



TEMA 9:
TANTRA
YOGA



QUÉ ES EL TANTRA

Tantra yoga es una **filosofía y un sistema de prácticas de yoga** integradoras que incluyen **asanas, pranayamas, meditaciones y mantras** para ayudar a **limpiar y purificar** al aspirante.

Es una práctica que permite al practicante volver a casa, a conectarse con su Ser una y otra vez. A través de la lente del cuerpo denso y el cuerpo energético y sutil, **el Tantra yoga está destinado a hacer avanzar al practicante hacia el Samadhi**. Tantra es una tecnología antigua, y la filosofía detrás de esta tecnología ve al organismo humano como un microcosmos del sistema universal.

Al practicar Tantra yoga, se puede cultivar una conciencia del cuerpo y la mente que produce una conexión más profunda con el Ser. **La aplicación de prácticas tántricas a los cuerpos sutiles y metafísicos tiene efectos poderosos que transforman la vida.**

A través de **prácticas ritualizadas de autocuidado, autocompasión y autoestudio**, el yogui tántrico puede cultivar un camino constante hacia la Conciencia Pura completa e integradora. Una vez que alcanza este estado, el yogui está completamente conectado al flujo divino. Las fluctuaciones mentales se han reducido en este estado tanto que una **corriente cada vez mayor de Conciencia Pura fluye a través del conducto humano**.

Hay cuatro tipos de yoga incluidos en la práctica del tantra:

1. Mantra yoga
2. Hatha yoga
3. Laya yoga
4. Raja yoga

Estos cuatro tipos de yoga abordan los aspectos físicos, intelectuales, emocionales y espirituales del practicante de tantra.

MANTRA YOGA

La palabra "Mantra" es una combinación de la raíz sánscrita "man", que se traduce aproximadamente como mente, y el sufijo "tra", que se traduce como libertad. Puedes pensar en trabajar con mantras como **una práctica que ayuda a liberar la mente**.

Un mantra es esencialmente una oración o una intención que se repite en voz alta, en silencio o dentro de la mente. En sánscrito, la palabra intención es "sankalpa", y a menudo nos referimos a esta palabra en la práctica del yoga. Un mantra puede ser una oración formal en sánscrito, como "*Om mani padme hum*", o puede ser una intención repetida, como "*He llegado. Estoy en casa*".

Los mantras son formas antiguas de programación neurolingüística que pueden transformar profundamente el cerebro tanto a nivel emocional como intelectual. Los mantras también pueden entenderse como formas repetitivas de meditación lingüística. De esta manera, **Mantra yoga es un yoga para la mente que usa la oración y / o la intención para calmar la mente y enfocar la atención**.

HATHA YOGA

La palabra "hatha" se descompone en "ha", que significa sol, y "tha", que significa luna. Nuestros cuerpos tienen un lado solar (masculino) y un lado lunar (femenino). El lado derecho es el masculino y el lado izquierdo es el femenino. Desde una perspectiva energética, el **Hatha yoga nos enseña a equilibrar nuestras energías solares y lunares para un estado de ser más pacífico**.

La energía solar crea calor interno y externo en el mundo. La energía lunar, por otro lado, es suave, tranquila y arraigada. Con el Hatha yoga, al mirar hacia adentro intuitivamente, podemos deter-

minar qué cambios energéticos tienen más sentido para apoyar mejor al sistema. Por ejemplo, si necesitamos más energía, podríamos practicar la respiración solar. Por otro lado, si buscamos un efecto más calmante, es probable que el pranayama lunar sea una mejor opción para apoyar el sistema.

LAYA YOGA O KUNDALINI YOGA

Laya yoga se centra en los cuerpos energéticos y puede considerarse como **el yoga de nuestros cuerpos sutiles**. Laya significa disolución o absorción y le habla a nuestros cuerpos emocionales.

Laya yoga también se conoce como **Kundalini yoga** y funciona con la energía kundalini que permanece inactiva en la base de la columna vertebral.

Este tipo de yoga ayuda a elevar la energía kundalini a través del sushumna nadi, perforando los cuerpos de energía del chakra a medida que asciende. Kundalini yoga está destinado a desbloquear la creatividad cósmica.

RAJA YOGA

Raja yoga **es el yoga de la conciencia suprema**. En realidad, es una práctica de iluminación. En Raja yoga, la suspensión de la conciencia del “yo” pensante permite la unión con la Conciencia Pura a voluntad.

