajá, ('rey del baile'), Shivá simboliza el baile del universo, con todos sus cuerpos celestiales y leyes naturales complementándose y balanceando el uno al otro. A veces, también se simboliza haciendo su danza de la destrucción, tándava, en el momento del *pralaya* (disolución del universo, al final de cada kalpa).

Algunos hindúes, especialmente los smartas (seguidores de las regulaciones (sriti)), creen que Shivá es una de las muchas formas del Atman o Brahman. En cambio los shivaístas lo ven como el verdadero dios del cual todas las demás deidades y principales emanaron. Esta visión está usualmente relacionada con los grupos de los bakti, (devocionales) del shivaísmo.

Aun cuando está definido como el destructor en su aspecto Rudra, Shivá es el dios más benevolente. Uno de sus nombres es ashutosh, aquel a quien es fácil complacer (*āśu*: 'rápido', *tosha*: 'satisfacción'). Sus devotos creen que el dios Shivá puede dar muchas

bendiciones (tanto materiales como espirituales) a cambio de poco.

Shivá es la realidad última de la felicidad (alegría interior) y el éxtasis y todo se completa en él. Shivá está más allá de la descripción, de la manifestación, limitación de la forma, tiempo o espacio. Es eterno, infinito y siempre permanece, todo lo conoce y es omnipotente.

Según los *purānas* que lo glorifican a él por encima de otros dioses, Shivá es el dios que Rama (encarnación de Vishnú) adoró en Rameswaram. También el dios Krisna (encarnación de Vishnú) lo adoró para tener un hijo que fuera un guerrero invencible. El buen dios Shivá respondió las plegarias de Krisna y lo bendijo con un hijo. Krisna llamó a este hijo Samba, en honor a Shivá. Como ya lo hemos mencionado anteriormente, Samba es otro de los nombres con que está personificado el mismo Shiva.

## **YOGA EN PAREJA (DUPLAS),**

Los ásanas son posiciones (posturas) psicofísicas, firmes, confortables, construidas entre dos personas. Al realizarlas en pareja permite una mayor exigencia.

En cuanto al cuerpo, se logra una mayor elongación por la fuerza que ejerce el otro en la tracción, asimismo, hay más aberturas en los espacios interarticulares, estiramientos de las mio-fascias, activación más intensa de las cuatro circulaciones: la arterial, la venosa, la linfática y la energética.

La energía fluye más equilibrada por el hecho de establecerse la polarización.

Este trabajo permite vencer obstáculos en los distintos cuerpos de la visión holística, aumenta la capacidad de entrega, la integración con uno mismo y con los demás.

Ejercita la concentración realizando respiraciones conscientes. El practicante visualiza y localiza la zona del cuerpo que está comprometida en el momento de la ejecución del ásana poniendo especial cuidado en no exigirse ni exigir demasiado a su compañero/a, cuidando el cuerpo de ambos. Observa atentamente los movimientos de su mente, así como los cambios emocionales en la duración del ásana. El practicante ha de estar atento a la realización correcta de la técnica para que ésta le aporte únicamente beneficios.

Como observamos, el trabajo de yoga en duplas, de forma heterodoxa, donde prevalece el trabajo físico, lleva a un contacto y a un intercambio de energía logrando así el equilibrio de la misma, dándole el sentido místico que está implícito en la polaridad







## **JUEGOS**

Es muy útil y necesario jugar con la pareja, divertirse, reír con ella, no solo establecer contacto cuando urge la necesidad de tener sexo por sexo, no, debemos destinar un tiempo al juego, ha realizar yoga, así, en dupla, no hace muy bien. Nos acerca, nos permite cuidar al otro, sentirnos cuidado por el otro. Es otra manera de conocer al otro, de saber sus limitaciones físicas y que tenga la valentía de mostrarlas, a la vez que hacemos lo mismo. De ese modo cada vez habrá menos cosas que ocultamos.





## Eros y Thanatos

---

Estos dos dioses son los que le dan vida a la teoría en la que decimos que la vida es un eterno pendular entre las dos fuerzas o energías.

La idea sirve para exponer lo importante que es en la vida la libido, la energía sexual.

Siempre utilizamos como ejemplo, que si una persona se inclina demasiado hacia el lugar que ocupa Eros, se habrá perdido, habrá roto el equilibrio de la balanza o péndulo.

Son esas personas que llevan la cabeza en el sexo y no el sexo en la cabeza, que son promiscuas, libertinas, lujuriosas, ninfómanas, maniáticos sexuales. Se exponen a que el excesivo desgaste de energía los deje sin defensas orgánicas y le devenga una enfermedad, que va desde la tuberculosis al sida y otras.

En el caso opuesto, si una persona se inclina demasiado hacia el lugar que ocupa Thanatos, lo más probable es que caiga en una depresión, falta de deseo de vivir, falta de interés por las cosas, abulia, apatía, etc.

Más de una vez hemos escuchado en el lenguaje de la calle: mira, aquella conoció un tipo y revivió, se ve que está disfrutando de la vida sexual. De hecho ya no va más al psiquiatra o al psicólogo, no solo eso, si no que no toma más medicación. Más claro échale agua!

**Aquí vemos una vez más la importancia que le daba el célebre Sigmund Freud a la función de la libido y a todo el comportamiento sexual, al igual que su contemporáneo Wilhelm Reich .**

### **El Maithuna, ritual sexual.**

Este ritual lo llega a practicar el chela o discípulo, o cualquier alumno en la fase preliminar a la última etapa, cuando ya se siente capacitado de ser un verdadero tántrico.

La ceremonia consiste en varios preparativos, entre ellos unos platos simbólicos (no implícitamente digeribles, porque vuelvo a repetir, son simbólicos) con su gran significado cada uno de ellos.

El pancha tattwa o makara es el ritual tántrico donde se utilizan los cinco elementos del ritual. (se dice que el Tantra rojo o negro los usa y los consume antes del encuentro sexual), se dice mucho, en verdad, estos elementos son simbólicos, cuando se habla de vino (madya), carne (mansa), pescado (matsya), grano tostado (mudra), relación sexual (maithuna). No se consumen en ningún ritual sea el grado de interpretación

que sea. La ceremonia es una mera alegoría.

Piensa que la mayoría son yoguis, que por lo general son naturistas, veganos o vegetarianos y abstemios al alcohol.

El vino simboliza todo lo líquido, la saliva, las secreciones de la vagina, el semen. La carne es el felatio o la cópula oral llevada a cabo por la mujer (Shakti) en el lingam de su Shivá. El pescado es el cunnilingus, en el que Shivá rinde culto al yoni de su Shakti con su lengua. El grano simboliza la posición o sea el ásana que se adopte. El maithuna, el acto sexual, donde se simboliza el ritual del sacrificio donde se derrama el ghee puro (mantequilla clarificada, reemplazo del semen) sobre el fuego del altar (vagina).

Oirás hablar o leerás en otros libros sobre Tantra de la izquierda (negro o rojo), tantra del centro (gris o rosa), Tantra de la derecha (blanco) y se dice que éste último es para seres que están libres de sustancias que dejan sedimentos tóxicos en los canales energéticos (las nadís) como son las carnes, el alcohol, el café y el cigarrillo. Que para los otros está permitido.

El Tantra es uno solo, después cada uno por lo que se ve lo acomoda a su conveniencia.

Luego viene el baño individual o compartido de la Shakti

con su Shivá.

Los perfumes especiales que se colocan entre sí.

Los aceites específicos de acuerdo a la necesidad de cada uno, a continuación los masajes tántricos tan apreciados. Así nos aseguramos una relajación profunda y duradera para luego pasar a la parte final que es el maithuna o acoplamiento energético de los consortes o pareja, dupla tántricos.

Seguro que muchos dirán que el sexo debe presentarse espontáneo, sin demasiado preparativo y cuanto menos, luego practicarlo con el condicionamiento de técnicas correlativas, concatenadas etc., etc....

Es cierto, sería mejor espontaneo, aunque si estamos con la cabeza agitada por dentro, con el estrés de siempre, con el egoísmo de siempre, de (quiero sacarme esta tensión de encima, estoy caliente, necesito un buen coito etc., etc.). Así no sirve, eso es pensar en las migajas que ofrece el sexo en su conjunto.

Lo ideal es relajarse, vaciar la mente, quitarse el egoísmo de encima, separar más el espacio que tenemos entre una ingle y la otra, que es decir que mi mente se amplía y mi corazón se abre. (No es poca cosa).

Todo esto se va logrando con técnica, por ello luego se puede llegar a ese sexo "soñado", que surge

espontáneo, profundo, pleno. Antes no, no estamos preparados.

El ritual del maithuna nos enseña a detenernos, primero contemplar nuestra pareja, admirarla, endiosarla, disfrutarla con la observación, para luego comenzar suavemente a explorarla, descubrirla (que no lo lograremos en un día, ni en 20 días), así después puede haber una entrega total y llegar a la meta “el hiperorgasmo tántrico”.

### **Preparativos:**

El baño previo, lo efectuaremos en una bañera con una preparación de mezclas de hierbas especiales que nos relajaran a la vez que mejoraran nuestra circulación, mientras también nos limpian el campo áurico. Durante el baño puedes hacer juegos amorosos, cuidar, enjabonar a tu pareja o simplemente cerrar los ojos y observar como comienzan a bajar los decibeles y te vas relajando.

La duración del baño de inmersión no debe exceder los 20 minutos.

Después se tumban en un fufón para aplicarse fragancias tántricas, son perfumes especialmente elaborados con sustancias de efecto afrodisíacos como el ylang-ylang, el almizcle, el benjuí, el sándalo dulce, y otros.

Luego se seleccionan los aceites para comenzar a

efectuar los masajes, para lo cual ya habrás preparado todos los elementos (aditamentos) que consideres que vas a utilizar (son característica exclusiva del Tantra), entre ellos pétalos de rosa, una pluma de pavo real, un pincel de Van Gogh (para escritura japonesa, en punta), un collar de perlas, un pañuelo de seda natural, polvos de fécula de arroz, etc., etc.

Al desarrollar la tarea, puedes hacer una mezcla de masaje sibarita con un poco de masaje hedonista y otro poco de masaje drávida, luego, recién de haber terminado de trabajar todo el cuerpo y haber estimulado todos los centros sensoriales con los elementos y haber activado los puntos reflexológicos del sexo, puedes comenzar el masaje de genitales (sea el lingan o el yoni).

Nunca olvides que el Tantra se expresa desde el corazón, el Tantra se piensa, se siente y se manifiesta en el corazón.

Si lo tuyo aún es un instinto primario, una necesidad de sexo físico, genital, únicamente, necesitas formarte en la cultura tantricos, no por ser muy sexuado/a eres un tántrico, no, de Tantra no tienes nada. Si, todavía expresas el sexo como algo muy primitivo, muy primario, muy animal, eso no tiene nada de Tantra, el Tantra se siente en el corazón.

Recuerdas cuando eras adolescente, ahí, en ese

momento eras tántricos, porque te dejabas llevar por la intuición-intención, lo primero que hacías era despertar el polo positivo de tu compañero/a y luego derrochabas cariño, acariciabas la cabeza, el cuello, las orejas, el pecho, las piernas y por último tocabas los genitales.

De adulto, quieres sintetizar, vas directamente a los genitales, sin saber, que ahí está el error, en la síntesis del desarrollo, del desenvolvimiento.

Nunca olvides: si no calientas el agua, no habrá vapor, si no hay vapor no habrá nubes y si no hay nubes no hay probabilidades de que pueda llover. La repito para que la asimiles, la grabes, la tengas en cuenta.

Es un figura grafica muy acertada, muy contundente. No la olvides.

Algo que no debes olvidar o dejar de recordar, o mejor dicho entender, reflexionar, comprender, es, que el amor es uno, del tamaño que le demos, y que es una tarta entera, donde cada tipo o calidad-cantidad hace a una porción diferente de la misma, como por ejemplo, “amor platónico”, “amor filial”, amor fraternal”, amor erótico”, si todos juntos forman lo que es el amor conjunto, o amor universal que debes sentir y desplegar, manifestar, expresándolo y haciéndolo sentir a los demás. Sin embargo estás tan ocupado/a en que te quieran que no dejas espacio a creer que si tú comienzas a querer,

recibirás mucho más. Si dejas de buscar, de correr por el prado intentando cazar la mariposa, cuando te sientes a descansar, sin ninguna expectativa, esta vendrá y se posará sobre tu hombro.

### **Kamadeva:**

Se le suele representar como un hombre alado, joven y hermoso. Tiene un arco de caña de azúcar (con abejas posadas sobre él) y sus flechas están decoradas con cinco tipos de flores fragantes. La cuerda está hecha con abejas [que producen miel Kama madhu: 'la miel del deseo'] enganchadas entre sí.

Su nombre Kama significa 'deseo sexual' (según algunos monjes hindúes: 'lujuria', más peyorativo) y Deva: 'dios'. El conocido libro Kama sutra ('aforismos de Kama' o 'máximas sobre el amor') de vatsiaiana, está inspirado en este dios hindú.

Su compañera es la primavera (con sus símbolos: un

cucú, un loro, abejas, y la brisa suave).

Mitología:

Quizá el mito más conocido respecto de kāmadeva es el que cuenta su aniquilación y posterior resurrección en manos del señor Shivá. En el *kumāra sāmbhava*, kandarpa (kāmadeva) resolvió ayudar a la doncella Parvatī para que se ganara el amor del señor Shivá. Kandarpa disparó sus invisibles dardos de deseo contra Shivá para interrumpir su meditación y permitir que Pārvatī se ganara su atención. Pero el ardid le salió por la culata: Shivá se distrajo momentáneamente de su meditación, pero inmediatamente se dio cuenta de lo que había sucedido. Se enfureció, abrió su terrible tercer ojo y con una sola encendida mirada prendió fuego a Kandarpa. El cuerpo de Kandarpa quedó reducido a cenizas.

La calamidad no era sólo personal, ya que la aniquilación de Kama (el deseo sexual), provocaría que el mundo se volviera frígido y nunca más se regenerara. Incluso el casamiento de Shivá y Párvatī nunca tendría lugar. Más tarde, por el pedido de los dioses (que temían que ya no hubiera más humanos que les ofrecieran oblacones) y por la intercesión de la diosa Párvatī en favor de la esposa de Kandarpa, Ratī, el señor Shivá lo resucitó, asegurando de esa manera la continuidad reproductiva

del mundo. Shivá volvió a Kandarpa a la vida, pero sólo como una imagen mental.

## **Kundaliní -una energía que nos liberará-**

El despertar de la energía Kundaliní, es un trabajo consciente, arduo y debe ir acompañado de un maestro o profesional cualificado, de lo contrario puede ser peligroso. La electricidad, el magnetismo, la fuerza, el calor, la luz, los cinco elementos y sus combinaciones son en totalidad, manifestaciones eternas de la Shakti, madre eterna o divina.

La inteligencia, la discriminación, el poder psíquico y la voluntad son manifestaciones internas, que ayudan a dominar la personalidad y el ego, que nos dan la debilidad de la lujuria, la ira, la codicia, el egoísmo, y el orgullo.

El trabajo metódico de tantra nos ayuda a activar la energía Kundaliní, una energía física, medular, electromagnética, bio energética.

La técnica nos permite elevar, transmutar, alquimizar la energía Kundaliní, con la finalidad de poder extrapolar la corriente ígneo-tierra, con la corriente cielo-éter y así

ampliar nuestra conciencia.

Cuando el hombre está muy consiente en lo mundano y cotidiano o vivir en lo material, está dormido a la vida de lo sutil y etéreo, otras veces, a la inversa, lo importante es la simetría.

**El trabajo es simple y sencillo, aunque requiere empeño y dedicación.**

**Puja con bhava, jana, pránáyámas, ásanas, kriyas, bhúta shuddhi, mantras, harán desenvolver la Kundaliní, para elevar la volición del ser interno y acercarlo más a la luz.**

- **integración en todos los aspectos.**
- **liberación de las ataduras.**
- **llegada al gozo supremo, inefable.**
- **no hay autoconocimiento sin Kundaliní.**
- **no hay yoga sin Kundaliní, como no hay Kundaliní sin yoga.**
- **no hay Shivá sin Shakti.**
- **no hay Tantra sin sádhana.**

“el maestro De Rose dice: que bien vale la pena

adiestrar esta energía, pasar de ser su esclavo a ser su amo”.

Mi admiración por él!!! Lo seguí 20 años, siempre le decía, que me gustaba hacer de novio (con el método) y no casarme, refiriéndome a las consignas de una doctrina. Lo cual lo hacía reír mucho.

**Sexo. Un grano de arena en el arenal del Tantra -documentos- la sexualidad sacralizada. Lo que nunca nos dijeron.**

Cuando digo nunca nos dijeron mento, porque Freud y Reich, sí lo dijeron, aunque pocos lo interpretaron. Las sagradas escrituras también lo dicen pero en forma esotérica. Es así, nadie lo explicó, nadie lo dice, entonces no lo sabemos.

En la filosofía del Tantra, en la visión del yoga tradicional, el sexo es la herramienta para usar como acelerador evolutivo del ser.

Cuando leo (escrituras sagradas); la escalera de Jacob de 33 escalones me dice: 33 vértebras de la columna vertebral, cuando leo: la víbora dorada del desierto, me dice: la fuerza serpentina de la Kundalini (energía sexual) cuando leo, el recorrido de las siete

iglesias, me dice: que Kundaliní debe recorrer los siete chakras principales que están en la columna vertebral, ascender (una vez desenroscada con un arduo trabajo de transformación) trasmutando uno por uno estos vórtices, desde la base hasta el de la coronilla, y extrapolar esta energía, uniendo una fuerza negativa con una positiva y así provocar el 'fotón' de luz, que se conoce en las estampitas de los 'santos' por la aureola de luminosidad alrededor de la cabeza.

Pero que tiene varios nombres: autoconocimiento, iluminación, samadhi, nirvana, satorí y tantos otros, todos hablan de lo mismo.

El sexo es fundamental en el Tantra, lo dijo el maestro Sivananda "no hay samadhi sin Kundaliní", "no hay yoga sin Kundaliní"; para vivir la filosofía del Tantra hay que sacralizar la sexualidad.

Para volver al matriarcado hay que idealizar a la mujer, a la madre divina, a la naturaleza. Hacer un culto con este punto de vista que nos han dejado los sabios de todas las épocas. Es hora de despertar a la conciencia cósmica, es hora de crecer en libertad.

## **Técnica de placer**

Por lo general cuando las personas están excitadas sexualmente los movimientos son rápidos, lo que se diría un frenesí o el fragor de la lucha, en ese cuerpo a cuerpo, en el momento del coito.

Los tántricos, lo desarrollan de otra manera, siempre en forma lenta, con un aumento gradual del ritmo, sin llegar a un desenlace frenético.

Te sugiero una de las técnicas para que pruebes y sorprendas a tu amante.

Se trata de que el pene esté apenas introducido en la vagina (unos cuatro centímetros solamente) un poco más del glande pasando el músculo constrictor de la entrada de la vulva, realizar fricciones lentas, claro tendrás al principio que contar (hasta adoptarlo, después ya no contarás más) hasta 8 y en la novena fricción o movimiento, entrará totalmente, y así sucesivamente hasta 12 veces (series), 108 movimientos, en cualquiera de las posiciones. Los dos sentirán sensaciones muy singulares y placenteras.



