mr

ALICIA GALLOTTI

SEXO Y TANTRA

Alicia Gallotti

Sexo y Tantra

mr · ediciones

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es para hombres y mujeres de toda condición, en cualquier geografía y contexto cultural, una fuente de disfrute y conocimiento de experiencias gratificantes. Pero no es sólo eso. Las personas que disfrutan de una vida sexual plena se benefician de un importante grado de armonía y equilibrio que trasciende la esfera puramente física, influyendo en su bienestar psicológico, afectivo y espiritual.

Las culturas orientales, desde los tiempos más remotos, lo han comprendido así y, por consiguiente, han hecho del erotismo uno de los espacios privilegiados de la vida.

El sexo tántrico es enemigo de la represión y la limitación sensual en cualquiera de sus aspectos. Lejos de separar el natural deseo erótico y reducirlo u ocultarlo, considera que es la llave de la unión entre instinto y cultura y el camino en pos de la entera libertad en el placer. Y que el motor que conduce por dicho camino se alimenta de la rica energía que encierra el propio cuerpo.

Sus intensas pulsiones energéticas, en sintonía con la naturaleza y el universo todo, conforman una verdadera red que se concentra en determinados puntos álgidos de máxima vibración y que coinciden con los núcleos de placer sexual.

Canalizar y potenciar esa energía es una sabia manera de refinar la sexualidad y alcanzar cotas cada vez más altas de goce.

La propuesta de este libro es dar a conocer los secretos del tantrismo y adaptar sus modos y prácticas al particular estilo de vida occidental. De esa manera, los amantes —dentro del entorno social y cultural que les es propio— podrán aprovechar al máximo la energía sexual de la que están naturalmente dotados y abrir así la puerta a un caudal inagotable e insospechado de exquisito placer.

LOS PRINCIPIOS TÁNTRICOS

Tantra es una palabra de origen sánscrito que significa trama o tejido y que en su traducción a las lenguas occidentales adquirió el significado de doctrina en el sentido de que entrelaza una serie de enseñanzas y prácticas sexuales y espirituales.

Los hindúes precedieron en milenios al pensamiento científico occidental al comprender que el universo todo, incluyendo el más mínimo átomo, la más compleja galaxia y, por supuesto, los seres humanos, se regían por un complejo sistema energético. Porque aunque el tantrismo —que es la filosofía que recoge esta idea— fue sistematizado a partir del siglo IV, sus raíces son muy anteriores y se cifran en unos cinco mil años de antigüedad.

Asimismo, entre los principios de la filosofía tántrica hinduista se incluye la idea de que —inicialmente— cada ser humano era un todo completo porque habría sido creado sexualmente andrógino, pero al haber perdido esa condición primigenia sólo conseguiría recuperar la plenitud encontrando al ser de sexo opuesto que fuera su doble exacto, tanto en sus apetencias físicas como en sus aspiraciones espirituales.

También el taoísmo chino es de origen milenario y coincide con el hinduismo en considerar el universo como un conjunto

energético, compuesto de fuerzas polares de carácter positivo o negativo cuya complementariedad y equilibrio son necesarios para que todo tipo de procesos vitales se produzcan armónicamente y, en particular, el del intercambio sexual entre los seres humanos.

El todo equilibrado se representa como una esfera y los aspectos opuestos y complementarios aparecen dentro de la misma diferenciados cada uno con un color distinto —generalmente blanco y negro—, símbolo ampliamente conocido en Occidente como yin y yang.

Las sociedades orientales y occidentales registran diferencias de orden filosófico, de estilo de vida, de organización social y otras varias, pero acaso una de las más significativas sea la que está asociada con la práctica sexual, que en Occidente está muy lejos de los principios tántricos, lo que no significa que no sea posible adoptar algunos de ellos para alcanzar un erotismo sano y pleno en cualquier latitud.

LA VERTIENTE HINDUISTA

En Oriente no existe el concepto de pecado en relación a la sexualidad, ya que ésta se considera una expresión humana como puede serlo cualquier otra; pero esta idea no significa que el sexo se

banalice o se reduzca a un acto funcional o de simple necesidad biológica, sino que, por el contrario, se le otorga una profunda carga de trascendencia, tanta como para considerarlo incluso un vehículo de éxtasis místico y de reunión con el universo en su totalidad.

Los llamados textos tántricos, que nacieron entre los siglos IX y XIII de la era cristiana, no se conocieron en Occidente hasta mediados del siglo XX. Quienes los difundieron fueron los seguidores del movimiento *hippie,* los Beatles —a partir de que sus integrantes adoptaran las enseñanzas del gurú Maharashi Mahesh Yoga—, ejemplo que cundió entre los aficionados a este grupo musical y, más tarde, entre una multitud de jóvenes que en Estados Unidos y Europa protagonizaron la revolución sexual de la década de 1960.