Desde la perspectiva de un yogui tántrico, el Raja yoga se considera el yoga "real". En el yoga real, la idea del ego (tú, yo, yo, mi, mío) es una ilusión de conciencia. El enfoque es darse cuenta de que no hay separación entre ti mismo y el mundo que te rodea y que el ego no es real. Dejar ir la conciencia del ego es una gran parte del yoga real.

TANTRA YOGA COMO PRÁCTICA HOLÍSTICA

Cuando el aspirante combina los cuatro tipos de prácticas yóguicas tántricas (mantra yoga, hatha yoga, kundalini yoga y raja yoga) , se considera que está practicando el gran yoga. Esta práctica nos permite utilizar el prana en nuestras interacciones diarias en formas que están en completa alineación con nuestros valores esenciales. Desde este lugar, podemos manifestar nuestros sueños más sinceros.

Verdaderamente el Tantra yoga es practicar los cuatro tipos de yoga con una intención alineada. **Los yoguis tántricos utilizan prácticas y ejercicios para refinar la conciencia presente.** Al cultivar una conciencia de exactamente lo que está llegando, el yogui tántrico puede abordar adecuadamente cualquier situación con energía alineada.

Un yogui tántrico se preocupa por su cuerpo de una manera que maximiza el flujo de energía. **Cada acción que realiza el yogui tántrico debe informar el camino de la iluminación y la realización.** Con ese fin, los yoguis tántricos utilizan herramientas para ayudar a mantener el equilibrio y el orden. También regresan continuamente a la Fuente para cultivar una nueva conciencia de su experiencia.

Para comprender y participar plenamente en el Tantra yoga, debe seguir el camino de los **ocho pasos o ramas del yoga** mientras practica todos los tipos de yoga tántrico.

Un yogui tántrico debe practicar la programación neurolingüística a través del Mantra yoga; cultivar el cuerpo físico a través del Hatha yoga; practicar kundalini yoga a través de kriyas, meditación y

canto; y practicar Raja yoga purificando la mente y descansando en la Conciencia Pura.

En otras palabras, **el Tantra yoga es una práctica holística**: cada parte es importante para complementar y completar el todo. Una vez que la práctica del yogui tántrico le devuelve el estado de Pura Conciencia, él o ella puede soltar la voluntad y simplemente residir en el fluir. Aquí es exactamente de donde proviene la verdadera productividad: te vuelves tan alineado en tu centro y fortalecido en tu ser que cualquier cosa que puedas imaginar se vuelve posible.



EL TANTRA ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA

Explorar el tantra, basándose en sus principios filosóficos, en sus principios teóricos clave y en la sabiduría de la tradición viva, te permitirá tener un **enfoque más completo del yoga**, con un mayor énfasis en la práctica y te ayudará a desarrollar aún más tu capacidad para aplicar los principios del yoga. El tantra profundiza y amplía el alcance de tu práctica y / o enseñanza de yoga.

Además el tantra **acelera tu desarrollo personal**, tanto dentro como fuera del mundo de la práctica de yoga. Aprender a aplicar el tantra, sus prácticas y principios acelerar tu desarrollo como practicante y potencialmente como maestro.

Profundizar en el tantra como metodología yóguica es la llave para tu **empoderamiento y autodomínio**. Aplicar la sabiduría del tantra te permitirá desarrollar habilidades para lograr una vida plena.

CÓMO APLICAR EL TANTRA EN TU VIDA:

¡Práctica! La experiencia, no la teoría, es la clave para el auto-empoderamiento y es la base para incorporar cada vez más la sabiduría del tantra.

Para conocer el tantra, debes experimentar el tantra. **El autoconocimiento es la llave que abre la puerta a la libertad, el éxito y el progreso espiritual**; también es un requisito previo para saber cómo ayudar a tus alumnos o clientes a prosperar.

Mantén una práctica de meditación regular. En las primeras etapas de la meditación, la práctica específica que elijas hacer con regularidad es menos crítica que el hecho de que estás practicando con regularidad. El estudiante superior de yoga y tantra consigue

tiempo para parar, y aprende a, sentirse cada vez más cómodo con la quietud. A medida que accedes a la reinos más allá del pensamiento, te conectas a la corriente de inteligencia superior que es la fuente de estas enseñanzas.

Se constante en tu práctica, consciente de las prácticas específicas que: te desafían (no necesariamente físicamente), tocan temas que reconoces como un impacto significativo profundo en ti.