## Concepto del tantrismo en las relaciones humanas

El tantrismo es una cosmovisión muy amplia, que facilita el crecimiento interno del ser.

Permite la comunión del cuerpo con el espíritu, en el momento de la gran explosión energética, “el orgasmo”. En ese momento el ser siente su separación con el ego y la personalidad, vaciando su mente discursiva (que se aquieta y calla por un instante), haciendo que la persona sienta la plenitud de fundirse con el cosmos.

En el tantrismo la persona experimenta como conocerse más y mejor, desde el plano externo al interno, por la simple razón de, que si no trascendemos los sentidos (la sensorialidad a pleno, el tacto, el olfato, el gusto, la vista y el oído), involucrando los corpúsculos más sutiles, no podremos ir hacia nuestro interior. Primero tenemos que encontrarnos nosotros y establecer el “yo”, para luego acceder al “tú”, y por último formar el “nosotros”.

Una vez logrado ese paso, podremos superar lo denso (los sentidos, la materia) e ir hacia lo más sutil de nuestro ser, nuestro interno, nuestro “yo” superior, y descubrir un mundo más significativo. Habremos despertado a la conjunción de nosotros con la inteligencia suprema.

El tantrismo nos permite a través de la sexualidad y la gran fuerza potencial de ésta, llegar a esos estados de conexión con el universo. El masaje tántrico desenvuelve un potencial de energía sexual que

asciende por nuestra columna vertebral hasta el cerebro y nos da la capacidad de ese big-bang donde la explosión provoca una expansión de la conciencia, integrándonos a la creación total.

Vamos a mirarlo metafóricamente: somos una gota de mar (oceánica), encerrada en una botella y con una tapa (corcho), que a través del tantrismo lo que se hace es ir quitando la tapa y el día del “gran orgasmo”, ya sin tapa, las fuerzas de la sexualidad nos arrojan al mar, haciendo que la gota se encuentre con su origen y se funda en él. Fácil de comprender. Eso es el tantrismo por medio del masaje tántrico.

Nos deja una cantidad muy amplia de beneficios y posibilidades de crecimiento interior, porque aprovecharemos mejor nuestro cuerpo y sus funciones, disfrutaremos más del sexo, sentiremos más amor por nuestros seres queridos, tendremos una relación más fuerte y profunda con nuestra pareja sexual, porque habremos aprendido a saborear cada segundo de las diferentes sensaciones que se sienten en el “durante” (juego amoroso), sin tener la ansiedad de que llegue el final, y cuando éste haya llegado, nos dejaremos envolver por el arrobamiento de las vibraciones que nos conectan con algo más allá de quedar satisfechos y saciados en cuanto al placer carnal. Si no, que habrá gozo en el espíritu, en nuestro ser interior, que se habrá fundido una vez más con el universo todo.

## **Masaje de yoni**

el masaje tántrico de yoni, es una técnica que corresponde a la sexualidad, en principio, busca obtener el mayor aumento de la vascularidad de la zona pelviana, especialmente de la vulva, con toda su estructura. Para lograr, así, de esa manera, aumentar al máximo la sensibilidad de los tejidos (con sus corpúsculos sensorios, receptores y trasmisores), dejando que la persona sienta y experimente el máximo de placer, relajando la zona pélvica, por la descontracción provocada después de los movimientos de contracción y relajación (múltiples orgasmos, diferentes).

Estos se los debe efectuar su pareja tántrica, colocándose en una posición determinada, (lo mismo que la receptora, mujer, también estará en una posición específica para la realización de tan procedimiento), y con un aceite de sustancia natural, particular, hará efectivo el masaje de la yoni. Para evitar el morbo, la divulgación inexacta y la falta de sentido común de algunas personas, no se explica aquí el verdadero mecanismo o pasos de la técnica utilizada en el masaje de la yoni, o genitales femeninos.

### **Masaje del lingan.**

Los mismos resultados, beneficios, características y finalidad del masaje de la yoni. (Única particularidad, que aquí se le ensañará al hombre que aprenda a postergar la eyaculación. Así ambos disfrutan más de los juegos amorosos.

En los dos casos, se recomienda el máximo de concentración, disciplina y paciencia, para poder disfrutar del ritual, mientras se ejecuta la técnica, en la cual el operador, dador, sentirá sumo placer de ver disfrutar y sentir al receptor, sin que ello le lleve la cabeza a la tradicional inercia de aprovechar la situación de la excitación del otro para fines egoístas como son pensar que si se acoplan podrá él o ella acabar con la tensión hormonal o disposición de quitarse la tensión acumulada en el cuerpo por motivo de la carga de la libido. (Llamada comúnmente calentura).

Mensaje especial para los hombres. El Tantra les permite comenzar a ver a la mujer como la diosa madre, la madre divina, la creación en sí. Hacer el culto a lo femenino. Tomar conciencia que dentro de ella nos formamos. Que ella es el templo del sexo, de la sexualidad, que en ella encontramos el placer, el gozo y el medio para crecer interiormente. Entonces, dejemos de utilizarla como un reservorio de leche, como un recipiente donde hacer nuestras descargas. Pongamos más amor y espiritualidad en el acto de la pasión, realicemos los respectivos rituales de sacralizar la sexualidad en el sexo. Deseo que lo comprendan.



### **3 tipos de masaje**

#### **Masaje drávida (sensorio-corpúscular) sensorial**

Hace más de 5000 años en el valle del Indo (India), se encontraba el hombre drávida (raza anterior al ario-europeo). Este hombre destinaba su tiempo al conocimiento de sí mismo y de los demás y lo hacía con su familia a través del desarrollo de las sensaciones, dejando aflorar al

máximo sus emociones más profundas, volcaba sus pasiones y sus pulsiones en el ámbito de su pareja, de su familia.

Hacia el culto a su mujer, la acariciaba, la masajeaba, 'se despiojaban' y también a sus hijos, (sin que esto se viera como incesto). La madre bañaba a su hijo varón hasta ya grande y el padre a su hija y viceversa, indistintamente, todos tenían demostraciones de amor sin prejuicios, inhibiciones, tabúes, trabas emocionales ni conflictos mentales.

Los masajes los realizaban con cenizas vegetales frías, a modo de polvo de talco. Utilizaban pétalos de flores para acariciar su piel y plumas de aves grandes, trozos de piel de animales para hacerse tracciones, palancas y movimientos de las extremidades, todo ello basado en el instinto natural, respetando las leyes de la naturaleza.

Más tarde es invadido por el hombre ario-europeo y éste abandona esas prácticas, perdiéndose en el tiempo. Se lo alecciona para salir a conquistar tierras, a poseer espacios, se lo transforma en guerrero y pasa de ser sensorial, des represor y matriarcal, a ser de índole represor, anti-sensorial y patriarcal. Lo cual hace caer en el olvido las prácticas naturales, espontáneas, que tanto placer le otorgaban y de lo cual disfrutaba, compartiendo el gozo de un atardecer, de un amanecer, de una gota de rocío apoyada en la hoja de un árbol, ya luego... guerrero, todo quedó atrás, aunque hoy esas reminiscencias están siendo rescatadas por los que comienzan a hacer uso del

hedonismo, por el solo hecho de aprender a quererse, a valorizarse, a prestarse atención con el fin de conocerse a sí mismo, teniendo como premisa la salud física, mental y emocional.

Cuando hacemos lectura corporal de personajes de la historia del mundo, vemos lo triste de los resultados del cambio. Ejemplo:, Napoleón Bonaparte, los hombros adelantados y hacia arriba ( la cabeza casi escondida en sus hombros) denota un estado de ansiedad permanente, no en vano su mano derecha sobre su abdomen intenta el alivio de los dolores de la úlcera de estómago. El precio del conquistador.

Surgen necesidades ignoradas por estar en lo hondo del inconsciente, pero haciendo presión para aflorar, ya que el hombre nace buscando placer y así lo mantiene el resto de su vida. Placer por su cuerpo, placer por su trabajo, placer por sus pasatiempos, placer por el poder, placer por aprender, placer por enseñar, placer por todo lo que hace.

## **Beneficios**

- Relajación mental
- Relajación física
- Activación de sus corpúsculos
- Despertar de su piel
- Recuperación de su sensibilidad sensoria
- Aumento de la libido

- Desbloques emocionales
- Adaptación a las nuevas corrientes culturales
- Confianza en sí mismo
- Conocimiento y/o descubrimiento de su cuerpo y sus reacciones
- Alegría de vivir
- Integración de Eros.

### **Masaje hedonista**

La técnica del masaje hedonista posee la característica de reunir varias manipulaciones como son presiones, amasamiento, fricciones, roces, estiramientos a la vez que va acompañado del calentamiento y relajación muscular logrado por el efecto de las piedras volcánicas (basalto) en esta técnica se le permite al receptor/a elegir la posibilidad de elementos y sustancias para la operatoria, si son aceites, elegirá el aroma de esencia de sándalo dulce, jazmín, geranio o rosas. También existe la posibilidad del trabajo con cremas hidratantes, nutrientes y tonificantes. O la opción de un masaje en seco con polvos de fécula de arroz, que es algo que no está muy difundido en Europa y que el 'ser hedonista' elige desde hace mucho en diferentes lugares del mundo (los orientales lo usan para maquillarse por eso el blanco inmaculado de sus rostros).

### **Efectos y beneficios**

relajación de los músculos profundos  
relajación de los nervios profundos  
relajación de los músculos superficiales  
relajación de los nervios superficiales  
activación de las 4 circulaciones: venosa, arterial, linfática y energética  
estiramiento de las fascias  
corrección de las articulaciones (adaptación)  
recuperación de las sensaciones (mental y emocional)  
conexión con los corpúsculos sensoriales (físico)  
aumento de la libido  
revalorización de la vida  
aumento del sistema inmunológico (defensas orgánicas)  
tranquilidad

## **Masaje sibarita**

El masaje sibarita consiste en una técnica que permite al ser el disfrute de poder relajarse y entregarse a sentir el placer de ser él mismo, sin trabas mentales, sin tabúes, sin prejuicios, sin represiones, sin estructuras culturales, sin culpas por el deleite (a esta altura del texto, para aquellos que no piensan, sino que asocian los términos con conceptos erróneos, les aclaro que el masaje tiene mucho que ver con la sexualidad, pero que no involucra 'el sexo' en el desarrollo de la misma, porque esto no es compra-venta de sexo, no es libertinaje, sino

libertad del ser, no promiscuidad, sino aprender a sentir con respeto, con responsabilidad, con seriedad).

La técnica incluye roces y fricciones ejecutadas con las manos, una chalina de seda, con plumas de aves, con pinceles de pelo de marta, con pétalos de flores, con ramas de plantas (helecho plumoso) y todo ello regalo de la naturaleza para estimulación de la sensorialidad.

### **Efectos y beneficios**

- recuperación de los corpúsculos y sus sensaciones
- activación de la circulación
- cosquillas que permiten descomprimir, reír, soltarse, descargar tensiones
- recuperar el niño interno.
- juegos con la pareja
- preludio amoroso de gran intensidad
- aumento de la libido
- aumento de la autoestima
- valoración de la vida (estímulo y sentido)

El masaje tradicional tailandés nace dentro del budismo, dado que su creador es Shivaka Kumará quien fue amigo personal y médico del Siddhartha Guatana Buda "el Buda", el cual crea una corriente filosófica, sin la intención de que sea una religión, después sus

seguidores la transforman.

Este es el motivo por el cual el Tantra cuenta también con esta técnica de masajes, que tiene 2500 años de antigüedad (la mitad que el Tantra)

## **Masaje Tradicional Tailandés**

*Arte de Sanación correspondiente a la Medicina Tradicional Tailandesa y complemento de la meditación espiritual y herboristería.*

Se le considera una panacea universal por su gran alcance terapéutico, las estadísticas a nivel mundial demuestran que cada día más se utiliza para ayudar a contrarrestar enfermedades difíciles de revertir.

En cuanto al Masaje Tradicional Tailandés se ejercitan elementos básicos como son las presiones en los recorridos de los 12 meridianos de energía, que en este caso toman el nombre de líneas SEN, los estiramientos, elongación, torsión y manipulación o adaptación de las articulaciones.

El MTT ha estado en un constante proceso evolutivo durante más de un milenio.

En Tailandia podemos encontrar diferencias de técnicas en las distintas regiones. Se divide en MTT Sur y MTT Norte, las cuales al observarse, no dejan de ser muy sutiles.

Su estructura se debe a la influencia del Yôga, del Shiatsu, del Ayúrveda, del Tui-Na; algunos de India, otros de Japón y China, es por ello que toma un excelente soporte terapéutico y, aun tomándose como medio de movilidad pasivo, les sirve a aquellas personas sedentarias con muy poca actividad física.

En nuestros días, el empleo de máquinas ha llevado al hombre hacia una tendencia a la monotonía, un ocio perjudicial, lleno de toxicidades y a poner en riesgo su salud física, mental y emocional.

En MTT podemos ver cómo éste nos permite perder tensiones, bloqueos y poder desintoxicarnos y llevar una vida más plena, disfrutando de todas nuestras potencialidades.

El MTT reemplaza al ejercicio regular y hacer crecer la interacción

entre los planos aumentando el afecto y la compasión.

El MTT prioriza el cuerpo físico, tomándolo como es, el templo donde radica el cuerpo emocional, la mente, por ende, debe ser cuidada en forma muy especial.

El MTT se ha impuesto en el mundo entero a raíz de ser la técnica más completa hasta ahora. En algunos lugares su reputación se encuentra desvirtuada porque se le asocia con la gratificación sexual, error que debe aclararse para no malograr algo tan importante como es esta técnica milenaria de alcance “terapéutico”.

## **ORÍGENES**

### ***Breve reseña histórica***

Los orígenes del MTT se deben al médico y amigo del Buda, Jivaka Kumar Baccha, también conocido como Shivago Komparaj quien en sus viajes por India, China y Nepal fue sumando conocimientos y logrando una codificación diferente, sistematizando una serie de procedimientos para darle el nombre de MTT Sanador que si bien siempre se mantuvo una transmisión oral de maestro a discípulo, de igual modo llegó a plasmar los conceptos básicos en forma escrita en hojas de palmera, en lenguaje Pali.

Fueron guardados con recelo (estos escritos) y se veneraron como sagrados en la Capital Ayulthia. Esta capital en el Siglo XVIII fue conquistada por invasores birmanos y destruyeron los documentos del MTT.

En 1832 el Rey Rama III ordenó que se grabara en piedra todo lo que se recordaba de aquél legado histórico; hoy podemos ver epígrafes descriptivos en WAT- PHO, el templo budista más grande Bangkok. (Gratitud para el maestro más destacado contemporáneo Chaiyuth Priyasith)

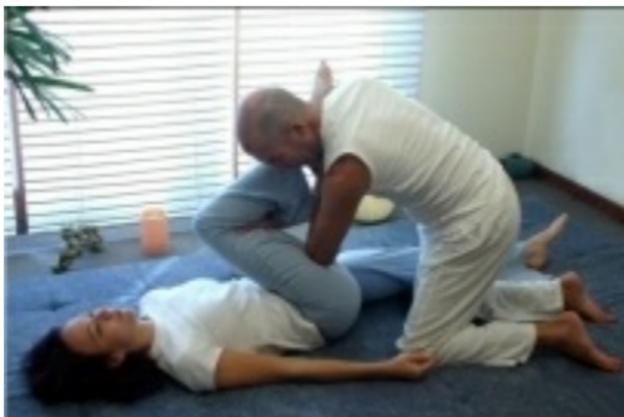
En Tailandia se conoce al MTT como NUAD BO' RARN. Es una combinación de palabras que traducidas al castellano significa MTT, éste es practicado en universidades de medicina bajo la supervisión del Ministerio de Salud de Tailandia.

Los centros budistas WATS de comunicación y educación para la comunidad, se encargan de hacerlo popular en el país. En 1922, el emperador RAMAKAMUHEN, reconoció al budismo como religión oficial y en los templos comenzó a dictarse esta disciplina de masajes.

En Bangkok hay alrededor de 2000 casas de MTT donde cualquiera puede recibir sesiones de esta disciplina milenaria.







## **Redactando una práctica**

*(Dedicado a todas las personas que alguna vez recibieron un Masaje Tradicional Tailandés y... también... a las que nunca lo recibieron)*

Entender que el equilibrio armonioso se conjuga en el cuerpo, la mente y el espíritu.

Ávido de experimentar o sentirte mejor en un entorno de paz, de serenidad, enlazando música y aroma, todo ello en simetría...

Despliegue de roces y presiones, un ir y venir por las piernas,

relajando, movilizándolo, activando, entregando... sí, entregando y recibiendo, dando más para que te sientas mejor, sí mejor y mejor... Y luego, las palancas, las llaves... y tu cuerpo que se va acomodando, se estabiliza, la respiración comienza a fluir a un mismo ritmo. Ambos realizando la misma respiración, hacia arriba con aire, hacia abajo sin aire, qué fácil..., sincronizamos, y la entrega aumenta.

Las notas del xilofón impregnan el ambiente, el incienso de sándalo perfuma el aire, y sobre el futón, la armonía, la plasticidad, la mecánica de dos cuerpos, uno asistido, aunque colaborando, sí, con la actitud de estar y ser, ocupado en recibir... recibir dando, confianza plena, seriedad... Flexiones, tracciones, estirar delicadamente, compensar cada movimiento, exactitud... matemáticas... y física, ajuste perfecto, acción. El ensamble medido, sutil, establecido en cada posición, la belleza de las formas.

Posición ventral, dorsal, de un lado, del otro y más...

Las líneas SEN en cada extremidad y las manos buscándolas con precisión, codos, rodillas y pies realizando círculos, los tenares y los dedos ejerciendo más presión.

Un aro dibujo en el abdomen, girando de derecha a izquierda y tus órganos y vísceras registran una leve molestia y luego la sensación de bienestar avanza.

Presiono el esternón y tus pulmones se llenan de aire fresco y suave. La plenitud comienza a instalarse en ti. Recorro el rostro y le cambia la expresión lo distiendo, lo aliviano, ¿sientes la ligereza?

Y ahora te sientas, y otra vez retropulsión, retroflexión, ante flexión, latero flexión, las articulaciones vuelven a su lugar exacto, la sangre es un río burbujeante, la energía vibra en cada espacio de tu ser, algo cambió, tu mirada serena, limpia, con brillo, tu pecho sosegado, sientes que todo se alargó, y que el tiempo se haya detenido... transcurre, aunque la sensación perdurará...

## **LA CANTIDAD NO HACE A LA CALIDAD**

Cuando escuchamos en el club, en el bar, en grupo de hombres, la expresión “la dejé de cama”, suena fuerte, suena machista, suena a virilidad, suena a hombría, suena a ridículo!.

Por qué?, y sin ánimo de ofender, porque ese hombre comenta que estuvo toda la noche haciendo el amor, o teniendo coito, que es lo mismo. Acota que tuvo 4 eyaculaciones, la frase burda, de la calle “cuatro polvos” .

