



Programa Grupal Online

# Camino Tântrico

## Transformación y Plenitud

Módulo 1:

Descubriendo el Tantra:  
Portal a una Vida Plena y Auténtica.

E-book + Workbook

Lucila  
Voloschin  
TANTRA • CONSCIENCIA

# Módulo 1:

## Descubriendo el Tantra:

### Portal a una Vida Plena y Auténtica.

Explora el enfoque transformador del Tantra,  
abriendo la puerta al despliegue  
de tu ser esencial.

Objetivo

Qué es el Tantra

Tantra Clásico

Taoísmo Tántrico

Neo-Tantra

Ramas de Tantra: Blanco, Rosa, Rojo y Negro

Tantra y Sexualidad

Energía erótica, vital, sensorial, sensual y sexual

Heridas de Occidente con la Sexualidad

Pilares del Tantra

Mitos, creencias y objeciones sobre el Tantra

Mi historia con el Tantra

Tu turno

Bibliografía



# Objetivo

- Ganar una aproximación a la definición de Tantra
- Comprender diferencias entre Tantra Clásico, Taoísmo Tántrico y Neo-Tantra
- Conocer la relación entre Tantra y Sexualidad
- Explorar las heridas de Occidente respecto a la sexualidad
- Conocer los pilares esenciales del Tantra
- Explorar los mitos, objeciones y creencias limitantes que existen alrededor del Tantra
- Desarrollar una definición personal y genuina acerca del Tantra en base a tu experiencia preliminar o lo que explores durante el programa.



# ¿Qué es Tantra?

Lo que comparto a continuación es fruto de la definición que he ido co-creando en base a experiencias vivenciales y de aprendizaje y formación, así como los espacios de Tantra que ofrezco tanto en forma individual como desde mi proyecto **Anima Tantra**.

La palabra "Tantra" proviene del sánscrito, un antiguo idioma de la India, y significa tejido, urdimbre, unión. Su etimología se descompone generalmente en dos raíces:

## “Tan”

Esta raíz significa "extender", "tejer", "expandir", o "continuar". Sugiere la idea de expansión o de algo que se extiende.

## “Tra”

Esta raíz puede interpretarse como "instrumento" o "herramienta". También puede significar "protección" o "liberación".

Por lo tanto, "**Tantra**" se traduce a menudo como "**el tejido**", "**la red**" o "**la expansión del conocimiento**". En un sentido más amplio, el término puede referirse a un conjunto de enseñanzas, prácticas o textos que buscan la expansión de la conciencia, la integración del cuerpo y la mente, y la conexión con lo divino. Los textos tántricos tradicionales abordan temas como la espiritualidad, la cosmología, la ritualidad y, en algunos casos, la sexualidad, todo visto como un medio para alcanzar la liberación o el conocimiento superior.

Entonces, **Tantra se refiere a tejer, unir, entrelazar**. Por un lado, entreteter nuestras distintas partes para vivir en mayor unión. Y por otro lado, entreteter con la vida misma, con lo externo, con las demás personas, crear comunidad.

Es decir, propone "tejer" nuestras distintas partes que muchas veces se encuentran fragmentadas o separadas. Como es la fragmentación que tradicionalmente hicimos de nuestro lado humano, animal, instintivo, terrenal, material y nuestro lado divino, sutil, de conciencia y espiritual. El Tantra entretete y crea puentes de unión entre nuestro sexo, corazón y conciencia.

Tantra es presencia. Es conexión con nuestro interior y nuestra existencia. Es decirle Sí con mayúsculas a la vida, a los aspectos luminosos y sombríos que encontramos en nuestro recorrido, tanto dentro como fuera nuestro. Aprender a sentir y ser conscientes de lo que surja dentro nuestro, respirando profundo y asumiendo plena responsabilidad de nuestro estado interior.



En Tantra aprendemos a alquimizar presencia y amorosidad. Darnos cuenta de que **somos mucho más que nuestra mente, cuerpo y emociones**. Que somos seres excepcionalmente creadores y creativos, navegando por el misterioso, desafiante, conmovedor, oscuro, radiante y expansivo camino que denominamos vida.

El Tantra es una práctica antigua que nos invita a encontrar un sentido más profundo, considerando la energía sexual como la fuerza de creación que podemos canalizar para todo aquello que nos propongamos. Y que va más allá de la perspectiva acotada de sexualidad equivalente a genitalidad. Es una filosofía y un conjunto de prácticas que forman el combustible básico para nuestra sanación y transformación.

El Tantra se ha popularizado en Occidente porque es una de las pocas tradiciones espirituales que no niega ni reprime la energía sexual, sino que por el contrario, la reconoce como una vía válida de acceso a **la divinidad**.

Sin embargo, el Tantra va mucho más allá de la sexualidad. Es experiencia directa, es **experimentación con conciencia plena**, es lo opuesto al dogma, es amor, es meditación, es placer y es dolor, es integración de lo masculino y femenino en nuestro interior. El Tantra no excluye ningún aspecto de la experiencia humana, propone vivir presentes, encarnando quienes verdaderamente somos más allá de los mandatos y los pre-condicionamientos que nos han sido impartidos por nuestra cultura.

El Tantra nos invita a gritar al mundo que **somos vida** y que eso es hermoso, nos lleva a sacudirnos el polvo que cubre nuestra esencia y a sentir con todo nuestro ser. El Tantra es **libertad y plenitud**, nos ayuda a desbloquear nuestra capacidad de vivir con profundidad e intensidad, saboreando la vida en cada paso.

**En síntesis**, algunas palabras que definen Tantra son:

- **Tejido o Urdimbre:**

Unión de nuestras partes fragmentadas.

- **Presencia:**

Nos invita a habitarlos desde el aquí y el ahora.

- **Conexión:**

Con todos los aspectos de la realidad, tanto desafiantes como posibilitantes.

- **Plenitud:**

Nos propone recuperar nuestra fuerza de energía vital y vivir desde nuestra esencia más auténtica.



# Tantra Clásico o Ancestral

Es importante distinguir el Tantra Clásico o Ancestral, el Taoísmo Tántrico y el Neo-Tantra.