EL MUNDO SUBLIME DE TANTRA

Cuando experimenté el tantra, directamente de mis maestros, rápidamente comenzó a transformarse mi vida. Décadas más tarde continúa haciéndolo, afectando positivamente mi mundo interior, el mundo que me rodea, así como los diversos roles que desempeño en el mundo (es decir, como buscadora, maestra y ser humano).

Tantra es la fuente integral de sabiduría y sus técnicas están en el corazón de todos mis proyectos: viajes transformacionales o la escuela transformacional.

El tantra es tan práctico como profundo. Su intención general es asegurarse de que estés **siempre conectada con el carácter sagrado inherente de la vida y elevar la relación que tienes con tu vida y contigo misma**. La sabiduría del tantra arroja luz sobre todo, desde lo más práctico y mundano, hasta lo más sutil y sagrado.

Para **comprender y experimentar plenamente el alcance y la máxima promesa del yoga**, se debe recurrir a la sabiduría del tantra, quizás el sistema espiritual que más afirma la vida y más inclusivo y la luz de una tradición viva.

En resumen, el tantra **es un sistema filosófico que ve el mundo como sagrado** y proporciona una ciencia completa que te permite experimentarlo.

Por lo tanto, el tantra es dos cosas:

- un **sistema filosófico** que ve el carácter sagrado inherente de la existencia,
- una colección completa de **metodologías** que desvela este carácter sagrado, haciendo posible experimentar su núcleo filosófico.

¿POR QUÉ ESTUDIAR EL TANTRA?

Desde el punto de vista de la tradición, **el yoga es más que asana**. A lo largo de este curso ya has aprendido la amplia gama de principios, teorías y métodos, que van más allá de asana como por ejemplo: *banda, pranayama, chakra, mantra, kundalini, guna*, etc. **El tantra vincula todas estas diversas prácticas de yoga, y mucho más en un sistema único e integrado.**

El tantra define unos **principios filosóficos** que te ayudarán a comenzar a comprenderlo mejor:

- El universo, y todo lo que hay en él, es inherentemente sagrado.
- Para conocerte verdaderamente a ti misma y al mundo, debes demoler el muro que parece dividir el mundo del espíritu y la materia.
- El cuerpo es un universo en sí mismo, un reflejo exacto del universo más grande fuera de él, como nos dicen las escrituras, "como es abajo, es arriba", "lo que está aquí está en todas partes, lo que no está aquí, no está en ninguna parte".
- Si aprendes cómo "entrar" sistemáticamente en tu cuerpo y aprovechar tus poderes, tu cuerpo puede ser un trampolín para el despertar espiritual.

- El tantra tiene como objetivo impactar positivamente tu mundo exterior e interior, tu cuerpo, mente, emociones, psique y espíritu, así como tu vida.

La inmensidad del alcance del tantra es una de las razones por las que se malinterpreta tanto y se tergiversa con tanta facilidad. Uno puede distraerse fácilmente de la intención y la meta más profunda del tantra, aislando cualquiera de sus muchas ramas o prácticas como por ejemplo, limitarlo solo a su aspecto sexual (esto es cierto incluso para los estudiantes experimentados del tantra). Nuestro enfoque del tantra se basa en la tradición, una que ha sido sostenida durante siglos a través de la relación profesor / alumno.

En el linaje y la tradición es donde se encuentra la experiencia viva del tantra. Nos centraremos específicamente en **las aplicaciones yóguicas del tantra** que te ayudarán de manera más efectiva a:

- Expandir tu visión del mundo y de ti misma.
- Practicar y enseñar yoga como una ciencia holística, aumentando tu alegría, capacidad, creatividad, libertad y autoconciencia.
- Desarrollar aún más tu capacidad para aplicar los principios del hatha yoga y los 8 pasos de los Yoga Sutras de Patanjali.



DEFINICIÓN DEL TANTRA

Tantra es el compuesto de dos verbos y la palabra tantra tiene muchos significados. La definición literal de tantra es: **"expandirse más allá de todas las limitaciones"**. TAN, significa "alargar", "extender" o "estirar" y TRA significa "expandir", "moverse más allá de todas las limitaciones", "proteger".

