

**MAESTRO DeROSE**

**TANTRA**  
**LA SEXUALIDAD**  
**SACRALIZADA**

Uni-Yoga<sup>®</sup>

**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br) /**  
**[www.universidaddeyoga.com](http://www.universidaddeyoga.com)**

© Copyright 1996:	Maestro DeRose, L.S.A.
1ª edición en castellano, 2003.	
Proyecto editorial, creación de tapa, digitación, diagramación:	Maestro DeRose, L.S.A.
Ejecución de tapa:	
Traducción:	Melina Flores Raschelli
Corrección:	Instr. Diana Raschelli de Ferraris
Título original:	<i>Tantra, a sexualidade sacralizada</i>
Producción Gráfica:	

**Editora Unión Internacional de Yôga,**  
órgano de divulgación cultural de la  
**Universidad Internacional de Yôga,**  
división de la  
**UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA**  
[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

**Al. Jaú, 2000 - São Paulo - Brasil - Tel.: (00 55 11) 3081-9821**

**Filial en Argentina: Corrientes 2940 - Piso 3 Depto. 7 -  
Tel.: (00 54 11) 4864-7090 - Buenos Aires - Argentina.**

**Se permiten las citas de fragmentos de este libro en otros libros y órganos de la prensa, siempre que se mencione la fuente y se tenga la autorización expresa del autor.**

**Se prohíbe cualquier otra utilización, copia o reproducción del texto, ilustraciones y/o de la obra en general o en parte, por cualquier medio o sistema, sin el consentimiento previo del autor.**

# **MAESTRO DeROSE**

Sistematizador Mundial del Yôga Antiguo (Swâsthya Yôga)

Reconocimiento del título de Maestro en Yôga (no académico) y Notorio Saber por la FATEA (Facultades Integradas Teresa de Ávila, S.P.), por la Universidad de Porto (Portugal) y por la UniCruz (R.S.). comendador y Nororio Saber en Yôga por la Sociedad Brasileña de Educación e Integración. Fundador del Consejo Federal de Yôga y del Sindicato Nacional de Profesionales de Yôga. Introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en las Universidades Federales de Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte, etc.; Universidades Estatales de Rio de Janeiro; Santa Catarina, Bahia, etc.; PUCs (Pontificias Universidades Católicas) de Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo y otras. En Portugal, fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Lusófona de Lisboa y en la Universidad de Porto. En la Argentina fue introdutor del Curso de Formación de Instructores de Yôga en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Creador de la Primera Universidad de Yôga del Brasil. Fundador de la primera Confederación de Yôga del Brasil. Creador del Primer Proyecto de Ley en 1978 y principal articulador de la Reglamentación de los Profesionales de Yôga. Por ley, en Paraná, la fecha de cumpleaños del Maestro DeRose fue decretada como Día del Yôga en todo el Estado.

# **TANTRA**

## **LA SEXUALIDAD**

## **SACRALIZADA**

Uni-Yoga®

**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**

**www.uni-yoga.org.br - www.unioninternacionaldeyoga.com**

**São Paulo: Al. Jaú, 2000 - Tel.: (00-55-11) 3081-9821 - Brasil**

**Buenos Aires: Corrientes 2940 - Piso 3 Depto. 7 - Tel.: (00 54 11) 4864-7090 - Argentina**

**Las direcciones de las demás ciudades se encuentran al final del libro.**

**DATOS INTERNACIONALES DE CATALOGACIÓN EN LA PUBLICACIÓN  
(CIP)**

**ELABORADO POR EL AUTOR**

DeRose, L.S.A., 1944 –  
Hiper-Orgasmo / DeRose. – São Paulo:  
Editora União Nacional de Yôga; Primeira Universidad de Yôga  
del Brasil, 1995.  
Incluye bibliografía.  
1. Yôga 2. DeRose 3. Cuerpo y mente - Terapias 4. Ciencias  
ocultas 5. Yôga en la literatura 6. Maestros de Yôga. I. Título  
CDD- 181.45

**ISBN 85-7232-239-6**

## DEMOSTRACIÓN

### DE QUE LA PALABRA YÔGA TIENE ACENTO EN SU ORIGINAL EN ALFABETO DÊVANÂGARÍ:

Extraído del libro *Yôga Avanzado. Swásthya Yôga Shástra*, del Maestro DeRose.

<b>य</b> = YA (corta)
<b>या</b> = YAA ∴ YÁ (larga)
<b>यो</b> = YOO* ∴ YÔ (larga)
<b>योग</b> = YÔGA

\*Aunque escribamos didácticamente arriba **YOO**, este artificio es utilizado sólo para una mejor comprensión del lector lego en sánscrito. Debemos aclarar que el fonema **ô** es resultante de la fusión de la **a** con la **u** y, por eso, es siempre largo, pues contiene dos letras. En esta convención, el acento agudo se aplica sobre las letras largas cuando hay fusión de letras iguales (**á, í, ú**). El acento circunflejo se aplica cuando hay fusión de letras diferentes (**a+i=ê; a+u=ô**), por ejemplo en *sa+îshwara=sêshwara* y *AUM*, que se pronuncia ÔM.

#### **Bibliografía para el idioma castellano:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

#### **Bibliografía para el idioma inglés:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srí Purôhit Swámi, Faber and Faber, Londres.

*Encyclopædia Britannica*, en la nota *Sanskrit language and literature*, volumen XIX, edición de 1954.

---

Si alguien, supuestamente entendido en sánscrito, declara que la palabra Yôga no tiene acento, pídale que le muestre cómo se escribe el **ô-ki-matra**. Después pídale que le indique dónde el **ô-ki-matra** aparece en la palabra Yôga (aparece inmediatamente después de la letra **y**). Luego pregúntele lo que significa cada una de las tres partes del término **ô-ki-matra**. Deberá responderle que **ô** es la letra **o**; **ki** significa **de**; y **matra** se traduce como **acento**. Luego, **ô-ki-matra** se traduce como "**acento de la o**". Así, una vez más, queda probado que la palabra Yôga tiene acento.

## A LA ATENCIÓN DEL LECTOR

Como la mayoría de los lectores suele sólo trabar contacto con uno o dos libros de cada autor, a veces por no tener tiempo de leer todo lo que le gustaría, adoptamos el procedimiento editorial de reproducir algunos de los principales textos de nuestra obra global en más de un libro. Por lo tanto, siempre que localice uno de esos fragmentos, no lo saltee. Reléalo con atención. La repetición habrá sido intencional por tratarse de un tema de suma importancia.

**Esta obra fue adoptada como libro de texto de los cursos de Formación de Instructores de Yôga de las universidades federales, estatales y católicas, y es recomendada por la Confederación Nacional de Federaciones de Yôga del Brasil.**



## ÍNDICE

### MENSAJE TÁNTRICO A LA MUJER

#### ¿QUÉ ES EL TANTRA?

- LA HISTORIA DEL TANTRA
- TANTRA DE LA MANO DERECHA
- EL HATHA YÔGA TAMBIÉN ES TÁNTRICO
- CÓMO LLEGUÉ AL TANTRA
- LA INICIACIÓN TÁNTRICA
- EL MECANISMO BIOLÓGICO DEL TANTRA
- EL TANTRA ES GUPTA VIDYÁ
- TANTRA ES UNA COSA, TANTRA YÔGA ES OTRA, Y YÔGA TÁNTRICO, OTRA
- ¿QUÉ TIENE QUE VER EL *KÁMA SÚTRA* CON EL TANTRA?

#### SAMÁDHI

- KUNDALINÍ
- SHAKTÍ, LA MUJER DIVINIZADA
- LAS SHAKTÍS DE LOS CUATRO ELEMENTOS
- MAHÁ SHAKTÍ
- TRASGRESIÓN Y TRASCENDENCIA
- DARSHAN, LA CONCESIÓN DE UNA VISIÓN EXCELSA
- LA REVERENCIA A LA SHAKTÍ
- LA DIFERENCIA ENTRE LA CABALLEROSIDAD Y LA ACTITUD TÁNTRICA
- EL PROCEDIMIENTO DE LA MUJER TÁNTRICA
- EL PROCEDIMIENTO DEL HOMBRE TÁNTRICO
- ¡VAMOS A PARAR CON LA HIPOCRESÍA!

#### EL TANTRA COMO AMPLIFICADOR DE LA POTENCIA SEXUAL

- QUÉ ES EL HIPER-ORGASMO
- EL TRUCO ES SIMPLE
- UN PEQUEÑO CUIDADO INICIAL
- TODOS LOS HOMBRES TIENEN EYACULACIÓN PRECOZ
- EL PLACER COMO INSTRUMENTO PARA LA EVOLUCIÓN INTERIOR
- EL SEXO LIBERA ENDORFINAS
- EL SEXO ESTIMULA EL HEMISFERIO DERECHO DEL CEREBRO
- EL MITO DEL PUNTO G
- EL MITO DEL PENE PEQUEÑO
- CÓMO SABER SI EL PUNTO D FUE ALCANZADO
- PENETRACIÓN SIN ERECCIÓN
- LA DEPILACIÓN TOTAL DE LA MUJER
- LA PAREJA QUE SE AÍSLA
- CELOS
- LA POSESIVIDAD
- ¿MORAL, INMORAL O AMORAL?
- ¿MONOGAMIA, POLIGAMIA O UNA TERCERA OPCIÓN?

**MENSAJE DE AMOR****SEXO CON SENSIBILIDAD**

LA LLAVE DE TODO

MAITHUNA

LOS VARIOS NIVELES DE MAITHUNA

LA POSICIÓN DE LA SHAKTÍ POR ENCIMA DEL HOMBRE EN EL MAITHUNA

“¿CÓMO PUEDO ADORAR A UNA DIOSA SIN MIRAR HACIA ARRIBA?”

**VEN, YO TE QUIERO CONMIGO****TÉCNICAS RESPIRATORIOS****MASAJE TÁNTRICO**

QUIÉN NO DEBE SOMETERSE A LA ESTIMULACIÓN TÁNTRICA

LA TÉCNICA

**ALIMENTACIÓN TÁNTRICA**

ALGUNAS NORMAS DE LA ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA

SUSTANCIAS AFRODISÍACAS

**PRÁCTICAS AFRODISÍACAS****¡VAMOS, CRIATURA!****POSFACIO****BIBLIOGRAFÍA*****ANEXO: Esta división está destinada a la divulgación del Swásthya Yôga.******CURSOS CON EL MAESTRO DeROSE EN SU CIUDAD******CÓMO CONTRIBUIR CON NUESTRO TRABAJO******MATERIAL DIDÁCTICO******¿USTED SABE LO QUE ES LA UNIÓN INTERNACIONAL DE YÔGA?******PARA QUÉ SER AFILIADO A LA UNIÓN NACIONAL DE YÔGA******CATEGORÍAS DE AFILIACIÓN******QUÉ ES LA PRIMERA UNIVERSIDAD DE YÔGA DEL BRASIL******FICHA DE INSCRIPCIÓN******FICHA DE EXAMEN MÉDICO******CARTA ABIERTA A LOS MÉDICOS******ADVERTENCIA******LO QUE LAS UNIDADES ACREDITADAS DE LA RED MAESTRO DeROSE LE OFRECEN******DIRECCIONES DE INSTRUCTORES ACREDITADOS***





## MENSAJE TÁNTRICO A LA MUJER

La vida es linda cuando se tiene a alguien al lado, a quien se pueda amar de verdad, sin reservas, entregándose totalmente, cuerpo y alma. Alguien a quien podamos ofertar nuestra vida, nuestro corazón palpitante de emoción. Alguien a quien podamos hacer pújá con nuestras lágrimas de felicidad y con las de dolor. Alguien con quien podamos repartir el sufrimiento, la soledad, la desesperación, pero también las glorias de una misión realizada uno junto al otro, con las manos tomadas...

Piensa bien: qué lindo poder tener el privilegio de ser escogida entre miles, entre millones de personas, para vivir momentos de paz y amor al lado de alguien y, repetidas veces durante toda la vida, disolverse ambos en el éxtasis de un gozo supremo, solamente alcanzable con la persona amada. Y, año tras año de placer, felicidad y realización personal, tener la alegría de envejecer al lado de la persona correcta, sin arrepentirse jamás por lo que uno dejó de hacer (no hay peor remordimiento que ése...).

...Y después, juntos, marcar la Humanidad y el Universo con la fuerza generada en sus actos de amor.

A algunas, la vida ni siquiera les ofreció la oportunidad de un gran amor, un amor alquímico, capaz de transformar la vida mediocre en una vida brillante, de oro puro. A otras, la chance les fue ofrecida, pero la dejaron escapar por entre los dedos, en la ilusión adolescente de que la juventud nunca se acabaría.

¿Jamás imaginaste que podemos morir mañana? ¿Partirías satisfecha de haber hecho todo lo que deseabas, de haber vivido **tu** vida?

Si un cometa puede acabar con la Tierra en cualquier instante, yo quiero vivir y compartir ese tiempo que me resta con quien amo.

Si el holocausto nuclear (o cualquier otro) es una realidad que nos acecha en cada alborada, yo quiero depositar mi fervor en el vientre de mi amada, como una plegaria diaria, reverente, hasta el día del Juicio Final.

Si todas las profecías del sentido común nos advierten sobre el hecho innegable de que la vida se puede extinguir en cualquier momento, vencida por la constante conspiración de las hordas de enfermedades potenciales, accidentes y crímenes, entonces yo quiero hacer del tiempo que todavía me resta algo que me permitirá partir en paz: si no puedo hacer feliz a toda la Humanidad, quiero hacer feliz a una persona, la partícula de la Humanidad que está más próxima de mí. ¡Quiero que ésa sea mi más noble razón para estar vivo!

Hazlo tú también.



## ¿QUÉ ES EL TANTRA?

*Los Tantras están para los Védas  
así como el perfume está para las flores.*  
Kulárnava Tantra

Tantra es una filosofía comportamental de características matriarcales, sensoriales y desrepresoras. Tiene origen dravídico y más de 5.000 años de antigüedad. Defino el Tantra como el arte de conocerse a sí mismo a través del otro.

El término Tantra significa: *net*, red, tejido o tela, o la trama del tejido; *regulado por una regla general*; el encordado de un instrumento musical. Otra traducción es "aquello que esparce el conocimiento". O incluso, según Shivánanda<sup>1</sup>, explica (tanoti) el conocimiento relativo a tattwa y mantra, por eso se llama Tantra. No podemos ignorar la correlación etimológica sugerida por la frase *vakrat vak tantraram*, que designa la tradición "boca a oído".

Tantra es el nombre de los antiguos textos de transmisión oral (parampará) del período preclásico de la India. Más tarde algunos de esos textos fueron escritos y se volvieron libros o escrituras secretas del hinduismo. En aquella lejana época de origen del Tantra, la India era habitada por los drávidas, cuya sociedad y cultura eran matriarcales, sensoriales y desrepresoras. Por eso pasaron a la historia como un pueblo tántrico, ya que esta filosofía está caracterizada principalmente por esas tres cualidades. Además, eso es una noción ampliamente divulgada y universalmente aceptada.

El Tantra, el Sámkhya y el Yôga son tres de las más antiguas filosofías indias y sus orígenes se remontan a la India proto-histórica,

---

<sup>1</sup> Ver *Tantra Yôga, Náda Yôga, Kriyá Yôga*, de Swámi Sivánanda (pronuncie Shivánanda), Editorial Kier, página 25.

al período dravídico<sup>2</sup>. Tal vez por eso esas tres tengan más afinidades entre sí que cada una de ellas con cualquier otra filosofía surgida posteriormente. Este dato es de fundamental importancia en la milenaria discusión: ¿el Yôga más auténtico es de tendencia Sámkhya o Vêdânta? ¿Tantra o Brahmácharya? El Yôga más antiguo, el original, es el más auténtico. Sabiendo que el Yôga más antiguo es de raíces Tantra y Sámkhya, podemos afirmar, bien respaldados por la documentación histórica, que la modalidad más auténtica es el Yôga Tantra-Sámkhya o, mejor aún, el *Dakshinacharatántrika-Nirîshwarasámkhya Yôga*, hoy conocido como **Swásthya Yôga**.

### LA HISTORIA DEL TANTRA

El Tantra es una filosofía comportamental de características matriarcales, sensoriales y desrepresoras.

¿De dónde surgieron esas características? La mayor parte de las sociedades primitivas no guerreras las tenían. Toda sociedad en la cual la cultura no estaba centrada en la guerra, valorizaba a la mujer e incluso la divinizaba, pues ella era capaz de un milagro que el hombre no comprendía ni lograba reproducir: ella daba la vida a otros seres humanos. Generaba al propio hombre. Por eso era adorada como encarnación de la divinidad misma. Y más: a través de las prácticas tántricas, era la mujer la que despertaba el poder interno del hombre por medio del sexo sacralizado. Incluso hoy ella es reverenciada como diosa en el Tantra.