El Tantra Clásico es un sistema milenario filosófico-religioso de orígenes en India que busca acercar al ser humano con la divinidad, ser un puente de conexión para que las personas accedan a su divinidad, a conectar con lo divino en cada acción. Consta de prácticas espirituales, rituales, ceremonias y es notable la presencia de un maestro o gurú. Veamos sus particularidades de forma sintética a continuación:

## 1. Origen y Contexto:

**Historia:** El Tantra Clásico se desarrolló en la India hace más de mil años. Sus raíces están en las antiguas tradiciones védicas y los textos de los Upanishads.

**Textos:** Se basa en textos sagrados antiguos conocidos como los Tantras, como el Kula Arnava Tantra y el Kashmir Shaivism. Estos textos detallan prácticas esotéricas, rituales, meditación y filosofía.

## 2. Enfoque:

**Espiritualidad y Ritual:** El Tantra Clásico es profundamente espiritual y se centra en la realización de la divinidad a través de rituales, mantras y prácticas meditativas. La práctica incluye el uso de símbolos, deidades y técnicas específicas.

**Trascendencia:** Busca la experiencia directa de la realidad última y la unión con lo divino. El objetivo es la trascendencia del ego y la realización de la conciencia pura.

**Prácticas:** Incluye prácticas como el uso de mantras, mudras, y visualizaciones. Los rituales y pujas (ceremonias) son comunes. la realización de la conciencia pura.

## 3. Filosofía:

**Misticismo:** El Tantra Clásico tiene una fuerte base en el misticismo y el ocultismo. Se basa en una cosmovisión en la que todo es una manifestación de la divinidad.

**Divinidad y Energía:** Se enfoca en la integración de la energía sexual y espiritual como una forma de alcanzar la realización y la iluminación.

Dentro del Tantra Clásico encontramos:

**Tantra Shaiva (Shaivismo Tántrico):** Centrado en Shiva, busca la unión con la consciencia divina a través de rituales, mantras y prácticas esotéricas para la iluminación. El Shaivismo de Cachemira es una de las escuelas más influyentes del Tantra clásico. Se basa en textos tántricos antiguos como los Agamas y otros escritos esotéricos.

**Tantra Shakta (o Shaktismo Tántrico):** Adoración de Shakti, la energía femenina. Enfatiza el poder transformador de lo femenino y utiliza rituales y prácticas sexuales para trascender el ego. Se basa en los textos conocidos como Tantras y Agamas, que detallan rituales y prácticas místicas que honran a la diosa en sus diversas formas, como Kali o Durga.

**Tantra Vishnuita:** Devoción a Vishnu y sus encarnaciones, combinando rituales tántricos y prácticas devocionales.

**Tantra Budista (Vajrayana):** En el budismo tibetano, busca la iluminación mediante mantras, meditaciones y rituales enfocados en la vacuidad y la interdependencia.

**Tantra Jainista:** Asociado al jainismo, incorpora rituales tántricos y prácticas devocionales enfocadas en la purificación y austeridad.

# Taoísmo Tántrico

El Taoísmo Tántrico no es lo mismo que el Neo-Tantra. Aunque ambos se enfocan en la energía sexual y el bienestar, tienen orígenes y enfoques diferentes.

## Origen:

Se deriva del Taoísmo, una tradición filosófica y espiritual china que se originó hace más de 2,000 años. El Taoísmo Tántrico (o prácticas sexuales taoístas) no está directamente relacionado con el Tantra hindú, aunque comparte similitudes en cuanto al manejo de la energía vital y sexual.

## Enfoque:

En lugar de una divinidad externa, en el Taoísmo las prácticas tántricas se centran en equilibrar el **yin y yang** (energías femenina y masculina) para cultivar la energía vital (chi) y prolongar la vida. El objetivo es armonizar el cuerpo y la mente, utilizando la energía sexual para promover la salud, la longevidad y el despertar espiritual.

## Prácticas:

Incluyen técnicas para cultivar y circular la energía vital o chi, a menudo a través de ejercicios de respiración, visualización, meditación, y prácticas sexuales para la conservación y transformación de la energía sexual, dentro del marco de la filosofía taoísta, que es diferente del Tantra hindú.

## Ejemplo:

Es la escuela del Tao del Amor, fundada por el maestro Mantak Chia, quien ha popularizado estas enseñanzas en Occidente. Esta escuela se enfoca en enseñar a cultivar la energía sexual para la salud, la longevidad y el crecimiento espiritual mediante técnicas como la "órbita microcósmica", que equilibra las energías yin y yang.





# Neo-Tantra

Por otro lado, el Neo-Tantra es el resultado del Tantra Clásico en su encuentro y contacto con Occidente. Es decir, desvestido del contenido religioso, Tantra es lo que nos permite vivir en una vida occidental simple, directa, encarnada.

Occidente toma el Tantra porque integra la sexualidad, y como sociedad tenemos muchas heridas grandes con la sexualidad. Ha sido un aspecto reprimido durante muchísimos años que hemos enviado al "sótano" de la psiquis colectiva. Occidente toma el Tantra para poder sanar esas heridas. Y añade elementos muy importantes que hacen a la vivencia actual de la vida moderna en sociedades occidentales, como son el consentimiento, los límites, la soberanía, la comunicación asertiva no violenta, la expresión emocional, entre otros.

Veamos las particularidades del Neo-Tantra de forma sintética a continuación:

## 1. Origen y Contexto:

**Historia:** El Neo-Tantra surgió en el siglo XX, principalmente en el Occidente, y está influenciado por el Tantra Clásico pero adaptado para el contexto moderno. Fue popularizado por maestros como Osho, Margot Anand, Daniel Odier, entre otros.

**Adaptaciones:** Se ha adaptado para abordar problemas modernos y para el interés en la sexualidad y el bienestar emocional.

## 2. Enfoque:

**Crecimiento Personal y Sexualidad:** El Neo-Tantra pone un énfasis particular en la exploración de la sexualidad y el crecimiento personal. Utiliza técnicas del Tantra para mejorar la vida sexual, las relaciones y la autoexploración.