El tema subyacente del tantra es que estás bajo la influencia de limitaciones relacionadas con tu nacimiento, la sociedad, el dinero, la salud, la genética o el karma. **Todo lo que haces para superar tus limitaciones es tantra.**

- Hay definiciones adicionales que ayudan a arrojar más luz sobre las muchas facetas de esta joya llamada tantra. La palabra también significa **"ciencia" o "cuerpo de conocimientos"**. Muchos textos tántricos antiguos son compilaciones de metodologías por ejemplo, la ciencia del mantra, cómo ahorrar dinero, cómo vivir en armonía con los ciclos lunares, cómo mejorar el sueño y la memoria o agudeza mental, rituales para impactar positivamente en tu entorno, o cuales son los momentos propicios para comenzar y / o completar actividades mundanas, curación, salud, cultivo de energía, etc. El punto es: **la sabiduría tántrica expone enfoques metódicos a todos los aspectos de la vida, desde lo mundano hasta lo espiritual.**
- Otro significado de la palabra es: **"sistema", "método" o "técnica"**. Los textos tántricos **proporcionan detalles precisos sobre una variedad de prácticas, diseñadas para lograr resultados espirituales o mundanos específicos.** La característica definitoria de la práctica tántrica se relaciona

con el principio de que, al aplicar una técnica, te conducirá espontáneamente a una mayor espiritualidad mundana: mayor libertad, más éxito, más felicidad.

- Tantra también significa **"acelerar"**. Tu tiempo es corto; tu energía limitada; por lo tanto, querrás usar todo lo que está a tu disposición (cuerpo, respiración, mente, astrología, ayurveda o dieta) para perseguir y **acelerar tu proceso de despertar**. Es vital que aceleres el tiempo que requieres para lograr tu metas y deseos.
- **"Continuidad"** es otra definición de tantra. Esto se relaciona con el principio de que no solo es vital que alcances la experiencia más alta de prosperar, sino que también **debe ser capaz de mantener esa experiencia**.
- Sin embargo, otra definición literal es **"tejer"**, como en el tejido de telas. Este es uno de los usos más antiguos del término. Esto se refiere al **tejer juntos de las partes desconectadas de tu consciencia**, de las lagunas en su consciencia. También se refiere a la reunir y armonizar el interior (espiritual) y el exterior (mundanas) en una elegante tapicería.
- Finalmente , tantra significa, **"asombro" o "maravilla"**, que te toque el corazón. El objetivo de tantra es **desbloquear la plenitud del ser, devolviéndote al estado que la naturaleza quiso para ti**. Desde esta plenitud, tu corazón se conmueve, experimentas la satisfacción de ser conmovido, lleno de alegría suprema y de reconocer tu vida como un regalo, esta es la consciencia simple y profunda de que tienes la bendición de estar viva.

LA VISIÓN DEL TANTRA

El objetivo final del Tantra es triple: **realización** (*bhoga*), **libertad** (*apavarga*) y **logro** (*bhukti*).

- **Bhoga** se refiere a la **realización** mundana, cuyo deseo es innato que cada persona. El deseo de placer, felicidad y éxito nos sigue a través de cada paso de la vida. En lugar de juzgar el deseo, el tantra reconoce el deseo como constante. Incluso el deseo de trascender el deseo es un deseo. En lugar de juzgar el deseo como un inconveniente para la espiritualidad y luchar por trascenderlo, el tantra ve el deseo como una expresión del alma / divinidad. El deseo acompañado por el discernimiento conduce al crecimiento espiritual / libertad.
- **Apavarga** (emancipación) también se conoce como moksha (**liberación**). El tantra también establece un camino para fusionar nuestro yo finito en el Infinito; la libertad máxima. Sin embargo, los tántricos no intentan "trascender" el mundo, para convertirse en un jivanmukti (alma incorpórea), una persona liberada del cuerpo y de todos sus seres mundanos, limitaciones. En el tantra se alcanza el nivel más alto de libertad al experimentar la unidad definitiva mientras que viven en y ser parte del mundo
- **Bhukti** se refiere a "logro". El tantra reconoce que el auto-conocimiento y la auto-empoderamiento son los dos elementos que inspiran a ser y para lograr cosas que reflejan la gloria de tu alma.