Lo lamentable de esto es que cada uno duró un máximo de 11 minutos

y con descansos de recuperación de semen y sangre en el pene de media hora entre uno y otro, un total aproximado de tres horas o más, porque alguna copa, algún cigarrillo. En todo ese tiempo su mujer, amante, novia, pareja, no tuvo oportunidad de aumentar su nivel de excitación sexual al máximo para poder lograr un orgasmo.

La frase de los tántricos es que si no calientas bien el agua, no hay vapor y si no hay vapor no hay nube y si no hay nube no habrá lluvia. Muy simple.

No sería mejor en vez de cuatro polvos de 11 minutos, uno solo de 44 minutos (que es la suma).

Que no es estar cuarenta y cuatro minutos, en movimientos de fricción, sacudidas, como el niño que coge el cerdito de la hucha y lo sacude intentando que salgan las monedas. No.

Le sugiero al lector que entienda y no se ofenda, que lo conveniente es, comenzar masajeándole los pies a esa mujer, luego chuparle el dedo gordo del pie, todos los demás dedos, ponerse todos los dedos del pie dentro de la boca y succionar. Luego ir a acariciar el cabello, las orejas, besar el cuello, suave y despacio, chupar y mordisquear suave y despacio las orejas especialmente, la parte alta y el lóbulo, meter la lengua en el orificio auditivo con suavidad.

Acariciar los labios, apenas humedecerlos con la lengua, hasta que comienza un dialogo la punta de una lengua con la otra y después de un rato, recién introducir toda la lengua dentro de la boca y recorrerla. Ponerla tensa y profundizar, de modo que imagine que es el pene. Aceptar todo lo que ella improvise espontáneamente, para luego

recuperar nuestro "protocolo" , que consiste en pasar a besar, acariciar y succionar los senos (las tetas) durante veinte minutos (20), si veinte digo, y para que te sorprendas las tántricas con solo eso logran hiperorgasmos, ( mojan la cama). Solo tienes que recordar la sabiduría que tenias cuando eras un bebé y sabias chupar una teta.

Luego bajas besando, lamiendo, oliendo, mordisqueando con los labios, no con los dientes, todo el abdomen. Te detienes en el ombligo y comienzas a succionarlo, pones la lengua tensa y lo penetras, haces presión como si quisieras socavarlo.

Vuelves arriba y succionas las axilas durante unos cuantos minutos (hay mujeres que con esta sensación también tienen orgasmos. (Por lo general no se utilizan las axilas porque se asocian con el sudor, con los malos olores (qué diferencia hay con el olor a orina o el olor a materia fecal, sin embargo las otras zonas, si se succionan)

Después te puedes ir a chupar, succionar, mordisquear la zona de los músculos aductores, sin llegar todavía a las ingles, luego si pasas a besar, lamer, jugar con tu lengua en las ingles y recién en este momento comienzas a lamer los labios mayores de la vulva, luego los menores y a lamer en movimiento ascendente el clítoris, después con la lengua tensa lo comprimes en forma transversal con un movimiento rápido y rítmico, después giras alrededor hacia un lado y hacia el otro. Haces una pausa, le pides a tu mujer que se gire boca abajo y comienzas a lamer su espalda sobre la columna vertebral desde el cuello al ano y viceversa, te detienes en la nuca y se la muerdes suavemente, vuelves a subir y bajar varias veces, luego te quedas a

bajo chupando el orificio del ano y lo penetras con la lengua tensa, lo bordeas con la punta de la misma, hacia un lado y hacia el otro. Mordisqueas los glúteos con los labios y bajas lamiendo las piernas para ir a mordisquear los talones, finalmente te propones en este momento (no antes) penetrarla con el dedo y observar su humedad, que ya para esa altura debe ser mucha, al igual que la temperatura de la vulva y el interior de la vagina. Palpas el suelo de la vagina, las paredes de los lados y luego buscas debajo del hueso pélvico, en el techo de la vagina el punto G lo reconoces fácilmente porque su tejido es más rugoso que el resto, ahí te quedas acariciando con las yemas de tus dedos y haciendo una suave presión hacia arriba.

Finalmente, el momento tan esperado por ti, pones tu pene dentro de la vagina, aunque no profundo, sino apenas pasado el glande hacia adentro, y haces nueve movimientos de fricción y en el décimo la embestida a llevarlo hasta la profundidad y así sucesivamente 12 veces. Después de todo esto ya está el cielo cubierto de nubes y la lluvia es auspiciosa. Te tumbas boca arriba y que tu mujer haga lo que quiera contigo. Por lo general va a elegir si le apremia el orgasmo, ponerse a horcajadas y moverse libremente hasta lograrlo. Después ella te devolverá todos los mimos y más.

De esta manera te habrás asegurado que quedó satisfecha y saciada, aunque con ganas de continuar, no te olvides que ella es multiorgásmica. Le habrá vuelto el brillo los ojos, sonreirá y afianzará el amor por ti.

Aclaro que este texto que acabas de leer no es algo exclusivo para los

heterosexuales, que le hablo a un hombre porque es el único destinatario de esta obra. Desde ya que no, si no porque nosotros, los tántricos, recuerda!, adoramos a la Shakti, porque sentimos que la naturaleza del cosmos infinito, no solo del planeta Tierra, en de polaridad femenina, que luego expandió, al encuentro con su complementario.

Piensa, que nosotros hablamos del eterno femenino, del culto a la mujer, porque sin duda hemos nacido de ella, nos formó dentro de ella, concibió por el complementario.

De ahí que en la antesala de lo que has leído, después de una serie de gratos preparativos, la contemplamos, si, como a una diosa, después le ofrecemos ponerse a horcajadas, sobre nosotros, para que domine la situación, para seguir contemplándola, para mirarla y admirarla. Embelesamos con ella. Esa posición se llama la “pose de Kali” una de las transformaciones del Shivá-Shakti.

Por eso te digo, tengas la sexualidad que tengas, seas homosexual, lesbiana, travesti, shemale, hermafrodita, heterosexual etc., etc., el mensaje o sugerencia es para el ser humano, después, cada cual sabe qué papel ocupa y donde pondrá a su Shivá, o donde pondrá a su Shakti

*Recuerda que si cortas flores en otro jardín, el jardinero de tu casa cortará las tuyas. Ocúpate!*

**9 orgasmos diferentes tienen las mujeres, lo sabias?.**

**“NO HAY CLIMAX SIN PETEENG” , NO HAY ORGASMO SIN ESTIMULACIÓN ADECUADA.**

El Hombre tiene que tomar conciencia de que no se trata de una lucha, quien vence a quien, no se trata de un excitarse, mover, empujar, lograr la eyaculación para liberarse de la carga sexual y ya está, sin pensar si ha satisfecho a su pareja, si la ha dejado saciada. La mujer no es un reservorio de leche, es algo sagrado, importante en la vida humana. La actitud de egoísmo, de utilizar al otro para satisfacerme uno mismo, hay que reverla, hay que tomarla con más sentido de responsabilidad, de cuidado del otro. Para ello es conveniente que el hombre se tome tiempo para estudiar el comportamiento del cuerpo femenino. Hay un libro muy interesante que debieran leer tanto mujeres como hombres que se llama “LAFUNCIÓN DEL ORGASMO” de Wilhelm Reich. Simplemente para saber cómo se desarrolla ese mito, que no es un mito, si no una función que requiere de más tiempo de dedicación, con amor, con dulzura, con respeto, con atención, despertando al máximo la sensorialidad, la carga de libido, la excitación y con el grado aumentado de estimulación, estarán los resultados de excelentes orgasmos de satisfacción y saciedad.

### **Orgasmo desde los pezones**

Este tipo de orgasmo es el segundo más frecuente, no hay ninguna

duda para las mujeres que las caricias en los pechos provocan de un modo casi directo la excitación en los genitales y las lleva al más alto éxtasis si el hombre lo hace de la forma y manera adecuada.

Lo ideal para que la mujer pueda disfrutar de este tipo de orgasmo es combinar técnicas orales y manuales acompañadas de movimientos circulares erotizantes, alternados con pequeños tirones o mordiscos, con los labios húmedos rozando la piel, de esta manera no se pierde la sensibilidad y se mantiene la excitación.

### **Orgasmo del clítoris**

Este orgasmo se concentra en el clítoris. No es tan intenso como el punto de profundidad y otros orgasmos vaginales, pero sigue siendo un gran calentamiento y relativamente fácil de dar a la mujer. Este tipo de orgasmo se consigue con una larga estimulación ya sea con la boca o las manos.

### **Orgasmo Punto G**

El punto G se localiza encima del hueso púbico, en la pared frontal, o sea el techo del canal vaginal y su tamaño no supera un centímetro cuadrado. Para que una mujer llegue a este orgasmo, el hombre debe acariciar esta zona con movimientos suaves para que la mujer siga el ritmo de la excitación y logre llegar al éxtasis.

### **Orgasmo de Uretra o Punto U**

Este es uno de los puntos más erógenos de la mujer, ya que el acariciar de forma directa la uretra, por su propia sensación placentera y su proximidad con el clítoris hace más fácil llegar al orgasmo.

## **Orgasmo Vaginal**

Las sensaciones no son tan definidas como en el orgasmo clitoridiano, ya que afecta sobre todo a la cavidad vaginal y al cuello uterino. La clave para tener uno de estos orgasmos es una penetración profunda y enérgica. Este orgasmo es más fácil lograr después de un orgasmo de juegos previos.

## **Orgasmo combinado**

Para que la mujer llegue a este orgasmo lo que se busca es que mientras se realizan los juegos preliminares el hombre ubique el orgasmo a través del clítoris y también estimule el Punto G. Puede proporcionar una mayor intensidad, a la vez que la sensación del orgasmo se extiende por todo el cuerpo. Una gran técnica para conseguirlo es buscar con tu pareja las combinaciones más placenteras, por ejemplo, dentro de las posturas kamasutra o sexo tántrico que favorecen el placer.

## **Orgasmo anal**

La penetración anal puede proporcionar orgasmos muy intensos para la mujer, ya que la zona está llena de terminaciones nerviosas. Para realizarlo es imprescindible una buena lubricación, posiblemente, las primeras veces utilizar en el aro del músculo constrictor del ano (parte externa) un anestésico dérmico en crema y mucho tiempo de juegos previos para que te relajes y te hagan desear un poco más.

### **Orgasmo múltiple**

Son los más deseados por las mujeres, se trata de llegar el primero de ellos y tras el vendrán uno tras otro. Con este tipo de orgasmo el hombre hará que la mujer experimente sus más bajos y placenteros deseos.

### **El orgasmo continuo**

Son pocas las mujeres que logran este tipo de orgasmo. La mujer no debe bajar su excitación después de llegar al primero, por el contrario debe seguir adelante y conseguir un orgasmo sin control. Solo requiere que te entregues a sentir el máximo, no pensar en nada, solo en las sensaciones que estás experimentando sensorialmente.

**EJERCICIO DE POLARIZACIÓN Y RECARGA DE ENERGÍA**

## (Cómo potenciar y despertar la Kundalini)

El ejercicio que describo a continuación es para el practicante de Yoga que lleve un tiempo prudencial de ejercitación dentro de un método.

Consiste en movimientos de la cintura lumbar para activar el segundo y el tercer chakra.

Elevar los brazos lateralmente hasta dejarlos bien verticales y entrelazar los dedos de las manos realizando *Kali mudrá*. Llevar los hombros hacia atrás, expandir bien el pecho hacia delante, comprimir la cabeza por detrás de las orejas con los brazos bien extendidos.

Comenzar a hacer giros compensados, uno hacia la izquierda y luego hacia la derecha, se empieza bajando en *padahastásana*, se continúa debajo de lado y se sube realizando *ardha nitanbásana*, después *chakrásana* y se dan 8 giros a cada uno de los lados, reitero en forma compensados.

Luego se entrelazan los dedos de las manos sin hacer mudrá, se colocan éstas sobre la cúspide de la cabeza y con los pies juntos, las piernas extendidas, se realiza una rotación de cadera, compensando uno y otro giro, en un máximo de 16 en total.

Seguidamente, la pareja se sienta en el suelo en *samanásana*, de espaldas uno del otro, con un contacto pleno de la misma, y comienzan con una respiración muy particular a modo de Pránáyáma, cuando inspiran llevan la cabeza hacia atrás, en retroflexión cervical, inclinando levemente la cabeza hacia un costado para no golpear una con la otra; mientras van llenando los pulmones, inspiran por la nariz, aunque van con la boca abierta al máximo y la lengua extendida hacia fuera, dura, rígida, cuando regresan, con la exhalación, guardarán la lengua y apretarán las mandíbulas en forma sostenida, mientras contraen el diafragma, el esfínter del ano y la uretra.

*Esto lo repetirán 16 veces.*

Seguidamente contactarán la zona del perineo realizando los dos *padahjastásana* con las piernas separadas y cogiéndose de los brazos y ajustando 'la pinza' (agarrado por los brazos del otro con las manos) hasta lograr el máximo de tensión, concentrados, con conciencia corporal, en la ubicación del primer chakra y vocalizando en forma *manásika* el mantra LAM, 27 ó 54 veces, según la resistencia de los practicantes.

Al deshacer se fundirán en un abrazo de frente, enfrentando los chakras y sintiendo el fluir de la energía Kundaliní.

Sugiero que antes de realizar este ejercicio hayan tomado un baño de canela y miel, estar con el estómago libre y haya meditado un mínimo

de 20 minutos.

Los practicantes (las parejas), después de haber vocalizado durante un lapso de tiempo un mantra que invoque y permita la identificación con Shakti y Shivá, se sentarán unos frente a otros en vajrásana, el hombre con las piernas juntas y la mujer con las piernas separadas, permitiéndose estar lo más cerca posible para realizar los pránáyámás con las narices juntas. En el ejercicio respiratorio coordinarán los ritmos, cuando uno inspira el otro exhala y así irán intercambiando el aire atmosférico que entra y sale de sus pulmones, esto lo realizarán durante un tiempo prudencial (15 a 30 minutos aproximadamente). Después de ejecutado el ejercicio respiratorio, la pareja hará *drishtí*, separando un poco sus cabezas se mirarán fijamente sin parpadear, enfocando pupila a pupila, durante la mayor cantidad de tiempo de duración de ambos ejercicios permanecerán con las manos tomadas, las cuales estarán colocadas de modo que la izquierda quede con la palma hacia arriba cubierta por la derecha de su compañero/a.

La polaridad se intensifica a medida que la pareja se relaja y comienza a sentir el intercambio de corrientes con la otra persona.











Ano confundirse, ya que es fácil confundirse, todo esto pertenece a la sexualidad, como también los anuncios comerciales de la T.V., como las portadas de las revistas o los afiches de alguna película, así como las fotos al lado del coche de moda en una rifa, anuncios de ropa, de perfume, de comida, y ya lo ve, es sexualidad y no sexo; sexo ya lo sabe, es otra cosa.

Ni siquiera es el prelude para llegar al sexo, no es el 'rito de los animales', no es el *petting* para llegar al clímax del que hablan los sexólogos, no, solamente es un intercambio de energía y sí, claro, hay un cierto compromiso de las hormonas y un aumento de la libido, pero lo real es que lo utilizará para alquimizarla y transmutarla a través de los distintos chakras y la sentirá como un revitalizador, un condensador, un potencializador, un medio terapéutico. Por ese motivo lo puede practicar con cualquier persona (para ello solo tiene que sentir aceptación, amor por sus semejantes), en cualquier lugar del mundo y no tienen que ser su novia/o, su amante, su mujer o marido.

Puede ser cualquiera y con cualquier característica física y no necesariamente con las formas que le hizo entender la cultura, la sociedad de consumo o su mamá o la revista de turno.

Sabe por qué le digo esto, porque las mujeres que inspiraron a Rubens o Botero tenían la misma estructura electromagnética, bioenergética que las modelos de alta costura que en su mayoría son marcadamente delgadas, y en cuanto a color de piel es lo mismo, rosa, amarilla, blanca, negra o el color que sea, en una condición de privilegio del ser humano –lo mismo a la inversa-, no le hablo únicamente a los hombres, este concepto es válido para ambos.

La química de los sexos, la energía siempre, en ejercicios de contacto con tacto, descubrimos que los preconceptos, lo que eligen los ojos, lo que eligen los argumentos que hemos formado en nuestra mente con

respecto a la elección de la otra persona, o sea, la pareja, dista enormemente de lo real.

Imagine un grupo de personas, mitad hombres y mitad mujeres, recién duchados, que utilizaron todos jabón de glicerina neutro, y que luego se visten con prendas que no tienen ningún perfume, con los ojos tapados con un antifaz oscuro, y de repente, un monitor que guía, aparece el 'arte núbico', tomar contacto con la tierra, tomar contacto con uno mismo y la música continúa, la danza toma ritmo, y luego el contacto con el otro, con los demás, y ahí las sorpresas, mujeres que se acercan, huelen, tocan, rozan y se alejan recorren a todos y cada uno y vuelven a las mismas personas, una, otra y otra vez, y que casualidad, esa persona es del mismo sexo... o si no, es alguien que no condice con las características físicas que tiene el estereotipo de pareja que ha buscado toda su vida... la persona que elige por vibración, por química, por sensación, por percepción, no es la que elegiría por sus propios ojos. Sorprendente!

Deberíamos pensarlo, si elegimos a las personas para satisfacer los principios de la sociedad de consumo aunque no tengan nada de afinidad química y vibración con nosotros, o tenemos en cuenta la experiencia del 'contacto'.

## **EL ALTAR DEL RITUAL SAGRADO :**

Todos los tántricos nos sentimos siempre en deuda con Shivá, quien como figura arquetípica del yoga ha creado este punto de vista tan valioso para una excelente calidad de vida. Por ese motivo siempre le rendimos homenaje, uno de ellos consiste en la ceremonia del “fuego sagrado”, que se trata de derretir mantequilla clarificada y derramarla sobre el Shivá lingan, esto simboliza el néctar sagrado o precioso (semen), que se derrama sobre los órganos de la reproducción, o la creación. Otorgando la gracia del nacimiento del hombre nuevo, o transformado. (Como son por lo general todos los misterios de la muerte y la resurrección en otras filosofías, dogmas o religiones en su contexto esotérico)



## **EFFECTOS TERAPÉUTICOS DE LAS GEMAS EN LA SEXUALIDAD .**

*Los masajes tántricos son todos de efectos terapéuticos, pudiendo corregir patologías importantes, como son la frigidez, el vaginismo, la menopausia precoz, la falta de deseo, disminución de la libido, amenorrea, impotencia, eyaculación precoz, las disfunciones incipientes etc., etc.*

Aellos les sumamos las gemas (piedras semipreciosas), para generar con el conjunto una sinergia de gran alcance en la corrección de esto síndromes.

El poder de vibración de las gemas con su gran intensidad de onda ejerce un efecto importante, en el resonador molecular de los tejidos, de los órganos que están disminuidos en sus funciones, ayudándoles a lograr el orden que necesitan.

Por lo general se utilizan piedras negras como la obsidiana, aunque rojas como el jaspé rojo y también las de sanación de color verde como la malaquita.

En el caso de la estrechez de canal por vaginismo, en la frigidez o falta de secreción y cuando hay músculos muy débiles, se utilizan huevos de obsidiana para fortalecerlos.