**Accesibilidad:** Se presenta de manera más accesible para el público general, a menudo enfocándose en el bienestar y la liberación emocional más que en prácticas rituales estrictas.

## 3. Prácticas:

**Técnicas Modernas:** Incluye prácticas como la meditación activa, ejercicios de respiración y dinámicas de grupo. Estas prácticas están diseñadas para liberar la energía reprimida y mejorar la conexión con uno/a mismo/a y con los demás.

**Exploración Sexual:** El Neo-Tantra a menudo explora la sexualidad y las relaciones como caminos hacia el crecimiento espiritual, a veces utilizando prácticas de Tantra de manera menos ritualística y más orientada a la autoexpresión y el placer.

Algunos maestros/as más influyentes en el campo del Neo-Tantra que han desempeñado un papel crucial en la difusión del Neo-Tantra en Occidente, adaptando y recontextualizando las enseñanzas tradicionales para hacerlas accesibles y relevantes para el mundo moderno, incluyen:

**Osho (Bhagwan Shree Rajneesh):** De origen indio, uno de los maestros más conocidos, Osho fusionó ideas tántricas con enseñanzas modernas sobre la meditación, la libertad personal y la expansión de la conciencia. Sus enseñanzas han influido en muchas personas y comunidades tántricas en todo el mundo.

**Margot Anand:** De origen francés, autora de varios libros sobre Tantra, incluyendo "El Arte del Éxtasis Sexual", Margot Anand es una de las figuras más reconocidas en la enseñanza del Neo-Tantra en Occidente. Ella desarrolló el método "SkyDancing Tantra", que combina prácticas tántricas tradicionales con técnicas modernas de desarrollo personal.

**Daniel Odier:** De origen suizo, un erudito y practicante tántrico, Odier ha explorado y enseñado sobre el Tantra en sus formas tradicionales y modernas. Es autor de libros como "Tantra: The Path of Ecstasy" y "Desire: The Tantric Path to Awakening", donde presenta una visión contemporánea del Tantra.



# Diferencias entre Neo-Tantra y Tantra Clásico:

## Tantra Clásico:



Es un conjunto de prácticas y filosofías espirituales originadas en la India hace miles de años, profundamente arraigado en textos antiguos como los Tantras. Su enfoque principal es la trascendencia del ego y la realización de la divinidad, a través de rituales, yoga, mantras, meditación, y en ocasiones, prácticas sexuales, siempre en un contexto religioso y espiritual riguroso. Estas prácticas esotéricas y místicas se llevan a cabo dentro de un marco cultural y religioso específico, orientado a la búsqueda de la espiritualidad profunda.

## Neo-Tantra:

Es una adaptación moderna del Tantra, centrada en la sexualidad consciente, el crecimiento personal y el bienestar. Surgido en Occidente a mediados del siglo XX, se enfoca en la liberación emocional y la mejora de las relaciones, haciéndolo más accesible y contemporáneo. Aunque toma inspiración del Tantra clásico, simplifica y recontextualiza muchas de sus prácticas, poniendo menos énfasis en el rigor espiritual y más en la exploración personal y la experiencia directa. Su objetivo principal es la sanación emocional y la expansión de la consciencia a través de la sexualidad.



# Ramas: Tantra Blanco, Rosa, Rojo y Negro

El Tantra se divide en diferentes ramas, cada una con un enfoque distinto sobre la energía y la espiritualidad. Las cuatro ramas pueden encontrarse tanto en el Tantra clásico como en el Neo-Tantra, aunque con diferentes énfasis e interpretaciones. En el Tantra clásico, estos caminos son más rígidos y están profundamente integrados en un marco espiritual tradicional, mientras que en el Neo-Tantra, se han adaptado para abordar temas de sanación, sexualidad consciente, y desarrollo personal de una manera que resuena con el público moderno. Veamos a continuación las particularidades de cada una de las ramas así cómo se entrelazan con el Tantra Clásico y Neo-Tantra:

## 1. Tantra Blanco:

**Enfoque:** Este tipo de Tantra se centra en la purificación espiritual, la meditación y la elevación de la conciencia. Se practica principalmente para desarrollar la paz interior, la claridad mental y el crecimiento espiritual.

**Prácticas:** Incluye meditación, mantras, respiración consciente (pranayama) y rituales destinados a la purificación del cuerpo y la mente.

**Objetivo:** La unión con lo divino y la trascendencia de los deseos mundanos.

**Ejemplo de Escuela:** Kundalini Yoga de Yogi Bhajan.

**Ejemplo de Maestro:** Yogi Bhajan. Él introdujo el Kundalini Yoga en Occidente, que incluye elementos del tantra blanco, enfocados en la purificación espiritual, la meditación y la elevación de la conciencia.

## Tantra Blanco en el Tantra Clásico

En el Tantra clásico, el Tantra Blanco se relaciona con prácticas espirituales más "puras" o ascéticas, como la meditación, los mantras, y la disciplina espiritual. Este camino es más común en las tradiciones de la mano derecha ("Dakshina Marga") y se centra en la elevación espiritual sin el uso de rituales sexuales o elementos tabú.

## Tantra Blanco en el Neo-Tantra:

El Tantra Blanco en el Neo-Tantra también puede incluir prácticas de meditación y sanación energética, y a menudo es visto como el camino del autoconocimiento y la iluminación sin la necesidad de prácticas sexuales. Se enfoca en la purificación del cuerpo y la mente para alcanzar un estado elevado de conciencia.





## 2. Tantra Rosa:

**Enfoque:** Conocido como el Tantra del amor y la devoción, este camino se centra en el corazón y en el desarrollo de la capacidad de amar de manera profunda e incondicional.

**Prácticas:** Meditaciones centradas en el corazón, rituales de devoción, y prácticas que cultivan el amor, la compasión y la conexión con los demás.

**Objetivo:** La expansión del amor y la apertura del corazón, tanto en relaciones interpersonales como en la conexión con lo divino.

**Ejemplo de Escuela:** Skydancing Tantra.

**Ejemplo de Maestra:** Margot Anand. Su enfoque en el Tantra Rosa se centra en el despertar del corazón, la relación amorosa y la conexión íntima, enfatizando la unión espiritual a través de la sexualidad consciente.