De ahí la cualidad matriarcal. De ésta se desdoblan las otras dos características. La madre da a luz por su vientre; eso es sensorial. Alimenta al hijo con su seno; eso es sensorial también. No podría ser contra la valorización del cuerpo, no podría ser antisensorial como los brahmácharyas. La madre es siempre más cariñosa y liberal que el padre, incluso por el hecho de que el hijo nació del cuerpo de ella y no del de él. Y también porque es propio de la naturaleza del macho ser más agresivo y menos sensible. Puede ser que tal comportamiento

---

<sup>2</sup> Ver *Yôga, Sámkhya e Tantra*, del Maestro Sérgio Santos. Leer también los libros: *Conhecer melhor a Índia*, de Raghavan, Publicaciones Dom Quixote, páginas 12 y 25; *Antigas Civilizações*, de Gaston Courtillier, Editions Ferni, página 24; *Yôga e Consciência*, de Renato Henriques, Escola Superior de Teologia, páginas 26, 33, 34, 54 y 55.

tenga mucha influencia cultural, pero es reforzado, sin duda, por componentes biológicos.

Por todo eso e incluso como consecuencia de la sensorialidad, se desdobra la cualidad desrepresora del Tantra. El impulso por el placer no es obstaculizado o reprimido como ocurre en otras líneas comportamentales. Por el contrario, el Tantra considera el placer como una vía bastante válida en la conquista del desarrollo interior.

Así era el pueblo drávida, que vivía antiguamente en el territorio hoy ocupado por la India y Paquistán. Así era el Tantra que nació de ese pueblo y así era el Yôga que existía en aquella época: un Yôga tántrico<sup>3</sup>.

Pero un día la India comenzó a ser invadida por hordas de guerreros sub-bárbaros, los áryas o arios.

Al guerrero no puede importarle involucrarse más profundamente con la mujer ni consecuentemente con la familia y el afecto. Sería incluso incoherente. No puede tener lazos que lo suavicen, o se sentirá acobardado frente a la experiencia de la lucha y de la muerte siempre inminente. Entonces, se vuelve contra la influencia de la mujer, que frenaría su libertad y su impulso belicoso. Está en contra de los placeres que le brindarían comodidad<sup>4</sup>. Está en contra de la sensorialidad, pues tampoco puede permitirse sensibilidad al dolor durante el combate o ante la tortura. Por todo eso, él es antisensorial, restrictivo hacia la mujer y contrario al placer. En consecuencia, se vuelve represor, pues comienza a prohibir el sexo, la convivencia con la mujer<sup>5</sup> y los placeres en general. Después expande esa restricción, volviéndola una manera de ser, una filosofía comportamental<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> El Yôga primitivo, de raíces Tantra y Sámkhya, fue rescatado en la actualidad y sistematizado con el nombre de Swásthya Yôga.

<sup>4</sup> Consta que una de las razones que contribuyeron a la caída del Imperio Romano habría sido la introducción de los baños calientes como hábito cotidiano, que habrían reblandecido el temperamento de sus –antes- bravos guerreros. En el Brasil, para domar la fibra de los temibles indios cinta-larga, del Amazonas, los constructores de la carretera Transamazónica usaron... ¡azúcar!

<sup>5</sup> *Autobiografía*, de Swámi Sivánanda, Editora Pensamento, página 140.

<sup>6</sup> En varios libros de línea brahmácharya se encuentra la prohibición de utilizar ajo y cebolla en la alimentación, mientras que en los de Yôga tántrico esos dos alimentos son considerados muy útiles para la salud. Es que, por ser bastante energéticos, suelen

Cuando los arios ocuparon la India hace 3.500 años, impusieron la cultura brahmácharya (patriarcal, antisensorial y represora) y prohibieron, por lo tanto, la cultura tántrica (matriarcal, sensorial y desrepresora), por ser opuesta al régimen vigente. Quien practicara el Tantra y reverenciara a la mujer o a divinidades femeninas, sería acusado de subversión y traición. Como tal, sería perseguido, capturado y torturado hasta la muerte.

De esa forma, con su prohibición por razones culturales, raciales y políticas, el Tantra se volvió una tradición secreta. Continúa así hasta hoy, pues seguimos viviendo en un mundo marcadamente brahmácharya, no sólo en la India, sino en la mayor parte de las naciones.

### TANTRA DE LA MANO DERECHA

Existen varios tipos de Tantra, de los cuales los más importantes son el Dakshinachara y el Vamachara, esto es, *el de la derecha* y *el de la izquierda*. Además de las varias escuelas de Tantrismo, tenemos también las influencias ejercidas por el Tantra sobre otras filosofías, artes, sistemas y religiones, como es el caso del Budismo Tántrico, Taoísmo Tántrico, Arte Tántrico, Magia Tántrica, Yôga Tántrico, etc.

En semejante maraña, es bueno que nos ubiquemos, pues la tradición oriental no admite la confusión perpetrada por la mezcla de sistemas que realizó el consumismo occidental a fin de facturar mejor, explotando la desinformación de la opinión pública.

Nuestro trabajo es de **Yôga**. La tradición de Yôga que abrazamos es de **línea tántrica**. Por ser un Yôga antiguo, la estirpe de Tantra es el Dakshinachara o **tantrismo blanco**. El Tantra Blanco es el más antiguo y también el más sutil, refinado y de mejor reputación en la India y en todo el mundo. Sus seguidores son personas sensibles, educadas y de buenas costumbres. No fuman, no toman bebidas alcohólicas en ninguna circunstancia, no comen carne de ningún tipo y no consumen drogas, a pesar de que son libres de hacer lo que les parezca mejor.

---

aumentar la energía sexual de quien los utilice y, como los brahmácharyas están contra la expresión de la sexualidad, tales alimentos son considerados "peores que la carne".

## EL HATHA YÔGA TAMBIÉN ES TÁNTRICO

Es lamentable el desconocimiento de algunos practicantes de Yôga sobre la verdad con respecto al Tantra. Mucho más grave, sin embargo, es que las instructoras de “yoga”<sup>7</sup> no lo sepan, ni hayan leído buenos libros. Eso se explica por el hecho de que la mayoría no son formadas. Por eso ayudan a boicotear a los instructores de línea tántrica, sus aliados naturales. Para ello, se alían y rinden sumisión justamente a los líderes de linajes anti-tántricos que son, nada más y nada menos, sus verdaderos opositores.

Además, se produce un contrasentido aún mayor entre las señoras que enseñan la modalidad denominada Hatha Yôga. Como las otras, suelen estar en contra de los tántricos y, sin embargo, el Hatha Yôga, que ellas enseñan, ¡es tántrico! Esto también está documentado en la literatura más seria.

El Hatha Yôga fue creado por Gôraksha Natha, discípulo de Matsyendra Natha, el célebre fundador de la Escuela Kaula, del tantrismo gris<sup>8</sup>. Ahora bien, en la India, aun hoy, el discípulo sigue estrictamente el linaje del Maestro. Si discordase con él en algo, no lo declararía como su Maestro. Un Maestro tántrico no crearía un Yôga anti-tántrico y el discípulo de un Maestro tántrico no profesaría una corriente contraria a la de su propio Maestro. Sobre todo en la época en que él vivió, siglo XI d.C., un período de gran rivalidad entre esas dos corrientes tradicionalmente antagónicas, como continúan siendo

---

<sup>7</sup> (Nota del Editor) En Argentina y Brasil *la yoga* es totalmente distinta del Yôga. Lea al respecto el capítulo *O Yôga é uma coisa e “a yôga” é outra bem diferente*, del libro **Yôga Sûtra de Pâtañjali**, del Maestro DeRose.

<sup>8</sup> El Tantrismo tiene varias divisiones, de las cuales la principal es en línea blanca y negra (o mejor aún, en “mano derecha” y “mano izquierda”). La línea blanca (o de la mano derecha) es la más sutil, discreta, elegante, y desaconseja el consumo de cigarrillos, alcohol, carnes y drogas. La línea negra incluye varios de esos ítems en sus propias prácticas. Entre las dos líneas hay diversas Escuelas, con tendencia más hacia la izquierda (vamachara) o la derecha (dakshinachara). No está de más recordar que la nuestra es la línea blanca, de la mano derecha. Y además, que blanco y negro se utilizan aquí no para referirse a la raza de los practicantes, sino sólo como una alusión a la diametralidad de las divergencias entre las dos. Además, consta que la línea blanca es la más antigua, por lo tanto, la que fue practicada por los drávidas, que eran morenos, mientras que la línea negra habría surgido bastante después, entre los arios, que eran blancos.

hasta hoy. En aquella época los adeptos de la línea patriarcal torturaban físicamente a los tántricos.

Por lo tanto, ser mujer y declararse contra el Tantra es un contrasentido. Pero ser instructora de Hatha Yôga y atacar a los tántricos, bueno, eso ya es estulticia; al fin y al cabo, como vimos, ¡el propio Hatha Yôga que enseñan es tántrico!

¿Cómo se llegó a esta situación? Hay una explicación: el Yôga fue introducido en el Brasil por hombres. Los primeros autores brasileños que escribieron sobre Yôga fueron, también, todos de sexo masculino. Sólo después de una veintena de títulos publicados por hombres fue cuando las primeras mujeres brasileñas comenzaron tímidamente a escribir sobre Yôga. Pero fueron libros muy pobres, tanto que no tuvieron ninguna repercusión y sus autoras continúan siendo desconocidas, con algunas pocas pero notables excepciones.

Por otro lado, la mayoría de las mujeres se basó para escribir en otros libros ya escritos y que emanaban *patriarcalismo* brahmácharya. Ahora bien, el *patriarcalismo* y el *coronelismo* son dos conceptos muy parecidos y muy arraigados en la cultura latinoamericana. Entonces, ellas acataron ese *coronelismo* instalado en el Yôga de la década del 60, época de la dictadura militar en el Brasil, y divulgaron los mismos conceptos que los hombres del Yôga latino habían importado de los hombres del Yôga indio. Y estaría todo igual hasta hoy, con todo el mundo reverenciando pavadas con aureola de prestigio, si no hubiera hecho eclosión en el Brasil el Swásthya Yôga, que cree en la competencia y en la fuerza de realización de la mujer.

### CÓMO LLEGUÉ AL TANTRA

Desde el momento en que yo no era monje y profesaba un Yôga tántrico, tenía libertad para llevar una vida sexual y afectiva normal, sana, enriquecedora.

Alrededor de los veinte años de edad, comencé a leer sobre Tantra y descubrí todas estas cosas y mucho más. Era el momento, entonces, de buscar a los Iniciadores. Sin embargo, a partir de la persecución ideológica de los brahmácharyas contra los tántricos, el Tantra se volvió una tradición secreta para garantizar su preservación (*vakrat*



*vak tantraram*, tradición “boca a oído”). Y continúa siendo secreto desde cientos de años antes de Cristo hasta nuestros días. Por lo tanto, leer sobre Tantra no sirve casi de nada. Uno recibe información, pero no iniciación. Faltan las llaves que sólo son transmitidas de Maestro a discípulo.

Comencé entonces una peregrinación todavía más difícil. Si bien las sociedades secretas podían ser encontradas (¡no eran tan secretas!), los Maestros de Tantra parecían no existir más. De esa forma, trabé contacto con un sinnúmero de charlatanes, de todas las corrientes y estilos. Finalmente, de tanto frecuentar el ambiente, comenzaron a surgir indicios de personas serias, pero prácticamente inaccesibles. Era necesario ser presentado por otro discípulo que asegurase la honestidad, lealtad y disciplina del eventual novato.

Fui sometido, a partir de ese momento, a un largo período de sondeo de intenciones y evaluación de mérito. Lo que hubiera leído y practicado antes no fue considerado en absoluto. A los evaluadores sólo les interesaba el carácter, la índole, la educación, la personalidad del candidato. Como eran de línea blanca, les interesaba saber sobre mis hábitos de vida, como no fumar, no consumir alcohol ni drogas y no comer carne de ningún tipo.

### LA INICIACIÓN TÁNTRICA

Después de innumerables pruebas de merecimiento y mucha paciencia, conseguí la indicación. Se me marcó un día, hora y lugar. Jovencito, ávido de nuevas enseñanzas, mal pude esperar.

Cuando llegué a la residencia del iniciador sentí el impacto de la arquitectura clásica de muy buen gusto. El padrino, la persona que se había responsabilizado por mí, me aguardaba en la antesala y me introdujo a los presentes. Quedé impresionado por el ambiente agradable, el astral leve, las personas bonitas y afectuosas. Había un clima de cultura y sensibilidad. Los acordes de Mozart aterciopelaban la atmósfera. Por todas partes, esculturas incitaban a la belleza y al arte. Nunca había estado en un lugar así, ni con personas como aquéllas. No cabía duda de que se dedicaban a algo muy saludable, positivo y elevado, diferente de todo lo que ya conocía a esa edad, a los veintipocos años.

El iniciador era un distinguido señor que, por la forma de hablar, se percibía que era muy culto. Casi me olvidé de que estaba allí para recibir una iniciación tántrica, pues el placer de oírlo me cautivó por entero. ¡Qué personalidad magnética, qué mirada dulce, qué forma envolvente de transmitir la sabiduría!

Finalmente, fui conducido a una habitación iluminada por velas y perfumada con incienso. Me sentí extasiado y ya ni me preocupaba conocer los ejercicios. Me bastaba estar allí, en compañía de aquella gente. El iniciador nos dio las instrucciones preliminares y ordenó el inicio del ritual.

Una Dêví me tomó de las manos y cuidó que me sintiese a gusto. Bajo sus cuidados, cualquier resquicio de ansiedad se disipó. Las técnicas iban siendo enseñadas por ella y explicadas por el iniciador. Jamás en la vida me había sentido tan feliz, nunca antes había experimentado un placer tan profundo y sutil.

Mientras las enseñanzas me eran transmitidas teóricamente, las encontraba agradables y las aceptaba intelectualmente. Pero cuando fui iniciado en el maithuna, percibí sensorialmente aquella verdad que considera a la mujer como la propia Divinidad hecha carne —una excelente metáfora de lo que se vivencia en el ejercicio de a dos—. Los compañeros se convierten en algo sublime, se vuelven capaces de conceder, uno al otro, el estado de gracia.

Antes de esa iniciación, yo juzgaba que los estados de gracia eran producto de *áscesis* espirituales y no podía imaginar que pudiesen ser desencadenados por un transbordamiento del placer sexual. Después de una serie de técnicas sensoriales orientadas a aumentar la sensibilidad, el iniciador nos transmitió la llave del proceso:

—Retengan el orgasmo— nos dijo. —Reténganlo con bandha y kumbhaka, una sola vez el primer día. Dos el segundo. Y así sucesivamente. Terminen siempre sin derramar el ánfora de bindu. El primer ciclo será de un día. El segundo será de dos días, al final de los cuales deben tener un orgasmo. El tercer ciclo será de tres días, al final de los cuales deben liberar la energía. Y así sucesivamente, aumentando siempre un día. De esa forma, cuando estén en el 30º ciclo, habrán retenido la energía del orgasmo por treinta días seguidos.

Cuando el maithuna llegue a una hora de duración, los resultados serán evaluados y las normas alteradas.

Estábamos recibiendo un patrimonio de conocimiento que el Tantra había descubierto hacía milenios: un dispositivo de alta tecnología biológica y, al mismo tiempo, de extrema simplicidad.

Hasta hoy, treinta años después, estoy agradecido, con los ojos húmedos, a aquellas personas que no olvidaré mientras viva. Todos los días invoco las bendiciones de los Maestros para que sean siempre felices como me hicieron feliz a mí. Que sean recompensados siempre por el bien que difundieron concediéndome el extraño privilegio de esa sublime experiencia que cambió mi vida, mi karma, mi profesión, mis relaciones afectivas.

En la primera práctica formal de línea tántrica descubrí que siempre había sido un tántrico e incluso había realizado intuitivamente algunos ejercicios. En esa primera práctica sentí de inmediato el impacto de la energía sobre mi cuerpo, y en los días subsiguientes casi no dormí, viví en estado de gracia, tuve percepciones muy profundas, empecé a distinguir más matices de colores, escuchar más modulaciones de sonido, sentir más el tacto. La meditación alcanzó niveles indescriptibles. Los chakras pasaron días vibrando. La kundalini no se quedaba quieta. Por el perfeccionamiento que resultó de eso, los alumnos comenzaron a apreciar más mis clases, cautivados como estaban por una fuerza emergente.

Una de las características del Tantra es el culto a la sensorialidad. Por eso, mientras otras corrientes de Yôga intentaban obtener efectos a partir de conceptos represores del placer, restrictivos al cuerpo y supresores de la sexualidad, el Yôga de linaje tántrico, por el contrario, me había enseñado cómo alcanzar los más potentes y rápidos resultados justamente a través del placer y del trabajo con la libido.

¡Imagine a un adolescente descubriendo eso! ¡Cuántos traumas y neurosis dejé de adquirir! Y cuántas relaciones enriquecedoras, llenas de intercambios energéticos, pude aprovechar a lo largo de mi vida. Los tántricos ven el sexo como algo puro y desprovisto de pecado.

Son, en ese aspecto, ingenuos como los niños que no encuentran maldad en nada.

Sólo percibí cuánto venía siendo reprimido, cómo venía siendo duro conmigo mismo e intolerante con los otros, en el momento en que entré en esta corriente de Yôga. Estamos aquí para ser felices y esparcir felicidad a nuestro alrededor, por donde quiera que pasemos. Hay corrientes que prometen la evolución por el sufrimiento y otras que la generan a través del placer. Las tántricas pertenecen a este segundo grupo.