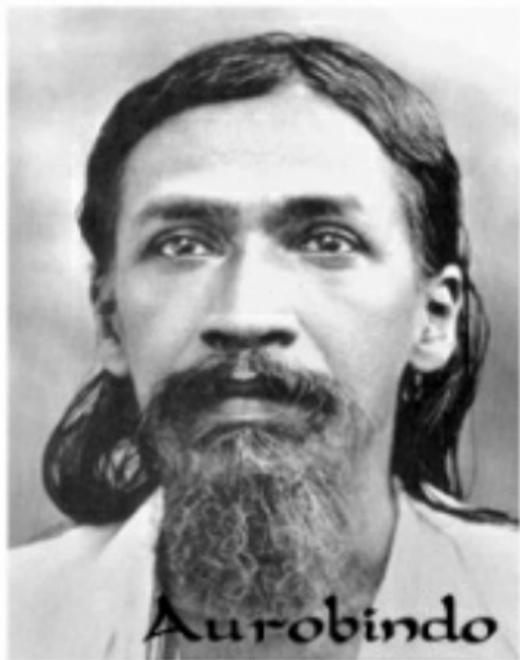




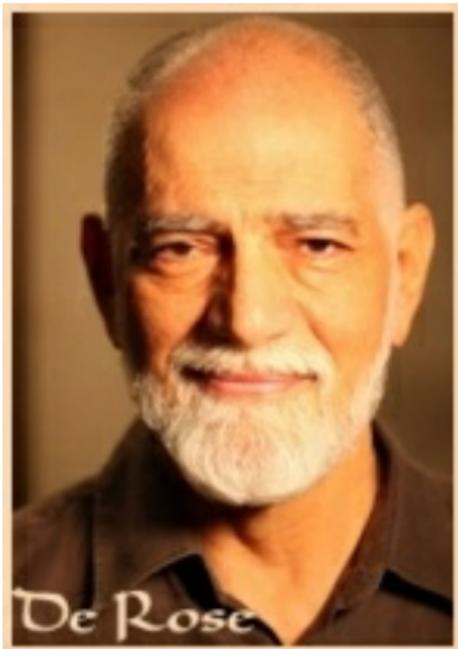
Algunos elementos que se utilizan para los masajes tántricos.

Sumados a los aceites esenciales. Siempre están presentes los pétalos de flores recién cortadas.

## **MAESTROS TÁNTRICOS**

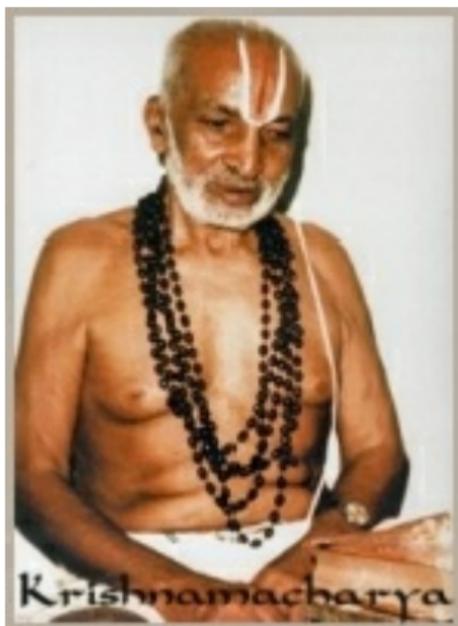


Aurobindo

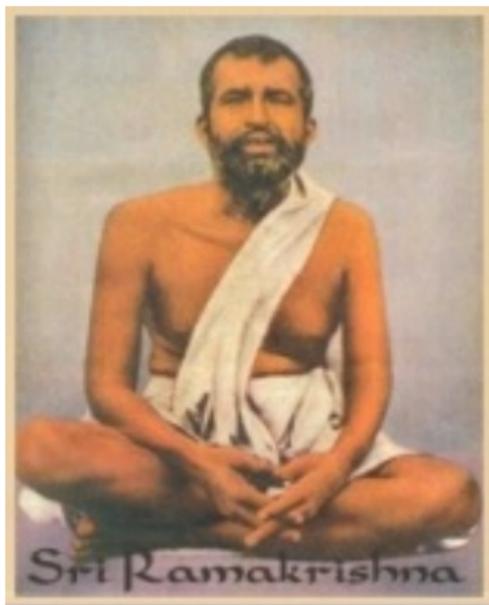




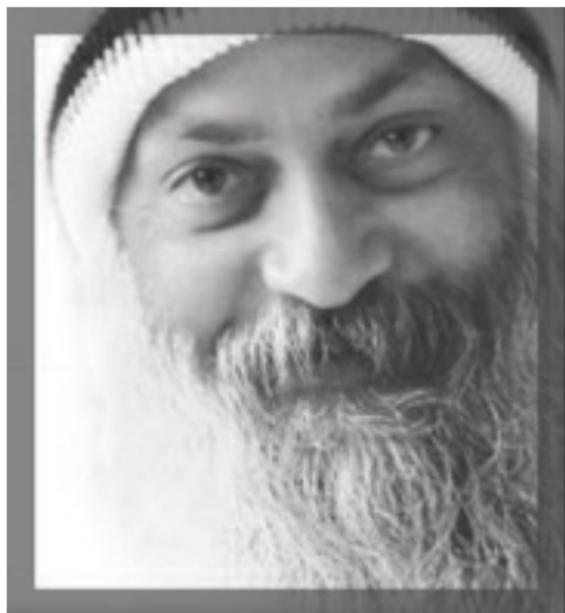
Indra Devi



Krishnamacharya



Sri Ramakrishna



OSHO

**Estos eximios maestros de yoga, vivieron el Tantra, vivieron en Tantra, transmitieron el verdadero, auténtico sentido del Tantra.**

## **CONTACTO CON TACTO**

Hagamos un repaso de la vida del Drávida, con algunos detalles que me interesa que tengas en cuenta. Así podrás apreciar porque tanta insistencia en recuperar aquella memoria y esa vida que fue realmente profunda, natural y llena de gozo y de placer.

Repasando un poco la historia del hombre y de la humanidad en todo su contexto, nos encontramos con un individuo muy particular, si nos ubicamos 5.000 años atrás, aquel hombre era de naturaleza matriarcal, sensorial y por ende desrepresor como eran los drávidas. Éstos al ser invadidos por los arios de naturaleza opuesta, patriarcal, anti sensorial y represora modificaron en los primeros sus caracteres sensibles y el respeto de éstos por las leyes de la naturaleza.

Los drávidas fueron los precursores de la ciencia ayurvédica, del ocio creativo, de la meditación, del hedonismo... sibaritas por excelencia, estaban convencidos de que viajamos en un transgaláctico que se llama planeta tierra y que solo nosotros podemos elegir entre ser polizontes en la bodega o viajar en la parte vip de la nave.

Tenemos que recuperar nuestra naturaleza interna... sin miedos... convencidos de que solo así podemos salvarnos de tanto alejamiento, un alejamiento de nosotros mismos, y cuanto más del otro... si no tenemos registros de placer, de gozo, si nuestra sensibilidad está reducida a una porción de imaginación, si en vez de sentir pensamos las cosas, si en vez de sentir imaginamos lo que debemos sentir... y así, todo mental... sin abrirnos a sentir. El peso de la cultura, las estructuras caracterológicas que nos hemos formado, las máscaras, de capas, capas superpuestas que llevamos, por no dejar aflorar al verdadero ser que somos, desde lo genuino, desde la esencia, desde nuestro verdadero ser interior...

Vivimos reprimiendo el auténtico sentimiento, por vergüenza, por orgullo, por conformar al entorno que nos somete con manipulaciones, con su egoísmo, por estar siempre "necesitando agradar", por temor a estar o quedar "solos". Cuando alguien nos estimula, nos despierta alguna mínima porción de la libido, por activar nuestros corpúsculos, por sensación, por contacto visual, por contacto físico, por vibración del campo de espacio vital, por un sinnúmero de manifestaciones posibles, desviamos el recorrido, pisamos el freno, en lugar del acelerador, no nos permitimos sentir, no nos entregamos a sentir, tenemos miedo de sentir, no sabemos expresar lo que sentimos, por miedo... miedo a nosotros mismos, tememos a nuestras reacciones, no permitimos "que nos lleven", y como justificante, si es que en algún momento nos descuidamos, dejamos el control, diremos que el otro tuvo mala intención... por ser descubiertos sintiendo sensaciones, diremos que el otro abusó de nuestras emociones... "nos aumentó la carga, nos provocó una excitación sexual a propósito... desde la mala intención, reaccionamos mal, solo por vergüenza y orgullo.... Que simple que era el hombre de hace 5000 años...

Por supuesto, que nuestra madre no es drávida, entonces no nos bañó hasta la adolescencia, no nos hizo masajes todos los días con aceites naturales, cuando nos amamantó no nos dejó desnudos succionando sus pechos en su cuerpo desnudo... sintiendo el contacto directo con la totalidad de su ser. Y, después, saber que somos libres de tabúes... cuando hoy el hombre diría que eso es incesto (los desprejuiciados de honrada conciencia, los pecadores hipócritas, los moralistas necios...)

aquel hombre no merecía cualquiera de estos rótulos porque su naturaleza estaba libre de presiones impuestas por especulaciones.

Desde nuestros registros akásicos (inconsciente colectivo), podemos recuperar a aquel hombre que fuimos. Abordar la frontera cerebral donde está la porción de cerebro límbico, y la cisura de Silvio donde están los grabados del súper yo de hoy y de ayer... y de esa manera recuperar una forma de sentir que nos pertenece por derecho propio, porque es parte de nuestra esencia. Todo esto sin el temor de perder lo que hemos logrado para hoy... "el avance científico, el mundo cibernético"... y amalgamando los diferentes propósitos filosóficos, sin duda alguna estaremos creando una mejor calidad de vida... donde volveremos a reír de gozo, generando hormonas (melatonina, endorfinas, serotonina, oxitócina, feromonas, dopamina, etc.), que nos harán sentir día a día más felices.

Nos apremia recuperar el contacto, con el tacto que nos permitía sentir desde el corazón, desde la emoción sana, desde ese despertar los corpúsculos de cada centímetro de piel que se han dormido, activemos nuestros sistemas naturales que han quedado en vida latente por más de 5.000 años... recuperemos al hombre primitivo que habita en nosotros, que el post moderno, domesticado, de avanzada, no se transforma cada día más en un robot, que no se pierda en sí mismo... que se recupere a sí mismo, que se encuentre, que encuentre a los demás, que descubra por medio de la ternura, el cariño, que desarrolle la arqueología de su alma, que sienta desde el contacto, las

emociones. Que fortalezca su razón de ser por medio del sentir profundo...

Por prevención primaria, volvamos al abrazo, a las caricias, al aumento de las sensaciones, a la estimulación de la libido, a la descarga de las pasiones, de las pulsiones, a vivir respetando los ritmos de la naturaleza, cuando tengo sed bebo, cuando tengo hambre como, cuando tengo sueño duermo, y aquí cualquiera dirá qué tontería!, sin embargo, estamos cabeceando frente al televisor, y decimos, hasta que no termine la película no voy a dormir, sentimos ganas de evacuar los deshechos del colon y decimos, ahora no, lo haré luego. Imagine, si, que no respetamos las leyes de la naturaleza y los auténticos sentimientos, ya nos podemos preguntar qué hacemos?, qué queremos?, con nuestras vidas. El tiempo pasa y no vuelve... reflexionemos!. Recuperemos al drávida.

## LA IMPORTANCIA DEL BESO EN LA BOCA

Si bien muchos estudiosos del origen del hombre, del por qué de cada cosa, dicen que el beso en la boca surge cuando el hombre decide imitar a la pájara madre dando de comer en la boca a su pichoncitos, hermosa imagen, y porque no!

Aunque el beso en la boca es instintivo, dado que la boca es el análogo de la vagina, tiene labios, tiene una temperatura interior similar, es húmeda, tiene secreciones que aumentan y disminuyen. La lengua hace de pene cuando penetra la cavidad de la boca, por ese motivo es fundamental comenzar por este contacto, siempre en forma lenta, progresiva, sensible, humedecer los labios de la pareja, recorrerlos con la punta de nuestra lengua, succionarlos suavemente, morderlos con los labios (no con los dientes), estirarlos, recorrer las encías, el freno de la lengua, su parte superior, y recién por último penetrar con la lengua firme, endurecida (aprovechando su cantidad de músculos) y sentir y hacer sentir que estamos entrando dentro del otro. La respuesta será seguramente igual a la que se tiene con el pene. Es muy importante este comienzo por la cantidad de sensores neurológicos que tiene en su estructura anatómica.

## LA IMPORTANCIA DEL SEXO ORAL

Veamos anatómicamente, fisiológicamente el por qué de tanta sensación en el uso de la lengua.

Además de estar el mapa de todo nuestro cuerpo en ella, con sus terminales nerviosa, hay varios músculos que salen del cerebro que están conectados con la lengua, ellos son: el nervio petroso (el sexto) el trigémino (quinto craneal), el nervio facial (el séptimo craneal) el nervio vago (décimo craneal) el hipogloso (doceavo craneal), ellos salen de la base del cerebro y de la parte alta de bulbo raquídeo.

El sexo oral tiene la importancia desde un ángulo que es imposible obviarlo, pone a la pareja en un estado de relajación total, primero porque los exime de responsabilidad (no hay miedo a la procreación,

no hay miedo a las enfermedades, etc.) aunque no se trata de nada de esto, solo que provoca un cortocircuito y hace que la mente se vacíe, se pare, en ese instante, las sensaciones nos mantendrán en el aquí y ahora, en el presente sucesivo, dándonos cantidad de sensaciones muy placenteras, cosquillas gratificantes, espasmos furtivos, hasta soltarnos y por poco, convulsionar.

La boca, una fuente de placer, cuando flotábamos en el líquido amniótico ya nos poníamos el dedo gordo del pie en la boca, luego el de la mano, y así siempre buscando succionar, la famosa necesidad oral. Hay que cubrirla.

El Tantra reconoce las técnicas de cunnilingus y fellatio como la forma de extrapolar, de unir dos corrientes opuestas y así generar la integración de la consciencia.

## **LA IMPORTANCIA DEL SEXO ANAL**

Para el Tantra mágico, para los que reconocen lo esotérico, para los que saben de la anatomía oculta del hombre, no es ningún misterio saber reconocer que las terminaciones de conexión bio-energética del muladhara chakra están imbricadas en ese plexo de nervios que

forman el ocho muscular entre el nacimiento del pene y el esfínter anal o la vagina y el ano, quedando en la unión de los dos círculos que forman el ocho. El periné (perineo), luego la ramificación continúa, entrando en cada testículo o en cada ovario y finalmente, antes de llegar al cerebro compromete cada orificio nasal, de ahí también la gran importancia de su limpieza y los diferentes pranáyamas. El recorrido de la izquierda corresponde a la nadís idá y la derecha a la nadís píngala, una de polaridad masculina, caliente, positivo y la otra, femenina, fría, negativa (desde los signos de la física) entonces se entiende que la glándula Kundalini puede ser activada desde la estimulación del conducto del recto, por ese motivo no rechazamos y sí bogamos por el sexo anal.

La forma de realizarlo debe ser con mucho cuidado, en lo posible usar algún anestésico cutáneo (externo) en crema, estirar el esfínter de a poco con los dedos y la ayuda de algún aceite biológico como puede ser el de rosa mosqueta, de a poco introducir un dedo pequeño, a medida que se va ablandando y estirando, continuamos con otro dedo más grande, progresivamente vamos preparando este esfínter para ubicar el pene. No hagas de animal, que ellos se toman su tiempo. Una mala experiencia luego lleva mucho tiempo olvidarla, sobreviene el rechazo, la resistencia.

En cuanto a la higiene, suficiente con evacuar completo todos los días y lavarse bien en el bidé, siempre les pregunto a mis pacientes o alumnos cuál es la diferencia entre un conducto que desecha líquidos y otro que desecha sólidos, los dos tienen flora microbiana compleja.

No aconsejamos penetrar en la vagina después de haber penetrado en el ano, previa limpieza, con lavado riguroso de jabón de Aleppo (natural)

## **ALGUNOS LIBROS ILUSTRADOS**

Sirven para conocer un poco más el arte amatorio, que debiera tener tanto el hombre como la mujer, especialmente en occidente.

Las personas de otras culturas son formadas desde muy pequeñas para sentir y saber hacer sentir a la otra persona en las relaciones de sexo. Están muy informados, lo ven como algo necesario, importantísimo.

Por lo cual te recomiendo que indagues un poco en esos menesteres de los dos libros tradicionales como son el Kama Sutra y el Ananga Ranga.

También existe un tercer libro que contribuye mucho, es el “ Jardín perfumado” Traducción original de Sir Richard Burton







**8 POSICIONES BÁSICAS PARA UN BUEN ACTO  
SEXUAL, EXTRAÍDAS DEL KAMA-SUTRA.** 





EL ARCO



**EL DELEITE**



## LA DOMA



LAFUSIÓN



LAHAMACA



LALIBÉLULA



LAMEDUSA



LAPROFUNDA



**LOS CHAKRAS** , ruedas de energía donde se trasmuta, se alquimiza el poder de Kundaliní.

Te repito, ya lo dije, aunque es bueno escucharlo o leerlo dos veces.

Cuando las escrituras (sagradas) de alguna religión hacen referencia a la escalera de Jacob, de 33 (treinta y tres) escalones, se refiere a la columna vertebral con sus 33 vértebras y en ese mismo contexto habla de la víbora de oro del desierto, aquí en este caso se refiere a Kundaliní. Siguiendo con los simbolismos esotéricos de

esa religión, en el apocalipsis se habla del recorrido de las 7 (siete) iglesias, se refiere al avance ascendente que debe hacer la energía a través de los chakras para unir el chakra raíz con el 7º (séptimo) y así extrapolar la energía sexual, generando un fotón de luz y ampliando al máximo la consciencia.