### Tantra Rosa en el Tantra Clásico

En la tradición clásica, el Tantra Rosa no es un término comúnmente utilizado, pero podría interpretarse como un enfoque en la devoción y el amor incondicional, elementos importantes en la relación con la divinidad, especialmente en el Tantra Bhakti (devocional).

### Tantra Rosa en el Neo-Tantra:

En el Neo-Tantra, el Tantra Rosa se refiere al enfoque en el amor, la compasión, y la conexión emocional en las relaciones. Es una corriente que busca integrar el corazón y la energía amorosa en las prácticas tántricas, enfatizando la apertura del corazón y el desarrollo de la empatía y la conexión profunda con uno mismo y con los demás.

## 3. Tantra Rojo:

**Enfoque:** Este tipo de Tantra se asocia con la energía sexual y la integración de la sexualidad como una vía para la transformación espiritual.

**Prácticas:** Incluye rituales y técnicas que utilizan la energía sexual para despertar la kundalini y alcanzar estados elevados de conciencia. También se enfoca en la unión del masculino y femenino divino dentro de cada persona.

**Objetivo:** La integración de la sexualidad y la espiritualidad, utilizando la energía sexual para la sanación y el despertar espiritual.

**Ejemplo de Escuela:** The Sanctuary of the Open Heart.

**Ejemplo de Maestra:** Charles y Caroline Muir. Pioneros en el Tantra Rojo, su trabajo se enfoca en la energía sexual y su canalización para la sanación y el crecimiento personal en las relaciones sexuales conscientes.



## Tantra Rojo en el Tantra Clásico

El Tantra Rojo está asociado con las prácticas sexuales y la energía Kundalini. En el Tantra clásico, esto implica la transmutación de la energía sexual en energía espiritual, y es uno de los aspectos más conocidos del Tantra, aunque en el contexto tradicional está muy regulado y es solo una pequeña parte de una práctica más amplia.

## Tantra Rojo en el Neo-Tantra:

En el Neo-Tantra, el Tantra Rojo es prominente y se centra en la sexualidad sagrada como una vía para el despertar espiritual. Aquí, se enfatiza la sanación sexual, el placer consciente, y la conexión entre la sexualidad y la espiritualidad, muchas veces adaptando las prácticas tradicionales a un enfoque más accesible para el público occidental.

## 4. Tantra Negro:

**Enfoque:** Es el menos conocido y a menudo malinterpretado, asociado con prácticas que buscan el poder, la manifestación, el trabajo con la oscuridad.

**Prácticas:** Incluye rituales que pueden ser considerados de magia o prácticas ocultas.

**Objetivo:** Traer a la luz lo que está en la sombra. exploración profunda de la sombra y la transmutación de energías negativas.

**Ejemplo de Escuela:** Left-Hand Path Tantra.

**Ejemplo de Maestra:** Charles y Caroline Muir. Pioneros en el Tantra Rojo, su trabajo se enfoca en la energía sexual y su canalización para la sanación y el crecimiento personal en las relaciones. sexualidad consciente.

## Tantra Negro en el Tantra Clásico

En el contexto tradicional, el Tantra Negro (a veces referido como "Vama Marga" o camino de la mano izquierda) se asocia con prácticas esotéricas que pueden incluir el uso de elementos considerados tabú, como ritos con cadáveres o sustancias impuras. Estas prácticas buscan trascender las dualidades del bien y el mal, pero a menudo son mal interpretadas como magia negra o prácticas dañinas.

## Tantra Negro en el Neo-Tantra:

En el Neo-Tantra, el Tantra Negro es menos común y generalmente se refiere a prácticas que exploran la sombra, es decir, los aspectos reprimidos o no reconocidos del ser. Aquí, se enfoca más en la sanación de traumas y el trabajo con la oscuridad para integrarlas de manera consciente.





# Diferencias entre Yoga y Tantra:

## Yoga:

Es una práctica espiritual y física que se enfoca en la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. Tradicionalmente, el yoga incluye posturas físicas (asanas), prácticas de respiración (pranayama), meditación, yóguico comportamiento ético, y en algunos casos, rituales devocionales. Su objetivo principal es alcanzar la liberación (moksha) a través de la disciplina y el control del cuerpo y la mente.

## Enfoque:

Tradicionalmente, el yoga tiene un enfoque más ascético y disciplinado, buscando el control y la trascendencia de los deseos y las pasiones mundanas. A menudo se asocia con la renuncia y el control de los sentidos.

## Tantra:

Es una tradición espiritual que también busca la liberación y la realización espiritual, pero su enfoque es más amplio e inclusivo. El tantra incorpora prácticas que incluyen la energía sexual como un medio para alcanzar un estado superior de conciencia. A diferencia del yoga, que a veces puede enfocarse en la renuncia, el tantra se enfoca en la transformación de todas las experiencias humanas, incluidas las sensoriales, en herramientas para la realización espiritual. El tantra abarca tanto el yoga como otras prácticas como el uso de mantras, yantras, rituales, yóguicas sexuales y meditación.

## Enfoque:

A diferencia del yoga, que a menudo busca la trascendencia del cuerpo y los sentidos, el tantra los considera como herramientas para la iluminación. El tantra es un camino más inclusivo, que acepta y trabaja con todas las experiencias humanas, incluyendo las que son consideradas "bajas" o tabúes.

En resumen, mientras que el yoga a menudo se enfoca en la disciplina y el control, el tantra busca integrar todas las experiencias, incluidas las sensoriales y sexuales, en la búsqueda de la realización espiritual.



# Tantra y Sexualidad

Si bien Tantra no equivale a sexualidad genital como dijimos previamente, sí realiza aportes significativos a la vivencia de una sexualidad con mayor consciencia, con más registro de todo lo que ponemos en juego en nuestros vínculos sexo-afectivos. Por lo tanto, brinda una invaluable cantidad de herramientas concretas que nos permiten vivir una sexualidad con más presencia, integralidad, respeto y comunicación. Nos invita a superar los cánones aprendidos a través de la pornografía, las telenovelas o las representaciones limitadas de la sexualidad en los medios. Es decir, aporta una perspectiva que trasciende una sexualidad coito-centrista y falocentrista.