Todo ello fue profusamente difundido por los medios de comunicación del mundo entero, lo que propició un conocimiento masivo de esta filosofía y su aplicación práctica en diversos aspectos.

Los llamados textos tántricos, que nacieron entre los siglos IX y XIII de la era cristiana, no se conocieron en Occidente hasta mediados del siglo XX.

En cuanto a los antecedentes históricos, la sociedad brahamánica hindú, de carácter más bien rígido, sufrió una importante modificación hace unos 2.500 años con las enseñanzas de Buda y sus discípulos, sobre todo los de la corriente denominada Zen. Más tarde, el budismo pasó desde la India a otros países del área cercana, aunque en cada uno de ellos experimentó distintas formas de interpretación y práctica en lo que a los tantras se refiere.

¿RELIGIÓN O DOCTRINA FILOSÓFICA?

Se considera que los textos tántricos hindúes, escritos en sánscrito, fueron obra de un autor o de varios cuyos nombres permanecen en el anonimato, pero hay quienes —en la cultura de origen, sobre todo— opinan que han sido directamente inspirados por el espíritu divino. Sin embargo, no puede decirse que propongan una religión, de acuerdo al significado que los occidentales damos a esta palabra, sino algo más cercano a una concepción filosófica.

En general, ésta se centra en hallar el sentido de la vida tanto a nivel personal como en la relación del individuo con el todo del universo y persigue el objetivo de alcanzar el placer de una existencia más rica y equilibrada. Sus recomendaciones no son únicamente de índole sexual, aunque quizás sea en este aspecto en donde resulten más relevantes sus aportaciones.

Así, el Tantra no propone ningún camino superior a cualquier otro en la práctica de la sexualidad, sino que pretende enriquecer y beneficiarse en la mayor medida posible de las relaciones amorosas, deslindando reproducción y acto sexual. Es decir, tomando como expresiones independientes entre sí la función biológica reproductiva y lo que concierne al amor y al sexo.

A través del sexo precisamente es posible alcanzar el éxtasis según el tantrismo, al igual que ocurre durante una experiencia mística. La diferencia es que en el Tantra éste sólo es posible cuando dos personas intercambian y suman su potencia

El Tantra se propone como un camino de autoconocimiento de cada ser humano. Está presente en la literatura y el arte de culturas milenarias, fundamentalmente las de procedencia india y china, aunque es posible encontrar también algunos de sus rasgos o principios en otras tradiciones espirituales de origen oriental.

energética a través de la práctica sexual que, a su vez, nutre y recarga sus fuentes originales de energía.

LOS FUNDAMENTOS DEL YOGA

También de origen hindú, la palabra yoga, que procede de la raíz sánscrita yug, se traduce como unión o integración. En la práctica se expresa en una serie de ejercicios físicos y respiratorios cuya finalidad es muy concreta: la unión del espíritu humano con el espíritu divino.

Yoga es otra de las formas del autoconocimiento basado en el movimiento energético porque, al igual que en otras concepciones orientales, parte de la idea de que cada individuo está hecho de energía en diferentes estados, lo que incluye tanto la esfera física como la espiritual.

Aunque es posible diferenciar y practicar distintas maneras y sendas del yoga, todas ellas tienen como meta el samadhi o expansión de la conciencia. Esto se produce cuando el alma humana se siente li-

berada y feliz, porque fluye en armonía con el universo.

La práctica yóguica está destinada a elevar la energía vital y purificar el cuerpo, como vía para hacer emerger lo oculto en el inconsciente y que el espíritu alcance un estado superior. Se rige por cinco principios: el ejercicio o asana, que otorga a sus practicantes un alto grado de flexibilidad física; la respiración o pranayama, que debe ser lenta, profunda y rítmica para que se renueve y acreciente la carga energética; la relajación o savasana, que proporciona serenidad mental a la que sigue el equilibrio emocional; la meditación o dhyana, con la que se promueven los pensamientos creativos y positivos para convocar la alegría. Y a esto se suma el quinto principio, que es la recomendación de alimentarse con una dieta lacto-vegetariana.

Para meditar y adquirir el adecuado estado de introspección que permite una conexión profunda con el interior se utilizan los mantras, sonidos breves y repetitivos cuyo poder propicia la concentración.

La práctica yóguica está destinada a elevar la energía vital y purificar el cuerpo, como vía para hacer emerger lo oculto en el inconsciente.

Todos estos elementos son herramientas para la expansión de la conciencia, estado durante el cual las personas sienten cómo despierta su espíritu para unirse con la vida o con un ente de carácter divino, de acuerdo a la creencia de cada una de ellas.

Con más de cinco mil años de antigüedad, lo que lo sitúa como filosofía anterior a las religiones, el yoga ha sido practicado por miles de maestros o yoguis que han ido refinando y enriqueciendo sus experiencias y las han transmitido a multitud de discípulos. Éstos afirman que sólo es posible avanzar por sus sendas a través de la vivencia personal y que únicamente así es posible hallar resultados concretos.