## Chacras - Tabla de Correspondencias

CHACRA	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto
<b>Nombre Sánscrito</b>	Muladhara	Swadhisthana	Manipura	Anahata	Vishudha
<b>Significado</b>	Raíz; Fundamento	Dulzura	Joya lustrosa	Intacto	Purificaci
<b>Localización</b>	Perineo	Bajo vientre	Plexo solar	Corazón	Garganta
<b>Elemento</b>	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Eter. Son
<b>Estado de energía</b>	Sólido	Líquido	Plasma	Gas	Vibración
<b>Función psicológica</b>	Supervivencia	Deseo	Voluntad	Amor	Comunica
<b>Resulta en</b>	Realismo	Sexualidad	Poder	Equilibrio	Creativid
<b>Emoción</b>	Serenidad	Llanto	Risa; Ira; Alegria	Compasión	Conexi
<b>Glándula</b>	Suprarrenales	Ovarios; Próstata; Testículos	Páncreas; Suprarrenales	Timo	Hipotálar Tiroides
<b>Otras</b>	Pielas, huesos,	Matriz,	Músculos,	Pulmones, corazón,	Garganta oídos,

<b>correspondencias corporales</b>	intestino grueso	genitales, riñones, vejiga	aparato digestivo	brazos, manos	brazos, manos, b
<b>Afecciones</b>	Obesidad, hemorroides, estreñimiento, constitución enfermiza	Impotencia, frigidez, dolencias de la vagina y la matriz	Ulceras, diabetes, hipoglucemia. Relacionado con metabolismo	Asma, hipertensión sanguínea	Tiroiditis, gripe, torticollis
<b>Colores</b>	Rojos	Anaranjado	Amarillo	Verde	Azul
<b>Sonido Raíz</b>	Lam	Vam	RAM	Sam, Yam	Ham
<b>Fonema</b>	O	U	A	E	I
<b>Palo del tarot</b>	Oros (Pantáculos)	Copas	Bastos	Espadas	Faroles
<b>Sefirot</b>	Malkuth	Yesod	Hod, Netzach	Tifaret	Geburah Jesed
<b>Planetas</b>	Saturno, Tierra	Luna	Marte, Sol	Venus	Mercurio, Neptuno
<b>Pétalos</b>	4	6	10	12	16
<b>Letras de los pétalos</b>	Sam, Sham, Vam	Bam, Bham, Nam, Yam, Ram, Lam	Da, Mda, Na, Ta, Tha, De, Dhe, Ne, Pa, Pha	Ka, Kha, Ga, Gha, Ge, Cha, Chha, Ja, Jha, Je, Ta,	A, Aa, Ri, Ree, U, I, Ri, Ree, Lree, Ye, O, Ow, An

				Tha	
<b>Deidades, Santos, Ángeles, etc. (Solo algunas)</b>	Brahma, Gaia, Laksmi, Auriel	Diana, Neptuno, Pan, Gabriel	Amón-Ra, Brígida, Atenea, Miguel	Afrodita, Freya, Cristo, Rafael	Mercurio, Saraswai, Apolo, H
<b>Metales</b>	Plomo	Estaño	Hierro	Cobre	Mercurio
<b>Alimentos</b>	Proteínas, Carnes	Líquidos	Féculas	Verduras	Frutas
<b>Vérbos relacionados</b>	Tengo	Siento	Puedo	Amo	Hablo
<b>Geometrías</b>	Punto	Línea	Plano	Sólido	-
<b>Estaciones</b>	Invierno	Primavera	Verano	Otoño	-
<b>Camino yóguico</b>	Hatha	Tantra	Karma	Bhakti	Mantra
<b>Hierbas (Incensos)</b>	Cedro	Iris, Gardenia	Clavel	Espliego, Jazmín	Incienso, Benzoína
<b>Piedras preciosas</b>	Piedra Imán, Rubí, Granate	Coral	Ambar, Topacio	Esmeralda, Turmalina	Turquesa
<b>Gunas (3 energías)</b>	Tamas	Tamas	Rajas	Rajas o Sattva	Rajas

**DIME CUÁL ERES DEL CUENTO?**

Hay tres personas diferentes recorriendo el “camino” en busca de la “verdad”, son peregrinos del mundo holístico, sí, los tres intentan integrar la materia con el espíritu, los tres van caminando por distintos terrenos, el arenoso, el pedregoso, la cuesta hacia arriba, la cuesta hacia abajo, el llano, el escabroso, todos los senderos de la vida...

Recorren el andarivel de la vida, viven distintas vicisitudes, aunque intrínsecamente son iguales, son seres humanos, perfectivos y perfectibles, con las mismas posibilidades, potencialidades, aunque diferentes. Si, sus mentes han plasmado las cosas de un modo singular cada uno. Eso los diferencia, claro son individuos, que quiere decir que son individuales.

Viven las mismas circunstancias de diferente manera, tienen enfoques distintos.

Ahora han llegado a un bosque que en el medio de su frondosa y variada vegetación cuenta con una zona de plantas muy venenosas. El rose en la piel puede intoxicar, el disecarlas y fumarlas puede envenenar la sangre, el comerlas seguramente intoxique y mate. Uno de ellos elige el camino que bordea el bosque aunque haga tres veces más el largo del recorrido, el otro va hasta el lugar donde están las plantas y como no se anima a pasar se vuelve para atrás, el otro se introduce en la selva y se revuelca en las plantas venenosas. Cada uno ha tenido una reacción diferente en esta situación, cada cual evaluó la circunstancia y la afrontó de diferente modo.

Dónde te ubicas?, cuál de los tres personajes del relato eres?

Reflexiona, piensa si es eso lo que más o menos haces con todas las

situaciones. Tú, tratas de controlar las circunstancias? O vives el presente a pleno, te dé lo que te dé.

Para poder perder el deseo permanente y el apego, primero hay que saturarse de las cosas. Evitarlas, soslayarlas, aumenta la necesidad de ellas, todo lo que te niegues lo llevarás siempre en la cabeza.

No te preocupes, la naturaleza nos ha dado el libre albedrío, tú eliges. Tú eres el único responsable de tu vida.

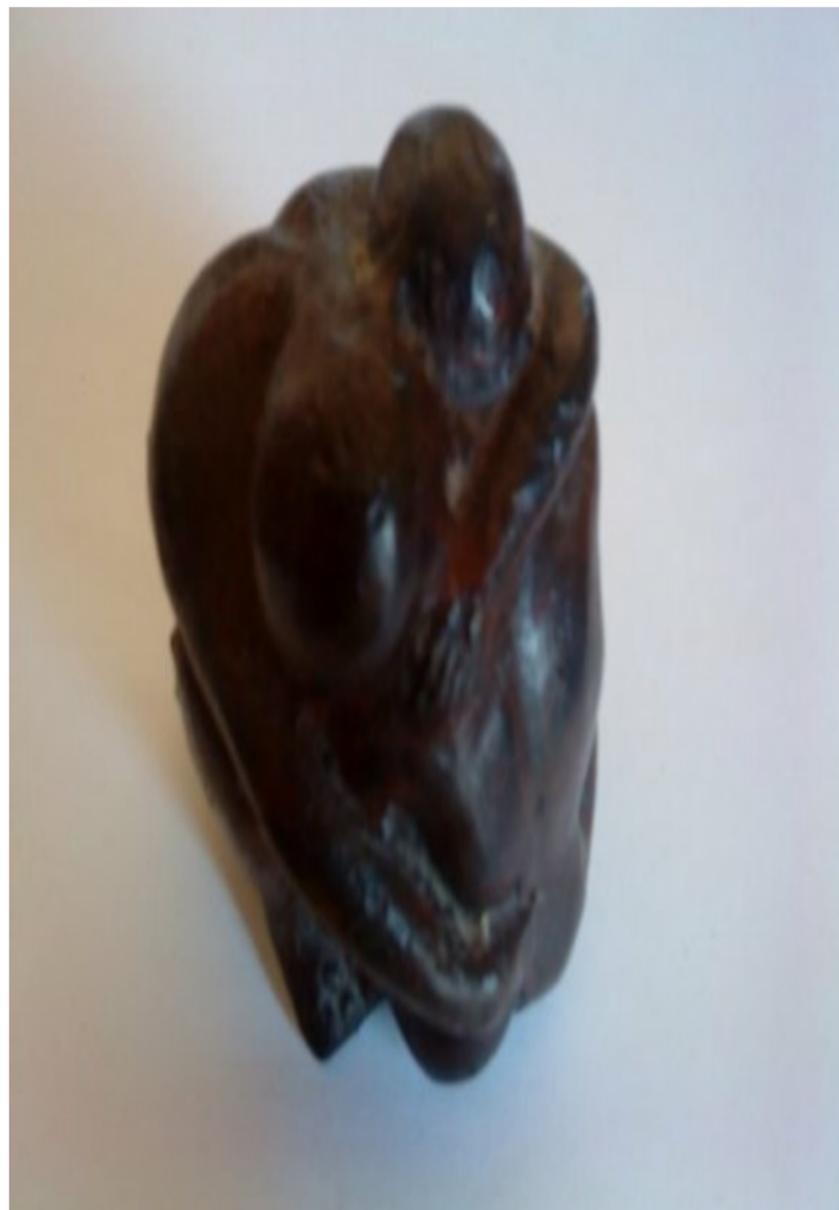
Aunque, ten presente, que lo seguro mata. Las personas que llevan 40 años con el mismo empleo en la misma empresa, el mismo coche, la misma pareja, van de vacaciones al mismo lugar durante toda su vida, establecen una rutina perfecta, para evitar alteraciones de orden y ritmo. También el ritmo de su corazón se ha detenido, hace cuarenta años.

## **LA IMPORTANCIA DEL ABRAZO**

Cuando uno abraza abiertamente, relajadamente, y apoya todo su cuerpo en el cuerpo del otro, con la intención de enfrentar los chakras, las dos personas sintonizan, sienten que polarizan sus vibraciones. Lamentablemente las personas tienes miedo de sentir, de que los sientan, de tantas cosas que por lo general se quedan tiesas, duras, y lejos del otro, si apoyan el pecho (por descuido o conscientes), no apoyan las pelvis (cuando el embarazo por ósmosis no está comprobado), y cuanto menos de poner cuello con cuello y mejilla con mejilla. Por lo menos estaría bien que lo hicieran los que comparten

algo, las parejas, los novios, los casados, los concubinos, los amantes, los que son muy amigos, aunque ni siquiera eso.

Era más auténtico el saludo de otra época, cuando las personas se daban la mano, porque podían sentir la intención, el calor, la energía del otro, además, lo más importante que también se miraban a los ojos (pupila a pupila mientras se daban la mano), había contacto visual, que es tan fuerte como el contacto de piel. De ese modo te conectas o no con el otro.



## LA CARICIA

El tacto, como el contacto, no debe obviarse. Es imprescindible la caricia, especialmente, los amantes deben acariciarse durante todo el tiempo, es importantísimo que el hombre acaricie el cuello, el cabello, las orejas, las mejillas de la mujer antes de comenzar a recorrer zonas más erógenas, nunca creas que acortas el canino si vas directamente a los senos de una mujer o al miembro del hombre, se pierde la magia, el encanto que proporciona la caricia en las partes altas del cuerpo y que nos predispone a sentir, a la entrega, nos da una sensación de cuidado, de mimosidad tierna, de cariño especial, aunque después venga el desfogue.

Recorrer la piel, sintiendo y haciendo sentir en cada centímetro cuadrado la acción corpuscular de la energía, grabar, aprender de memoria el cuerpo de la pareja por haberlo recorrido con las manos, además de recorrerlo con los labios. Imprimir sensaciones, establecer el ida y vuelta de las vibraciones energéticas a través del contacto.



Las flores representan la percepción de la conciencia omnipresente en el elemento éter. (ibid)



Esta flor si la observamos bien reproduce la figura del yoni-lingan, porque la corola hace a la representación de la vagina y los filamentos de androceos y gineceos conforman el falo o lingan (pene), su color, la carne ardiente de la vulva, su humedad, el polen el néctar sagrado, ovulo o semen, el conjunto o por separado.

Mensaje:

Hagamos el firme propósito (que ya es bueno tener uno en la vida) de:

Ser tan humildes que sepamos pedir disculpas y decir gracias!, siempre!

Ser tan inocentes como un niño y no estar pensando siempre que el otro actúa con segundas intenciones, porque eso nos demuestra que nuestra mente está un poco sucia. (no hacer proyecciones)

Ser nobles, sinceros, honestos, desinteresados, ir con la mirada alta, como para mirar a los demás a los ojos sin ocultar nada.

No puede ser que el ser humano le tema al ser humano...

Nada es tan bueno ni tan malo, solo el ser humano creó

ese sentido de la dualidad que nos enferma la mente... en la escuela, especialmente si es dogmática, las diferencias son lo primero que te enseñan: “esto es bueno”, “esto es malo”, “esto es lindo, esto es feo”, “esto está bien, esto está mal”, y así sucesivamente, infinitamente, cuando 20 años después ese niño, dice: lo que era malo hoy estoy convencido de que es lo mejor... si me refiero al sexo... muy buena intuición.

En cuanto a tasar, a evaluar, desde el prejuicio a las personas, quien puede decir que alguien es bueno o es malo, por sus apreciaciones?, todos tenemos de bueno lo que nos falta de malos, todos tenemos de malos, lo que nos falta de buenos... y así, sin fin. La vida es.

Me parecen geniales los adjetivos calificativos, los antónimos, lo que no me parece bien es que las personas que te forman utilicen tablas de valoración para los seres, porque después, los resultados los arrastras el resto de tu vida.

Piensa que tus reacciones y comportamiento son los que grabó tu ser, especialmente tu superyó cuando eras muy pequeño/a y ahora tú tienes la misma actitud que aquellos mayores, con los demás, y lo peor que crees que los demás no te comprenden, no te entienden, no te aceptan, que tú eres perfecto/a y que el otro es el que no tiene todo muy claro...práctica la tolerancia al 100%, nadie es

perfecto, si, perfectivos y perfectibles, cambiaremos, mejoraremos, seremos libres y felices, si eso es lo que queremos.

No practicar la auto-indulgencia siempre, no tapar los errores, sino afrontarlos, enfrentarlos y ver cómo los corriges, Einstein dijo: es parte de la estupidez humana insistir en algo malo, esperando resultados buenos.

Sé claro, directo, sencillo, simple, grita tu verdad, expande el pecho, la libertad nació contigo, no dejes que nada invada tu espacio vital.

(No es bueno y no es sano que el hombre le tema al hombre, siendo intrínsecamente iguales)

Exterioriza tus sentimientos, exprésalos, no finjas, no disimules, no vivas en la clandestinidad de tus pensamientos, en la elucubración de tu mente, lleva tus pensamientos a la acción, sin perder el sentido común, aunque sin callar. Di siempre lo que sientes, en todo, especialmente en el amor.

Tómate todos los días 20 minutos para estar en silencio contigo, escuchando tu interior, si lo haces dos veces la sensación será superior, no estarás perdiendo el tiempo, estarás ganando tiempo.

Cuanto más te quieras, más te cuidarás, más amor por ti hará que respires y emanés aire de amor y los que se

acerquen a ti tendrán tu misma forma de sentir y de respirar. Tu eres un magneto, que si está bien cargado atrae más, de acuerdo a la ley universal de correspondencia, atraerás lo que reflejas. No lo olvides. Son leyes inexorables, son de la naturaleza, no hechas por el ser humano.

Deseo que mi mensaje te deje una semilla que germine, que haya caído en tierra fértil. Que lo puedas aprovechar. Vuelve a leerlo, reflexiónalo.

Un abrazo de corazón a corazón.

El autor.

Meditación

## **Meditación**

Hoy la mayoría de las personas más informadas, por una cuestión de snobismo, dice: Yo medito todos los días...

No está mal, hay que hacerlo, aunque requiera una disciplina que muy pocos logran aceptar o llevar a la práctica.

Sentarse todos los días un mínimo de 20 minutos por la mañana y otros 20 minutos por la tardecita a dejar la mente quieta, a tratar de no dejarse influir o dejarse llevar por la mente parlanchina, discursiva, no es tarea fácil.

Fundamentalmente, no hay que caer en la costumbre de ritualizar todo.

Pensar que el lugar apropiado debe ser una habitación silenciosa, con una determinada manta, con un determinado cojín, los inciensos, la ropa, la ducha previa, el perfume, la música, la luz de las velas etc., etc., etc., ahí ya estamos mal, porque los condicionamientos nos mantienen indefectiblemente en el pensar, y la actividad de pensar no ayuda a que la mente pare, sino que se estimulará más aún. Estará pensando que linda música, este es el segundo tema, el aroma es de sándalo dulce, a ver si la vela se derrite sobre la alfombra...y mil cosas más. No son necesarios. No son condición *sine qua non* de la meditación, eso es ritual, y la meditación no requiere ningún ritual.

Además si me acostumbro a todo eso, nunca podré meditar en el medio del campo, en la playa, en la colina, en el bosque, en el desierto o en medio de la avenida Campos Elíseos, delante de la puerta de las tiendas Lafayette (Paris).

Debo elegir un símbolo o punto de concentración, que puede ser un punto dibujado en una pared lisa o la llama de una vela y practicar durante un período de tiempo concentración.

Después de un tiempo cuando haya entrenado la concentración, podré pasar a un segundo estadio que es la contemplación y poder quedarme extasiado en alguna imagen (que puede ser un gato, si prefiere) descubriendo cada particularidad de esa imagen si prefiere.

Ahí descubriré que ya mi mente no parlotea más, que se ha quedado quieta y entonces viene el tercer estadio, la meditación. Sí, que es entrar en el espacio vacío que hay entre un pensamiento y otro. Cuando hayan cesado las fluctuaciones y ondas mentales y pueda permitir que en esos espacios entre información de mi inconsciente o del éter, apoderándome de pensamientos nuevos y ampliando así mi conciencia.

Solo hay que querer hacerlo, tener disciplina, ser constante. Todo trabajo metódico, sistemático, asiduo, y con voluntad relajada, se logra finalmente. Nunca falla.

Está en ti meditar o no lograrlo nunca. Elige. Hacerlo tiene todos los beneficios que tú necesitas, que tú quieres, que tú deseas, que tú anhelas, piensa que nadie lo puede hacer por ti. En marcha!



## **Sarvatobhadra**

Este diagrama, descrito en el Gautamiya Tantra (30, 102-108) se considera el instrumento de la realización de todos los deseos, en el presente y en el futuro, en el mundo visible y en el invisible. Su nombre que significa “perfectamente cuadrado”, también es el nombre del carro de Visnú, indica el estado de equilibrio entre la actividad y el reposo, entre la adquisición y la renuncia. Aquel que por todas partes es igual a sí mismo, por dentro y por fuera, florece y da fruto. Aquel que está bien asentado en el carro de su vida, protegido por todas partes, perfecto en todas las direcciones, no teme el peligro. (devaràjaka vidyá vácaspati, “mantra-yantra-tantra”, p.389).

Este diagrama presenta 8 (ocho) cuadrados a cada lado, todos iguales, por lo tanto es un símbolo correspondiente a la tendencia cohesiva, al camino a la mano derecha.

## **EJERCICIOS DE RUTINA**

### **Masaje en los pies**

Hazte todos los días masajes en los pies, y hazle a tu pareja o intercambien, sabes que es otro de los lugares del cuerpo donde se encuentra el mapa de las terminaciones neurológicas.

Principalmente, no dejes de masajear el dedo pulgar y si quieres estimular rápidamente la sexualidad de tu pareja, succiona y mordisquea estos dedos durante unos minutos sin provocar dolor.

## **Masaje de senos**

Tómate la costumbre de masajearte los senos todos los días, como una rutina. Masajea con un aceite de rosa mosqueta o alguna crema a base de elastina y colágeno, bien hidratante, hazlos en forma circular hacia adentro con las yemas de los dedos, comienza por la mitad, a unos tres centímetros de los pezones, debes hacer unos cuantos círculos en forma suave, otros en forma un poco más intensa y por último, más vigorosamente, para después repetir las marchas, otra vez, con menos rapidez y presión y para finalizar muy suave. Después harás lo mismo, aunque ya sobre los pezones y alrededor de los mismos, en la zona de la areola. Este masaje te mantendrá siempre pletórica, joven, porque estarás generando muchas hormonas que ayudan a tu energía vital.

Este masaje hará que generes un equilibrio de hormonas que lo verás reflejado en la regularidad de tus reglas, lo cual, tú sabes que si estas son regulares todo estará en su perfecto orden, de lo contrario siempre habrá algo que ajustar en tu cuerpo.

## **Masaje de los genitales femeninos**

El masaje de la vulva es fundamental para mantener una buena vida sexual.

