QUE ES TANTRA Y QUE NO ES TANTRA

Mi entendimiento del Tantra apunta a vivir en la Unidad o en la Esencia, y entiende como Energía masculina y femenina (Shiva y Shakti) el reencuentro de lo masculino y lo femenino para retornar a la Unidad (a la Esencia).

Tantra es una corriente mística hacia la expansión de la consciencia y difiere de otras porque contempla la sexualidad. No hay que confundir, el tantra no son técnicas para ensalzar la sexualidad, el tantra lleva la Consciencia y la meditación a todas las áreas.

El tantra es un camino espiritual místico para que tu, como ser humano despiertes a tu Esencia y esa Esencia es pura consciencia y pura energía, es Amor.
Esa consciencia ese estar en ti ,esa presencia que siempre ha estado ahí, que esta ahora aquí contigo que siempre estará ahí, eso que no cambia eso que es permanente, es tu Shiva interior tu masculino interior.
Y toda la energía, el cuerpo las emociones, todo eso que cambia constantemente que está en transformación y puede expresarse de mil formas distintas, incluso afuera los planetas, la naturaleza… es shakti, que es tu femenino interior.
En Tantra a la consciencia se le llama Shiva y a la Energía se le llama Shakti.

La vía del tantra te lleva a que encuentres ese lugar en ti, de perfecta unión con tu masculino y femenino, ese matrimonio interior en ti, en Amor, en respeto, aceptación, despertando la escucha interna, que es lo mismo que decir que tu consciencia esta disponible para tu energía y tu energía está receptiva por la consciencia.

Esto es el tantra porque se trata de ti, mucha gente esta equivocada porque piensa que el tantra es algo que haces con otro o cree que si eres hombre eres shiva y si eres mujer eres sakti y no, todos tenemos nuestro shiva y shakti.

El Tantra, que es una herramienta para despertar a reconocernos en nuestra verdadera identidad, está comprensión va llegando y vamos haciéndola aflorar a través de experiencias vivenciales, mediante esta práctica vivencial, llegamos a la comprensión e integración, para poder vivir con mucha mas plenitud, desde el Amor, mediante un proceso que se hace desde dentro hacia afuera, vamos a la raíz, a lo profundo, donde está la elección, para poderme vivir en este cuerpo y en este mundo dual cambiando la visión del mismo y acercarnos cada vez mas a vivir en la Unidad.

Tantra es Presencia, meditación, aceptación, plenitud, entrega total e incondicional al momento presente, sin juicio, sin expectativas, sin rechazo, sin ego, en todo momento de tu vida puedes tener un estado de presencia y conciencia, comiendo, bailando, haciendo el amor…

En la práctica de las propuestas que se te van a ir dando, que son meditaciones, te irán llevando a descubrir tu esencia divina, Amor en plenitud, y compartirla de forma natural, sin juicios, sin expectativas, abandonándote al placer, al dolor emocional, o a lo que surja, sin miedos, sin tiempo, sin ego.

Tantra es un camino a despertar de la consciencia, vivir desde lo mas profundo de tu corazón, sin corazas, abriéndote a sentir cada instante con la mayor intensidad posible, sin valorar si lo que surge te gusta o no, sin entrar en juicio, solo observando, respetándolo, dándole espacio, cuando te abres a sentirlo con una conexión total de corazón, y lo abrazas desde el amor, no puede hacerte daño, sino que desde ahí puedes sanar cualquier dolor emocional atrapado, de tu infancia, o tus vivencias dolorosas que han quedado bloqueadas en la sombra consciente o inconscientemente, y si puedes verlas sin esconderlas, ni las niegas, sino que puedes darle luz, puedes abrirte a sentirte libre de juicio, perdonándote, aceptándote, amándote, reconociendo tu luz, tu pasión, tu compasión, tu bondad, tu amor.

Cuando te amas totalmente, eliminando el auto-juicio, la autoexigencia, y conectas con todo tu ser, amándote, comprendiéndote, aceptándote, entonces irás descubriendo el verdadero amor que hay en ti, y una vez lo descubres lo veras reflejado fuera en tus relaciones y situaciones, y podrás tener una vida mas plena, cultivando tu interior, que es "la causa", podrás ver el resultado en tu exterior que es "el efecto".