### **EL MECANISMO BIOLÓGICO DEL TANTRA**

Los antiguos habían descubierto que, para la naturaleza, el individuo es un factor descartable, pero para la especie no. Ésta debe ser preservada a cualquier costo. La naturaleza es capaz de eliminar sumariamente millones de individuos si eso es útil a la especie. Las sociedades de insectos nos aportan buenos ejemplos de eso, cuando miles de hormigas o de abejas se sacrifican voluntariamente por el bien del hormiguero o de la colmena. En verdad, el ser humano no está muy distante de ese comportamiento. Basta recordar nuestra historia de guerras tribales, después entre naciones y ahora, abarcando prácticamente todo el planeta.

¿Qué utilidad hay en que sepamos que la naturaleza descarta los especímenes, pero lucha para preservar las especies? Bajo la óptica de la ley natural, cuando un individuo se reproduce, ya cumplió su obligación para con la especie. Y enseguida su organismo pasará a un proceso más acelerado de decadencia en dirección a la muerte. Sin embargo, si practica maithuna, segregando hormonas sexuales en abundancia y después reteniendo el orgasmo, creará artificialmente un estado de permanente disponibilidad para la reproducción. Como la naturaleza preserva al reproductor porque es muy útil para la especie, ese individuo será protegido contra enfermedades, envejecimiento e incluso accidentes, pues se mantiene con más reflejos y más inclinación a Eros que a Thánatos. Esos dos impulsos, el de la vida y el de la muerte, están en constante oposición en los seres humanos.

Cuando el impulso de Eros actúa más, la persona manifiesta mejor disposición para la vida y mayor vitalidad. Por lo tanto, disfruta de

más salud, menos enfermedades y depresión. Por eso, también presenta menor propensión a accidentes. Muchas veces, éstos no pasan de ser tentativas inconcientes de suicidio.

De hecho, en todo el reino animal, cuando los individuos están aptos para reproducirse, cuando están bien abastecidos de hormonas sexuales, se vuelven exuberantes y mucho más fuertes. Eso también podría explicar por qué la práctica de maithuna tiene un efecto semejante sobre sus practicantes. Por otro lado, no está de más recordar que la pura y simple abstinencia sexual no tiene el efecto mencionado, ya que la naturaleza tiende a desactivar las funciones que no son utilizadas. De esa forma, en poco tiempo las gónadas dejan de segregar las preciosas hormonas y el ejemplar en cuestión pierde la vitalidad, y con ella el brillo y la exuberancia. El mecanismo biológico del Tantra se basa en mantener altos los niveles de hormonas sexuales a través de la técnica de producir excitación y contener el orgasmo. No dejando desviarse la energía, el organismo mantiene una disposición constante para el acto sexual, presupuesto de la reproducción; por eso la naturaleza lo protege y preserva.

### EL TANTRA ES GUPTA VIDYÁ

El Tantra subsistió durante tantos siglos por mantener el *perfil bajo*. Éste es el gran secreto. El adepto novato suele ser entusiasta, y por lo tanto, escandaloso. Ése es un error que puede ser fatal para la buena imagen del Tantra, atrayendo antipatías y persecuciones, como ocurrió con la línea negra.

Uno puede ser superlativamente libre, pero no necesita exhibir eso frente a las personas que no usufructúan del mismo privilegio. La envidia suele ser mortal. En una reunión, aunque todos sean tántricos, habiendo una sola persona que no sea iniciada, los demás deben comportarse de acuerdo con los principios del profano ahí presente. Incluso entre iniciados, el tántrico sólo debe hacer comentarios sobre sus prácticas con compañeros del mismo grupo, y los grupos son separados, hasta porque pueden ser de grados diferentes.

Tal vez por eso, los discípulos de Rámakrishna no supieron que su Maestro era tántrico hasta que él lo declaró públicamente, ya en la mitad de la vida.

### **TANTRA ES UNA COSA, TANTRA YÔGA ES OTRA, Y YÔGA TÁNTRICO, ¡OTRA!**

Yôga y Tantra no son lo mismo. Son cosas diferentes. Pero el Yôga original, por lo tanto el más auténtico, era comportamentalmente tántrico, ya que el sistema brahmácharya sólo sería introducido milenios más tarde. Tal vez por esa razón, en 1968 nuestros alumnos hayan apreciado mucho más las prácticas cuando comencé a enseñar las mismas técnicas que antes, pero con el colorido de una influencia más coherente, más legítima.

Tantra, o Tantrismo, es la filosofía expuesta en los Tantras, escrituras hindúes cuyos orígenes se remontan al período dravídico, hace 5.000 años. Fueron escritas (pasadas al papel) mucho más tarde y popularizadas en el siglo VIII de la era cristiana; sin embargo, su contenido se basa en textos de transmisión oral de miles de años de antigüedad.

Tantra Yôga es una rama de Yôga especialmente dedicada a seguir los preceptos, conceptos, técnicas y prácticas fundamentadas en el Tantra.

Yôga Tántrico es cualquier rama de Yôga que acepte y cumpla los principios tántricos y que, en consecuencia, no sea de fundamentación brahmácharya. Por ejemplo: el Hatha Yôga, el Swásthya Yôga, el Tantra Yôga y el Urdhvaratus Yôga, son todos Yôgas tántricos.

### **¿QUÉ TIENE QUE VER EL *KÁMA SÚTRA* CON EL TANTRA?**

Nada. El libro *Káma Sútra* es un tratado de etiqueta sexual encargado por el Marajá al sabio Vatsyayána para educación de sus hijos. Ciertamente, el verdadero texto del *Káma Sútra* no tiene mucha semejanza con la mayor parte de las traducciones encontradas en el mercado. Incluso así, su contenido no presenta técnicas tántricas ni expone los principios o propuestas de esa filosofía comportamental.



## SAMÁDHI

Samádhi es el estado de hiperconciencia, de megalucidez, que proporciona el autoconocimiento, así como el conocimiento del Universo.

Los practicantes de algunos tipos de Yôga consideran el samádhi algo inalcanzable, digno sólo de los grandes Maestros. Algo que simples mortales no deben ni desear, bajo pena de ser considerados pretenciosos. ¡Y quien lo alcanza, debe negarlo públicamente para evitar el escarnio de los demás yôgis! ¡Cuánta estupidez! ¡Cuánta distorsión!

El sabíja samádhi, o samádhi con simiente, es un estado de conciencia que puede ser traducido como pre-iluminación y está al alcance de cualquier practicante saludable y disciplinado, que haya pasado por todos los estadios anteriores y permanecido en cada uno de ellos el tiempo prescrito por su Maestro. No hay peligro ni misticismo alguno. Es sólo un estado de conciencia.

El nirbíja samádhi<sup>10</sup> es el estadio final, en que el practicante alcanza la meta del Yôga, el coronamiento de la evolución del ser humano. No hay cómo describirlo. Se cuenta que, cuando los discípulos del iluminado Rámakrishna le pedían que explicara lo que era el samádhi, el Maestro simplemente entraba en samádhi.

---

<sup>10</sup> Si el lector desea esclarecimiento sobre los términos sánscritos, recomendamos que consulte el *Glosario*. Sobre la pronunciación, escuche el CD *Sánscrito. Entrenamiento de la pronunciación*, grabado en la India. Para más conocimientos, lo ideal es estudiar los videos del *Curso Básico de Yôga*.

Acéptese solamente que el fenómeno es un estado de conciencia que está muchas dimensiones por encima de la mente y, por eso, es imposible comprenderlo por medio de mecanismos mentales, lógica o cultura. Esas herramientas sólo serán útiles después que el fenómeno haya sido experimentado, para conceptualizarlo. Esto basta por ahora.

### KUNDALINÍ

Kundaliní es una energía física, de naturaleza neurológica y manifestación sexual. El término es femenino, debe ser acentuado siempre y la *í* final es larga. Significa *serpentina*, aquélla que tiene la forma de una serpiente. De hecho, su apariencia es la de una energía ígnea, enroscada tres veces y media dentro del múládhára chakra, el centro de fuerza situado próximo a la base de la columna y a los órganos genitales. Mientras está adormecida, es como si fuese una llama congelada. Es tan poderosa que el hinduismo la considera una diosa, la Madre Divina, la Shaktí Universal.

De hecho, todo depende de ella conforme su grado de actividad: la tendencia del hombre a la verticalidad, la salud del cuerpo, los poderes paranormales, la iluminación interior que lo arrebatara de su condición de mamífero humano y lo catapulta en una sola vida a la meta de la evolución, sin esperar por el fatalismo de otras eventuales existencias.

Según Shivánanda, “*ningún samádhi es posible sin kundaliní*”. Eso es lo mismo que declarar que los instructores de yoga y de Yôga que están contra el despertar de la kundaliní, no saben de qué están hablando, no saben lo que es el Yôga, y ni ellos ni sus discípulos van a alcanzar la meta del Yôga.

La energía de la kundaliní responde muy fácilmente a los estímulos. Despertarla es fácil. Una técnica respiratoria que aumente la tasa de comburente es suficiente para inflamar su poder. Un bíja mantra correctamente vocalizado es capaz de moverla. Un ásana que trabaje la base de la columna la posiciona para la subida por la médula. Una práctica de maithuna puede deflagrarla. Basta combinar las técnicas y practicarlas con regularidad.



Ya que despertar la kundaliní no es difícil, no se meta con ella mientras no tenga un Maestro. Y cuando lo haya encontrado, no la atice sin su autorización.

Difícil es conducirla con disciplina, ética y madurez. Freud y Reich intentaron domarla para fines terapéuticos. Freud la llamó libido. Reich la denominó orgonio. Como ninguno de los dos poseía la Iniciación de un Maestro en esos misterios, ambos fracasaron y dejaron a la posteridad una herencia meramente académica de teorías sobre el asunto, sin grandes resultados prácticos.

El Yôga tántrico va hasta el fondo en ese trabajo, elevando la kundaliní desde la base de la columna hasta lo alto de la cabeza, a través de los chakras, activándolos poderosamente, despertando los siddhis y provocando la eclosión del samádhi.

### SHAKTÍ, LA MUJER DIVINIZADA

El término shaktí significa energía. Por extensión, designa a la compañera tántrica, que puede ser esposa, amante o amiga. Dependiendo del uso en la frase, puede también referirse a la kundaliní o, incluso, a la Madre Divina.

En el Tantra aprendemos un concepto muy hermoso, según el cual "*Shiva sin Shaktí es shava*". Esto es, "*el Hombre sin la Mujer es un cadáver*". Shiva es el arquetipo masculino, que debe ser catalizado por la Shaktí, arquetipo femenino. Observe qué interesante: la mujer, cuando es la compañera, se denomina Shaktí, que significa literalmente energía. Es aquélla que energiza, que hace acontecer.

Sin la mujer, el hombre no evoluciona en la senda tántrica. Ni la mujer sin el hombre. Es preciso que tengamos los dos polos. Podemos hacer pasar cualquier cantidad de electricidad por un cable y aun así la luz no se encenderá, a menos que haya un polo positivo y otro negativo, uno masculino y otro femenino. Así es en las prácticas tántricas.

El Tantra también posee un componente fuertemente poético que contribuye a volver a las personas más sensibles y aumenta el sentido de respeto y amor entre el hombre y la mujer. En ese sentido, uno de sus conceptos más encantadores enseña que, para el hombre, la mujer

es la manifestación viviente de la propia divinidad, y como tal debe ser reverenciada y amada. La recíproca es verdadera, pues la mujer desarrolla un sentimiento equivalente en relación con el hombre.

### **LAS SHAKTÍS DE LOS CUATRO ELEMENTOS**

Nuestra Escuela reconoce cuatro tipos de compañeras, correspondientes a los elementos tierra, agua, aire y fuego.

**Prithiví Shaktí (energía de la tierra) - *inerte como la tierra*:** es el tipo de compañera que no tiene mucha energía sexual o que no tiene disposición suficiente, o que tiene alguna disfunción orgánica o psicológica, incluyendo tanto a las frías como a las que manifiestan baja necesidad de sexo e, incluso, a las muy reprimidas.

**Apas Shaktí (energía del agua) - *pasiva, que se acomoda al formato del recipiente*:** es el tipo de compañera que tiene razonable disposición, pero que no toma mucha iniciativa y podrá incluso conseguir una óptima performance mientras el hombre conduzca y domine la situación. Si el hombre no está inclinado a tener sexo, o si no siente deseo por ella, o si está cansado, ella simplemente no hará nada para revertir esa situación. En otras palabras, si el hombre tiene una erección, ella tendrá contacto sexual con él; si él no tiene una erección, ella simplemente no sabrá qué hacer, o no querrá hacerlo, o será muy reprimida para ello. Es prácticamente una “mujer-objeto”.

**Váyu Shaktí (energía del aire) - *activa, libre como el aire*:** es el tipo de mujer que tiene óptima sexualidad y toma la iniciativa. Si el hombre no desea tener sexo, o no se siente atraído por ella, o está cansado, ella simplemente revierte la situación a través de los más diversos artificios, desde una mirada flameante, una sonrisa cautivante, una carita graciosa, una actitud de seducción, una palabra, un tono de voz, cabello, ropa o agregados seductores, caricias, expresión corporal y lo que sea necesario. Ella será el demonio, ¡pero conseguirá extraer una erección de aquel perezoso, de eso no hay duda!

**Agni Shaktí (energía del fuego) - *fulgurante como el fuego*:** es muy semejante al tipo anterior, con una sutil diferencia. Ella no dependerá de la erección y conseguirá obtener placer de prácticamente

cualquier parte del cuerpo del hombre, independientemente de la participación de él. Ella hará la fiesta aunque el compañero esté dormido o muerto (y despertará, aun muerto). Es la super-compañera, que todo hombre quiere tener. Pero si usted es mujer y está leyendo estas líneas, tenga sentido común para respetar los límites cuando el hombre realmente no quiere y sepa detenerse antes de ser rechazada. Seducir, siempre; invadir, ¡jamás! Además, esta norma de buenas maneras sirve para ambos.

### MAHÁ SHAKTÍ

En nuestra tradición, reconocemos un tipo especial de Agni Shaktí, denominada Mahá Shaktí —la Gran Shaktí, la Gran Energía, o la Gran Diosa—. Estamos agradecidos a la Mahá Shaktí por el impulso evolutivo que ella nos proporciona, y la reverenciamos con extremado cariño y respeto.

La Mahá Shaktí es una mujer que siente placer en conceder darshans y los proporciona con frecuencia. Estimula a los shaktas como una misión. Profesa una sexualidad plena, exuberante, irrestricta y bien resuelta. Mantiene el cuerpo en forma para que su visión sea una ofrenda de arte y jamás una agresión estética. Alimenta la noción de que la diferencia entre el erotismo y la obsenidad está en el grado de sutileza y sensibilidad con que las actitudes son llevadas a cabo.

Aunque la Mahá Shaktí sea una mujer liberada y sensual, en todas sus actitudes, destila elegancia y sofisticación. Por la propia naturaleza de su código comportamental, no ejerce la posesividad ni impone a los compañeros el amargo hiel de los celos. Sabe comportarse y no invade los límites físicos o emocionales de las demás Shaktís. Puede transmitir el tantra kripá, un toque energizante que estimula chakras y kundaliní a través de la libido. Ese kripá normalmente no se utiliza en Occidente debido a nuestros bloqueos culturales. Sin embargo, puede ser transmitido por la Mahá Shaktí; ella tiene una sensibilidad por encima del promedio y todo lo que hace se vuelve lindo, sutil, natural y espontáneo. La Mahá Shaktí es condecorada con una medalla del ÔM que tiene el reverso diferente de las demás. Una curiosidad: si la Mahá Shaktí deja de merecer su medalla, ésta le es tomada por una

fuerza superior y se pierde. Hay menos de diez Mahá Shaktí en el Brasil.

### **TRANSGRESIÓN Y TRANSCENDENCIA**

Uno de los más eficientes dispositivos psicológicos del Tantra es la práctica de la transgresión. Como la vida está naturalmente cercada por restricciones que establecen límites y más límites, acumulativamente, desde los primeros meses de edad y durante toda la vida, permitirse transgredir algunas normas tiene un poderoso efecto de catarsis, bastante utilizado en determinadas líneas de psicoterapia.

Evidentemente, viviendo en sociedad no podemos suprimir las normas, leyes y reglamentos. Pero las restricciones sucesivas y compulsivas terminan por generar efectos colaterales no siempre deseables. En esos casos, transgredir algunas normas puede tener efecto terapéutico o profiláctico para evitar ciertos problemas emocionales, a veces muy graves, que costarían caros si llegaran a requerir asistencia de un terapeuta.

Si usted comprime energía, ésta se vuelve peligrosa y tiende a explotar. Coloque un poco de pólvora sobre una superficie y ponga fuego: la pólvora hará "puff" y probablemente no lastimará a nadie. Pero si coloca esa misma cantidad de pólvora dentro de una cápsula de metal y obstruye la salida de los gases con plomo, al ser detonado el explosivo hará "bang" y podrá matar a alguien.