Aceita bien tu vulva con aceite de rosa mosqueta y comienza por tomar entre tus dedos los labios menores y los labios mayores desde la parte baja, (zona del perineo) hacia la parte alta ( zona del clítoris) hazlos rodar entre las yemas de tus dedos, suavemente, repite la operación varias veces. Luego coge los labios como si cerraras la entrada a la vagina y repite los mismos movimientos anteriores, penetra con tus dedos en la vagina y estira el agujero externo, así podrás darle elasticidad al músculo constrictor de la entrada. Hazlo muchas veces. Por último recorre el suelo, las paredes de los lados, el techo de la vagina, ahí en el techo quédate unos instante haciendo presión sobre los tres primeros centímetros de la entrada, debajo del hueso pélvico. Y finalmente sal fuera a jugar un rato con el clítoris. Tienes que hacer que esté siempre bien cargado de sangre, bien henchido, nunca seco y mustio. Te aportará buen humor, buena salud y mucha vitalidad.

### **9 orgasmos diferentes tienen las mujeres, lo sabías?**

“No hay clímax sin peteeng”, no hay orgasmo sin estimulación adecuada.

El hombre tiene que tomar conciencia de que no se trata de una lucha,

quien vence a quien, no se trata de un excitarse, mover, empujar, lograr la eyaculación para liberarse de la carga sexual y ya está, sin pensar si ha satisfecho a su pareja, si la ha dejado saciada. La mujer no es un reservorio de leche, es algo sagrado, importante en la vida humana. La actitud de egoísmo, de utilizar al otro para satisfacerme uno mismo, hay que reverla, hay que tomarla con más sentido de responsabilidad, de cuidado del otro. Para ello es conveniente que el hombre se tome tiempo para estudiar el comportamiento del cuerpo femenino. Hay un libro muy interesante que debieran leer tanto mujeres como hombres que se llama "la función del orgasmo" de Wilhelm Reich. Simplemente para saber cómo se desarrolla ese mito, que no es un mito, si no una función que requiere de más tiempo de dedicación, con amor, con dulzura, con respeto, con atención, despertando al máximo la sensorialidad, la carga de libido, la excitación y con el grado aumentado de estimulación, estarán los resultados de excelentes orgasmos de satisfacción y saciedad.

## **Orgasmo desde los pezones**

Este tipo de orgasmo es el segundo más frecuente, no hay ninguna duda para las mujeres que las caricias en los pechos provocan de un modo casi directo la excitación en los genitales y las lleva al más alto éxtasis si el hombre lo hace de la forma y manera adecuada. Lo ideal para que la mujer pueda disfrutar de este tipo de orgasmo es combinar técnicas orales y manuales acompañadas de movimientos circulares erotizantes, alternados con pequeños tirones o mordiscos, con los labios húmedos rozando la piel, de esta manera no se pierde

la sensibilidad y se mantiene la excitación.

### **Orgasmo del clítoris**

Este orgasmo se concentra en el clítoris. No es tan intenso como el punto de profundidad y otros orgasmos vaginales, pero sigue siendo un gran calentamiento y relativamente fácil de dar a la mujer. Este tipo de orgasmo se consigue con una larga estimulación ya sea con la boca o las manos. (Es el de predominio en la elección por falta de alternativa o conocimiento).

### **Orgasmo punto g**

El punto g se localiza encima del hueso púbico, en la pared frontal, o sea el techo del canal vaginal y su tamaño no supera un centímetro cuadrado. Para que una mujer llegue a este orgasmo, el hombre debe acariciar esta zona con movimientos suaves para que la mujer siga el ritmo de la excitación y logre llegar al éxtasis.

### **Orgasmo de uretra o punto u**

Este es uno de los puntos más erógenos de la mujer, ya que el acariciar de forma directa la uretra, por su propia sensación placentera y su proximidad con el clítoris hace más fácil llegar al orgasmo.

## **Orgasmo vaginal**

Las sensaciones no son tan definidas como en el orgasmo clitoridiano, ya que afecta sobre todo a la cavidad vaginal y al cuello uterino. La clave para tener uno de estos orgasmos es una penetración profunda y enérgica. Este orgasmo es más fácil lograr después de un orgasmo de juegos previos.

## **Orgasmo combinado**

Para que la mujer llegue a este orgasmo lo que se busca es que mientras se realizan los juegos preliminares el hombre ubique el orgasmo a través del clítoris y también estimule el punto g. Puede proporcionar una mayor intensidad, a la vez que la sensación del orgasmo se extiende por todo el cuerpo. Una gran técnica para conseguirlo es buscar con tu pareja las combinaciones más placenteras, por ejemplo, dentro de las posturas Kamasutra o sexo Tântrico que favorecen el placer.

## **Orgasmo anal**

La penetración anal puede proporcionar orgasmos muy intensos para la mujer, ya que la zona está llena de terminaciones nerviosas. Para realizarlo es imprescindible una buena lubricación, posiblemente, las primeras veces utilizar en el aro del músculo constrictor del ano (parte externa) un anestésico dérmico en crema y mucho tiempo de juegos

previos para que te relajes y te hagan desear un poco más.

### **Orgasmo múltiple**

Son los más deseados por las mujeres, se trata de llegar el primero de ellos y tras el vendrán uno tras otro. Con este tipo de orgasmo el hombre hará que la mujer experimente sus más bajos y placenteros deseos.

### **El orgasmo continuo**

Son pocas las mujeres que logran este tipo de orgasmo. La mujer no debe bajar su excitación después de llegar al primero, por el contrario debe seguir adelante y conseguir un orgasmo sin control. Solo requiere que te entregues a sentir el máximo, no pensar en nada, solo en las sensaciones que estás experimentando sensorialmente.

### **Masaje de genitales masculinos**

Masajea todos los días tu pene, utiliza algún gel, crema hidratante o aceite de rosa mosqueta. Comienza por los testículos, coge uno entre tus dedos y con la punta de los dedos de la otra mano dale golpecitos, luego hazlo con el otro, después estira tu pene hacia los cuatro puntos cardinales, comienza hacia arriba, luego los lados y finalmente hacia

abajo. Después has lo mismo que hiciste con el pene, ahora con la bolsa de los testículos (el escroto), primero tira hacia arriba, luego los lados y por último hacia abajo. Ahora coge todo junto pene y escroto y has lo mismo que hiciste por separado. A continuación debes manipular tu pene como cuando se ordeña la ubre de una vaca o cabra etc.

Con una mano lo sostienes desde la pelvis, o sea en el tronco (nacimiento) y con la otra bien encremada o aceitada bien presionando desde la base hasta el glande, lo haces varias veces. Te resultará placentero y verás que se alarga. Aunque lo importante es mantener en buen estado las fibras musculares y la circulación sanguínea.

Transfórmalo en una rutina diaria. Cuando estás en la ducha ponte el chorro de agua fría entre el escroto y el ano, en el perineo; te dará vigorosidad y salud.

## **Anatomía y fisiología de los genitales**

### **La vagina**

La vagina es un conducto tubular-muscular de paredes delgadas que se extienden desde el cuello del útero, hasta los genitales externos, la vagina es estrecha en reposo, aunque está diseñada para ensancharse en el coito y en el parto.

Las paredes anterior y posterior de la vagina suelen estar en contacto entre sí, de forma que cierran la luz o espacio central.

No obstante la vagina se puede dilatar mucho, como sucede en el

parto.

El cuello uterino, el extremo inferior del útero, se proyecta hacia la parte inferior de la luz de la vagina, en la parte superior de esta.

Justo donde se arquea en su extremo superior, la vagina forma unos recesos conocidos como fórnices (o fondo de saco) vaginales.

Si bien forman un anillo completo se dividen en: anterior, posterior, izquierdo y derecho.

La delgada pared de la vagina presenta tres capas:

1-la túnica adventicia, o la capa externa compuesta de tejido fibroelástico, que permite la dilatación cuando es necesario.

2-la capa muscular central de la pared de la vagina.

3. La mucosa o capa interior de la vagina que presenta numerosas arrugas (pliegues profundos) y contiene un epitelio (revestimiento celular) escamoso, estratificado (parecido a la piel) que ayuda a resistir la abrasión en la fricción del acto sexual.

La arteria vaginal le proporciona oxígeno y la congestiona cuando hay excitación o aumento de la libido.

Los genitales externos femeninos son: la vulva, que es la parte más exterior de la vagina o entrada de la misma.

Hay encontramos el monte de Venus, prominencia de tejido adiposo y cubierto de vello, se encuentra sobre el pubis, debajo o detrás de ese hueso púbico es donde está el tan nombrado punto g

Dos pliegues externos de la piel que rodean el orificio de la vulva son

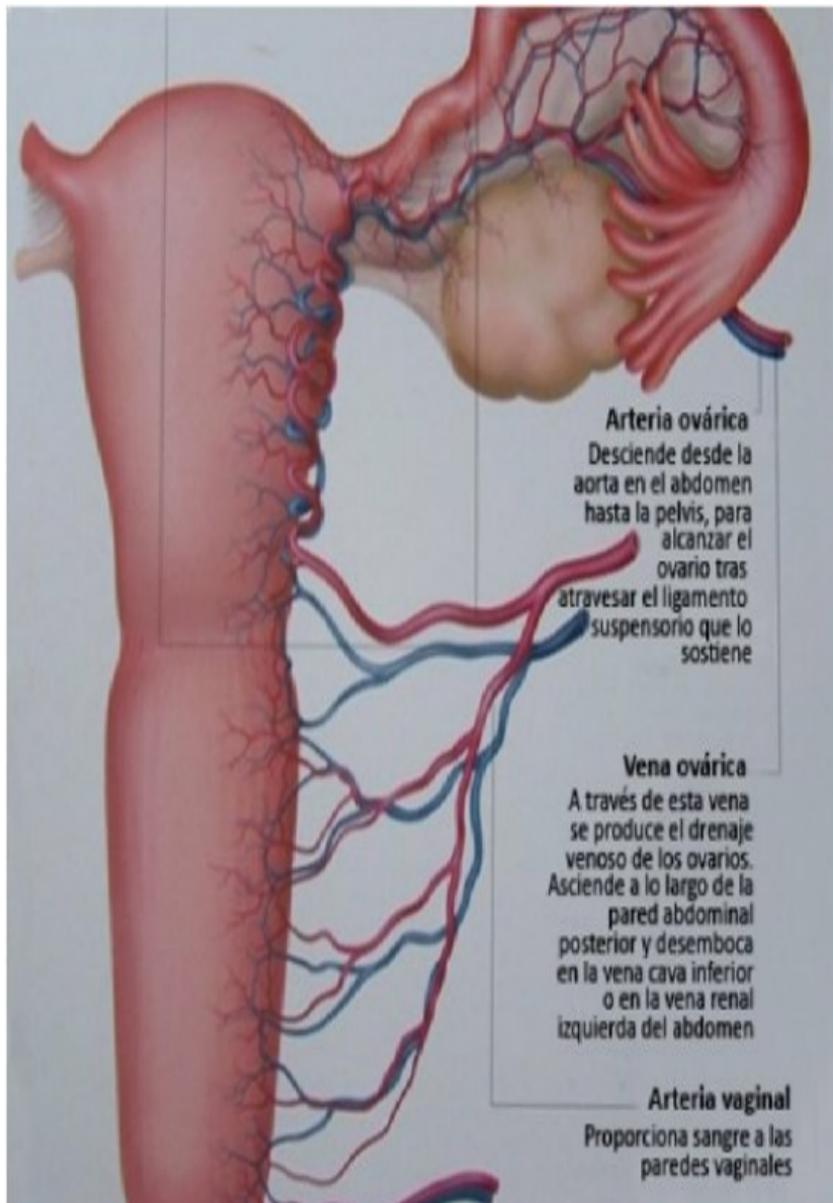
los labios mayores.

Dos pliegues cutáneos más pequeños en la hendidura de la vulva forman los labios inferiores o menores.

El vestíbulo es el área en la que la uretra y la vagina se abren al exterior.

El clítoris es de una estructura compuesta por tejido eréctil, que contiene una abundante red de nervios sensoriales. Es análogo al pene del hombre.

Por lo general el orificio de la vulva está ocluido por el himen, que es un pliegue de la mucosa. Éste se puede romper en una revisión pélvica, andando en bicicleta, a caballo, o con el solo uso de los tampones. Hay todo un mito formado en derredor de esta tela tan frágil.



**Arteria ovárica**

Desciende desde la aorta en el abdomen hasta la pelvis, para alcanzar el ovario tras atravesar el ligamento suspensorio que lo sostiene

**Vena ovárica**

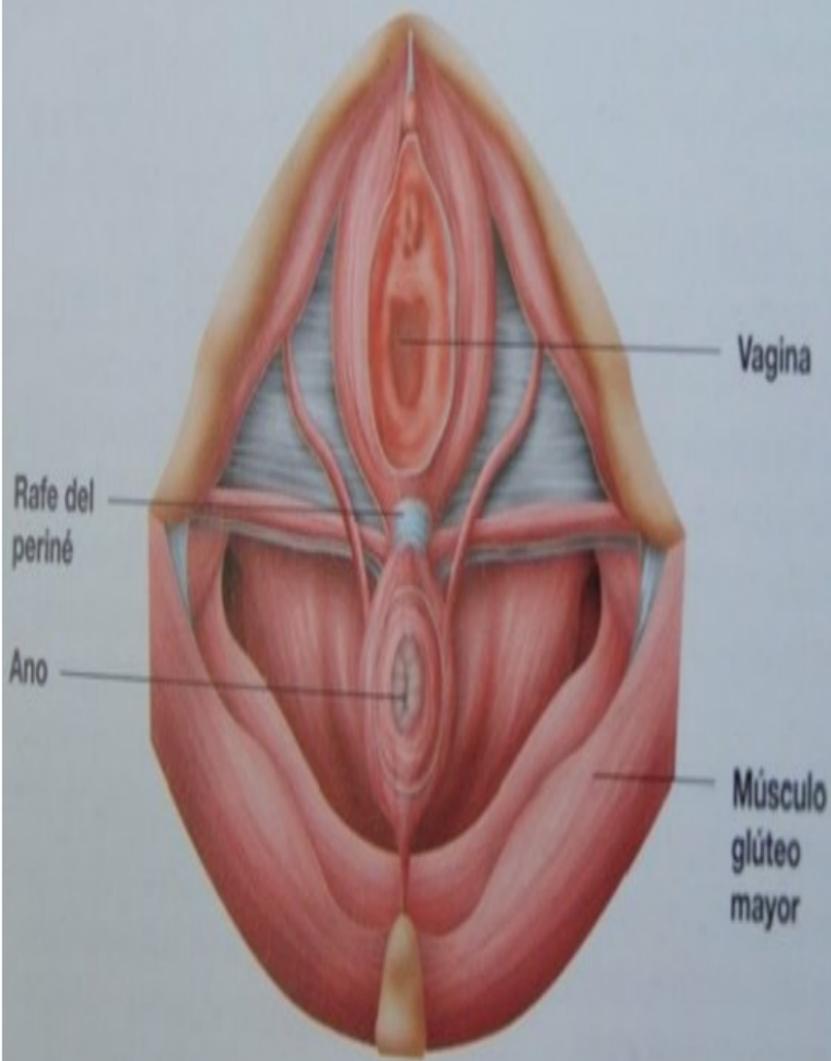
A través de esta vena se produce el drenaje venoso de los ovarios. Asciende a lo largo de la pared abdominal posterior y desemboca en la vena cava inferior o en la vena renal izquierda del abdomen

**Arteria vaginal**

Proporciona sangre a las paredes vaginales



## Pelvis femenina



## El pene,

Todos sabemos que es y para qué sirve, aunque no todos se ocupan de saber cómo funciona fisiológicamente, la importancia que tiene lo emocional y mental sobre este órgano sexual, como está constituido anatómicamente y sus funciones internas.

Pene, es el órgano masculino de cópula y de la excreción urinaria. Está compuesto por tres columnas de tejido eréctil, contráctil, dos posteroexternas (cuerpos cavernosos) y una interna (cuerpo esponjoso) que contiene la uretra y que se ensancha en su extremo distal para formar el glande (cabeza del miembro)

Tiene una vascularidad importante, dado que cuando se agranda es por insuflación de sangre a sus cavernas, lo que termina dándole el tamaño y la firmeza.

Con esto estás entendiendo lo importante que es la circulación sanguínea en dicho órgano. Sin embargo, pocas personas lo tienen en cuenta.

El consumo de tabaco, por sus compuestos de nicotina y alquitrán hacen que la circulación de la sangre sea deficiente. Por provocar vasoconstricción o reducción del calibre de las arterias y las venas. A eso debemos sumarle la falta de absorción de vitamina c que provocan la nicotina y el alquitrán, sumándose un agravante más, porque esta vitamina es la encargada de favorecer el estado de los

neurotransmisores.

La persona con impotencia recurre a un profesional de la salud y rápidamente le dirán que el estrés (que deberíamos decir distres porque es la palabra apropiada) es la causa, y lo solucionan con un ansiolítico, que lo único que hará será adormecer las funciones de sus sistemas y el pene no deja de ser un órgano de un sistema. Días después cuando la cura no haya prosperado le darán la pastilla azul y milagrosa. Yo me imagino el choque frontal de dos trenes a 200 kilómetros por hora. Con una lo duermo, con la otra lo despierto. El corazón es noble, aunque tiene un límite.

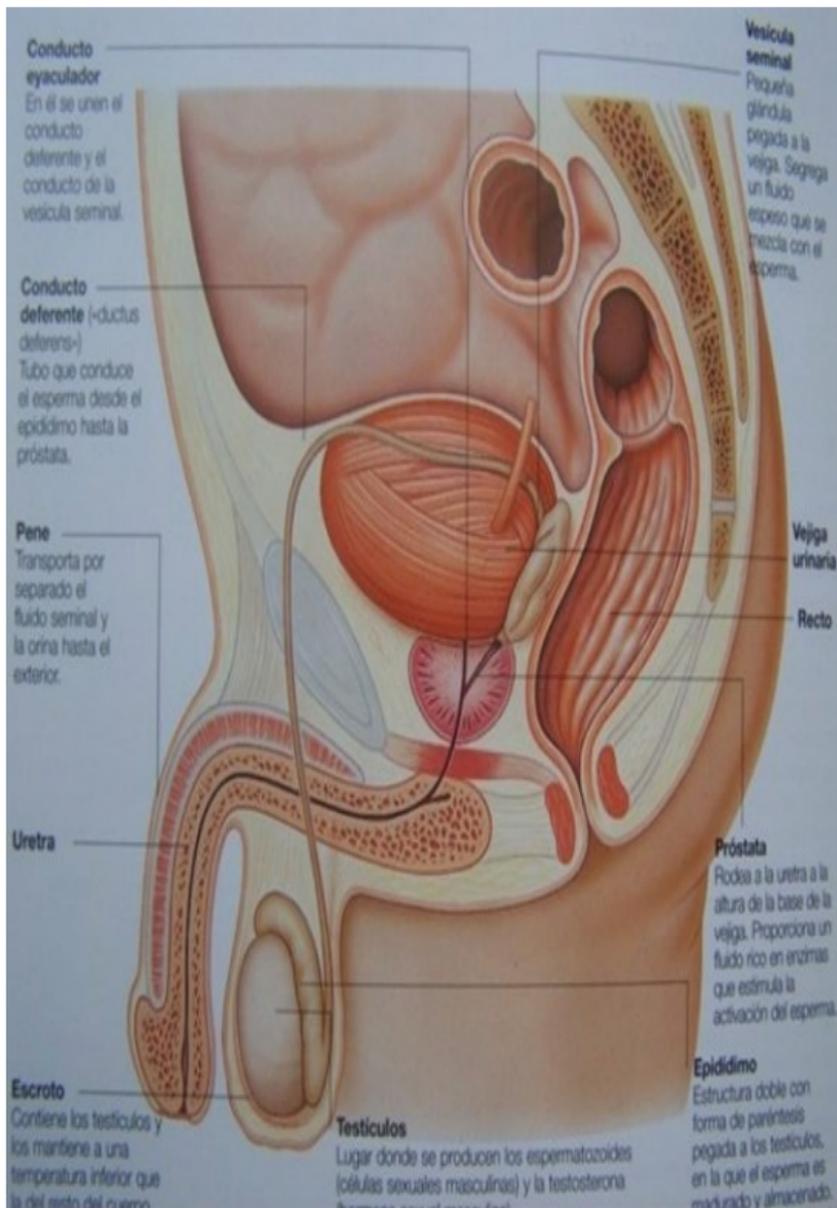
Así, de ese modo no hay solución radical, solo se camuflaron los síntomas, nunca se tiene en cuenta las causas, lo peor que cada día hay más disfunciones de pene.