LOS PRINCIPIOS DEL TANTRA

- **La vida es sagrada. Lo Sagrado lo impregna todo.** Hay una realidad y la práctica tántrica omnisciente, omnipotente y omnipresente está diseñada para ayudarte a cultivar una relación con esta realidad pura, omnipresente y sagrada. Si no ves o experimentas lo Sagrado, no es porque no exista, es porque lo estás viendo con un instrumento que aún no está lo suficientemente refinado para verlo.
- **La fórmula tántrica para atraer y / o tener una relación directa con lo Sagrada es convertirse en lo sagrado.** En otras palabras, para atraer el máximo poder y luminosidad, vuélvete más poderosa y más luminosa. Cuando hayas rehecho el tejido de tu conciencia, cuando hayas regresado al estado que la naturaleza pretendía para ti, conocerás la parte sagrada de ti misma. Cuando conozcas la parte sagrada de ti misma, tu vida será sagrada.
- **El cuerpo es el altar de la vida.** Dentro de tu cuerpo hay asientos sagrados, sitios están cargados de conciencia concentrada y poder y que están más allá del alcance de la percepción normativa. Asana, pranayama y meditación son algunas de las formas en que abren los canales energéticos sutiles y así obtienes acceso a estos asientos de poder y gracia: portales hacia lo Divino.
- **No hay energía en el universo que no esté en tu cuerpo;** no hay energía en tu cuerpo que no esté en el universo. Cuando dominas las energías de tu cuerpo, puedes dominar las fuerzas externas a él.
- **Para prosperar por completo, ya sea material o espiritualmente, necesitas poder.** Tienes que aprender a aumentar tu poder para que puedas superar tus desafíos. Esto es funda-

mental para tener más satisfacción (bhoga), libertad (apavarga) y realización (bhukti). El tantra a veces se llama shekti sadhana (shakti = "poder", capacidad: "sadhana = práctica), un proceso de aprender a recolectar, aprovechar y canalizar el poder innato de tu alma.

- **La energía sigue al pensamiento.** Tres claves para este principio son:
 - Tus pensamientos energizan aquello en lo que se enfocan
 - Existe una relación constante y siempre presente entre la energía y la mente.
 - En general, la energía sigue al pensamiento donde quiera que vaya la mente, por lo que también va la energía; por ejemplo, cuando la mente está dispersa / distraída, también lo está tu energía, en el proceso de pensar en la alegría o en tu corazón, avivas tu alegría o tu corazón. En un nivel más profundo, la cualidad única de tus pensamientos da forma a todo tu cuerpo energético, incluyendo vayus, nadis, chakras. Por otro lado, a través del control consciente de tu respiración, tu mente está bajo control consciente, ya que es más fácil controlar tu respiración y energía que es controlar la mente, aprovechar esta relación (entre mente y energía) es una característica clave de la práctica tántrica.

- **Pranadharana:** el núcleo de la metodología tántrica gira en torno al valor de recolectar energía, con el fin de potenciar específicamente tu práctica y, en general, para cumplir con la intención de tu práctica. El proceso de concentración e intensificación de tu campo pránico se llama pranadharana. Al crear un campo pránico estable y concentrado, cualquiera o todas las prácticas: mantra, meditación, oración o incluso una resolución mental son exponencialmente más potentes y vivas. El centro para desarrollar la concentración energética es el cerebro medio o el tercer ojo.

- **Todo lo que pienses, lo energizas.** Esto es cierto ya sea positivo o negativo. Dado que la energía sigue al pensamiento, la atención debe ser recogida / concentrada. Tu mente es un punto focal, que construye y da vida a los objetos y resultados que ocupa.
- **El tantra es la ciencia hábil del manejo de la energía.** Si eres hábil, puedes moldear conscientemente tu energía y así crear una dirección positiva para su mente.
- **Tantra abarca una visión dualista y no dualista.** El tantra reconoce el hecho de que, en un nivel de conciencia, estás bajo la influencia del dualismo; estás identificado con tu cuerpo, el tiempo, bueno y malo, seguro e inseguro, eterno y temporal. En este nivel de conciencia, tus elecciones te afectan, a tu vida y a tu viabilidad espiritual. Te ves afectada por lo que comes, tu estilo de vida y tu relaciones. Es en este contexto que el tantra emplea yoga y herramientas como asana, ayurveda, pranayama, meditación etc. para ayudarte a crear un nivel de equilibrio para que puedas ir más allá de la dualidad. Por lo tanto, se consciente de tus relaciones, estilo de vida, dieta, medio ambiente, cómo respiras, duermes, tu sistema nervioso, etc. Al mismo tiempo, el tantra afirma que la Realidad última es singular, omnipresente —no dual. Cuando percibes la Realidad dentro de ti misma—, eventualmente la verás en todas partes; lo Sagrado te impregna y no estás separada del mundo material impregnado en la Unidad, te vuelves y te ves menos afectada por la realidad dualista.
- Debido a que está arraigada en una visión fundamentalmente no dualista del universo, **tantra percibe las nociones de "bueno y malo " como proyecciones de la mente.** El tantra no divide el universo en lo bueno y lo malo; todo es sagrado. Una mente clara, libre de prejuicios, en contacto con lo Sagrado, ve la gracia impregnando todo. Lo Sagrado no se limita a lo Eterno, por lo tanto, usa y haz lo que sea que te ayude a