Por ello, durante todo el programa iremos tejiendo la relación entre cada temática y el ámbito de la sexualidad. Para así nutrirnos hacia una sexualidad más plena, consciente y sagrada. Y aquí me es importante señalar que la sexualidad tántrica no es sagrada porque es algo “superior” o “inalcanzable” o “bendita” solamente disponible para algunas personas. Una sexualidad se vuelve sagrada desde el momento en que ponemos la intención para que así lo sea. Desde el momento en que decido sacralizar mi propia existencia. Es decir, atribuir a mi propia vida un carácter más profundo, en conexión con mi esencia, con mi chispa divina. Desde que decido que mi existencia es, simultáneamente, animal, humana y espiritual sin excluir ninguna por sobre la otra. Construyendo así un puente que una, y no que disocie, todas mis partes.

## Energía erótica, vital, sensorial, sensual y sexual

Vale la pena redefinir algunos términos que ocasionalmente podemos confundir entre sí como son energía erótica vital, sensorial, sensual y sexual. Veamos algunas particularidades a continuación:

### 1. Energía Erótica:

A su vez, **Eros** hace referencia a la energía de vida o vital, energía pura, amor, fuerza vital, de acercamiento, de unión a algo, a la fuente original. Erotizarse con uno mismo, con otro, una flor, un paisaje. Por ello, en este contexto hablaremos de energía erótica o energía vital creadora (chi, prana, manas) haciendo referencia a esa energía de vida, término que en inglés se usa como “life-force energy” o energía de fuerza de vida. Esta energía se manifiesta de distintas formas:



# 1. Energía Sensorial:

Se refiere a la energía que percibimos a través de nuestros sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Es más amplia y abarca todas las experiencias que involucran los sentidos, sin connotaciones eróticas o sexuales necesariamente. Implica la capacidad de percibir el mundo a través de los sentidos y disfrutar de esa percepción. El placer sensorial puede ser desde disfrutar del sol en la piel hasta saborear una comida deliciosa.

# 2. Energía Sensual:

Disfrute, gozo de habitar el propio cuerpo, alguien que lo emana genera magnetismo. Se refiere a la energía que experimentamos a través de nuestras emociones, deseos y sensaciones físicas. Disfrutar de estar en su propio cuerpo, en su propia mente. Placer en la presencia. Se refiere al placer que proviene de estimular los sentidos (vista, oído, tacto, olfato, gusto). Está conectada con el goce que podemos experimentar a través de nuestras percepciones, como disfrutar de una textura suave, una fragancia agradable o una música que emociona. Lo sensual puede ser un preludio a lo erótico o sexual, pero no necesariamente implica deseo sexual.

# 3. Energía Sexual:

Es la energía relacionada directamente con el deseo y la actividad sexual. Incluye el impulso biológico de la reproducción, pero también abarca el placer físico y la búsqueda de intimidad y conexión a través de la sexualidad. Es una fuerza potente que puede conectarse con lo erótico y lo sensual, pero en su forma más básica es el instinto de procreación y satisfacción física.

La palabra sexual proviene del latín *sexus*, que se refiere al sexo o la distinción entre masculino y femenino. Esta raíz, *sexus*, deriva a su vez de la raíz indoeuropea *seik-* o *sek-*, que significa "cortar" o "dividir", haciendo referencia a la diferenciación entre los sexos. Entonces involucra lo referente a la genitalidad.

Sin embargo, en la experiencia humana, la sexualidad va más allá de la procreación, conectándose con la polaridad y la atracción hacia lo complementario. En el Tantra, la energía sexual puede ser elevada para desbloquear centros energéticos, conectarnos con nuestro Ser Divino y manifestar realidad.



# Heridas de Occidente con la Sexualidad

Las heridas de Occidente con la sexualidad son profundas y complejas, resultado de siglos de influencias culturales, religiosas y sociales que han dejado una marca indeleble en la forma en que experimentamos y entendemos nuestra sexualidad. Estas heridas incluyen la represión y la culpa, la desconexión entre sexualidad y espiritualidad, la objetificación y comercialización de los cuerpos, la falta de educación sexual integral, y el abuso sexual, entre otras.

## 1. Represión y culpa:

La influencia del cristianismo en la cultura occidental ha promovido durante siglos una visión de la sexualidad como algo pecaminoso y vergonzoso. Esta represión ha llevado a generaciones a reprimir sus deseos sexuales, experimentando vergüenza y culpa en torno a la expresión sexual. La sexualidad, en lugar de ser vista como una parte natural y saludable de la vida humana, ha sido envuelta en tabúes que impiden una relación sana y equilibrada con el propio cuerpo y con los demás.

## 2. Desconexión entre sexualidad y espiritualidad.

En Occidente, la sexualidad ha sido mayoritariamente reducida a un acto físico, desvinculado de cualquier dimensión espiritual. Esta separación ha generado una visión fragmentada del ser humano, donde el cuerpo y la espiritualidad se perciben como opuestos en lugar de partes integradas de una experiencia completa. La falta de integración entre sexualidad y espiritualidad nos ha llevado a experimentar la sexualidad de manera desconectada, impidiendo vivirla plenamente y de forma armoniosa.

## 3. Objetificación y comercialización:

En la cultura de consumo, los cuerpos, especialmente los de las mujeres, son frecuentemente tratados como objetos de deseo, reducidos a su valor estético y comercial. Esta objetificación ha distorsionado la percepción de la

sexualidad, promoviendo la idea de que el valor de una persona está vinculado a su atractivo físico, y no a su integridad como ser humano. Este enfoque ha contribuido a una visión superficial y deshumanizante de las relaciones sexuales y emocionales.

## 4. Falta de educación sexual integral:

En muchos lugares de Occidente, la educación sexual se ha limitado a aspectos biológicos y a la prevención del embarazo y de enfermedades de transmisión sexual, sin abordar temas cruciales como la salud sexual, el consentimiento, el placer, y las relaciones emocionales. Esta carencia nos ha dejado sin las herramientas necesarias para desarrollar una sexualidad sana y consciente, perpetuando la ignorancia y los mitos en torno a la sexualidad.