Cuando las represiones sobrepasan el límite de resistencia de una persona, ésta explota. Esa explosión puede ser hacia el lado del cuerpo, en forma de somatización de alguna enfermedad física (auto-destrucción), o bien hacia el lado del psiquismo, elaborando intrincadas estructuras de comportamiento antisocial (hetero-destrucción). Es así como surgen los criminales comunes y, en casos más complejos, los psicópatas.

No tenemos la pretensión de afirmar que la terapia de la transgresión pueda evitar todos los casos de criminalidad o psicopatología, pero seguramente atenuaría un buen número de cuadros.

Cuando alguien pisa el pie de un brahmácharya, él ni pestañea, no contrae un músculo y no reclama. Él piensa: “Ese hermano mío no lo hizo a propósito y no percibe que me está lastimando. Pero yo practico Yôga, por lo tanto, estoy bajo control y no voy a reclamar. Va a acabar dándose cuenta de que me está pisando y saldrá de arriba de mi pie... Sí, pero no se está dando cuenta. Y me sigue doliendo. Pobrecito, no lo hace con mala intención. ¿Qué voy a hacer? Debo evitar una situación embarazosa. No, no voy a reclamar. ¡Yo aguanto! ... Por otro lado, francamente, ¿será que ese imbécil no ve que me está pisando?” Y, finalmente, cuando toma una actitud, la reacción suele ser más agresiva y hasta neurótica.

Cuando alguien pisa el pie de un tántrico auténtico, él dice inmediatamente: “¡Epa! ¡Cuidado, que lo de abajo es mío!” Los dos sonrían, y de ahí puede surgir una buena amistad. Como no hubo represión, no se produce la explosión, ni hacia adentro, ni hacia afuera. La energía emocional fluye naturalmente.

Siendo el Tantra una filosofía libertaria, elaboró hace muchos siglos un recurso que consiste en, concientemente, bajo el control de un especialista, crear circunstancias inocuas en que puedan transgredirse normas sociales sin perjuicio de nadie y sin que eso caracterice una acción ilegal. Estamos hablando de la línea blanca, está claro. La línea negra aprovechó el pretexto para adoptar actitudes socialmente escandalosas o ilegales, pero nuestra tradición no adopta ese procedimiento.

Si no debemos infringir las leyes jurídicas, ¿de qué nos sirve la práctica de la transgresión? Sirve, y mucho, por ejemplo cuando un subordinado abre la boca y dice un sonoro **no** al jefecito intransigente; o cuando el joven que tuvo que seguir órdenes y restricciones de los padres toda la vida, reacciona y toma una actitud revolucionaria con relación a las costumbres de la familia; o cuando alguien abandona la facultad que no le traía satisfacción personal, o cambia de carrera profesional; o incluso cuando adopta una moral diferente de la que es practicada por la sociedad en la que vive. El Tantra es, por excelencia, el arte de asumir una moral distinta de la utilizada por la mayoría. El seguidor del Tantra Negro es una oveja negra, pero el adepto del Tantra Blanco no es ni siquiera una oveja.

Hacerse vegetariano es un buen ejemplo de transgresión por una buena causa. Además de no perjudicar a nadie ni ser ilegal, esa transgresión alimenticia beneficia la salud y cuenta con un loable componente ético.

La sexualidad también es una excelente área sobre la cual se puede ejercitar la transgresión, especialmente por tratarse de un territorio sobre el cual se ejercen tantas restricciones. Hay transgresiones clásicas en el Tantra que hacen que las más osadas fantasías sexuales parezcan juego de niños.

Dentro de las transgresiones más inocentes se encuentra el darshan tántrico.

### **DARSHAN, LA CONCESIÓN DE UNA VISIÓN EXCELSA**

*Una persona que proporcione tal  
magnitud de placer, sólo puede ser divina.*  
DeRose

Darshan significa *visión*. Dícese, por ejemplo, que el Maestro concedió un darshan cuando él aparece frente a sus discípulos, no para dar una clase ni una conferencia, sino solamente para ser visto por ellos. Se sienta al frente del grupo y permanece en silencio por algún tiempo y después se retira. Algunas veces, conversa informalmente antes de retirarse.

En el Tantra, el darshan también puede tener otro sentido.

La Shaktí es la propia divinidad encarnada y el cuerpo de la Shaktí es el templo del Shakta. Por eso, cuando una mujer concede la gracia del darshan de su cuerpo a un hombre, tal acto tiene el valor de un pújá cargado de bháva (sentimiento) y de cariño. Es como una retribución que la mujer da al hombre por el hecho de reverenciarla en el *status* de diosa.

En un momento inusitado, con un gesto glorioso como sólo las diosas son capaces de coreografiar, ella permite que el devoto especial divise una parte del templo. Ese hombre sobre el cual recaerán las gracias de la diosa hecha carne, tendrá el privilegio de observar la arquitectura de los altares más recónditos y sagrados.

Ni siquiera ella tiene noción de cuán profundamente tal imagen excelsa quedará registrada para siempre en la mente del privilegiado a quien fue concedido tal honor, o cuánto él le estará agradecido por el resto de la vida. Él no olvidará jamás a la Dêví que en un simple gesto corporal alteró magistralmente su secreción hormonal, su sistema nervioso, sus latidos cardíacos, su ritmo respiratorio, estimuló sus hemisferios cerebrales y proporcionó bienaventuranza inmediata. Todo eso con el simple gesto de mostrarle, inesperadamente, una parte de su cuerpo.

### **LA REVERENCIA A LA SHAKTÍ**

La Shaktí sólo recibirá toda esa reverencia de su adorador, el Shakta, si es merecedora de ese status que conquista por mérito propio, y uno de los factores para eso es la reciprocidad de la adoración al Shakta.

Otro requisito es que la mujer sea tántrica y no brahmácharya. En otras palabras, que ella no sea machista. Es la propia postura de la mujer que, al comportarse como adorno, muñequita, Cenicienta, ama de casa, etc., acaba demoliendo el respeto del hombre por ella.

Finalmente, la mujer tántrica debe ser competente al actuar en el mundo. El Shakta sólo podrá tratar como diosa a la mujer que sea una vencedora y no una completa incapaz. Es necesario que ella sepa ganar dinero. Tanto o más que él. Que ella sepa manejar el auto tan bien como él, o mejor. En fin, que no actúe como una alienada que necesita todo el tiempo que le enseñen, la ayuden, la amparen, pues si le falta el brazo fuerte del hombre será capaz de caerse... Así como el hombre sólo puede ser caballero si la mujer actúa como una dama, él sólo logra ser tántrico si ella también lo es.

### **LA DIFERENCIA ENTRE LA CABALLEROSIDAD Y LA ACTITUD TÁNTRICA**

La diferencia entre la caballerosidad y la actitud tántrica es que en ambos casos el hombre abrirá la puerta del automóvil, empujará la silla o cederá el paso a la mujer, pero en la caballerosidad está incluido inconcientemente el concepto de que la mujer necesita eso

por ser una incompetente que no tiene capacidad para hacer las cosas sola. Algo por el estilo de: “*¡Esto es una emergencia! ¡Dejen pasar a las mujeres, niños y enfermos!*” Ese procedimiento es una reminiscencia de los tiempos en que ellas usaban ropa que les impedía el movimiento, época en la cual ninguna mujer practicaba deportes y transpirar era una gran falta de refinamiento.

En el comportamiento tántrico (Tantrachara), el hombre tendrá prácticamente las mismas actitudes preconizadas por la caballeridad, pero con la concepción de que ella es una divinidad encarnada; por lo tanto, ese procedimiento es una reverencia.

### **EL PROCEDIMIENTO DE LA MUJER TÁNTRICA**

La mujer tántrica es más sensual que las mujeres comunes, por ser menos reprimida. Se permite usar ropas más provocativas, mira con profundidad a los ojos de los hombres y toca a sus amigos con una libertad que la dueña de casa pos-feudal no tiene.

En la relación conyugal, ella no se queda esperando que el hombre la busque cuando él quiera. Al fin y al cabo, ella no es su objeto. Tiene ganas y tiene deseo. O en un determinado momento no lo tiene. Es preciso que el compañero pueda percibir la diferencia. Si ella sistemáticamente no lo busca, o lo busca poco, él jamás sabrá cuánto lo desea.

Los hombres muy frecuentemente tienen la sensación de que no son deseados, pues las mujeres no manifiestan sus sentimientos con la misma expresividad que ellos. ¿Por qué el hombre tiene que ir siempre hacia la mujer? En un baile, es el caballero el que va a invitar a la dama para bailar. ¿Por qué la mujer no puede invitar al hombre? Una vez, en una fiesta, una desconocida me invitó a bailar. Me sentí tan lisonjeado que esa sensación me acarició el ego durante meses.

Por lo tanto, si la mujer tántrica desea aproximarse a un hombre, que no se haga la princesita, que vaya a la lucha. Con todo, también ella deberá profesar la misma educación, sensibilidad, delicadeza y sentido de oportunidad que se exigen del hombre.



### EL PROCEDIMIENTO DEL HOMBRE TÁNTRICO

El hombre tántrico es discreto, no asedia, no es inoportuno, no hace invitaciones, no actúa como un predador hambriento. Si él quiere que la mujer tántrica sea más espontánea y tenga más iniciativa para demostrar que desea una aproximación, necesita darle espacio y dejar de sofocarla. Que nos disculpen aquéllas a las que les gustan los hombres atrevidos. El tántrico no es así.

Ya oímos algunos comentarios de que, para los parámetros de la educación que las mujeres recibieron, el hombre tántrico puede parecer desinteresado. Pero no es así. Lo que esas mujeres sintieron fue la falta de machismo en esos hombres tan especiales, con los cuales no estaban habituadas a tratar... Ocurre que la mujer es más machista que el hombre y es ella quien incentiva el machismo. Al fin de cuentas, ¿no es la madre la que educa al hijo con más libertad que a la hija?

### ¡VAMOS A PARAR CON LA HIPOCRESÍA!

Ocurre con frecuencia que las personas son mucho más tántricas en teoría. Son capaces de escribir libros y dar conferencias inflamadas sobre el tema. Pero en su vida real, son una banda de brahmácharyas reprimidos. Ser tántrico exige sinceridad, honestidad de propósitos, filosofía de vida. Una persona no está obligada a ser tántrica. Si no lo es, asúmase como patriarcal represor y no intente violentarse para convertirse al Tantra, como si eso fuera una especie de religión en la que alguien puede ser adoctrinado. El resultado sería desastroso.

Lo que más se ve son parejas que dicen ser tántricas pero viven en clima de posesividad, reclamo y aislamiento cultural con relación a los que son tántricos de verdad. Parejas supuestamente tántricas, pero en verdad víctimas silenciosas de los celos en dimensión psiquiátrica.





## **EL TANTRA COMO AMPLIFICADOR DE LA POTENCIA SEXUAL**

La técnica denominada maithuna tiene la propiedad de aumentar la producción de hormonas y exacerbar la libido. Consecuentemente, predispone al practicante, hombre o mujer, a un estado de alerta biológico para cualquier estímulo sexual, por más discreto que pueda ser. Eso puede contribuir decisivamente para superar estados de inapetencia, especialmente para aquellas parejas que ya conviven hace años y cuya llama del deseo parece haberse extinguido. Ayuda también a aquéllos que tienden a utilizar el sexo como una mera necesidad fisiológica y que, hasta por condicionamiento, no consiguen extraer más placer de esa función o, al menos, permanecer más tiempo en el acto sexual.

Pero atención: esto no es una terapia y no promete resultados milagrosos para quien tenga algún problema físico o alguna idiosincrasia emocional. Por lo tanto, antes de culpar al Tantra por no haber mejorado tanto como le hubiera gustado su desempeño sexual o el de su compañero, sepa que así como algunas mujeres sólo consiguen ser estimuladas a partir de un previo ritual de corte, cariño y romance, lo mismo puede ocurrir naturalmente con muchos hombres y no es el Tantra el que va a modificar esa estructura de personalidad. Estudie a su compañero o compañera, converse con él o ella para conocerse mejor y saber cómo detonar todo el potencial que el Tantra les ofrece.

De cualquier manera, lo mínimo que estas enseñanzas van a hacer por usted es cambiar su vida e incrementar mucho su placer y liberación sexual. Siga adelante y haga uso de lo que la Naturaleza le proporcionó, pues la vida es corta y es una sola.

## QUÉ ES EL HIPER-ORGASMO

El hiper-orgasmo es el estado de maximización del placer sexual a niveles absolutamente inimaginables. Ese estado alterado de la conciencia se obtiene mediante técnicas orientales provenientes de la tradición tántrica. Más adelante vamos a explicar qué es el Tantra. Esas técnicas de optimización de la sexualidad tienen más de cinco mil años y vienen siendo practicados a lo largo de la Historia por grupos selectos de personas muy especiales.

Habitualmente los simples mortales piensan que consiguieron el máximo de placer al alcanzar un orgasmo común. En verdad, tuvieron un mero espasmo nervioso acompañado de un pequeño placer por un cortísimo lapso. La propuesta del hiper-orgasmo es:

- 1. alcanzar un nivel de placer indescriptiblemente más alto que el orgasmo ordinario, y**
- 2. sostener ese éxtasis por un tiempo ilimitado.**

¿Será que eso es posible? ¿Será realizable por personas comunes? Bien, comunes en el sentido de que no necesitan ser superdotadas ni atletas sexuales, sí: es realizable. Sin embargo, para comprender la sutileza, la belleza y la sensibilidad del Tantra, en ese sentido no pueden ser personas comunes. Es necesario que sean incluso muy especiales, pues se requiere una gran sensibilidad y sentido de perfección para asimilar los secretos del Tantra. Es requisito que los candidatos a alcanzar tan elevados niveles de placer entiendan la sexualidad como un arte.

Si usted es una persona así, este libro va a cambiarle la vida.

## EL TRUCO ES SIMPLE

El truco es muy simple y voy a abordarlo inmediatamente para que no necesite leer el resto del libro si el tema no le interesa.

Para experimentar el estado que denominamos hiper-orgasmo, necesita sólo adiestrarse en la contención del orgasmo. Eso significa postergación del orgasmo. No es difícil ni desagradable. Al contrario. Usted, hombre o mujer, va a verificar que después de la primera hora

de contacto sexual, el cuerpo aprende prácticamente solo a contener el orgasmo. Y a partir de entonces una onda de placer indescriptible se apodera de todo su ser.

Todo usted se convierte en un polo de sensorialidad, y cualquier parte de su cuerpo siente placer como si fuera un extenso órgano sexual que cubriese toda la amplitud de su cuerpo por fuera y por dentro, además de su psiquismo.

Un toque en la piel, un beso en los labios o la aspiración del aliento del compañero pueden desencadenar experiencias sensoriales y de éxtasis que ninguna droga conseguiría igualar.

Pero, para eso, es necesario que me conceda un voto de confianza y se esfuerce para vencer el condicionamiento puramente animal de buscar el orgasmo fugaz. Yo voy a catapultarlo a las cumbres del placer y me lo va a agradecer hasta el fin de la vida. ¡Va a querer ponerme en su testamento!

### **UN PEQUEÑO CUIDADO INICIAL**

Quien no tiene experiencia debe comenzar poco a poco. Iniciar el ejercicio de maithuna es como comenzar a practicar deportes. Si usted es iniciante, vaya graduando el tiempo con cuidado; en caso contrario, al día siguiente sentirá tanto dolor en el cuerpo que no podrá creer que esa práctica pueda ser saludable. De hecho, la exageración no es nada saludable. Y en el organismo masculino el dolor consecuente de esa sobrecarga inicial se localizará en los testículos, ¡la única área del cuerpo del hombre que duele más que el bolsillo! Por lo tanto, vaya con calma.

### **TODOS LOS HOMBRES TIENEN EYACULACIÓN PRECOZ**

El promedio estadístico de tiempo que el hombre suele permanecer en comunión sexual con su compañera es de menos de 15 minutos. Si usted está por encima de esa marca mediocre, ya puede considerarse una persona con suerte. Sin embargo, para los parámetros tántricos, alcanzar un orgasmo con menos de una hora de éxtasis es considerado eyaculación precoz. Un buen contacto sexual tántrico dura en promedio tres horas, independientemente de la edad de los

compañeros. Y la excelente performance se obtiene cuando el orgasmo es postergado para el contacto siguiente y así sucesivamente, reduciéndose de esa forma su frecuencia. El resultado es un estado paranormal de hiperestesia erógena durante la relación sexual, que denominamos hiper-orgasmo.

Esa hiperestesia es incrementada más aún si, después de una hora o más, el contacto se interrumpe por algunos minutos y luego recomienza.

### **EL PLACER COMO INSTRUMENTO PARA LA EVOLUCIÓN INTERIOR**

La propuesta del Tantra es la de desencadenar autoconocimiento y evolución interior a partir del placer. Es algo como ir exacerbando el placer físico a una dimensión tal que extrapole los límites físicos y transborde en forma de un orgasmo espiritual o estado de gracia.

Varios pueblos se valieron de estas técnicas en diversas épocas. Existe un Budismo tántrico, un Taoísmo tántrico, un Yôga tántrico e incluso un Cristianismo tántrico. No confunda eso con ritos paganos.