crecer, siempre que no viole las leyes de la virtud y siempre que no impidas que nadie más busque lo mejor y más alto.

- **Un maestro debe dar vida a la tantra para que un estudiante experimente la plenitud de su transmisión auténtica.** La transmisión del tantra con la profundidad ha de venir de la experiencia de un maestro que está vivo, a través de su voz que transporta su sabiduría. El tantra no se aprende, se recibe. La sabiduría del tantra es recibida proveniente de alguien que conoce y ha experimentado el tantra, no de un libro. El poder de la revelación está vivo dentro de la tradición. La tradición proporciona un conocimiento infinito, a través del cual extraer e impactar positivamente la totalidad de tu vida, la mayor parte del cual está más allá del alcance de la mayoría de los estudiantes. Tratar de inventar su propio enfoque para el tantra es menos que ideal porque está confinado por los límites de tus propias percepciones, prejuicios y capacidades, que permanecen desconectados de siglos de sabiduría que se han cultivado y se hace pasar por maestros anteriores. Un maestro de autoridad, educado por un linaje, puede percibir tu camino y tus necesidades mejor que tú misma y te guiará correctamente por el camino del tantra.

Conclusión: Tantra es lo que te protege, mientras aceleras tu proceso de ir más allá de tus limitaciones, lo que te permite experimentar un mayor significado y alegría en cada área de tu vida. La práctica del tantra es la aplicación sistemática de métodos que te dan acceso a lo Sagrado y te ayudan a realizarte de manera fluida y continua en tu vida. El tantra es accesible a través de un enfoque yóguico interno, es decir usando asana, meditación, bandha, pranayama, visualización y técnicas similares). A través de la práctica lograrás mayor alegría, capacidad, libertad y realización

EL TANTRA COMO HERRAMIENTA SEXUAL ES SOLO UNA PARTE MÍNIMA DEL TANTRA

En la antigüedad, cuando el hombre vivía más cerca de la naturaleza, se movía con la espontaneidad del comportamiento natural. Se dio cuenta que a través de sus sentidos podía expandir su atención y conocer otras capas o niveles de la realidad física en la que vivimos sumergidos.

Así es como descubrió una serie de técnicas que le ayudaron a experimentar diferentes estados de conciencia. A través de cantos, bailes, sonidos, de sensaciones corporales o del uso de alcohol o hierbas, el hombre se dio cuenta que existe otra realidad tan palpable como la realidad física. Así nació el tantra. **El tantra son diversas herramientas para expandir la conciencia.** Así de simple. **Herramientas que te ayudan a conectarte con la verdad última de manera objetiva.**

El hombre que practica la meditación o el yoga (yoguin), para no distraerse de su camino, pretende aislarse del mundo físico. En cambio el hombre que practica el tantra (tántrika), usa las sensaciones físicas, terrenales y emocionales para alcanzar la liberación. De los dos, el tántrika llega más rápida y directamente a su objetivo. Es por eso que muchos yoguis y yogunis son también tántricos.

Hace cientos de años el tantra se dividió en varias corrientes: Por ejemplo:

* Los monjes tibetanos usan del tantra los cantos, los mandalas, el baile o el rezo para producir estados de meditación, éxtasis o euforia. Ellos han decidido practicar el celibato y el ayuno con el objetivo de trascender los deseos físicos. **Este es el budismo tántrico**

* En otras regiones de la India se han usado las mismas técnicas que usan los tibetanos y usan meditaciones grupales en donde se equilibra la energía femenina y masculina. Aunque practican el ascetismo y en muchos casos la castidad, usan la energía depositada en cada mujer (shakti) y hombre (shiva) para encontrar el equilibrio divino. Aquí se pueden englobar algunos estilos de yoga y de estilos de meditación. **Este es el tantra blanco.**