Ya lo dije en otra parte del libro, hay muchas personas que nos piden hacer el amor como los tántricos (yo quiero hacer como Sting que en las notas dice que está hasta (8) ocho horas haciendo el amor con su mujer. Sin faltarles el respeto, me río y les digo, tú podrías con un respirador artificial al lado de la cama, si te fatigas solo de hablar, porque fumas (4) cajas de cigarrillos al día, comes demasiado y bebes, imposible!, el hombre que mencionas, está preparado, hace una alimentación específica, hace yoga, medita, se ha entrenado para ese estilo de vida.

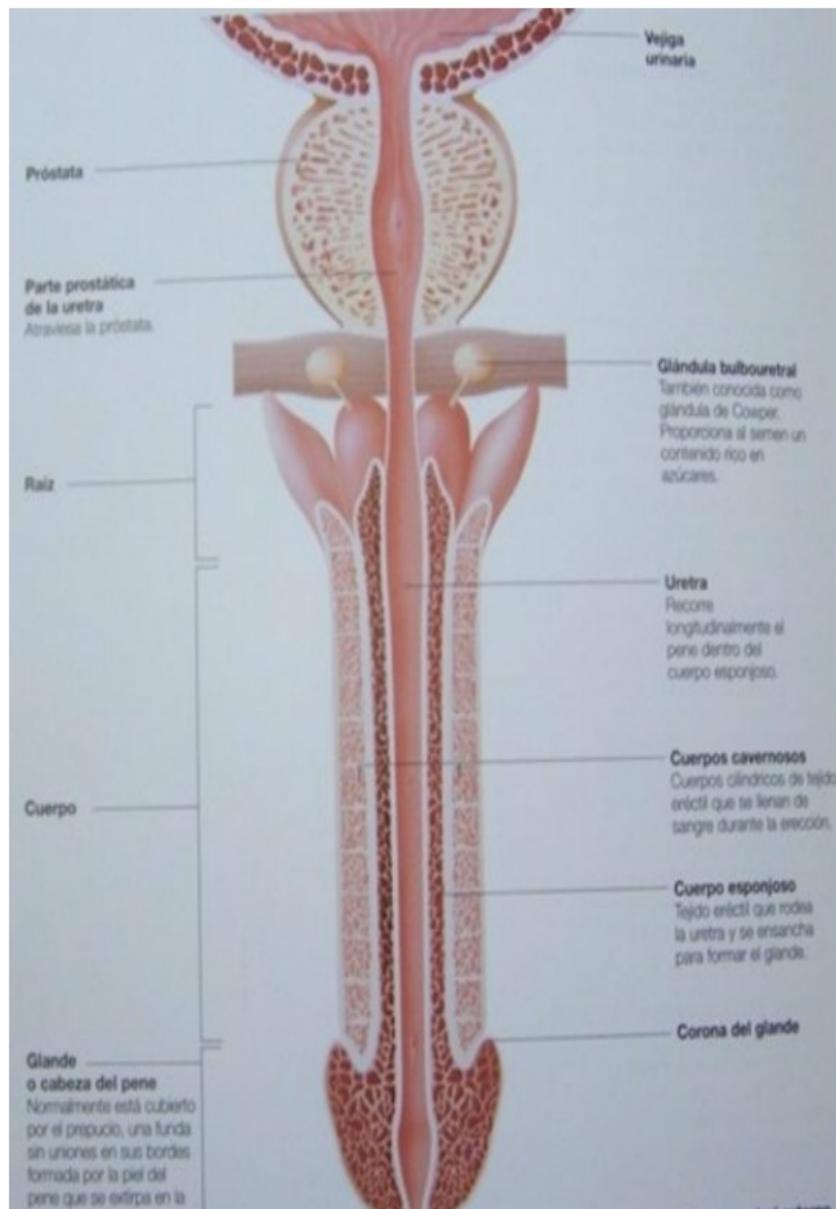
Como a otros hombres que dicen, yo no necesito preparación tántrica, a mi mujer le hago el amor (4) veces en una noche, y también sin faltarle el respeto me río y le contesto que su mujer estaría más

contente con un solo acto sexual de (44) cuarenta y cuatro minutos y no con (4) cuatro de (11) once minutos, porque seguramente le daría oportunidad a ella de llegar al orgasmo.

Debemos estudiar, reflexionar, con humildad nuestras limitaciones y tratar de corregirlas. Sin duda que seremos más felices y haremos a los demás más felices.







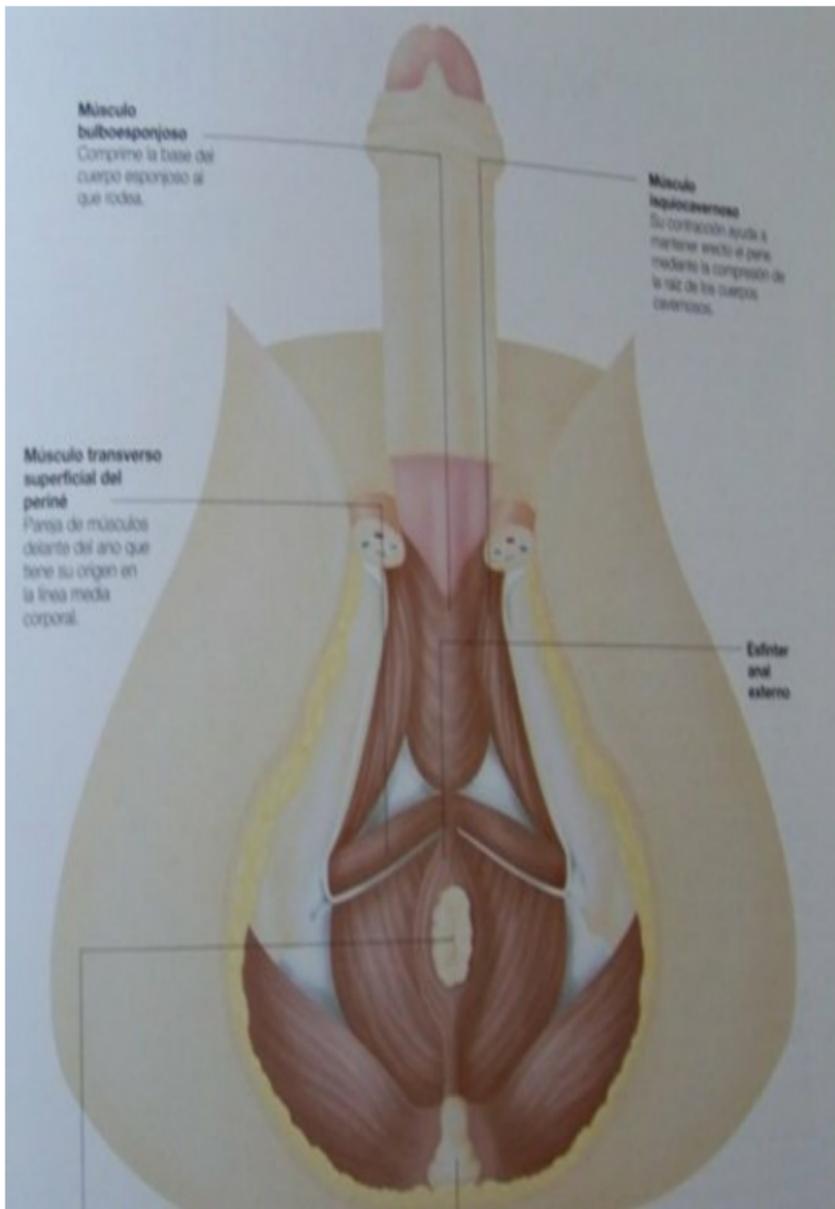


**Músculo bulbospongioso**  
Comprime la base del cuerpo esponjoso al que rodea.

**Músculo isquiocavernoso**  
Su contracción ayuda a mantener erecto el pene mediante la compresión de la raíz de los cuerpos cavernosos.

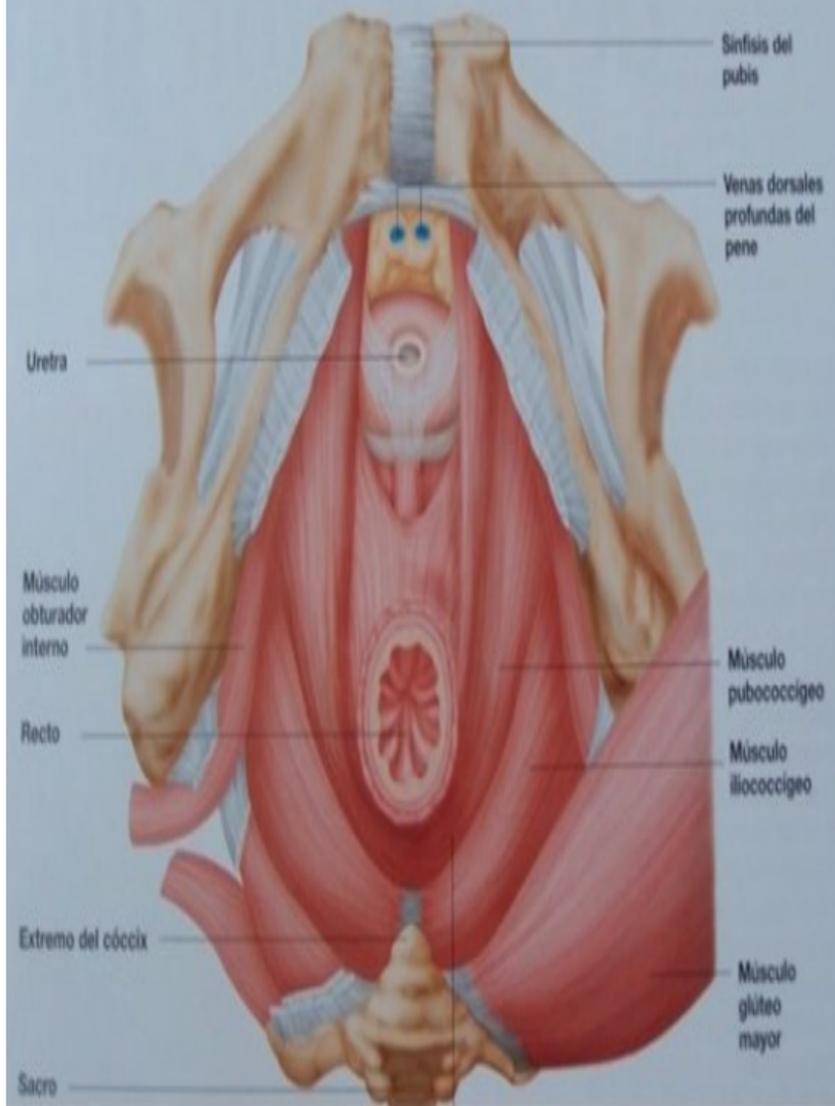
**Músculo transverso superficial del periné**  
Pares de músculos delante del ano que tiene su origen en la línea media corporal.

**Esfínter anal externo**





### Vista del diafragma pélvico masculino desde abajo



Tienes que entrenar todo el tiempo posible la contracción de esfínteres, tanto el de la uretra como el del ano, comienza suave sin demasiada fuerza, aunque al cabo de pocos días ve aumentando la fuerza hasta llegar a sentir que no solo cierras el esfínter externo del ano, si no el que está dentro a seis centímetros del exterior, lo mismo que con la uretra, intenta ver y sentir que tus testículos se suben con la intención de meterse debajo del hueso pélvico. Tensa y suelta, todo el tiempo. Para localizar los músculos, si no lo has hecho nunca, debes aprovechar cuando estás orinando, suelta y corta el chorro de orina, cuantas veces puedas, hasta concientizar el movimiento muscular y ya después lo harás en todo momento y en cualquier lugar. (Nadie se dará cuenta de lo que tú haces)

También activaras los puntos reflexológicos del sexo. Pondrás gel o saliva en tu glándula y lo frotarás enérgicamente, para estimular las hormonas y partes de los sentidos que están en tu cabeza.

### **Puntos reflexológicos del pene:**

El pene al igual que las orejas, la lengua, las palmas de las manos y la planta de los pies tiene el mapa de los reflejos condicionados con relación a cada zona del cuerpo y correspondiente a cada sistema u órganos en sí.

Tienes que observar el pene en posición vertical y por cada zona,

darle el mismo referente de ubicación que si varias a un hombre erguido de pie.

Por lo cual, si tú quieres mejorar tal parte de tu cuerpo debes masajear, comprimir o frotar esa parte análoga en la zona del pene que corresponde.

Si, así de simple y claro, cuando uno se siente con dolor en el cuello, que pueden ser músculos contractura dos, o las vértebras cervicales que tienen algún daño, una persona que realice reflexología podal, nos dará muchas fricciones y presiones en el dedo pulgar del pie, especialmente en el lado externo, que es el de adentro, el borde libre. Diremos, si no lo entendemos, cómo si mi problema está en el cuello, porque me masajea los pies. Si, esos son puntos reflexológicos, terminaciones neurológicas. El pene tiene las mismas características o propiedades, para estimular o trabajar según el caso. Por ello los orientales se masajean todos los días sus pies, sus manos, sus orejas, su pene y se rascan o cepillan la lengua un buen rato. Así como lo digo.



*Los testículos conectan con todas las glándulas.  
Mapa de terminaciones neurológicas que inciden en la  
respuesta funcional*

## EL MITO DEL ZINC

El texto a continuación es necesario a raíz de que varios autores de libros de sexología y de Tantra mencionan que la pérdida de cinc (zinc) es muy relevante para la salud del cerebro y que este se encuentra presente en gran cantidad en los espermatozoides. Lo que conlleva sugestionarse y tratar de expulsar menos semen o tomar suplementos de dicho metal, con sus efectos colaterales.

**Es solo a modo informativo y cada cual aplicará el sentido común o consultará con su médico.**

Elemento químico de símbolo Zn, número atómico 30 y peso atómico 65.37. Es un metal maleable, dúctil y de color gris. Se conocen 15 isótopos, cinco de los cuales son estables y tienen masas atómicas de 64, 66, 67, 68 y 70. Cerca de la mitad del zinc común se encuentra como isótopo de masa atómica 64.

Los usos más importantes del zinc los constituyen las aleaciones y el recubrimiento protector de otros metales. El hierro o el acero

recubiertos con zinc se denominan galvanizados, y esto puede hacerse por inmersión del artículo en zinc fundido (proceso de hot-dip), depositando zinc electrolíticamente sobre el artículo como un baño chapeado (electro galvanizado), exponiendo el artículo a zinc en polvo cerca de su punto de fusión (sherardizing) o rociándolo con zinc fundido (metalizado).

El zinc es uno de los elementos menos comunes; se estima que forma parte de la corteza terrestre en un 0.0005-0.02%. Ocupa el lugar 25 en orden de abundancia entre los elementos. Su principal mineral es la blenda, mar matita o esfalerita de zinc, ZnS. Es un elemento esencial para el desarrollo de muchas clases de organismos vegetales y animales. La deficiencia de zinc en la dieta humana deteriora el crecimiento y la madurez y produce también anemia. La insulina es una proteína que contiene zinc. El zinc está presente en la mayor parte de los alimentos, especialmente en los que son ricos en proteínas. En promedio, el cuerpo humano contiene cerca de dos gramos de zinc.

El zinc puro y recientemente pulido es de color blanco azulado, lustroso y moderadamente duro (2.5 en la escala de Mohs). El aire húmedo provoca su empañamiento superficial, haciendo que tenga color gris. El zinc puro es dúctil y maleable pudiéndose enrollar y tensar, pero cantidades pequeñas de otros metales como contaminantes pueden volverlo quebradizo. Se funde a 420°C (788°F) y hierve a 907°C (1665°F). Su densidad es 7.13 veces mayor que la del agua, ya que un pie cúbico (0.028m<sup>3</sup>) pesa 445 lb (200 Kg).

El zinc es buen conductor del calor y la electricidad. Como conductor

del calor, tiene una cuarta parte de la eficiencia de la plata. A 0.91°K es un superconductor eléctrico. El zinc puro no es ferro magnético.

Es un metal químicamente activo. Puede encenderse con alguna dificultad produciendo una flama azul verdosa en el aire y liberando óxido de zinc en forma de humo. El zinc metálico en soluciones ácidas reacciona liberando hidrógeno para formar iones zinc,  $Zn^{2+}$ . Se disuelve también en soluciones fuertemente alcalinas para formar iones di negativos de tetrahidroxozincatos,  $Zn(OH)_4^{2-}$ , escrito algunas veces como  $ZnO_2^{2-}$ . en las fórmulas de los zincatos.

El zinc es siempre divalente en sus compuestos, excepto algunos cuando se une a otros metales, que se denominan aleaciones de zinc. Forma también muchos compuestos de coordinación. En la mayor parte de ellos la unidad estructural fundamental es un ion central de zinc, rodeado por cuatro grupos coordinados dispuestos espacialmente en las esquinas de un tetraedro regular.

## **Efectos del Zinc sobre la salud**

El Zinc es una sustancia muy común que ocurre naturalmente. Muchos alimentos contienen ciertas concentraciones de Zinc. El agua potable también contiene cierta cantidad de Zinc. La cual puede ser mayor cuando es almacenada en tanques de metal. Las fuentes industriales o los emplazamientos para residuos tóxicos pueden ser la causa del Zinc en el agua potable llegando a niveles que causan problemas.

El Zinc es un elemento traza que es esencial para la salud humana. Cuando la gente absorbe demasiado poco Zinc estos pueden experimentar una pérdida del apetito, disminución de la sensibilidad, el sabor y el olor. Pequeñas llagas, y erupciones cutáneas. La acumulación del Zinc puede incluso producir defectos de nacimiento.