### **EL SEXO LIBERA ENDORFINAS**

La relación sexual libera endorfinas y reduce la incidencia de enfermedades fatales y otras. Las endorfinas son sustancias semejantes a la morfina, sólo que son producidas por el propio organismo en situaciones biológicamente placenteras. La endorfina tiene el poder, por ejemplo, de reducir el dolor y combatir el *stress*. Elimina la depresión e inyecta alegría de vivir.

### **EL SEXO ESTIMULA EL HEMISFERIO DERECHO DEL CEREBRO**

El hemisferio derecho del cerebro comanda el lado izquierdo del cuerpo y viceversa. Los zurdos lo son porque tienen el hemisferio derecho más eficiente. Éste es responsable de la creatividad y la sensibilidad artística. La estimulación genital produce un estímulo reflejo del hemisferio derecho del cerebro. Hace muchos siglos los

tántricos ya conocían el resultado de eso por observación. Hoy se lo sabe por experiencia en laboratorio. A lo largo de algunos años, un grupo de *cobayos humanos* fue testeado durante contactos sexuales. Electrodo en todo su cuerpo aportaron a los científicos las más diversas informaciones. Y el electroencefalograma demostró que siempre que ocurría una estimulación genital, el hemisferio derecho del cerebro manifestaba una respuesta directamente proporcional.

Tratándose de personas adultas, tal estimulación no significa que los diestros se vuelvan zurdos pero, sin duda, se vuelven menos conservadores, menos conformistas, menos acomodaticios, menos pragmáticos; y desarrollan un cuestionamiento constructivo, típico de los intelectuales y de los artistas, motivo por el cual los estados totalitarios reprimen, apresan, torturan o expulsan primeramente a los intelectuales y a los artistas. También por eso la Santa Inquisición martirizó y quemó a tantos científicos, filósofos y pensadores. El Greco, Michelangelo, Galileo Galilei y otros hombres lúcidos casi fueron a parar a sus mazmorras. Giordano Bruno y Miguel Servet no escaparon. Muchos fueron condenados y quemados en plaza pública bajo las bendiciones de los príncipes temporales y seculares, con los aplausos de la turbamulta. ¿Su herejía? Pensar libremente, fuera de los carriles de la ortodoxia.

### EL MITO DEL PUNTO G

¿Dónde queda el tal punto G que todo el mundo busca y no encuentra? No se preocupe tanto por él. Cada mujer, así como cada hombre, tiene más sensibilidad en una región y con un tipo de toque, más fuerte o más delicado, más rápido o más lento. El diálogo y la práctica le van a enseñar más que los libros con sus diagramas pseudo-científicos. Uno de los puntos más importantes, sin embargo, es el punto D, que queda bien en el fondo de la yóni, y son escasos los hombres bien dotados que consiguen alcanzarlo cuando están por encima.

### EL MITO DEL PENE PEQUEÑO

Independientemente del tamaño del pene, cuando el hombre queda por debajo, gracias al ángulo, logra casi siempre alcanzar el punto

*Delta*, que generalmente lleva a las mujeres al delirio total, incluso por ser una experiencia diferente. Si no se lo alcanzó, basta asegurar a la compañera por las caderas y empujarla firmemente en su dirección, produciendo un movimiento bascular. Incluso con una erección incompleta, el punto D puede ser alcanzado.

### **CÓMO SABER SI EL PUNTO D FUE ALCANZADO**

Es simple. Tan pronto como se toque el punto D, ambos lo van a sentir. Tanto para la mujer como para el hombre, el nivel de excitación aumenta bruscamente. En el hombre aumenta la erección y en la mujer arranca manifestaciones sonoras inconfundibles.

### **PENETRACIÓN SIN ERECCIÓN**

Nadie es de hierro. Un día el compañero va a estar biológica o psíquicamente indispuerto, pero la Shaktí podrá estar con su biorritmo a mil. ¿Qué hacer? ¿Lamentarse? Sólo si la mujer no es tántrica.

En la posición convencional con el hombre por encima, podría ser difícil una penetración en esas condiciones de flaccidez. Pero con la mujer por encima y un poco de crema hidratante, todo se resuelve. Claro, se necesita un poco de práctica por parte de la Shaktí para que se tenga confianza y no se desespere.

Una vez que el *lingam* se desliza hacia adentro, la mujer debe mantenerse con el tronco erecto, cabalgando al compañero. Con la repetición del movimiento, la erección termina produciéndose. Y aunque no se produzca, ella consigue extraer bastante placer con el roce de varias zonas sensibles.

Lo que no puede es flexionar el tronco para adelante ni hacer movimientos amplios mientras la vascularización del pene no sea satisfactoria. Si no, cada salida podrá representar un pequeño fracaso repetido, hasta que los dos acaben desistiendo por creer que “hoy no resulta”.



## LA DEPILACIÓN TOTAL DE LA MUJER

La tradición milenaria del Tantra Blanco o Dakshinachara Tantra, a la cual pertenece nuestra estirpe de Swásthya Yôga, recomienda la depilación pubiana de la mujer. Se trata de una tradición, no de una obligación. En el Tantra la libertad es el principio más respetado. Si la practicante o su compañero no se sienten a gusto, la depilación puede ser parcial, reduciendo el área o el largo de los pelos. Recuerde que todo es una cuestión cultural, lo que equivale a decir, de hábito. ¿Hay cosa más incómoda y antinatural que un hombre depilándose el rostro todos los días? No obstante, la mayoría así lo hace, aunque se prefiera el verbo “afeitarse”...

La depilación pubiana fue adoptada para aumentar la sensibilidad de la mujer y, de esa forma, el placer de ambos compañeros. También se considera el aspecto estético. Las mujeres se preocupan por depilarse piernas y axilas para quedar más lindas. Imagine una doncella con las piernas y axilas peludas. ¿Lo imaginó? ¿Qué fue lo que sintió? Eso es verdad también en relación con el vello pubiano. Normalmente las mujeres no se preocupan mucho por él, ya que pocas miradas tienen acceso a esa región. ¿Pero, y su elegido? ¿Él no merece esa consideración?

## LA PAREJA QUE SE AÍSLA

Una consecuencia de todo lo que expuse en las líneas anteriores es el hecho más o menos común de la célula conyugal que se aísla de los demás, como declarando al mundo:

— Nosotros nos bastamos. No necesitamos a nadie.

Ésa es la actitud de la parejita recién casada, apasionada. Pero ahí se comprende. Están en la fase de la pasión. Sólo que si no se curan rápido de esa resaca, van a quedar no sólo aislados sino rodeados de antipatía. Y cuando necesiten a alguien, es posible que miren a su alrededor y no encuentren a nadie.

Por lo tanto, vamos a moderar la posesividad y cultivar la civilidad.

## CELOS

*Los celos no son una demostración de amor hacia el otro,  
sino de amor propio, amor a sí mismo.*  
DeRose

Los celos no son nada más que la soberbia ignorancia de los principios de espacio vital y, en la misma proporción, constituyen una groserísima falta de educación para con el compañero, así como para con todos los que sean convertidos en víctimas por presenciar la escena, aunque sólo se trate de una mala cara. Eso sin hablar de los amigos o amigas que quedan envueltos en la ridícula escenita de novela mexicana.

Si usted quiere agriar su relación afectiva, la receta es infalible. Sea celoso/a. O la relación se deteriora y se va cada uno por su lado, o acabarán siendo protagonistas de las crónicas policiales.

Los celos son una truculencia psicológica sin disculpa.

Si su mujer es celosa, mis pésames. Si su marido es celoso, considere rota nuestra amistad. Si usted es celoso/a, vaya a hacer psicoterapia, que nadie tiene la culpa de sus inseguridades psicológicas.

## LA POSESIVIDAD

Vamos a comenzar citando un fragmento de nuestro Código de Ética:

*“La quinta norma ética del Yôga es **aparigraha**, la no posesividad.*

- *El yôgin no debe ser apegado a sus bienes y, menos aún, a los de los demás.*
- *Muchos de los que se “desapegan” están apegados al deseo de desapegarse.*
- *El verdadero desapego es el que renuncia a la posesión de los seres queridos, tales como familiares, amigos y, principalmente, cónyuges.*
- *Los celos y la envidia son manifestaciones censurables del deseo de posesión de personas y de objetos o realizaciones pertinentes a otros.”*

Mucha gente piensa que es tántrica sólo porque, teóricamente, aprecia el discurso del Tantra. Es necesario tener cuidado con eso, pues hay tantas variables culturales y biológicas en conflicto en nuestro psiquismo, que pueden interferir en el comportamiento de manera imprevisible e incontrolable. Concientemente usted quiere ser una persona más desreprimida, desapegada, tolerante para con el compañero o compañera; sin embargo, inconcientemente, sigue reaccionando como los educadores ultra-moralistas nos condicionaron desde la más tierna infancia.

Pasé por episodios en mi propia vida, y los presencié en la de mis amigos, en que personas maravillosas tropezaron con sus antiguos paradigmas sobre posesividad. Así, en vez de volverse más libres y ser más felices por haberse aproximado al Tantra, experimentaron conflictos en sus relaciones afectivas.

Ocurre que el Tantra no es algo a lo que alguien pueda convertirse. O usted es tántrico, o no lo es. Si no lo es, no pida iniciación. En caso contrario, se ilusionará durante algún tiempo y, cuando se presente una circunstancia no usual, detonará un cuadro neurótico.

En 1972, en la ciudad de Uberaba, una pareja comenzó a leer sobre el tema, le gustó y decidió iniciar la experiencia del casamiento tántrico. Eran dos personas inteligentes, educadas, sensibles y jóvenes (lo que es importante), pero no consiguieron trasladar ese ideal lindísimo de la teoría a la vida real. Se ilusionaron durante algún tiempo, pensando que eran tántricos de raíz y, cuando menos lo esperaban, la vida los puso a prueba. A partir de la tentativa de eliminar la posesividad, todo lo que consiguieron fue la deflagración de una violenta crisis y se produjo una ruptura.

Por otro lado, soy testigo de varios casamientos que estaban irremediablemente deteriorados, para los cuales no había más esperanzas de recuperación, y que fueron salvados por la introducción del Tantra. Se volvieron personas *felices para siempre* y eternamente agradecidas al Tantra.

Conclusión: no se violente. Si usted ya nació tántrico, trabar contacto con otras personas que comparten el mismo ideal será el cielo en la tierra y le proporcionará libertad, salud, felicidad y

autoconocimiento. Pero si no nació ya identificado, asúmase como un buen brahmácharya o corra el riesgo de desajustarse y perder el aplomo. Eso no tiene nada que ver con las diferentes opiniones o distintos grados de libertad que cada persona puede manifestar siendo, sin embargo, ciento por ciento tántrica. En otras palabras, usted puede ser tántrico y defender una posición más o menos moralista, conforme la educación que tuvo. Eso es cuestión de fuero íntimo.

### ¿MORAL, INMORAL O AMORAL?

El Tantra ha sido clasificado como *amoral*, esto es, compuesto por cierto número de recursos técnicos y preceptos comportamentales que, en sí, no tienen ninguna relación con la moralidad. Son principios y técnicas utilizados para producir un determinado resultado, y no dependen de las costumbres de cada época o país.

En cualquier época y en cualquier lugar, tales prácticas producen el mismo resultado, independientemente de la religión o de la moral vigente. Lo que se puede agregar aquí es que si su moral particular o su condicionamiento comportamental no concuerda con las propuestas del Tantra, usted podrá simplemente no adoptarlo como filosofía de vida. Pero deberá respetar la libertad de otros para quienes esa estructura es considerada buena y saludable.

En realidad, el Tantra tiene una ética propia, extremadamente coherente con sus propuestas. Sucede que el término *moral* proviene del latín *mores*, que significa *costumbres*. Ahora bien, las costumbres varían. La moral varía de una ciudad a otra y de un año a otro.

La moral varía tanto que, en 1996, en un concurso para juez realizado por la Justicia de San Pablo, a algunas abogadas se les impidió entrar a rendir examen por estar vestidas con pantalón apretado. La revista *Veja* del 11 de septiembre de ese año relata en la página 78 que varias candidatas, para poder hacer sus pruebas, tuvieron que sacarse el pantalón apretado y entrar sólo con camiseta y bombacha. Hasta aquí, todo bien, pues lo que está escrito en el reglamento es que no se entra con pantalón apretado. Inmoral, por lo tanto, sería entrar con pantalón apretado, traje que esconde mucho más el cuerpo femenino que una minifalda y, sin embargo, considerado

indecoroso para que una abogada lo use en el Foro. Tal vez usted entienda eso. Yo, francamente, no comprendo.

La moral varía más incluso entre países, etnias y religiones. El Tantra no tiene nada que ver con eso. Tiene su propia ética, que es universal y eterna, y sirve para todo el género humano, sin limitaciones culturales, espaciales o temporales.

Por eso mismo, los tántricos deben cuidar que la ética del Tantra y la moral vigente no se choquen. El mejor dispositivo de seguridad es su característica de *gupta vidyá*, o ciencia secreta, gracias a la cual viene preservando sus tradiciones a lo largo de milenios a pesar de las muchas guerras de colonización de la India.

Una buena interpretación del concepto de *gupta vidyá* es la *discreción*. Siendo discretos, casi todo nos es permitido o, por lo menos, tolerado.

### **¿MONOGAMIA, POLIGAMIA O UNA TERCERA OPCIÓN?**

Biológicamente, el Ser Humano no es monogámico; sin embargo, vivimos en una sociedad, y no en la selva. Creamos toda una organización social basada en sistemas de herencia y responsabilidad por el sustento de familia e hijos que, aunque sea obsoleta, todavía está vigente. En algunas culturas está en vigencia sólo jurídicamente. En otras es de hecho necesaria.

Hay muchas teorías interesantes sobre este tema. Una de ellas es la del matrimonio trigámico bilateral. Eso consistiría en que cada persona se relacione con otras tres que, a su vez, serían casadas. Cada cual con otras tres y así sucesivamente, de tal forma que todos los habitantes del planeta acabarían siendo parientes de alguna manera, formando una gran familia planetaria. En ciudades cosmopolitas como Río de Janeiro, San Pablo, New York, París, Londres, etc., eso ya ocurre de manera espontánea, con los hijos de dos o más casamientos que viven en armonía, con bastante cariño y equilibrio emocional, y son atendidos por la madre, el padre y algunos parientes más que jamás podríamos denominar padrastros o madrastras.

Este capítulo no pretende sugerir una fórmula ideal de relaciones afectivas para todos, en términos morales, sociales o económicos. Lo

importante es que seamos tolerantes y respetemos la opción de cada uno. ¡Cuántos millones de personas han sido perseguidas y torturadas por la intolerancia de las mayorías religiosas o gubernamentales! Al fin de cuentas, las relaciones afectivas son asunto privado. La forma en la cual la gente quiera administrar su familia o un eventual casamiento no debe ser invadida por el poder público.

Así, consideramos un anacronismo el hecho de que una autoridad interfiera autorizando casamientos o separaciones de los ciudadanos. Sin embargo, rebaños y más rebaños de fieles corderos simplemente no cuestionan eso y siguen pidiendo autorización para casarse, tal como lo hacían los campesinos a los señores feudales.

Y las relaciones, ¿deben ser cerradas o abiertas? Para cada persona hay una solución ideal, de acuerdo con su cultura, educación y lucidez. Después de experimentar muchos tipos de relaciones, estoy convencido de que para mí, la fórmula perfecta es la relación abierta. Ocurre que eso exige madurez, equilibrio emocional. Y no sólo de una, sino de ambas partes. Es esperar demasiado de la humanidad actual. ¡Paciencia!

Descubra cuál es su fórmula ideal y practíquela con autenticidad, sinceridad y naturalidad. Va a ver que la gente acaba por aceptar y respetar su opción; al fin y al cabo, es su vida. Sin embargo, necesita asumirse. No sólo en la sexualidad, sino en todo en la vida necesita asumirse. Con discreción, claro está. Ésa es la llave de la libertad.



## MENSAJE DE AMOR

Extraído del libro *Mensagens do Yôga*, del mismo autor.

Déjame hablarte como me gustaría hacerlo siempre, si las barreras culturales me lo permitiesen. Déjame empezar pidiéndote algo de veras difícil. Pero... hazlo por mí. Te pido que trasciendas el ego.

No por toda la vida. Sólo para leer estas palabras mías. Otras que leíste o que leerás pueden haber sido dictadas por mi personalidad humana y, por eso, tal vez no haya conseguido tocar tu corazón. Al final, somos Humanos. Los Seres Humanos tienen mucha dificultad para expresar amor y tolerancia. Los hombres no saben abrirse totalmente, francamente. No saben darse globalmente y recibir a otro con plenitud. Les gusta disputar y, si no hay motivo, crean alguno.

Así, olvida que eres un Ente Humano, olvida que eres Hombre o Mujer. Olvida que yo lo soy también. Sólo así podrás recibir este mensaje, pues es un mensaje de amor, de mí hacia ti.