* En el norte de la India, principalmente en Cachemira, se han usado las mismas técnicas mencionadas y se han integrado otras para producir sensaciones y estados de éxtasis. En el Shivaismo de Cachemira se ha llevado al tantra a su máxima expresión física. A través de la unión sexual se busca tocar y conocer la conciencia divina de la pareja en otros planos que existen más allá del plano físico. **Este es el tantra rojo.**

El tantra rojo es lo que conocemos en occidente como **Tantra**. Se usa la sexualidad y la energía creativa para conectarse con el universo. A las parejas les permite conocerse a fondo, romper paradigmas y limitaciones impuestas por la sociedad occidental. A quien no tiene pareja le permite de igual manera romper con sus bloqueos, liberar karmas y prepararse para el momento en que aparezca su otra mitad.

Pero el tantra rojo no es solo sexo. A través de nuestros sentidos nos permite disfrutar y vivir cada instante de nuestra vida. En cada acción aprendemos a tomar conciencia de nuestro ser. Al comer, caminar, descansar y por supuesto al unirnos sexualmente con nuestra pareja gozamos de la experiencia única de estar vivos. Es a través del tantra que nos permitimos ser nosotros mismos y disfrutar plenamente de la experiencia.

EN CONCLUSIÓN

El Tantra Yoga es una más de las ramas del Yoga que se centra en la **práctica de técnicas y enseñanzas que sirven para el control y aprovechamiento de todas las energías** (incluidas la sexual y la del amor) **de forma lúcida y consciente.**

El vocablo Tantra es de origen sánscrito y tiene varios significados. “Tanot” significa expansión, extender y “trayati” liberar; Tantra se traduce también como “telar, tejido, urdimbre, parte esencial, rasgo característico, almacén, doctrina, regla”...

La palabra Tantra significa, además, “continuidad”; el Tantra es entonces **“aquello que expande la sabiduría”** de la vida. Para el Tantra la Naturaleza y todo lo vivo tienen un **carácter sagrado**, y merecen nuestro amor y respeto. El tántrico es, pues, un amante de la vida.

El Tantra se basa en la creencia de que **la realidad espiritual** (nirvana) **no es algo distinto del reino empírico de la existencia** (samsara) sino algo inherente en él.

El Tantra enseña que se puede lograr la iluminación permanente (Bodhi) o liberación (moksha) mientras se permanece en el estado físico. Para ello se sirve de técnicas para el despertar de la conciencia tántrica en la vida diaria, para el desbloqueo emocional y la liberación de los patrones kármicos...

PRÁCTICA DEL TANTRA YOGA

Para acceder al Tantra de forma segura se deben haber hecho trabajos previos en disciplinas dualistas en otros Yogas como Hatha, Raja, Bhakti o Karma, que son la preparación para el despertar de la Kundalini, con la que trata directamente el Tantra Yoga.

Hay, además, que considerar una alimentación adecuada, las asanas (posturas físicas del cuerpo), el mantra, la respiración (pranayama), la creación del espacio (yantras), la imaginación guiada en la visualización que sostiene la intención (Sankalpa), rituales de sanación (pujas) y otros elementos simbólicos como inciensos, flores, fuego, etc.

EL automatismo más importante que investiga el Tantra yoga es la respiración. Hay que adiestrarse en practicar varias formas de respirar por la nariz (pranayama) y por la boca (respiraciones terapéuticas y emocionales) con alternancias hasta comprender cómo cada vez que nuestro impulso respiratorio se produce el universo entero no hace más que renovarse.

En la tradición tántrica la mujer es la diosa y maestra por excelencia. El hombre debe darle el respeto y tratamiento correcto y ella derramará gradualmente toda la Sabiduría Universal. La mujer ante el hombre es Shakti, Prakriti o la Naturaleza primordial y a través de ella el hombre recupera la Consciencia y el valor de su Presencia, Shiva que así honra a la mujer.

PRECAUCIÓN

El Tantra no es “sexología”. Por lo tanto no deberíamos acercarnos al Tantra yoga con la expectativa sólo de la sexualidad. La sexualidad está en el Tantra yoga pero como una vía espiritual hacia la autorrealización personal.

El Tantra yoga, es contrario al libertinaje y la pornografía y no justifica las acciones hedonistas ni morbosas sino la inteligente observación y aceptación del ser humano con todas sus contradicciones, y la afirmación de que el cuerpo es tan divino como el alma porque todo proviene de la misma fuente.