Incluso los humanos pueden manejar proporcionalmente largas cantidades de Zinc, demasiada cantidad de Zinc puede también causar problemas de salud eminentes, como es úlcera de estómago, irritación de la piel, vómitos, náuseas y anemia. Niveles alto de Zinc pueden dañar el páncreas y disturbar el metabolismo de las proteínas, y causar arterioesclerosis. Exposiciones al clorato de Zinc intensivas pueden causar desordenes respiratorios.

## **Efectos ambientales del Zinc**

El Zinc ocurre de forma natural en el aire, agua y suelo, pero las concentraciones están aumentando por causas no naturales, debido a la adición de Zinc a través de las actividades humanas. La mayoría del Zinc es adicionado durante actividades industriales, como es la minería, la combustión de carbón y residuos y el procesado del acero. La producción mundial de Zinc está todavía creciendo. Esto significa básicamente que más y más Zinc termina en el ambiente.

El agua es contaminada con Zinc, debido a la presencia de grandes cantidades de Zinc en las aguas residuales de plantas industriales. Estas aguas residuales no son depuradas satisfactoriamente. Una de las consecuencias es que los ríos están depositando fango contaminado con Zinc en sus orillas. El zinc puede también incrementar la acidez de las aguas.

## **LA EYACULACIÓN PRECOZ.**

Esto es uno de los problemas de una gran cantidad de hombres, que les resulta traumático, máxime cuando no hay comprensión de parte de la pareja, que lo ve como un acto egoísta solamente.

En cambio se debe, a presiones internas, a falsa autoestima, el consumo de estimulante, el miedo al fracaso, los antidepresivos, la medicación para la tensión arterial, el alcohol, trastornos del entorno familiar, deficiencias hormonales. Etc., etc., etc.

El hombre recurre a las técnicas de Tantra para corregir dicho

mal. Y los corrige con éxito.

Lamentablemente le lleva un tiempo encontrar el lugar donde verdaderamente un profesional formado, idóneo, cualificado, competente y con mucha seriedad trate su problema. El nombre Tantra lo está utilizando mucho el “mercantilismo sexual” o “venta de sexo”, como le quieran llamar.

El hombre llega esperanzado de que le enseñaran a retener su eyaculación y se encuentra con alguien que lo magrea y por último lo masturba con entusiasmo, con el afán de que le salga el semen rápidamente y acabar con el trabajo de ese “cliente”, para continuar con otro.

No estoy en contra de la prostitución, todo lo contrario, entiendo que esas personas en cierto modo le solucionan el problema a aquel que no puede trascender su soledad, que es muy tímido, que necesita sentir el calor de un cuerpo, aunque sea por dinero, pagando por el servicio.

Aunque también entiendo que cada uno debe hacer lo que sabe y lo que no sabe dejar de hacerlo.

Claro que este caso, es cuestión de oportunidad. El que requiere algo terapéutico a la larga llega a donde está la solución.



## LA FRIGIDEZ

Es algo que cuenta con un mismo porcentaje que la eyaculación precoz, el 30 % de la población mundial sufre de frigidez, donde los motivos que la generan por lo general son bastante diferentes. Falta de formación e información sexual. Mala experiencia inicial. Dolor. Consumo de fármacos (ansiolíticos, antidepresivos) Alcohol, Anemia incipiente o crónica. Tratarnos hormonales. Falta de autoestima.

Este problema es corregido con éxito con las técnicas del Tantra, que le devuelven rápidamente el deseo, el aumento de la libido y en cuanto la mujer comienza a disfrutar de estar relajada y con sensación de apetito sexual, basta que su grado de auto estima suba considerablemente, el hecho de que comience a emanar feromonas, la hace más asediada y le incrementa la seguridad en sí misma. Vuelve a estar luminosa, a mostrar esplendor femenino, devolviéndole la alegría de vivir.

## **Relato de una paciente:**

*Elegí este relato porque me parece muy revelador, significativo y muy claro.*

*Quise que se exponga la visión esperanzada de más de una persona en busca de soluciones naturales que las prodiga el Tantra.*

*Mi primer contacto con el Tantra no fue ni por convicción religiosa, ni por dogma, ni por influencia de mi círculo social, ni por moda, finalmente ni por conocimiento de su existencia... lo descubrí naturalmente!*

*Sufriendo de un vaginismo crónico desde hace 15 años, intentando resolverlo con diversos profesionales (hipnosis, sexólogos, psicólogos...), pensando haberlo resuelto, teniendo todavía dolores abdominales fuertes y una vida sexual limitada, decidí acudir a la consulta de Terapia Holística de Horacio como último recurso. Mis primeras palabras fueron: "tengo dolor y no quiero contar mi vida". Después de unos meses necesarios para establecer una relación sana y de confianza paciente – terapeuta y un tratamiento homeopático adaptado, me día cuenta (gracias al apoyo psicológico de mi terapeuta) del miedo que circulaba en cada una de mis venas. Se declinaba en mil facetas: miedo a no lograr, miedo a perder mi gente, miedo al dolor, miedo al pasado, miedo a sentir, miedo a disfrutar... finalmente miedo a existir plenamente.*

*Mis primeras sesiones tántricas, me permitieron atenuar este ruido cerebral, a lo menos momentáneamente, como si el resto de mi cuerpo ya sabía que era su momento. Poco a poco, tuve más conciencia de mi*

*cuerpo (sensación de ligereza del cuerpo, sensación de frío / calor, circulación de energía ...) y menos de mi mente (dejarme llevar, quitar límites, romper barreras, centrar mi mente en la sensación física). El cuerpo reeduca la mente. Tenía un cuerpo relajado y atento que me permitía sentir los principios de la libertad, del deseo, del placer... Mis sentidos despiertos, la vida tiene otro sabor, otro perfume, otras melodías, otras texturas. Más, cuando la terapia avanza, más tu cuerpo está dispuesto a ceder a la presión mental. Poco a poco, vas equilibrando de manera natural tu energía vital.*

*Gracias a mi terapia tántrica, renazco mi esencia, en el respeto de mi persona. M.G*

**POEMAS:**

**SÉ QUE SUCEDIÓ**

Si estaba escrito, trazado en las estrellas?

No habré de saberlo, no sé razonarlo.

Sé que sucedió, de repente, la luz más bella

Se encendió y comenzamos a crepitar

Como dos leños en esplendor de llamarada,

Tú y yo entregados a la plena dimensión de los sentidos,

a la amplia y vasta sensación de los corpúsculos.

Solo la emoción hacia su gala, sin lugar a la razón,

La única protagonista, la pasión desenfrenada.

La improvisación de las almas que se encuentran,

Los corazones que dialogan por simple empatía;

O las pieles que se reconocen desde la entramada.

La madre divina que por fuerza universal,

Les regala a sus hijos "ese instante" de plenitud, que les debía,

O el azaroso Edén de lo eterno y colosal.

No lo sé, sé que nunca olvidaré aquella tarde,

Tarde de verano, con el pulso agigantado...

La respiración profunda y el suspiro suspendido,

En la quietud de la brisa y la inmensidad del tiempo.

En la que recorrí sin pausa cada centímetro de tu cuerpo,

Para aprenderlo de memoria por si era un sueño.

Que ya te había dicho que no podría olvidarte,

Ahora lo sé, sé que ya no podré hacerlo y no me empeño,

Es más, no me perdonaría si lo hago...

Surrealista pudo ser, si no me entrego a recordarte.

Ilusión, si no me lo permito y me hago cargo.

Realismo, si atados al recuerdo volvemos al ensueño,  
Dejarlo así, es negarnos la experiencia de estar vivos!  
Continuar, una osadía de libertad y recompensa,  
Entreguemos al cosmos lo siguiente...

## **INTENTA SENTIR**

cuando descubras que detrás del sol está la luz,  
que en la noche, las sombras tienen brillo.  
Que si entornas los ojos, el cielo está debajo de la tierra.  
Que basta con elevar el sentimiento, es suficiente.  
Que basta con elevar el pensamiento, es necesario.  
Que sentir es vivir!, la plenitud es vasta...  
el desierto es árido y te seca, no vencerás las tentaciones...

...solo si te hundes en ellas y te empachas,

habrás devorado el infierno, conocerás la paz.

No en inmediatez del opio y el etileno, sino en la gracia.

Confésate satisfecho del gozo y el placer.

No postergues el deseo que mañana será peor;

no distraigas el tiempo, que atrasas los relojes.

Intenta sentir, nadie te castiga,

intenta vivir, serás solitario, aunque te aplaudan,

intenta escuchar a "dios", aunque estés sordo.

Intenta mirarte, aunque no veas.

Intenta ver al niño detrás del hombre obscuro y necio.

Recorre el prado, descalzo y ligero.

Retoza en la mar, desnudo e ingenuo.

Sonríe a tu imagen, aunque sea en secreto.

Sorpréndete sintiendo, aunque no sepas cómo hacerlo.

Recuéstate en las nubes, aunque no puedas subir.

Siente, vive!, festeja esta vida!

Jugar con buenas cartas, seguro y aburrido.

Jugar con cartas malas, desafío entretenido.

Intentarlo, es lo que tiene sentido!

## **DESPIERTA**

hay una sombra de dolor en tu mirada,

un desconsuelo de adioses en tu pecho

un amargor en tu boca y desaliento

el sabor de esperanzas desvanecidas

un silencio de ayer con pretéritos recuerdos

la arrogancia muerta y la fe vencida

la ternura enfriada y la caricia yerta.

Una impávida razón por la nostalgia.

Un corazón helado y un cerebro inquieto

apuestas a perder por impaciencia y duelo,

apuras el destino por ambición y anhelo

centra tu fuerza, mente y serás guerrero,

centra tu sentir con emoción y rezo.

Conoce a dios que está ahí y no lo ves,

cógelos del brazo, súbete sobre sus hombros,

él te llevará seguro a tu derrotero,

deja de sufrir, deja de gemir, deja de correr,

que la vida es hoy, no hay prisa,  
disfruta, siente, huele, mira, parpadea,  
todo está en su lugar, despierta que estarás a  
tiempo, en cada instante que la vida te invite,  
hoy es siempre, siempre es hoy y la razón  
es ahora, ahora es primavera, primavera es  
donde tú la busques, donde tú la encuentres.  
Que la luz esté al principio y al final, en el alba  
y en cada atardecer

## **PARA DECIR AHORA**

para decir ahora, hay que abandonar el pretérito,  
afianzar el hoy y calmar la ansiedad del después.

Para decir ahora, hay que ser niño de cerebro y alma,  
libar en la amapola con el espíritu febril del colibrí.

Para decir ahora, hay que transigir con la memoria,  
y no permitir a la experiencia su presencia.

Para decir ahora, solo sentir, sentir y no pensar,  
no cometer el error de repetir, solo crear la idea del aquí.

Para decir ahora, hay que estar atento al instante sucesivo,  
al presente puro, y poder encontrarse firmemente con el ya.

Para decir ahora, hay que sumergirse bien profundo,  
en la esencia que respira y embebe la masa del cerebro.

Para decir ahora hay que saber de gozo y no de placer,  
hay que saber de valores y no de cantidades.

Para decir ahora, hay que perdonar y perdonarse.  
Hay que pedir perdón y no hacer de la indulgencia un pasatiempo.

Para decir ahora, hay que llenar los pulmones y gritar  
que la vida es acá, aquí, ahora, ya! Más tarde no es después.

Para decir ahora, hay que amarse cotidianamente,  
sentir la gracia de un dios omnipresente...

Y poder despertar a la conciencia de repente.

En un acto de entrega sin reservas ni retrasos,  
y ubicarse en la plena realidad de cada sueño.

## **NO ESPERES**

He llegado a tenerte cuando aún no te pensaba,

He llegado a pensarte cuando aún no te tengo,

He llegado a perderte cuando aún no te tenía.

Dime cómo llego a tu vera, dime qué camino tomo;

Dame tu mano que estamos a tiempo de comenzar ahora.

Ahora, que después es pasado y mañana es tarde.

No esperes a que la aurora despunte, que la noche es larga.

Sin luz es posible, la oscuridad no dura, amanecerá más tarde.

Ten presente que si quieres puedes y si puedes, sientes!,

Descansa tu mente, pon tu alma, entrega el cuerpo.

Verás que creces, te agigantas, te despiertas por dentro.

No tengas miedo, que nada se pierde, que todo se gana.

Anda con tiempo, no te pongas prisa, no sirve de nada.

Abraza tus sueños, enciende la gracia, disfruta animada...

Que todo es posible, es solo aptitud, que nace del alma,

Que viene contigo, no se compra, no se vende, se obtiene con calma.

La calma que llena las manos, que alegra los pechos,

Que sostiene erguido, que mantiene vivo, que siempre buscas,

Sin saber que nunca se fue, que ha estado contigo.

## **MOMENTOS**

Si te abordo, es buscando el complemento,

expreso contacto y emoción porque te admiro,

eres mujer, por ese género y razón del elemento,

veo en ti a la madre divina, a la madre eterna.

Eres el crisol y la luz, donde pretendo encontrarme,

te ayudo a que te busques, si me encuentras, te encuentras,

somos uno, indivisible, tu crees que tengo y no poseo,

solo poseo lo que a ti te falta y posees lo que aún no tengo.

Dame cabida y no tengas miedo, llénate de mí,

deja que me llene de ti...

Te exploro y me exploras, entremos en contacto,

encendamos los sentidos, miremos hacia adentro...

observemos la llama, como cambia de color,

se extiende, crece, sube, avanza, apura, se eleva,

relaja, aquieta la mente, déjate llevar, siente,

no pienses, te lo pierdes, que los pensamientos son obstáculos,

suelta tu emoción, suelta el sentimiento, suelta tu cuerpo,

la mente se aquieta, el corazón se aquieta, la energía crece,

la llama aumenta, el fuego crece...

Insúflale aire, que desborde,

nos vamos fundiendo, lo sientes,

ya no hay división, somos una sola fusión,

el ascenso crece,

en breve se producirá el fotón,

pronto habrá explosión,

la luz, la luz se habrá encendido,

fotón, eclosion,

separatidad, vacío, la nada, el todo,

la madre divina, su regazo,

el universo,

un escalón más,

te quedas ahí,

nos llevamos los dos,

gracias por compartir!

## **EL MAR Y LA ORILLA**

Mujer, tú la playa, la orilla,

Pasiva, expectante, suave,

Firme, transformada, acariciante,

Penitente, abrazadora, abierta,

Penetrante me invitas a acercarme...

...y yo, el mar, petulante, bravío, agresivo,

Te invado, y de repente húmeda,

Te inflamas, tomas vida, y desprendes...

El aroma, bañando de bruma las estrellas.

El sol (pleamar) me despierta y me elevo, me enardezco, creo espuma,

Ondulado me atrevo a recorrerte,

Me alejo, y te escurre, te impacientas...

Vuelvo con ímpetu y coraje,

Decidido a penetrarte, a poseerte...

Y me retiro sin soltarte.

Otra vez la luna, (bajamar)

Me aplaca, me plancha, me suaviza,

Me lleva lejos de ti, aunque te roce,

Aunque te seques, mi impronta te adivina,  
Estás siempre sosteniendo, abarcante,  
Esperando porque sabes que regreso...  
El astro rey es testigo del encuentro,  
Tú y yo, la orilla y el mar,  
El agua y la tierra, aunque tú cambias,  
En arena, piedra, arcilla,  
Te reconozco al posarme, advierto tu textura,  
Cuando siento que me apoyo y me contienes,  
Cuando siento tu pecho maternal,  
Me impregno de embeleso.

Poemas del autor del libro. (Que también los puedes leer en su pág.

Web. [www.vivireltantra.com/es](http://www.vivireltantra.com/es))

Puedes comunicarte con el autor por e-mail: [info@vivireltantra.es](mailto:info@vivireltantra.es)  
[saludorientalzaragoza@yahoo.es](mailto:saludorientalzaragoza@yahoo.es)

### **Nace un hombre nuevo dentro.**

Cuando en el Tantra se dice esto, nos referimos a la alquimia de la energía, los tántricos no vamos meando leche por la vida, la mayoría practicamos el “orgasmo seco” (no por temor a perder el zinc, sino porque ese potencial de energía fue el que guardó dentro, un Beethoven, un Miguel Ángel, y tantos que dedicaron su vida a llevar la energía sexual a sus potenciales de arte, el meditador la pone en su elevación espiritual, en su transformación interna (acelerador evolutivo), el deportista en su resistencia y lucidez. (Concentración del boxeador, el futbolista o tantos otros).

El mismo semen que se dispara fuera y se encuentra con un ovulo maduro crearía un hombre nuevo, si se lo desarrolla dentro hace que ese hombre se transforme en un hombre nuevo.

Es la transfiguración, la resurrección y tanto término esotérico de las sagradas escrituras de todas las religiones.

Nada muere, nada nace, solo hay transformaciones. La energía jamás se pierde, solo cambia de estado, de sitio. El éter está tan habitado como el suelo del planeta tierra.

## **RESUMEN:**

Te sintetizo el contenido total del libro con algunos aforismos que han escrito los hombres libres.

Somos contradictorios porque la vida es contradictoria, *nacer para morir*, más contradictorio que eso no hay nada.

Todo es relativo, nada es absoluto.

Nada es totalmente blanco, ni totalmente negro.

Detrás de un moralista, se esconde un inmoral. Detrás de un puritano, se esconde un libertino.

El santo sueña con el infierno, mientras que el pecador sueña con el cielo.

La lógica suma premisas, buscando como resultado un silogismo que no sea nulo, aunque cuando lo es, le da validez igual.

El gran mahatma Gandhi dijo: "vive como si fueras a morir mañana, y

aprende como si fueras a vivir siempre”

Si has llegado a esta página, desde la primera, deseo fervientemente que el mensaje te haya servido, aunque sea para ponerte a pensar.

Gracias por haberme leído.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

AUTOR.	TÍTULO
EDITORIAL	
SRI SWAMI SIVANADA	TANTRAYOGA, NADAYOGA Y KRIYAYOGA. KIER
JOHN MUNFORD MITACH. SL	EXTASIS A TRAVES DEL TANTRA
MARC ALLEN NEO PERSON	EL ARTE DE VIVIR EL TANTRA
VAN GULIK	EL TAO DEL AMOR, EL SEXO Y LALARGAVIDA.
DILEMA	
MAESTRO DE ROSE	TANTRA, LA SEXUALIDAD SACRALIZADA.

DEVAS

CHOGYAM TRUNGPA Y

HERBET V. GUENTHER  
KAIRÓS

ANDRÉ VAN LYSEBETH

URANO

GUESHE KELSANG

GYATSO  
THARPA

SWAMI SIVANANDA

KIER

SWAMI SIVANANDA  
KIER

ALAIN DANIELOU  
ATALANTA

WIKIPEDIA  
INTERNET

EL AMANECER DEL TANTRA

TANTRA, EL CULTO DE LO  
FEMENINO.

CAMINOS Y PLANOS TANTRICOS

TANTRAYOGA, NADAYOGA  
KRIYAYOGA.

KUNDALINÍ YOGA, LA ENERGÍA

DIOSES Y MITOS DE LA INDIA

**Para contactar con el autor:**

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

[info@vivireltantra.es](mailto:info@vivireltantra.es)

Horacio F: Rodríguez Porto

(34) 606 587 233

(34) 976 48 73 89