## 5. Abuso sexual:

Una de las heridas más dolorosas y devastadoras, causando profundo trauma individual y trauma colectivo, afectando el autoestima, capacidad para formar relaciones saludables y la conexión con la propia sexualidad. En muchos lugares, la violencia sexual es normalizada o minimizada, lo que perpetúa el ciclo de abuso y dificulta la sanación, generando desconfianza y miedo en las relaciones, y llevando a la reproducción de patrones abusivos en la sociedad.



Por todo esto, es crucial ser plenamente conscientes y responsables al abrir espacios de exploración de la energía erótica en contextos de Tantra. Sin el debido conocimiento y atención a las heridas individuales y transgeneracionales que llevamos los seres humanos a estos encuentros, esta exploración puede volverse dañina. Permitir la libre expresión erótico-sexual sin comprender la profundidad de estas dinámicas puede generar situaciones re-traumatizantes, donde en lugar de sanar y transformar las heridas, terminamos perpetuándolas.

# Reparación desde el Neo-Tantra

En este contexto, el Neo-Tantra ofrece una perspectiva y prácticas que pueden ser muy beneficiosas para sanar las profundas heridas que Occidente tiene en relación con la sexualidad porque busca transformar y promover una visión más integrada, consciente y sagrada al reintegrar la sexualidad con la espiritualidad, liberar la culpa y la represión, fomentar el respeto y el consentimiento, proporcionar una educación sexual integral y ofrecer herramientas para sanar traumas.

A continuación, detallamos algunas de las formas en que el Neo-Tantra puede contribuir a sanar estas heridas:

## 1. Sanación de la represión y la culpa:

A través de sus prácticas, fomenta una actitud de aceptación y celebración de la sexualidad donde se anima a las personas a liberar la vergüenza y la culpa asociadas con la sexualidad, y a explorar sus deseos de manera consciente y respetuosa.

## 2. Reconexión de la sexualidad con la espiritualidad:

A diferencia de la visión tradicional occidental que separa cuerpo y espíritu, el Neo-Tantra enseña que la sexualidad es una vía para acceder a estados elevados de conciencia y para experimentar lo divino, promoviendo una vivencia más plena y sagrada de la sexualidad.

## 3. Fomento del respeto y el consentimiento:

Las prácticas se enfocan en la conexión profunda con uno/a mismo/a y con otro/a, promoviendo una comunicación abierta y honesta sobre deseos, límites y necesidades. Esto contrasta con la cultura de la objetificación y la explotación sexual, ofreciendo en su lugar un enfoque basado en la igualdad, el respeto y el amor consciente.

## 4. Educación sexual integral y consciente:

El Neo-Tantra proporciona una forma de educación sexual que va más allá de la biología y la prevención de enfermedades. Nos enseña a conocer y respetar nuestro propio cuerpo, a explorar la sexualidad de manera segura y consciente, y a entender la importancia del placer, el consentimiento y la conexión emocional.

## 5. Sanación del trauma y el abuso sexual:

Por un lado, a través de prácticas que integran la respiración, la meditación, y el movimiento, buscamos liberar la energía bloqueada y transformar heridas emocionales. A su vez, nos permiten reconectarnos con nuestro cuerpo de una manera segura y amorosa, recuperando poder personal y sanando heridas profundas. Asimismo, el trabajo con los aspectos propios y colectivos que llevamos a la sombra, trayendo a la luz nos permite una integración y no una revictimización.

# Pilares del Tantra

De acuerdo a nuestra visión, el Tantra que exploro, practico, aprendo y enseño se basa en los siguientes pilares fundamentales:

## 1. Presencia:

Nos invita a estar en el aquí y el ahora, con atención plena de lo que está vivo en ese momento, a traernos en integridad con todas nuestras partes.

## 2. Intención:

La intención determina el despliegue total de la experiencia, por ello, una intención de apertura, expansión, amorosidad, sanación y sacralización (atribuir carácter divino a cada palabra, acción y pensamiento) transforma cualquier vivencia que tengamos.

## 3. Respiración:

Como única función involuntaria y a la vez voluntaria, es un vehículo de circulación y transmutación de la energía erótica creadora, nos conecta con el prana o energía de vida.

## 4. Movimiento:

Como expresión de vida y dinamismo, el movimiento es también un vehículo de circulación y transmutación de la energía erótica creadora, poniéndonos a tono con la vibración del pulso primordial del universo o “Spanda”.

## 5. Sonido:

El chakra garganta con la capacidad de moldear y crear realidad, en analogía con el chakra sexual capaz de dar vida, el sonido es también un vehículo de circulación y transmutación de la energía creadora.

## 6. Consentimiento y Límites:

La base fundacional de un vínculo conmigo, con los demás y con la vida, desde un registro y expresión consciente, respetuoso y honesto acerca de mi deseo y voluntad. Los límites demarca el espacio para que una experiencia sea placentera, expansiva y amorosa.



## 7. Expresión Emocional y Soberanía:

La higiene emocional como una responsabilidad para mantener limpio el propio canal, sacar los desechos, hacer espacio para vivir en más presencia y amor, conectar con el placer, y cultivar mi soberanía como adulta.

## 8. Auto-Placer:

La práctica más poderosa de autoconocimiento, auto exploración, amorosidad, sanación y manifestación con la energía sexual.

## 9. Polaridad:

La conciencia de la tensión, complementariedad y unión de los opuestos para la transmutación y elevación de toda energía: femenino y masculino, luna y sol, día y noche, luz y oscuridad.

## 10. Divinidad:

La conciencia de que nuestro sexo, corazón y consciencia están unidos y que recuperar el contacto con nuestro ser esencial es de los regalos más maravillosos que podemos hacer al Universo.



# Mitos, creencias y objeciones respecto al Tantra

Vale la pena detenernos a mencionar los principales mitos, objeciones y creencias que rondan alrededor del Tantra. Aquí te comparto las 12 principales:

## 1. El Tantra es solo sobre sexo:

Un mito común es que el Tantra se centra únicamente en prácticas sexuales. En realidad, el Tantra es una filosofía y práctica espiritual integral que incluye la sexualidad como una pequeña parte de un todo mucho más amplio.