Cuando mas te amas a ti, mas podrás amar todo lo que te rodea, personas, situaciones, tareas… en las sesiones presenciales de Tantra entrenamos y conectamos con esta energía tan sanadora, de una forma fácil y sencilla, respetuosa, como puede ser acercándonos a sentir la conexión con uno mismo y con los demás, física y emocionalmente, y también con ejercicios prácticos vivenciales que nos llevan a darnos cuenta de las emociones que están ocultas en nosotros, que no aceptamos tenerlas tan fácilmente, reprimiéndolas, negándolas o rechazándolas, culpabilizando fuera lo que estoy sintiendo.

En la vida diaria, normalmente la persona con la que interactuamos nos va mostrando nuestra sombra, hace como un espejo, y al tomar conciencia de esto, tenemos la oportunidad de verlo claramente desde la perspectiva de que es una oportunidad para sanarlo, que esa situación o persona es una oportunidad para sanar mi dolor que permanecía escondido durante muchos años quizás porque tu nivel de conciencia no estaba preparada para ser sanado, pero cuando expandimos la conciencia podemos ver mas allá de lo que percibíamos con los ojos físicos y podemos darnos cuenta de que es un regalo cada situación de conflicto, porque es una oportunidad para sanar y elevar mi conciencia.

Hay una metáfora en la filosofía tantrica, Shiva, que es lo masculino, el yang, es la conciencia, el observador, y Sakti que es lo femenino, el yin, la energía, lo observado, ahora sabemos que la energía se puede comportar como energía o como materia, depende del observador, pues ese es el principio básico del tantra, allá donde va Shiva va Shakti, allá donde va tu conciencia va tu energía, es mas,

cobra forma, es el milagro, todos estamos aquí por ese milagro, en el plano físico a través de la unión sexual, hay una atracción entre un hombre y una mujer, ella es expansiva, quiere seguir creando formas, cuando traemos la conciencia a ese acto de creación (conciencia no es lo mismo que mente) podemos sentir la cantidad de energía que este acto libera, y ahí empezaron a observar que el hombre aportaba un mitad de esa energía y la mujer la otra mitad de esa energía, en esa fusión entre Shiva y Shakti se crea luz, dicen los tántricos, se crea pura energía, cuando esta energía en vez de utilizarla para buscar un orgasmo (aquí en occidente un orgasmo y eyaculación va junto) y cuando esa energía en vez de utilizarla para crear algo externo (un niño) esa niña puede ir hacia dentro viajar por nuestro sistema nervioso y crear mas conciencia, mas vida, mas amor, mas empatía, por eso lo llamamos que es el camino de la expansión de la consciencia.

Constantemente estamos buscándonos a nosotros mismos, buscando sentir algo en que podamos reconocernos plenos , en el encuentro sexual, buscamos fusionarnos con otra persona y unirnos tanto de tal manera que podamos ser uno con esa persona, unión sexual además de ser un acto de goce si no se maneja bien puede ser también un acto de conflicto emocional, porque si lo haces desde un sentido de carencia de vacío interior, como ésta energía potencia todo lo que estas sintiendo eso se potencia aun mas y te sientes aun mas vacío después del momentáneo aparente placer que hayas podido sentir, porque no utilizar esta energía potenciando el amor? el reencuentro con lo que verdaderamente Somos? y de esa manera tu sensación de plenitud se vera aumentada en cada encuentro sexual? Donde pones la intención se dirige la energía y tú mismo puedes dirigir esta energía tan potente hacia tu sanación emocional, si nos aferramos a ella como dependencia como que necesitamos sentirla unida a otra persona, aumenta el acto de sufrir la dualidad, cuando nos acercamos a esa intensidad solemos mal interpretarla y solemos ver nuestra disfunción interna de ahí que haya tanta disfunción natural de ese impulso interno.

Por eso es importante primero que nada aprender a conocerla, aprender que la energía sexual no es un rato de cama, es mucho más que eso.
El encuentro sexual en realidad es una expresión concreta del Amor, una forma concreta de expresión del amor, basada en esto al hacerlo consciente no tiene miedo de ser expresada.

En la sexualidad, buscamos la intensidad, perseguimos esos segundos gloriosos que llamamos "Orgasmos" y en realidad cuando vivimos la sexualidad de esta manera inconsciente, que es lo habitual, lo que estamos haciendo a través del orgasmo, es liberar tensiones, estrés, emocionalidad, el orgasmo es como una descarga, sientes liberación, pero y después que?

Te has parado a pensar como te sientes después de un orgasmo? Has indagado en este profundo sentir? Te invito a que lo hagas, para poder conocer un poquito mas como te relacionas con la sexualidad.