Quien te habla no tiene ego. Ámalo con intensidad. Experimenta un poco de este sentimiento sutil y sin egoísmo. El Ser Humano necesita afecto. Aunque, a veces, hostil, suplica desesperadamente por ese afecto.

Ya, con tu ayuda, no es un Hombre el que oyes. Es una voz solamente. Una vibración anónima e indistinta que flota en el espacio y va sin polaridad a tu corazón para tocarlo en el fondo. Para darte cariño y comprensión. ¡Siente conmigo! ¡Vibra conmigo!

Siente —como yo— los ojos húmedos de emoción. Siente mi amor, pues yo lo siento por ti, sinceramente.

Trata de librarte de los tabúes y condicionamientos culturales, suelta las amarras y... permítete a ti mismo amar un poco. Verás cómo es gratificante ese sentimiento. Cómo es reconfortante y suave. Cómo

rehace las energías para soportar las agruras y vicisitudes de todos los días.

Experimenta, por lo menos una vez, sentir un amor intenso, arrebatador y sin egoísmo. Siéntelo conmigo.

Ama profunda y sinceramente, sin reservas, sin celos, sin preconceptos.

Nada temas: también lo siento por ti y no me avergüenzo de decirlo. Escucha:

*—Yo te amo intensamente. Amo tu Alma y sé que es luminosa como la aurora; amo tu Cuerpo y creo con convicción que es puro y sin mácula.*

¡Acéptame! Mira: te ofrezco mi corazón que palpita de pasión desinteresada por ti, cuyo calor intenta transmitirte un mensaje de amor incondicional.

Descontrae tus sentimientos antes que se atrofien. Deja que tu pecho palpite y que tus ojos sonrían de inefable regocijo.

Siente la ternura del niño que te sonrío: ámalo de todo corazón. Aspira la delicadeza de la flor que te agradece el amor total que sientes por ella (tú lo sientes, ¿no es así?).

No te avergüences de apiadarte de aquel mendigo anciano o de respetar a los vasallos de tu casa. Ábrete a mí como yo me abro a ti. Siénteme como te siento a ti. Te siento, Criatura, y me identifico contigo. Soy uno con tu Alma a punto de sentirte la carne, pues, Ente Purísimo, veo el Todo en ti.





## SEXO CON SENSIBILIDAD

Extraído del libro *Boas Maneiras no Yôga*, del mismo autor.

*“Où l’amour sera roi  
Où l’amour sera loi  
Et tu seras reine.”  
**Ne me quittes pas,**  
de Jacques Brel.*

Las buenas maneras en el sexo son impensables para mucha gente: “Perdería la gracia”, argumentan. “¡Imagíneme preguntándole a mi mujer si me concede la honra de un intercambio sexual! Cuando terminase los preparativos, ella estaría durmiendo o muriéndose de risa.”

Ocurre que buenas maneras no quiere decir afectación. El primer libro de etiqueta sexual fue escrito en la India y tuvo tanto éxito que es uno de los más publicados y leídos en el mundo después de la Biblia. ¿Su nombre? *Kâma Sûtra*.

Es en el amor donde las personas se sueltan y se muestran como realmente son. ¿Qué mejor momento habría para demostrar *politesse*? Es en la cama donde mucha gente se traiciona y confiesa sus orígenes. Pueden ser damas y caballeros en la verticalidad, pero en la horizontalidad son poco más que perritos o caballitos.

En cierta forma, eso es comprensible, pero no sé si perdonable. Comprensible, porque la primera experiencia sexual de la mayoría de los hombres se realiza con mujeres groseras, generalmente profesionales. Es anecdótica la tradicional imagen del adolescente atemorizado ante una meretriz sarcástica, con un cigarrillo en una de las manos, que le dirige chistes de mal gusto sobre su pene, sobre si va a conseguir hacer alguna cosa con aquello, si está asustado... Y después, que ande rápido, que acabe pronto, pues tiene otro cliente esperando.

Es frecuente que, para tomar coraje, el joven haya bebido, para poder soportar una experiencia tan degradante como despojada de placer.

¿Cómo cree que quedó el psiquismo de ese niño, inducido a semejante trauma por los compañeros o por el propio padre?

— Ya es hora de que se haga un hombre, hijo mío. Tome unos pesos y vaya a un burdel antes que se vuelva gay.

El padre no sabe que es justamente esa experiencia desastrosa la que podrá alejarlo para siempre de las mujeres, llevándolo a optar por la homosexualidad, o haciendo de él un potencial *serial killer*. ¿Por qué cree usted que hay tantos asesinos de prostitutas, de los cuales Jack el Destripador es el representante más ilustre?

Después, si no desistió de las mujeres, el joven acaba por embrutecerse para poder convivir con ese tipo de sexualidad y con aquella clase de amigos. Más tarde será él, embrutecido, quien a su vez proporcionará la primera experiencia sexual a la novia o esposa. ¿Qué se puede esperar de él? ¿Y de ella?

Ella estará, por un lado, decepcionada, frustrada, y por otro, se volverá semejante a él, que le enseñó todo.

Personalmente puedo percibir muy bien ese panorama desolador, ya que tuve la ventura de ser iniciado en la sexualidad de manera diferente. Éramos jóvenes, estábamos enamorados y fue la primera vez de los dos. Pudimos descubrir y aprender uno con el otro, con cariño y sensibilidad.

Por eso, cuando los compañeros de la escuela tejían comentarios sobre sus vivencias sexuales, yo iba estableciendo paralelos entre lo que ellos hacían, decían, sentían, y lo que mi compañerita y yo experimentábamos. No había términos de comparación. Eran dos universos completamente diferentes. No se podía llamar a las dos cosas por el mismo nombre. Si lo que ellos tenían era sexo, lo que nosotros hacíamos era otra cosa muy diferente y sublime. Había cariño, amor, respeto, consideración... en una palabra: ¡había buenas maneras!

¡Es eso! Buenas maneras en el sexo no es seguir padrones o normas que aniquilen la espontaneidad y maten el deseo. Por el contrario, las buenas maneras en el sexo consisten exactamente en permitir que nuestra naturaleza se manifieste de la manera más espontánea, eliminando justamente los condicionamientos registrados por relaciones groseras anteriores.

En el Yôga de tradición tántrica aprendemos a reverenciar a la mujer como a una divinidad hecha carne. A una divinidad, se le rinde culto y se la adora. En el templo de su lecho, ella debe recibir un cariño reverente. Ella es su diosa allí presente para protegerlo con la más profunda de todas las bendiciones. Ella va a proporcionarle el mayor de todos los placeres e, incluso, si conoce el Tantra, va a impulsarlo evolutivamente, va a despertar su kundaliní y conducirlo al éxito en la vida, salud y felicidad, así como al estado de gracia, el samádhi.

Por eso, la relación sexual es como un ritual diario que debe ser oficiado sin prisa y con bastante sentimiento. Es parte de la educación no montar el hombre a la mujer como si fueran dos animales en celo, sino iniciar el proceso con mutua contemplación y adoración, con palabras dulces y caricias llenas de bháva. Sin dispersión, sin agresividad, sin indiferencia, sin transmitir la impresión de que aquello puede estar siendo una obligación. ¿Piensa que eso no ocurre? ¿Que algunas personas no lo cumplen como una *obligación conyugal*? Pues sepa que es el reclamo de la mayoría de las esposas con más de un año de casadas. Y de muchos maridos también.

La palabra tiene un poder extraordinario para detonar el polvorín de explosivos que ambos poseen en el vientre. ¡Muchas parejas se cruzan en silencio, sin decir una palabra! ¿Será que no están sintiendo nada que valga la pena compartir?

Mucha gente mantiene un silencio sepulcral cuando hace el amor. Generalmente son los más jóvenes, que todavía no se sienten a gusto. Es como el chofer nuevo que no domina bien el arte de manejar y pide que no conversen con él mientras está conduciendo el vehículo. O como el iniciante en la danza de salón, que no consigue conversar mientras baila.

Tener un contacto sexual en silencio es tan patético como bailar sin conversar con el compañero. Claro está que hay asuntos apropiados para cada momento. Uno no va a conversar sobre el mercado de acciones mientras hace el amor. Pero intercambiar unas palabras de amor y explorar las fantasías que todos tenemos, es indispensable.

Y las fantasías... El ser humano se distingue del animal irracional porque fantasea, porque sueña, porque idealiza. Por ese motivo, las fantasías (no sólo las sexuales) son más poderosas mientras se mantienen como fantasías. Cuando son realizadas, muchas veces se quiebra el encanto.

La mayor parte de las fantasías necesita de palabras para tomar forma y potencializar el deseo. No explorar ese terreno es ser reprimido.

Después de una sesión de caricias, rica en palabras de amor, en la línea tántrica, el hombre cede a la mujer la iniciativa. Ella va a poseerlo cuando le parezca.

### **LA LLAVE DE TODO**

La energía sexual es la gran llave para facilitar el desarrollo de los chakras, el despertar de la kundalíní y la conquista del samádhi, meta del Yôga. Por eso es conveniente adiestrarse en las artes tántricas que aumentan la sensibilidad y perfeccionan la relación con el compañero.

Las técnicas del Tantra mejoran el rendimiento de la sexualidad no sólo buscando el placer, sino también la canalización de la energía para la productividad en el trabajo, en los estudios, en los deportes, en el arte y, principalmente, en el desarrollo interior.

### **MAITHUNA**

Una vez obtenido el grado deseado de purificación, siempre cultivando la práctica del Yôga, llegamos a la parte más fascinante del currículum tántrico: la alquimia sexual. Evidentemente, ninguna obra enseña las técnicas de maithuna, pues pertenecen a la tradición llamada gupta vidyá o ciencia secreta. Lo que se encuentra en los libros son informaciones falsas y fantasiosas para ilusionar a los

curiosos. Es necesario buscar un Maestro auténtico que acepte transmitir personalmente ese conocimiento. Los pocos instructores que de hecho conocen tales técnicas también evitan enseñarlas, ya que la mayoría de las personas no tiene ni madurez ni sensibilidad suficientes para merecer esa iniciación. Fuera de eso, están incluso las trabas culturales, y no fueron pocos los Maestros cuyos discípulos, en esa etapa, sintiendo las perlas bajo sus pies “*se volvieron y los despedazaron*” (Mateo, 7:6).

Con todo, el maithuna es el método más poderoso y eficiente para atizar a la serpiente ígnea. Según ese proceso tántrico, tenemos en la región genital una usina nuclear a nuestra disposición. Podemos dejarla adormecida como hacen los monjes y los beatos de casi todas las religiones. Podemos simplemente usarla y desperdiciarla bajo el impulso ciego del instinto, como hacen todos los animales, incluso el animal hombre. O podemos cultivarla, usufructuando un placer mucho mayor e incluso canalizando esa fuerza descomunal hacia el objetivo principal de esa práctica: el autoconocimiento proveniente del despertar de la kundaliní y de la eclosión del samádhi.

Normalmente podríamos decir que con relación al sexo no hay término medio: o se lo usa o no se lo usa. El Tantra nos ofrece una tercera opción: domesticarlo y pasar de esclavo a señor de ese poderoso instinto. Usarlo, sí, e incluso más intensamente, pero de acuerdo con ciertas técnicas de reeducación y aprovechamiento de la fuerza generada. Para utilizarla, sólo es necesario bombear más o menos presión en la caldera termonuclear que todos poseemos en el vientre. A continuación, ir liberando el vapor poco a poco para que siempre haya alta presión en la usina.

### LOS VARIOS NIVELES DE MAITHUNA

Para el Tantra, la relación sexual no es sólo un contacto genital. Hay varios niveles, algunos tan discretos que pueden ser practicados en cualquier lugar sin agredir las costumbres vigentes. Esos niveles varían de una escuela tántrica a otra, algo que, además, ocurre comúnmente con casi todos los conceptos. En un panorama cultural tan vasto y antiguo, es comprensible que haya muchas vertientes que defienden matices diferentes y, a veces, divergentes.

Los niveles que mencionaremos no se suceden en orden cronológico y están citados por orden del más subjetivo al más objetivo.

### **El primer nivel de relación sexual es mental.**

Cuando una persona desea a otra y visualiza un acto de amor con ella, ya comienza a desencadenar fuerzas que tienen valor tántrico. Como todo lo que se produce en el plano objetivo es una cristalización de lo que fue anteriormente plasmado en el plano subjetivo, el hecho de que uno mentalice una aproximación con alguien tenderá a volver ese deseo una realidad.

Aunque esa práctica contribuye a la realización de lo que fue visualizado, jamás podrá actuar contra la voluntad de nadie. Si la mentalización encuentra un campo favorable, o incluso neutro, se realizará. Sin embargo, si la otra persona no lo quiere, hay leyes naturales que impiden que la libertad sea violentada.

### **El segundo nivel de contacto sexual es la mirada.**

La mirada tiene un poder extraordinario para establecer lazos profundos entre las personas, generar amor y desencadenar excitación sexual. Es un recurso que, en público, en menos de un segundo, sin que nadie alrededor perciba nada, puede establecer vínculos definitivos entre dos personas.

Durante un simple beso o durante un contacto sexual de último grado, el uso de la mirada puede super-dimensionar las sensaciones, amplificándolas decenas de veces. Las personas que besan o hacen el amor con los ojos cerrados están perdiendo un *upgrade* precioso, capaz de abrirles canales jamás experimentados de placer.

Un iniciado tántrico que haya desarrollado el siddhi de la mirada, puede producir excitación sexual en una persona sin tocarla, sin dirigirle la palabra, simplemente penetrando a la persona con la mirada. Se conocen muchos casos de orgasmo desencadenado solamente con el efecto “ojo a ojo” durante algún tiempo. En eso se basa el ejercicio tántrico denominado drishti, en que los compañeros no necesitan tocarse para producir eclosiones energéticas inimaginables.

Es importante aclarar que en éste como en los demás niveles, el catalizador es la reciprocidad. Por lo tanto, los efectos citados sólo se producen cuando las dos personas manifiestan el factor *intención*. Solamente habiendo intención de ambas partes el fenómeno tiene lugar. Siendo así, si alguien le provoca excitación con la mirada, ni piense en acusarlo de invasión de la privacidad, de manipulación mental o de hipnosis. ¡Nada de hipocresía! Si se metió con sus hormonas, con su respiración, con sus latidos cardíacos, fue porque usted le proporcionó su reciprocidad.

### **El tercer nivel de contacto sexual es dirigir la palabra.**

Hablar, mirar o tocar, pueden manifestarse en modulaciones que van desde la asexuada hasta aquéllas que deflagran la llama del deseo o que pueden inhibir y desconectar cualquier estímulo.

El tono de la voz, el tema y el vocabulario escogido pueden producir efectos inconmensurables. Durante el contacto sexual la palabra es fundamental.

Mucha gente se relaciona en silencio por una cuestión de represión. Si usted no permanece callado cuando está con alguien, sea para una cena o para un paseo, ¿no le parece extraño permanecer, justamente en el momento más íntimo y más amoroso, con los ojos cerrados y sin hablar, como si no se permitiese ver lo que está haciendo ni hablar de eso?

Una palabra de amor puede deflagrar instantáneamente el estímulo de la sexualidad. Un diálogo picante puede proyectar a los amantes al máximo nivel de excitación. Hablar sobre sus fantasías puede hipervalorizar su complicidad y mover los sectores más subconcientes de la pareja, donde se localiza la liberación de los instintos.

### **El cuarto nivel de relación sexual es el toque.**

El toque puede ser estimulante o desestimulante. Puede ser cariñoso o grosero. Puede ser, más simplemente, un toque neutro. Casi siempre las personas tocan a sus compañeros sexuales de manera inadecuada. No se detienen a considerar que en ese momento especial tienen el poder de transformar la vida de otro ser humano y la suya

propia, según cómo miren, cómo modulen la voz, lo que digan, cómo toquen.

El toque es un arte que necesita ser desarrollado. Ningún ejercicio es más eficiente que la decisión de estar atento a cada toque que aplique de aquí en adelante a su compañero, a su amigo, a su perrito, a una flor, a un objeto inanimado. Se producen intercambios energéticos que siempre influyen sobre la salud, el equilibrio, la felicidad, el karma.

### **El quinto nivel de relación sexual es el beso.**

Besar ya es hacer el amor. Tocar con sus labios suavemente los labios de alguien, permitir que sus texturas, temperaturas, perfumes, sean compartidos y usufructuados, constituye una ofrenda y una concesión que usted proporciona a un número muy limitado de privilegiados.

La mucosa de la boca es muy semejante a la de los órganos genitales. Los condimentos que excitan la boca excitan la sexualidad. Casi todos los adultos que se besan quedan sexualmente estimulados: los hombres tienen una erección, las mujeres quedan húmedas.

Concientice eso y concéntrese mejor en lo que está haciendo, incluso cuando se trata de un besito de saludo de llegada o de despedida. Mire a los ojos, inspire para sentir el perfume del aliento, deténgase un instante más a compartir ese fugaz momento de éxtasis. Especialmente si se trata de un amigo o amiga con quien no tiene mayores intimidades. Esa vivencia puede ser más estimulante que trabar toda una relación sexual de último grado. Hay personas que consiguen marcarnos para el resto de la vida con sólo un toque en los labios. ¡Cuántas personas cautivan para siempre a un compañero o compañera sólo con un beso! Cuántos amigos tenemos que aguardan ansiosos el día en que nos reencontremos, sólo para experimentar ese instante de proximidad permisible...