## 2. El Tantra es promiscuidad:

Se cree que practicar Tantra es lo mismo que ser promiscuo o involucrarse en múltiples relaciones sexuales. Sin embargo, el Tantra promueve una conexión profunda y consciente con uno mismo/a y con los/as demás, más allá de las interacciones sexuales.

## 3. El Tantra es inmoral o tabú:

Es visto como algo inmoral o contrario a las normas sociales debido a su asociación con la sexualidad. Sin embargo, el Tantra busca integrar la espiritualidad y la sexualidad de una manera consciente y respetuosa.

## 4. El Tantra es peligroso o puede causar daño emocional:

Se cree que el Tantra puede ser emocionalmente riesgoso o peligroso. Sin embargo, cuando se practica con respeto y conciencia, el Tantra puede ser una herramienta poderosa para el crecimiento personal y la sanación emocional.

## 5. El Tantra es sinónimo de poliamor:

Aunque algunas personas en la comunidad tántrica pueden practicar poliamor, el Tantra no prescribe ningún tipo de relación específica; se trata de autenticidad y conexión en las relaciones, sea cual sea su forma.

## 6. El Tantra es una secta o culto:

Existe la creencia de que el Tantra está asociado con sectas o cultos peligrosos. En realidad, el Tantra es una tradición espiritual antigua con raíces en el hinduismo y el budismo, y no tiene nada que ver con prácticas sectarias. Sucede que al integrar sexualidad, y la sexualidad ha sido tabú, se lo ha denominado como algo “oculto” o raro.





### 7. El Tantra requiere una pareja sexual:

Existe la creencia de que solo se puede practicar Tantra con una pareja sexual. En realidad, muchas prácticas tántricas son individuales y se centran en la autoexploración, la meditación y el desarrollo personal.

### 8. El Tantra es complicado y difícil de aprender:

Otro mito es que el Tantra es una práctica demasiado compleja y esotérica para la mayoría de las personas. En realidad, muchas prácticas tántricas son simples y accesibles, enfocadas en la respiración, la atención plena y la conexión con uno mismo.

### 9. El Tantra es solo para personas jóvenes y atractivas:

Se piensa que es solo para aquellos que son jóvenes, atractivos y físicamente activos. Sin embargo, el Tantra es accesible para personas de todas las edades, formas y tamaños, y se trata de la conexión interna más que de la apariencia externa.

### 10. El Tantra es una forma new age de vivir la sexualidad.

En realidad, el Tantra es una tradición espiritual con miles de años de antigüedad, no una moda pasajera. Su enfoque en la sexualidad es solo una parte de un sistema más amplio de crecimiento espiritual y personal.

### 11. El Tantra requiere sí o sí un maestro o gurú.

Aunque tener un maestro experimentado puede ser útil, el Tantra puede practicarse de forma autodidacta. Lo más importante es la intención y el compromiso con el proceso de autodescubrimiento.

### 12. Todo el que se viste de blanco y recita unos mantras se hace llamar tántrico:

La verdadera práctica tántrica va mucho más allá de la apariencia externa. Ser tántrico implica un compromiso profundo con la autoconciencia, el amor y la transformación interior, no solo seguir ciertas modas o rituales superficiales.





# Mi historia...

Esta sección tiene como propósito abrir mi corazón y mi alma a compartirme algunas vivencias, experiencias y sentires íntimos y personales. Decido hacer esto porque estoy convencida de que la vulnerabilidad nos conecta, nos humaniza y nos permite enseñar desde un lugar de mayor integridad, humildad y honestidad. Porque el aprendizaje es continuo y porque todo lo que comparto hoy viene de un proceso profundo de desafíos, obstáculos, batallas y conquistas internas. Y confío que será recibido desde el amor y el respeto. Y así, te invito a que también puedas abrirte a dejarte atravesar por este viaje y que tu compartir venga desde un lugar esencial y de apertura.

*Con amor,*

*Lu.*





# Mi historia con el Tantra

Mi viaje hacia el Tantra nació de enfrentar ciertas heridas profundas, desafíos y búsquedas personales:

1.

La sensación de que había algo "raro", "roto" o "incorrecto" en mi sexualidad y deseo.

3.

La búsqueda de placer como un derecho intrínseco, y no como un premio o recompensa por "hacer algo bien".

2.

Sacarme la etiqueta de niña buena y animarme a mostrar mi ser auténtico sin tantas máscaras.

4.

La reconciliación con mi parte animal luego de haberme despegado tanto del suelo.

A menudo me cuestionaba por qué mi experiencia sexual era tan diferente a la de mis parejas varones. Me preguntaba: ¿por qué mi deseo se desvanecía con el tiempo?, ¿por qué me resultaba más difícil encender mi libido?, ¿por qué no experimentaba el mismo nivel de deseo que él? ¿por qué siempre era más fácil para él alcanzar sus orgasmos?. Anhelaba sanar y "arreglar" lo que consideraba "anormal" en mi sexualidad, porque siempre me comparaba con mi pareja.

Otro aspecto que me llevó al Tantra fue el hecho de haberme identificado durante años con la etiqueta de "la niña buena". Hacía lo que me gustaba y, por casualidad, eso coincidía con las expectativas de mi entorno: familia, amistades y maestras. No había espacio para la disonancia; todo estaba en perfecta armonía. Mi verdadero ser, con sus emociones caóticas, enojo y dolor, no tenía lugar para expresarse. La tristeza era una emoción familiar, a la que recurría frecuentemente porque no sabía cómo manejar mi enojo.

Siempre he tenido la necesidad de agradar, encajar y pertenecer, en el fondo, lo que todo ser humano busca: ser amada incondicionalmente. Para ello, domesticué muchos de mis impulsos, deseos y necesidades para ajustarme a las expectativas del entorno, que aplaudía quien era en ese momento.