YOGA Y SEXUALIDAD

Hoy, en pleno siglo XXI y desde hace bastantes años, el yoga ya no se limita a la India, su territorio de origen, sino que su práctica está ampliamente difundida en el mundo entero.

Muchos maestros y discípulos occidentales practican yoga sin abandonar sus há-

bitos corrientes de vida, ya que les ofrece múltiples recursos para despertar su potencial interno y tener una visión más luminosa e integrada del mundo y de la esfera personal en la que se desenvuelve su existencia tanto en el ámbito doméstico como en el profesional o de sus relaciones.

Los cambios que genera el yoga en el estado energético de los seres humanos hacen surgir sus facultades positivas y profundizar en la autoconciencia. Cuando se practica en pareja, la energía personal se dobla al recibir e intercambiar la propia con la que genera la otra parte. Además, propicia una comunicación y un equilibrio mayor entre ambos desde todos los puntos de vista y, por supuesto, también en materia sexual. Al practicar los ejercicios yóguicos o asanas en pareja, las potencias bioenergéticas que se emiten constituyen un verdadero alimento físico y mental para los amantes.

Los cambios que genera el yoga en el estado energético de los seres humanos hacen surgir sus facultades positivas y profundizar en la autoconciencia.

El yoga propone muchos senderos o ramas para ser practicado, de modo que cada persona puede escoger el que más cómodo le resulte. El que da origen a to-

Se conoce como Tantra yoga a una práctica muy común en Occidente y la predilecta de infinidad de parejas, ya que persigue la liberación a través del sexo, meditando. Se utilizan mantras para ello pero también estímulos placenteros para los sentidos. El hombre busca que surja de su interior profundo la esencia del principio masculino y la mujer, el femenino, su complemento.

dos ellos es el Tantra yoga y, entre los más conocidos, se encuentra uno especialmente apropiado para la estimulación del sexo tántrico y que puede encararse en pareja.

Se trata del Kundalini yoga, que se desarrolla mediante asanas compartidos, repetición de mantras al unísono, proyección de visualizaciones en común y realizando las llamadas mudras —posiciones precisas de las manos—, para estimular la energía psicosexual.

¿QUÉ ES EL TAO?

Los textos filosóficos de la antigua China son dos: el *Tao Te-King*, atribuido a Lao-tsé, un sabio que vivió en el siglo VI antes de la era cristiana, aunque probablemente fue recogido por escrito por Chuang-tsé y otros discípulos que asumieron sus enseñanzas a lo largo de unos cuatro siglos, ya que la versión completa y definitiva coincide con el comienzo de nuestra era; y el *I Ching* o *Libro de las Mutaciones*, de Confucio, también nacido en la misma centuria

que el maestro antes citado y que incluye aportaciones tradicionales previas.

Estos libros comparten tres principios fundamentales: considerar como fuente de vida la energía; impulsar la búsqueda de la armonía y su visión del universo —incluyendo a los seres humanos— como parte de una realidad única, que no es posible dividir ni separar en partes, así como el rechazo de cualquier categoría o jerarquización que sitúe una cosa, animal o persona por encima de otras.

En lengua original la energía se denomina ch'i y se compone de dos polos, uno negativo y otro positivo, que se llaman respectivamente yin y yang. El Tao es el todo que se expresa en la relación armónica de estos principios opuestos y complementarios y en sus permanentes transformaciones e intercambios, tendentes a la búsqueda del equilibrio. El fluir de la energía que contienen, que los recorre y va pasando de uno al otro, es la fuerza de vida que contienen las personas y que es singular e irrepetible en cada individuo, por la combinación de dichos elementos. De manera que

En lengua original la energía se denomina ch'i y se compone de dos polos, uno negativo y otro positivo, que se llaman respectivamente yin y yang.

cada cual debe recorrer su propia senda, que no es válida para nadie más porque es su sentido personal de la vida.

Desde el punto de vista tántrico esto se traduce en que cada persona y cada pareja tienen su propio camino sexual y sus experiencias son únicamente válidas para sí mismos y no son transferibles a otros. Esta noción es muy importante, ya que además de la de origen hindú, la otra fuente en la que bebe el tantrismo es la de origen chino.

EROTISMO TAOÍSTA

El taoísmo chino insiste en la necesidad de alcanzar la armonía energética en todos los procesos de la vida y fundamentalmente en el aspecto sexual. Para conseguirla es necesaria la condición complementaria y opuesta entre mujer y hombre, cada uno con su predominante carácter yin y yang respectivamente. Pero además de esta imprescindible condición, el Tao subraya que ninguno de los dos se supedita al otro en ningún caso, porque am-