¿Usted ya imaginó *cometer* una relación sexual sin besos? Esa herejía impensable se produce más de lo que se puede imaginar. Hombres que aprenden a copular con profesionales no saben besar en el acto sexual. Mujeres que aprenden con esos hombres hacen lo mismo. ¡Qué lástima! El ser humano parece ser el único animal que



copula besándose. Es una característica de evolución. A pesar de eso, mucha gente dirige la cabeza hacia la almohada como si ignorase la presencia del otro. Se trata del mismo síndrome que induce a cerrar los ojos para no ver lo que está ocurriendo, o permanecer en silencio en el acto de amor por vergüenza o represión. Tales personas parecen estar diciendo: “haga lo que tiene que hacer, pero no me mire ni me dirija la palabra.” Además, ya habrá visto en el cine qué común es apagar la luz para hacer el amor. ¿Por qué hacerlo a oscuras?

No es cualquier beso el que produce las más sublimes sensaciones. Experimente besar con más suavidad. Explore más los labios. Busque la temperatura del canto de la boca. Deslice sus labios sobre los de su compañero o compañera. Alterne la presión durante un mismo beso. Toque cariñosamente con la puntita de la lengua el labio de su compañero. Ejercer una delicada succión. En el Tantra Blanco, se trata al compañero con mucho amor, suavidad y cariño. Pero, por sobre todo, sienta profundamente y deje que su Shakta o su Shakti perciba cuán profundamente eso lo está movilizándolo. Explore el poder catalizador de la reciprocidad.

### **El sexto nivel de relación sexual es la caricia corporal.**

Cada persona siente más placer en determinadas áreas y con diferentes formas de toque o de presión. Informe a su compañero, para que no tenga que adivinar. *Informar* no significa forzosamente hablar. Puede informar con una respiración más profunda, una sonrisa o un gemido de placer cada vez que el otro acierta. Pero si demora en encontrar su forma ideal de caricia, tómelo y condúzcalo con el toque a fin de que entienda lo que usted desea. Si aun así el compañero no aprende, hable con él y dígame cómo es que le gusta. Lo que no puede hacer es quedarse como un títere, meramente a merced de los acontecimientos.

Las preferencias son tan variables que no se podría trazar aquí un recorrido preciso que sirviese para todos. Sin embargo, hay algunos procedimientos que son más o menos universales. Por ejemplo, el cuidado para no causar dolor en una caricia que, en principio, debería proporcionar placer.

Las mujeres generalmente lastiman, sin querer, los testículos y el glándulo del compañero. Los hombres generalmente lastiman el clítoris y los pezones de la compañera. Por lo tanto, la regla es la caricia delicada. Si el compañero o compañera prefiere un toque fuerte, cabe al interesado pedir más fuerza. Es mejor que un brusco “¡ay!”.

Si a la mujer le gusta una erección gloriosa, no debe presionar el glándulo, pues eso expulsa la sangre hacia afuera del pene. Para intensificar la rigidez del órgano masculino, uno de los recursos más eficientes consiste en apretar la base del pene y empujar la sangre hacia la punta, “como al sacar leche de la vaca”, según textos antiguos que se valían de comparaciones con la vida cotidiana del pueblo de entonces.

### **El séptimo nivel de relación sexual es la penetración.**

El contacto sexual tántrico no debe realizarse con apuro. Si no hay tiempo, déjelo para una ocasión más apropiada. No tenga por objetivo el orgasmo sino la prolongación del placer por algunas horas.

La iniciación tántrica no puede ser transmitida a través de libros; por lo tanto, aquí van sólo algunas normas generales. Si tiene oportunidad, participe del Curso de Tantra, que tiene una etapa teórica para adquisición de cultura específica y otra práctica para aprendizaje de las técnicas.

Mientras no reciba la iniciación, procure simplemente contener el orgasmo. Esto es válido tanto para el hombre como para la mujer. Vaya con calma. Aumente el tiempo gradualmente. Sea extremadamente comedido las primeras veces, o la Naturaleza le va a mostrar al día siguiente que la evolución no da saltos.

Tome un baño antes de su práctica de maithuna, friccionando los chakras, utilizando una gota de Kámala sobre el swádhisthána, una sobre el anáhata y otra sobre el ájña chakra. Cuando friccione este último, tenga cuidado de no dejar escurrir la esencia hacia los ojos. ¡Tampoco vaya a dañarse la piel!

Al iniciar su ejercicio, encienda una varilla de incienso Kálí-Danda y colóquela a cierta distancia, pues el humo no debe ser aspirado. Siéntese frente a frente con su pareja en un ambiente preferentemente

iluminado con fuego (velas decorativas o lamparitas de buen gusto). Practique drishti, el ejercicio “ojo a ojo”. Inicialmente, hágalo sin pestañear. Podrán producirse algunas percepciones visuales. No se asuste. Si surgen imágenes luminosas, podrán ser emanaciones de prána del rostro de su consorte. Si se produce alguna forma de modificación de la fisonomía, puede tratarse de la percepción de vivencias pretéritas o del registro de algún Maestro o Maestra en el inconciente colectivo.

Durante la práctica de drishti, inicie la experiencia del tacto. Primeramente, de las manos del compañero, después del rostro, cabellos, pecho, vientre. Esta etapa preliminar puede durar el tiempo que la pareja crea conveniente. Cuanto más prolongada, mejor.

A esta altura, si desea trabajar más profundamente, puede ejecutar Shaktí-Shakta y tantrika pránáyáma, descritos en el capítulo *Técnicas Respiratorias*.

Cuando surja el impulso natural para la comunión de los cuerpos, la pareja puede escoger cualquier posición sentada o acostada, siempre que la mujer quede por encima. En el transcurso de la relación, esa posición puede mudar, pero debe prevalecer la alternativa de la mujer por encima.

La explicación filosófica de esta preferencia es la de que la compañera tántrica representa a la Shaktí, la diosa que constituye la energía de Shiva. Él, el Shakta, adorador de la Shaktí, queda por debajo. En realidad, esa alegoría esconde una razón de orden práctico: la mujer por encima no es poseída, sino que posee. Y como comanda los movimientos, puede buscar un mejor coeficiente de rozamiento en las zonas en que tenga más sensibilidad.

Se deben evitar movimientos rápidos y actitudes groseras. El amor tántrico debe ser una obra de arte, de poesía y de estética. Mucho cariño es la ley.

Para favorecer la contención del orgasmo, el Yôga Tántrico dispone de un vasto arsenal que incluye bandhas, pránáyámas, mantras y mentalizaciones. La transmutación de la energía sexual y su canalización en pro del trabajo, estudios, arte, deportes o para el desarrollo interior con el despertar de la kundaliní y la activación de

los chakras, se obtiene con la ayuda de ásanas y mudrás especiales que aprenderá más tarde.

Terminando esta hermosa experiencia, los compañeros deben practicar meditación frente a frente y, después, otro baño. Si son practicantes de Yôga, que es lo ideal, podrán ejecutar un ashtânga sâdhana.

Este ejercicio aumenta mucho la potencia sexual del hombre y la libido de la mujer. Los dos deben estar alertas para saber lidiar con eso.

Para practicar maithuna, es condición fundamental que el practicante no fume, no beba alcohol ni siquiera socialmente, no tome drogas y no coma carne, ni siquiera carne blanca. Si el compañero es el cónyuge y no practica Swâsthya Yôga, no huya de las relaciones conyugales ni cree problemas a su matrimonio con el pretexto de seguir estas recomendaciones. De los males, el menor.

Por otro lado, tratándose de una persona soltera o separada, elija muy bien el compañero. Relaciónese con alguien que sea practicante identificado con nuestra egrêgora<sup>9</sup> y que esté en un nivel de purificación y evolución semejante al suyo propio, o bien más elevado, pues eso podrá ayudarlo. Relacionarse con personas que se encuentran en un nivel menos evolucionado retarda su progreso y anula muchos de sus esfuerzos.

Finalmente, una recomendación de connotación contemporánea: hoy es de profundo mal gusto y es falta de educación tener relaciones sexuales sin preservativo. Usándolo, además de estar preservando la salud del compañero y la suya propia, estará garantizando que un embarazo sólo se produzca voluntariamente, y eso ahorrará a la pareja el karma de un aborto motivado por la irresponsabilidad de ambos.

Además de evitar el embarazo, el preservativo previene contra la transmisión de herpes, gonorrea, sífilis, cándida, pólipos y un sinnúmero de otros inconvenientes génito-urinarios.

---

<sup>9</sup> Lea el capítulo sobre egrêgora en el libro *Yôga Avanzado. Swâsthya Yôga Shâstra*, del mismo autor.

Una conclusión sorprendente: quien no usa cinturón de seguridad en su auto tiene un millón por ciento más de probabilidades de contraer SIDA. Es que quien no usa cinturón de seguridad tampoco usa preservativo. Cree que las cosas sólo les ocurren a los otros...

Hoy es parte de las buenas maneras usar preservativo siempre.

### **LA POSICIÓN DE LA SHAKTÍ POR ENCIMA DEL HOMBRE EN EL MAITHUNA**

Otra característica del Tantra es la posición siempre privilegiada de la mujer. En pinturas o esculturas tántricas la mujer generalmente está por encima del hombre. En la relación sexual, la posición de la mujer dominando es la más común. En el Tantra, la mujer no es poseída sino que posee.

Además, la evolución de nuestra especie puede dividirse en tres fases, conforme la posición que la mujer asumió durante el coito. Son ellas:

**fase troglodita:** macho cubriendo a la hembra por detrás (como la mayoría de los otros animales)

**fase patriarcal:** frente a frente, el hombre por encima (evolución media)

**fase tántrica:** frente a frente, la mujer por encima (evolución plena).

### **“¿CÓMO PUEDO ADORAR A UNA DIOSA SI NO MIRO HACIA ARRIBA?”**

Además de volver la relación más liberada y placentera, la posición de la mujer por encima tiene la ventaja de quebrar el condicionamiento del macho que cubre para fecundar. Privado de la postura dominante, su inconciente entiende que el objetivo allí no es eyacular. Eso contribuye para ayudarlo a contener el orgasmo, prolongando el contacto y, así, alcanzar el hiper-orgasmo.





## **VEN, YO TE QUIERO CONMIGO**

Caminé tierras, mares y aires en tu busca. Peregriné incesantemente impelido por la falta que sentí de ti y por la certeza de encontrarte.

Te busqué, atento, en cada lugar de Oriente y de Occidente por donde pasé, mirando alrededor y llamándote en mis pensamientos.

Porque estoy solo, como solos están los que habitan la dimensión del Infinito. Volar alto tiene el inconveniente de ser un vuelo solitario...

No obstante los tantos que me escuchan y me siguen, me importas solamente tú, tenerte a mi lado, y no sólo para que me escuches, sino para dialogar conmigo.

Quiero hablarte y escucharte. Quiero tocarte y ser tocado por ti. Quiero ofertarte una parte de mí para que habite en ti y germine.

Ven conmigo más allá de la Tierra, del Cielo y de todo lo que está después de él.

Ven: ¡yo te quiero conmigo!







## TÉCNICAS RESPIRATORIAS

Fragmento del capítulo *Pránáyáma*, del libro *Yôga Avanzado. Swásthya Yôga Shástra*, del mismo autor, en el cual se encuentran más de 50 respiratorios y explicaciones detalladas.

Prána significa bioenergía; ayáma, expansión, anchura, intensidad, elevación. Pránáyáma designa las técnicas, casi siempre respiratorias, que conducen a la intensificación o expansión del prána en el organismo.

### PRÁNA

Prána es el nombre genérico con el cual el Yôga designa cualquier tipo de energía manifestada biológicamente. En principio, prána es energía de origen solar, pero puede manifestarse después de la metabolización, o sea indirectamente, siendo entonces absorbida del aire, del agua o de los alimentos. El prána, genérico, se divide en cinco pránas, que son: prána, apána, udána, samána y vyána. Éstos se subdividen en varios subpránas.

El prána es visible. En un día de sol, haga pránáyáma y fije la mirada en el vacío azul del cielo. Aguarde. En cuanto el aparato de la visión se acomode, comenzará a distinguir miríadas de minúsculos puntos brillantes increíblemente dinámicos, que centellean describiendo rápidos movimientos circulares y sinuosos. Al ejecutar sus respiratorios, mentalice que está absorbiendo esa imagen de energía.

### RESPIRATORIOS TÁNTRICOS

**Shiva-Shaktí pránáyáma: *respiración de Shiva y su consorte.***

- a) Los compañeros, de sexos opuestos, se sientan frente a frente en siddhásana y con las manos en átman mudrá.

- b) Cada uno aproxima su nariz a la del compañero, sin tocarla, y cuando uno exhala, el otro inspira su aliento.
- c) Después de algunos intercambios de aliento, terminar con un mantra ÔM largo y reverencia recíproca en prônam mudrá.
- d) Ejercicio de duración indeterminada.

**Chakra pránáyáma: *respiratorio para activar los chakras.***

Ejecutar seis veces seguidas ômkára pránáyáma, sólo que en lugar de ÔM, debe pronunciarse cada vez uno de los bíja mantras de los chakras, en el orden exacto de ascensión: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM. La pronunciación correcta es fundamental, de ahí la necesidad de un Maestro que lo enseñe y escuche para corregir. Terminadas las 6 veces, una para cada bíja, se habrá completado un ciclo. Repetir 10 ciclos. Aumentar progresivamente la unidad de tiempo medida por los mantras, agregando cada mes un segundo más en el púraka (representado por una repetición más del mantra en la inspiración). Por ejemplo: el primer mes se hará ÔM; el segundo, ÔM-ÔM; el tercero, ÔM-ÔM-ÔM; y así sucesivamente, ampliando el tiempo de la unidad padrón que servirá para contar el ritmo 1-4-2. Pero es importante que el practicante sepa dejar de aumentar el tiempo, o incluso reducirlo, siempre que sienta que el kúmbhaka está siendo excesivo.

**Tantrika pránáyáma: *respiración para activar los chakras.***

- a) Los compañeros, de sexos opuestos, se sientan frente a frente en siddhásana y con las manos en prônam mudrá.
- b) Ambos vocalizan tres veces el bíja mantra de cada chakra en orden ascendente, para establecer el ritmo del manasika bíja mantra que harán enseguida.
- c) Se friccionan las palmas de las manos antes de energizar cada chakra.
- d) Después de friccionarse las manos, la izquierda se mantiene en contacto con la mano izquierda del compañero.

- e) Ejecutan el chakra pránáyáma, enseñado anteriormente, aplicando la palma de la mano derecha en la región del chakra correspondiente al bíja mantra que fue mentalizado, friccionándolo moderadamente.
- f) Terminado el número de repeticiones del bíja mantra, pasar al chakra siguiente hasta el ájña chakra, y después retornar al múládhára, repitiendo varias veces el proceso.
- g) Terminar con un mantra ÔM largo y reverencia recíproca en prônám mudrá.

Busque un instructor habilitado para que le enseñe las técnicas. La práctica orientada exclusivamente por libros es sólo para quien no dispone de un buen instructor en su ciudad. Al final del libro proveemos direcciones de instructores formados y reconocidos, en varios estados de Brasil, Argentina y otros países.





## MASAJE TÁNTRICO

El término *masaje* debería estar entre comillas, pues en realidad no se trata de un masaje sino de estimulación erógena. La estimulación se aplica sobre las zonas que proporcionen más placer al que recibe. Éste debe informar cuáles son sus áreas más sensibles y que experimentan más placer.

Aunque la estimulación pueda ser utilizada por parejas, produce un efecto mucho mayor si la aplica una persona con quien no se haya tenido intimidad sexual anteriormente. En ese caso, puede tener poderosos efectos de liberación y de gratificación sensorial a los que muchos profesionales atribuyen características psicoterapéuticas. Nosotros, sin embargo, no concordamos con la connotación de terapia, ya que el objetivo no es éste.

### QUIÉN NO DEBE SOMETERSE A LA ESTIMULACIÓN TÁNTRICA

Quienes tengan algún disturbio de personalidad, los que estén en (o necesiten de) tratamiento por problemas físicos o mentales, los que sufran enfermedades físicas o psíquicas, aquéllos cuyo peso esté muy por encima o muy por debajo de lo normal, los menores de edad, las personas que, aunque adultas, no sean responsables por sí mismas y necesiten autorización de tutores legales, padres o cónyuges. Todas esas personas no deben someterse a este ejercicio.

### LA TÉCNICA

La técnica es muy simple. El ambiente debe estar en penumbra, con luz tenue, preferentemente de fuego. La mesa, hamaca o cama puede ser común, horizontal o, mejor incluso, puede tener la parte superior e

inferior (tronco y piernas) discretamente elevadas, dejando la región pélvica ligeramente más baja, lo que contribuye a una pequeña hiperemia en esa área.