Cuando aprendemos a relacionarnos con la sexualidad de una manera mas consciente, porque hemos ido integrando en nuestra vida poco a poco esta nueva mirada del Amor, el hábito de observar con discernimiento, el hábito de sentir en vez de tanto pensar, de forma natural vamos volviendo a nuestra naturaleza, y nuestra naturaleza que es plenitud, goce, Amor, se expresa a través de todas las áreas, incluida la sexualidad, y de ahí vamos experimentado el cambio, sentimos el cambio en todo lo que hacemos con este cuerpo. Teniendo claro que lo importante no es lo que haces con el cuerpo, donde vas, con quien te relacionas, sino como vives todas esas experiencias.
A través del Tantra y de esta nueva comprensión de la Unidad, podemos vivir todas nuestras experiencias de una manera gozosa, plena, amorosa.

Somos concebidos a través de esta energía, y esta misma energía es la base de nuestra salud, creatividad y alegría, tanto dentro como fuera de la cama.

Aprender a cultivarla te dará una libertad de la que pocos disponen: te permitirá sentir excitación cuando desees y hacer circular esa poderosa energía para revitalizar el resto de tu vida cuando no lo hagas. Michel Winn, uno de los instructores veteranos del Tao sanador, nos explica que está a nuestra disposición veinticuatro horas al día, pero la mayoría estamos muertos de hambre y creemos que podemos satisfacer nuestra necesidad de ella en un coito que apenas dura unos minutos.

- Cuando la sexualidad esta conectada al amor es muy sanadora y sino es así resulta muy limitada, ¿porque te vas a conformar de disfrutar un 1% cuando puedes disfrutar un 100%?
- La energía sexual esta diseñada para experimentarla desde un estado de plenitud con uno mismo, al ser compartida desde ese estado de plenitud se convierte en un acto de expansión.
- La mayoría la usan para encontrar algo, satisfacción, placer, comunicación, cercanía, que no ocurre con nosotros mismos, si espero encontrar de un encuentro íntimo algo que no tengo conmigo mismo, voy a sufrir seguro.

El Tantra es un camino que te lleva a aumentar tu conciencia y tu estado de presencia
Esto qué significa ?
Que hagas lo que hagas al ponerle consciencia el acto en sí se transforma.

En Tantra se dice que todos tenemos nuestro Shiva y nuestra shakti, nuestro lado masculino y femenino, en este mundo que percibimos y es puramente dual, estamos experimentando la dualidad, pero cuando entiendo, comprendo, abrazo, equilibro, estas dos energías, esta fusión de shiva y shakti, entonces empiezo a experimentar la existencia en este plano dual, desde un estado de Conexión profunda con la Unidad, con la Presencia Divina, con el Ser, toda experiencia que experimentemos en este plano, ya no tendrá la capacidad de llevarme a ninguna polaridad, ni a un extremo de sufrimiento ni a un extremo de placer (placer mundano), sino que estaremos en un estado de Goce permanente, que supera con creces los momentos placenteros que podamos experimentar a través del cuerpo,

en ciertos momentos, debido a experiencias o sensaciones que vivamos.
El estado de Goce, es un estado de Ser, que no depende de la salud ni la enfermedad, el dinero, ni la muerte, ni la pérdida, ni las ganancias, el éxito a cualquier cosa, ganar algo en el mundo no incrementa el gozo, aunque temporalmente quizás te de placer.
El placer es temporal, el Gozo es permanente, y siempre podemos elegir estar disfrutando el Gozo, pero casi siempre nos distraemos con los placeres, y perdemos la cualidad de discernir.

Shiva que es la Consciencia, representa lo masculino, y Shakti es la energía y representa lo femenino, shakti que es lo observado cuando lo contempla Shiva cambia completamente porque la conciencia no juzga, solo observa, admite, acepta, la conciencia Es, y no necesita de nada, ya Es, y lo que percibes es un resultado de cómo lo estás mirando, si lo estás mirando con Consciencia lo que percibes solo puede ser Amor, Shakti es Amor, la energía femenina es acogedora, protectora, maternal, cuidadora, terrenal, pero necesita ser recordado porque se ha olvidado y para ello necesita la luz de Shiva, la luz de la Consciencia, juntos recorren el camino hacia la Unidad, hacia la Esencia, el Amor.