Además, mi vida estuvo siempre marcada por una búsqueda insaciable de placer, sueños y grandes anhelos. Ya fuera a través de viajes, formaciones, experiencias multiculturales o la pareja ideal, siempre sentía que nunca era suficiente. A menudo, cuando alcanzaba la cima de un deseo, parecía auto-sabotearme, como si un mandato interno me dijera que "todo debe ser difícil para mí". Esta ley interna me impedía disfrutar plenamente de mis logros y del placer que experimentaba porque aparecía la exigencia de que no es suficiente.



Por último, hace mucho tiempo comencé un camino de “rebelión” frente a formas establecidas que me llevaron a varios cambios en pos de una búsqueda espiritual. Buscaba conectar con mi parte superior, divina, sutil y celestial. Y así, cambié mi alimentación (me hice vegetariana), mi profesión (me certifiqué como instructora de yoga y meditación) e inicié un camino espiritual grupal que me ha acompañado desde entonces. Fue un gran acto revolucionario del cual estoy muy orgullosa.

Sin embargo, hace algunos años empecé a sentir que me faltaba una pieza. Me di cuenta de que me había “despegado demasiado del suelo”. Empecé así, a buscar aquella otra parte de mí, la que había dejado de lado: mi aspecto animal, instintivo, caótico y terrenal. Quise entonces empezar a recuperar mi conexión con la tierra y lo tangible, mi relación con la materia, el dinero, la sexualidad, mi naturaleza más salvaje y caótica, y mi oscuridad. Este proceso de reconciliación con mis “chakras inferiores” está siendo esencial para mí.

Estas búsquedas se entrelazaron en una alquimia singular y única para llevarme hacia una exploración más profunda de la sexualidad y el Tantra. Sin embargo, lo que inicialmente pensé como una solución, resultó ser solo el comienzo de un viaje mucho más profundo. Abrí una puerta y descubrí un vasto universo desconocido y misterioso.

• *Me di cuenta de que lo que consideraba "malo" en mi deseo sexual era, en realidad, un desconocimiento colectivo y personal sobre la sexualidad y el erotismo que nos enseñan desde temprana edad. Comprender que el deseo se cultiva y que abarca mucho más que la genitalidad ha sido por demás liberador.*

• *Entendí que mi enojo es una emoción sagrada, que me ayuda a establecer límites tanto internos como externos y que me permite re-conectarme con la energía vital creadora. A lo largo de estos años, he aprendido a expresar mis deseos y necesidades de manera habitual, no solo como una solución de emergencia.*

• *Descubrí que establecer límites me expande y multiplica mi experiencia de placer, porque los límites no me limitan, sino que me amplifican.*

• *Sigo aprendiendo a registrar cada vez más a tiempo y a disolver gradualmente el patrón de interrumpir mi placer, y a permitirme disfrutar de todos los regalos que la vida tiene para ofrecerme, reconociendo mi derecho al merecimiento: a recibir placer, amor y abundancia.*

• *Aprendí que soy soberana de mi placer y que mi energía erótica vital me permite tomar las riendas de mi vida, encontrando más plenitud y paz.*



## Ser Tántrica

se convirtió en una puerta de entrada,  
no en un destino final.

## Ser Tántrica

no es ser iluminada o tocada por  
una gracia divina inalcanzable.

## Ser Tántrica

es una elección consciente y revolucionaria de  
vivir con amor, placer, conexión, disfrute y ex-  
pansión. Y sé que los cambios profundos que  
experimento en mi interior inevitablemente los  
reflejo hacia el exterior. Por ello, mi mayor placer  
es compartir contigo lo que me ha transformado  
y continúa transformándome.

## Así nace Camino Tántrico.



# ¡Tu turno!

Esta sección tiene como propósito invitarte a la auto-reflexión personal para que puedas ahondar más profundo en cada temática y vincularla con tu experiencia, vivencia, sentir y pensar personal.

## Ejercicio #1:

¿Qué despertó tu curiosidad  
y deseo de explorar en el Tantra?

Curiosidad

Aprender algo nuevo o desconocido

Sanar heridas del pasado

Reconectar con mi cuerpo

Resignificar mi relación con el placer

Explorar una sexualidad más consciente

Cultivar vínculos más plenos y conscientes

Bloqueo o estancamiento en algún aspecto de mi vida

Deseo de conocer nuevas personas

Despertar mi energía creadora y creativa

Otro: \_\_\_\_\_





## Ejercicio #2

Si nos sentáramos a conversar, y te preguntara cuál es tu historia personal con el Tantra, ¿qué me contarías? Si no te surge escribir nada, tal vez estas preguntas disparadoras podrían ayudarte: ¿Qué estás/estabas buscando? ¿Cómo te sentís/sentías antes de contactar con el Tantra? ¿Qué estás descubriendo/descubriste con el Tantra? ¿Cómo te sentís a partir del contacto con el Tantra?

## Ejercicio #3

Imagínate que te sentaras a conversar con alguien que no sabe absolutamente nada del Tantra, con lo que aprendiste en este módulo, y sumado a tu experiencia personal en caso que ya la tengas, ¿cómo podrías explicar en tus propias palabras de manera simple y concisa, qué es el Tantra y para qué sirve?

¡Muchas gracias!



# Bibliografía

Anand, M. (1999). The art of sexual ecstasy: The path of sacred sexuality for western lovers. TarcherPerigee.

Chia, M., & Abrams, D. (1986). The multi-orgasmic man: Sexual secrets every man should know. HarperOne.

Chia, M., & Winn, M. (1989). Healing love through the Tao: Cultivating female sexual energy. Healing Tao Books.

Handlers, L. (2020). Sex & happiness: The tantric laws of intimacy. Laurie Handlers International.

Leblanc, A. (1997). Tantra, el culto a lo femenino: La vía hacia la expansión del ser. Editorial Kairós.

Osho. (1980). Tantra: The supreme understanding. St. Martin's Griffin.

Osho. (1984). Tantra: Espiritualidad y sexo. Ediciones Martínez Roca.

Sarita, M. A., & Geho, S. (2002). Tantric love: A nine-week program to transform your relationship and bring you closer to your partner. O Books.

Sarita, M. A., & Geho, S. (2007). Amor curativo a través del Tao. Gaia Ediciones.

Sarita, M. A. (2017). Tantra: A path of healing, love and sexuality. O Books.