Las manos del aplicador deben estar perfumadas con Kámala de procedencia legítima. La utilización adicional de crema hidratante es facultativa. El toque se hace con toda la mano y no como si hubiera timidez o temor de tocar. Las manos del aplicador no deben estar frías ni traspiradas. Para calentarlas, basta friccionar una con la otra. Si el aplicador tiene el problema de transpirar por las palmas de las manos, puede pasarse una loción astringente o jugo de limón, lo que inhibe ese inconveniente.

Si el ambiente está caliente o frío, la temperatura debe ser amenizada con aire acondicionado o estufa para evitar la incomodidad. No existe tiempo mínimo ni máximo, pero para aplicaciones profesionales podrá ser de 30 a 60 minutos.

Los ojos del aplicador y del aplicando deben estar abiertos a fin de usufructuar mejor de todos los matices de la experiencia. Los dos estarán totalmente desnudos, lo que por sí sólo contribuye a un incremento de la autoestima y valorización personal. De más está decir que deberán ser de sexos opuestos. Sobre el homosexualismo el Tantra Blanco no emite opinión a favor o en contra. Se deduce, por lo tanto, que queda a criterio de cada uno.

La estimulación comienza en cualquier parte del cuerpo mediante un toque leve y deslizante. Todo el cuerpo debe ser tocado, privilegiando las zonas que el aplicando ya le hubiera recomendado y/o aquéllas que la cultura vigente considera tabú, a fin de desencadenar el efecto catártico que contribuirá a hacer aflorar la emancipación y el autoconocimiento. Si la persona tiene partes más blancas, como marcas de malla, esas áreas son muy importantes, pues ni siquiera el sol y el aire las tocan. Urge que sean tocadas, pero cuidadosamente para no producir un efecto contraproducente con personas reprimidas, especialmente cuando la técnica no es utilizada por parejas sino por amigos.

La comunicación verbal es aconsejable. El aplicador debe ir chequeando cómo está reaccionando la persona, para que se sienta

bien a gusto, y sondeando cuáles son las regiones más sensibles a fin de obtener el mejor rendimiento posible del ejercicio.

Si todo está evolucionando positivamente, el toque puede hacerse más fuerte y más concentrado en las áreas prioritarias. Para extraer el mayor efecto de la estimulación, deben observarse dos cuidados:

- El primero es que el orgasmo sea evitado y la energía sea almacenada.
- El segundo es que el ejercicio no derive en una relación sexual, lo que desvirtuaría el objetivo de la práctica.

No obstante, la estimulación puede y debe conducir al aplicando al límite de un orgasmo, sin dejar que éste se consume.

Los efectos de este ejercicio pueden maximizarse si es posible realizarlo con dos o más personas aplicando los toques.







## **ALIMENTACIÓN TÁNTRICA**

Para un mejor rendimiento en el trabajo tántrico, no coma ningún tipo de carne, ni carne de aves, ni carne de peces, ni carne de frutos de mar. No tome ningún tipo de alcohol, ni socialmente. No fume nada, aunque sea natural. No consuma ninguna droga, ni las que son leves o están legalizadas.

Adopte las sustancias afrodisíacas mencionadas en el próximo capítulo.

Jamás coma antes de una práctica sexual. Evite refacciones pesadas a la noche. De preferencia, no ingiera ningún alimento sólido algunas horas antes de acostarse. Procure observar una alimentación biológica.

### **ALGUNAS NORMAS DE LA ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA**

- No mezcle sal con azúcar en la misma comida. Por lo tanto, nada de postres.
- De preferencia, no utilice ni sal ni azúcar. Procure reducir esos dos impostores. La reducción drástica de la sal ayuda mucho al aumento de la flexibilidad en los ásanas. La sal también vuelve a la persona menos sensible, ya que corta las percepciones sutiles.
- No mezcle ajo con cebolla, ni en platos diferentes, en la misma comida.
- No mezcle frutas ácidas con frutas dulces.
- No tome líquidos en las comidas. Sólo media hora antes o media hora después. (Cuando eran convidados a comer, los indios guaraníes solían responder: “Gracias. Ya bebí”.) Lejos de las comidas, beba mucha agua mineral.
- Haga rotación de las marcas de agua mineral.

- Consuma agua mineral hasta para los tés y para cocinar los alimentos.
- No tire el agua que sobre de la cocción de verduras. Es rica en minerales y puede ser utilizada para cocinar otra cosa como, por ejemplo, arroz. Además de la ventaja nutricional, el otro plato queda más sabroso.
- Evite el uso de mayonesa, huevos, crema de leche, manteca y grasas de origen animal y otras que sean sólidas a temperatura ambiente.
- La crema de leche puede ser sustituida por yogur o por pasta de sésamo (tahine).
- Reduzca los lácteos al mínimo posible.
- La manteca, casi siempre, puede ser sustituida por aceite de oliva extra-virgen, de extracción mecánica, en frío.
- El estado de su plato puede indicar el coeficiente de limpieza o suciedad que la comida produjo en su organismo. Si el plato está tan limpio que no necesita ser lavado, su cuerpo también lo estará. Si su plato necesita detergente y agua caliente para quedar limpio, imagine el estado de sus órganos internos después de la digestión.
- Adopte las especias, pues además de realzar el sabor ayudan a la digestión, contribuyen a procesar las grasas, benefician el hígado, la vesícula, los intestinos, dan vitalidad, aumentan la energía sexual y tonifican todo el organismo. Son ellas: jengibre, clavo, canela, orégano, comino, tomillo, coriandro, curry, nuez moscada, cardamomo, albahaca, perejil y cebolla de verdeo, ajo o cebolla.
- Adopte fibras, alimentos integrales, levadura de cerveza, ginseng, ajo. Cuidado con “obsequiar” a sus amigos con aliento a ajo. Lo mejor es tomar cápsulas de aceite de ajo o dientes enteros de ajo a la noche, antes de dormir. Así, por la mañana ya habrá procesado y eliminado una buena parte del “olor-ahuyenta-compañero”. Entonces, cepille sus dientes, tome un baño, coma alguna cosa y, para mayor garantía, ¡salga de casa masticando clavo de olor!

- Elimine urgentemente las cacerolas de aluminio. Adopte las de vidrio, hierro, acero, ágata, barro, piedra, etc. Evite las películas anti-adherentes: todavía no sabemos si son inofensivas.
- Ve a *mire* el alimento. No lo ingiera leyendo o distrayéndose con otra cosa. Va a notar que el alimento le dará más placer y lo satisfará más con menos cantidad.

Nuestra recomendación es siempre evitar el fanatismo. Pero, ¿dónde está la frontera entre el fanatismo y la seriedad? Para dedicarnos a alguna cosa con seriedad, es preciso un coeficiente de determinación que los no comprometidos con el mismo ideal generalmente etiquetan de fanatismo. Sólo el sentido común de cada uno podrá juzgar. Lo importante es no aburrir a las personas con nuestras excentricidades. Además, cuanto menos sepan, mejor.

### SUSTANCIAS AFRODISÍACAS

Hay alimentos, condimentos, hierbas y raíces que intensifican la vitalidad sexual. En principio, todo lo que excita la mucosa de la boca excita la mucosa del sexo. Por lo tanto, una alimentación bien condimentada contribuye a una mejor sexualidad. Algunos condimentos son: jengibre, clavo, canela, orégano, comino, tomillo, coriandro, curry, nuez moscada, cardamomo, albahaca, perejil y cebolla de verdeo, ajo y cebolla.

Algunas de las sustancias más poderosas son: *marapuama*, *catuaba*, guaraná, ginseng, *pfaffia paniculata*, jengibre, ajo, cebolla, sésamo y tahine; las cinco primeras pueden ser adquiridas en las farmacias homeopáticas en cápsulas.

Cuidado, sin embargo, con las sustancias químicas —e incluso las naturales— vendidas como milagrosas. Al adquirir hierbas para infusiones, asegúrese de que sean de buena procedencia y de que el proveedor sea honesto.

Por otro lado, hay sustancias que son anafrodisíacas, de las cuales una de las principales es el alcanfor, cuyo perfume debe ser evitado por los tántricos. El alcanfor es también antídoto universal de la homeopatía, pues anula los efectos de todos los medicamentos. Por lo tanto, los que estén bajo tratamiento homeopático deben evitarlo.

Según la obra *Del incienso a la osmoterapia*, del Dr. Krumm-Heller, ¡el perfume del incienso es un poderoso afrodisíaco!

Otro perfume fuertemente estimulante es el Kámala<sup>10</sup>, que en su fórmula contiene los olores afrodisíacos del ámbar, *civete*, almizcle y hormonas femeninas. Debe ser utilizado a diario y, principalmente, cuando se quiere estimular a alguien. Es indispensable en la práctica de maithuna.

---

<sup>10</sup> Lea más adelante el capítulo *La leyenda del perfume Kámala*.



## PRÁCTICAS AFRODISÍACAS

Si practica maithuna, no necesita de ningún otro recurso afrodisíaco, pues esa técnica ya es por demás estimulante. Pero si todavía está comenzando en la senda tántrica y cree que necesita de un empujón, ahí van algunas sugerencias.

El ejercicio más eficaz para mejorar el rendimiento sexual de ambos sexos y preservar una sexualidad vigorosa hasta edad avanzada es el mûla bandha. Consiste en hacer una contracción firme y fuerte de los esfínteres del ano y la uretra, sostener esa contracción por algunos segundos, después relajar y repetir. Se puede repetir cuantas veces se desee y en cualquier lugar en el que se esté. Varios practicantes, después de experimentar la eficacia de esa técnica, comenzaron a ejecutarla durante horas, mientras trabajan o estudian. Como el resultado es extremadamente excitante, cada cual deberá dosificar el ejercicio de acuerdo con sus conveniencias.

Una de las prácticas más estimulantes para los órganos sexuales masculinos es el baño de inmersión de los testículos en agua fría antes de dormir. La lluvia tibia, casi caliente, sobre el glande, también deja un efecto estimulante en la vascularización de esa área. Para la mujer, la higiene con duchador fuerte y con agua tibia tiene el mismo efecto. Para muchas mujeres, el hábito de dejar que la yôní respire, evitando el uso de bombacha siempre que sea posible, da excelentes resultados.

Para ambos sexos, un factor de estimulación refleja es la práctica de caricias genitales aplicadas con frecuencia por el compañero o compañera casi en cualquier hora y lugar, aunque discretamente. El factor sorpresa de una caricia inesperada, aun breve, pero frecuente, deja la libido condicionada a reaccionar con facilidad a la presencia del compañero.





## ¡VAMOS, CRIATURA!

¿Ya se detuvo a pensar que sus acciones son meros reflejos de un condicionamiento social que lo esclaviza a un comportamiento estereotipado, comportamiento de rebaño que camina hacia el matadero, infeliz pero resignado?

¿Ya meditó sobre el hecho de que no utiliza su libre albedrío ni un poco, y que piensa, habla, siente y actúa de acuerdo con aquello que los otros esperan de usted?

¿Dónde está el ser inteligente que se distingue del resto de los animales por su poder de voluntad y decisión? ¿Se manifiesta en usted? Vamos, sinceridad. ¿Usted hace lo que quiere o, al menos, se atreve a pensar lo que quiere? ¿O piensa aquello que la familia, los amigos, las instituciones, quieren que piense?

No, no deje de leer. ¿O sólo va a leer las cosas amorosas que yo escribo? Enfrente por lo menos un pedazo de papel que le dice en la cara que no se asume. Que es influido por la opinión de otros, que se está volviendo una persona sin voluntad, sin personalidad.

No estoy enfadado, no. Estoy intentando sacudirlo tan bien que tal vez consiga despertarlo/a. Al fin de cuentas, usted es inteligente y sabe la enorme variedad de enfermedades físicas y psíquicas que provienen de la frustración, de la auto-mentira, de la infelicidad crónica sin sentido de todos los días, del *stress* causado por la rutina mediocre y mezquina.

***¿Ya encontró el sentido de su vida?***

La vida es dinamismo, es movimiento, y no estancamiento. Estánquese por el modo de actuar y se deteriorará como las tantas esposas y madres que viven frustradas y arrepentidas por no haberse dejado arrebatar por una gran causa... y hoy llevan en el rostro los

pliegues indelebiles de la infelicidad incurable, esa misma infelicidad que no dudan en ofrecer como herencia malsana a sus hijas para que vivan las mismas depresiones, las mismas conversaciones, las mismas presiones, los mismos chismes, la misma impotencia para un orgasmo pleno o para una opinión propia, las mismas lamentaciones, las mismas lágrimas...

¡Usted tiene ahora un compromiso cósmico! Pero tiene, también, la libertad de no aceptarlo. El karma le dio la libertad de opción que constituye la llave maestra de un fardo llamado *responsabilidad*. Sólo que, ingrato, usted rehúsa esa dádiva y se obstina en no querer asumir la responsabilidad de la decisión.

Se acomoda indolentemente en la mullida almohada de la inercia, simplemente por miedo a enfrentar un cambio.

¿Ya se detuvo a pensar en la edad que tiene? ¿No cree que es hora de tener un poco más de madurez?

¡Vamos! Utilice una pizca de sinceridad y responda: ¿ésa es la vida que quería? ¿Ella lo/la hace sentir realizado/a? ¿Ya pensó cómo va a ser su futuro si todo continúa en esa cobardía y ese acomodamiento?

¡Vamos, Criatura! Aventúrese, corra el riesgo, que la vida es eso. La vida vale la pena cuando se tiene una buena causa por la cual se pueda sonreír o llorar, por la cual se pueda vivir o morir.





## POSFACIO

Conforme el lector podrá constatar al estudiar la bibliografía indicada para profundizar el tema, el Tantra no consiste sólo en la visión simple y descontraída que presenté en este libro introductorio. Opté por este abordaje más coloquial y sin pretensiones como artificio pedagógico para motivar el interés de un número mayor de personas. De éstas, algunas van a acatar mi recomendación de estudiar las demás obras que analizan el Tantra bajo otros prismas y, así, descubrirán el fascinante y profundo universo del cual este libro no llegó a constituir ni la punta del iceberg.

No obstante, deseo aclarar que casi toda la literatura trata de las líneas negra y gris, que fueron sistematizadas a partir de la Edad Media, por lo tanto, cerca de 4.000 años posteriores a la línea blanca, que es la nuestra. Por esa razón el Tantra Negro y el Tantra Gris son pródigos en rituales y misticismo, cosas que el Tantra Blanco, arcaico, no tenía. Las discrepancias entre este libro y la literatura que indico se deben generalmente a eso.

El otro motivo de divergencia con otras obras es que los títulos modernos, casi siempre escritos en Occidente, llaman Tantra a una miscelánea que mezcla delirios psicológicos con manía de inventivas y mala fe. Recomiendo extrema cautela y desconfianza cuando adquiera o lea un libro sobre el tema, escrito por cualquier autor que no haya sido expresamente aconsejado en nuestra bibliografía, que es sumamente selectiva.

Espero poder confiar en su sentido común y en su capacidad de crítica.





## BIBLIOGRAFÍA

La fundamentación de las declaraciones hechas en este libro se encuentra documentada en los libros de Yôga y Tantra de buena calidad, a saber:

*Yôga, Sámkhya e Tantra*, del **Maestro Sérgio Santos**, Editora Unión Internacional de Yôga.

*Alternativas de relacionamiento afectivo*, **Mestre DeRose**, Editora Nobel

*O Yôga*, de **Tara Michaël**, Editora Zahar, São Paulo.

*Libro de texto de Yôga*, de **Georg Feuerstein**, Ed. Kier, Buenos Aires.

*Tantra, el culto de lo femenino*, de **Van Lysebeth**, Editorial Urano<sup>11</sup>.

*Yôga, Inmortalidad y Libertad*, de **Mircea Eliade**, Ed. Fondo de Cultura Económica.

*Tantra Yôga, Nada Yôga y Kriya Yôga*, de **Sivánanda**, Editorial Kier, Buenos Aires.

*The Art of Tantra*, de **Phillip Rawson**, Thames & Hudson, London.

*El Yôga Tântrico*, de **Julius Evola**, Ed. Barcelona.

*El poder serpentino*, de **Avalon**, Editorial Kier, Buenos Aires.

*Shaktí y Shakta*, de **Sir John Woodroffe**, Editorial Kier, Buenos Aires.

*Principios del Tantra*, de **Sir John Woodroffe**, Editorial Kier, Buenos Aires.

Y otros.

Fuera de la bibliografía específica, indicamos otra, mayor, en el anexo que está en las páginas finales de esta obra. También hay una

---

<sup>11</sup> Recomendamos, si es posible, leer la edición original en francés, pues la edición en castellano presenta algunos errores y supresiones.

tercera, más extensa, para estudiosos, sobre diversas líneas de Yôga, la cual consta en el libro *Todo sobre Yôga* de este mismo autor.

**Advertencia Importante:**

Al estudiar cualquier libro de Yôga o de Tantra debemos estar bien atentos para filtrar las informaciones provistas, ya que existen innumerables corrientes surgidas en diferentes épocas, que presentan mensajes distintos y técnicas incompatibles entre sí.

Siendo así, recomendamos el estudio de las obras serias de los mejores autores por una cuestión de cultura general, pero no incorporamos forzosamente las prácticas o conceptos que ellos aconsejan.

---

## **APÉNDICE**

---