Cuando Shiva y Shakti no están en equilibrio, experimentamos un profundo anhelo, una sensación de vacío, de que algo nos falta, una sensación de estar incompletos, separados, y se puede manifestar de mi formas, con ansiedad, frustación, ira, rabia, culpa, se expresa a través de la energía, cuando sentimos que nos hemos perdido, genera mucha culpa, y la culpa cierra el corazón porque te crees que eres malo, y es porque te has olvidado de que ante todo eres la Consciencia, y la Consciencia no juzga solo observa, observa como la energía se expresa en emociones, pensamientos, si empiezo a observarme en vez de a jugarme empiezo a volver a casa, a reconocer quien Soy.

QUE NO ES TANTRA:

La confusión mas común cuando hablamos de Tantra.
Muchas personas se acercan al Tantra porque su inquietud es: "tener un encuentro tántrico con la pareja…o con alguna persona "
Refiriéndose al sexo, claro, y ahí surgen por su cuenta un montón de expectativas, creencias, ilusiones, poniendo el foco en la relación sexual en particular, porque el objetivo que se plantean es tener una relación sexual de mayor placer y éxtasis, porque piensan que con ciertos ejercicios, rituales o técnicas se va a conseguir algo maravilloso… en definitiva están buscando placeres del mundo, y no digo que sea malo disfrutar de los placeres mundanos, la sexualidad, una buena comida, fiesta con baile… claro que si, pero ante todo tenemos que tener claro cual es nuestro objetivo, seguir fluctuando entre las polaridades y buscar el placer, y rechazando el conflicto, o vivirnos en un estado permanente de Goce profundo.

Pues eso precisamente es lo que " NO ES TANTRA"
Pero entonces, que es Tantra?
Tantra es un cambio interno, de dentro hacia fuera, una conexión directa al corazón, al Amor, a tu fuente, a tu naturaleza, al Ser, un reencuentro de lo masculino con lo femenino, del yin y del yang, de tu Shiva y Shakti, de la luz y la sombra, aceptándolo todo, y a medida que te vas adentrando en la profundidad, vas eliminando todos los obstáculos que te impiden experimentarte pleno en cada situación, cuando recorres el camino del Tantra empiezas a percibir las cosas con otra mirada y puedes ver la expresión del resultado en cualquier forma, en tus relaciones, en tu trabajo, en el sexo, en todo.

Cuando te relacionas con todo lo que te rodea con el objetivo de ver de otra manera y no dejarte llevar por lo que crees, por lo que has aprendido, por tu educación, por lo te dicen tus pensamientos… y reconoces que todo eso son condicionamientos para experimentar tu libertad, empiezas a soltar las cadenas que te mantienen atado al sufrimiento.

Y esto no tiene que ser sólo un objetivo mental sino una experiencia sentida, que solo mediante la práctica constante de ir al sentir esencial trascendiendo las interpretaciones y soltando todo, reconociendo que no sabes, que tú como persona que crees ser, no decides nada, recordando tu fuente y dejando que ella guíe por ti, experimentarás la verdadera Paz que es tu herencia.

En la forma solo podemos ver efectos, resultados, pero la elección está más allá de ti como persona que crees ser, la elección la haces cuando mediante el silencio y el reconocimiento de tu verdad, eliges que sea el "Amor" quien le ponga rumbo a tu vida.

En el camino del Tantra, no hay elección por tu cuenta, en el momento que te haces la pregunta de elegir entre todas estas opciones que veo en mi vida, cuál me haría feliz a mi? Ya he decidido por mi cuenta, en el momento que hacemos esa jerarquía de prioridades de ídolos, ya mi mente se pone frenéticamente a buscar … ya el ego me tiene montada en el tren del pensamiento, la verdadera elección se hace desde la conexión con el silencio, con tu Ser, y dejas que él te guíe, y sabrás que es así, cuando experimentes paz en lo que haces, pero no una paz que va y viene, sino una paz que perdura, independientemente de lo que el mundo parezca mostrarme. Y cuando la paz se va en una situación, te das cuenta de que has elegido por tu cuenta y lo que sientes es un reflejo de esa elección errónea, pero siempre puedes retornar al silencio, para poder elegir de nuevo.

Mediante la comprensión de lo que es vivir en plenitud, recordar la Unidad, y recorrer el camino de este despertar, me voy dando cuenta que estas enseñanzas no van dirigidas a mí como la persona que creo ser (Laura), sino que va dirigido a la mente que es soñadora de Laura y de todo lo demás.