

Manual de TANTRA

Reprogramación emocional



Oscar R. Gómez (Osy)

...desde el tantra a
la tecnología del deseo®



OSCAR R. GÓMEZ (OSY)

A los 12 años comienza a estudiar y a experimentar dentro de las filosofías orientales. Recorre los caminos tradicionales del *bhakti* yoga y *gñana* yoga y recibe su iniciación en la práctica del tantra en 1972 dentro del budismo tántrico tibetano.

Con una sólida formación académica occidental en biología, filosofía, psicoanálisis, psicología, sociología y en la actual psicobiología, ha elaborado un método de transmisión del tantra que se adapta a la vida moderna, despojado de formas culturales orientales y libre de las supersticiones de los pueblos que practicaron el tantra siglos atrás, y aún así conserva toda su tradición y esencia. De estas enseñanzas teóricas, de ciertas técnicas aplicadas durante cientos de años y de la práctica de ejercicios espirituales destinados a alcanzar la iluminación, Osy fue retirando las supersticiones que velaban este conocimiento y desarrolló una tecnología de aplicación clínica efectiva para Occidente.

Como resultado de más de 33 años de difusión del tantra, el 13 de junio de 2008, la Organización de las Américas coronó su obra al otorgarle el título de Doctor Honoris Causa en reconocimiento a su magnífica contribución para el desarrollo de las ciencias, las artes y las letras.



Ediciones **MenteClara**

3^{ra} edición



Sin que la Fundación Mente Clara tuviera conocimiento, la ODAEE hizo un seguimiento discreto del desempeño de la Escuela Argentina de Tantra y decidió elegirla como el centro educativo más destacado de 2008 otorgándole el Premio Sapientiae por su trayectoria.

Tal como expresó el Dr. Carlos Katayama, Presidente de ODAEE:

"[...] aportando a la generación de seres humanos responsables preparándolos para el desarrollo de sus potencialidades o inteligencias múltiples, para convertirlos en unidades productivas".



Manual de TANTRA

QUÉ ES EL TANTRA

El tantra es un movimiento filosófico que nació en la India en el siglo VIII de esta era; es un camino de autoconocimiento, con raíces en el budismo tibetano y ramificaciones en el campo científico de Occidente, que sigue en investigación y desarrollo permanentes. Si bien mediática y popularmente se lo ha asociado sólo con beneficios sexuales-genitales, sus beneficios son aún mayores: aporta un reentrenamiento mental que posibilita aumentar la capacidad de gozo y el enfoque, adquirir el control consciente de las emociones, desarrollar la seguridad y la autoestima, vivir y dormir sin tensiones ni estrés; en otras palabras, llevar una vida plena, consciente, coherente y productiva.

QUÉ ES ESTE MANUAL

Escrito con sencillez y precisión y con ejemplos reales, este manual permite al lector abrir la puerta a la práctica del tantra hoy. El lector podrá tener la experiencia de adentrarse a la visión tántrica de la vida gracias a los juegos y ejercicios que el autor incluye y a la interacción que propone. Este no es un libro de lectura pasiva. Es un manual que requiere la participación activa del lector y que invita a la exploración personal desde un lugar concreto, libre de supersticiones y con explicaciones coherentes.

Oscar R. Gómez, fundador y director académico de la Escuela Argentina de Tantra, presenta en esta publicación su enfoque y su método: la tecnología del deseo®, una técnica que se adapta a las necesidades de la vida actual. Quien la lee y solicite la asistencia personal a la que el autor se compromete utilizando los medios tecnológicos actuales (teléfono, videoconferencia o chat) y se deje acompañar por él podrá empezar a experimentar su vida con mayor claridad, consciencia y felicidad.

ISBN 978-987-05-7510-8



9 789870 157510

www.tantra.org.ar



Ediciones **MenteClara**
Buenos Aires, Argentina

Este no es un libro de autoayuda. Es un libro de ayuda.

Es un manual que le posibilita recibir ayuda. Su lectura compromete al autor a brindarle, a través de la Fundación MenteClara, toda la asistencia personal necesaria para que usted alcance una vida plena de dicha, gozo y felicidad.

Registre este manual en www.universidadtantrica.org.ar y obtenga una línea directa con su autor.

Manual de Tantra

Oscar R. Gómez (Osy)

3ª edición



Ediciones **MenteClara**
Buenos Aires

Gómez, Oscar R.

Manual de Tantra: reprogramación emocional: desde el tantra a la tecnología del deseo

3a ed. - Buenos Aires: Mente Clara, 2009.

256 p. 23x16 cm.

ISBN 978-987-24510-2-8

1. Budismo. 2. Tantra. I. Título

CDD 294.385

Diseño de tapa: ETEVI Soluciones Gráficas
etevi-sg@hotmail.com (03752) 15-223582

Ediciones MenteClara
Perú 669 2º 6, CABA, Argentina (CP 1068)+54
11 52172372
www.tantra.org.ar
info@tantra.org.ar

ISBN: 978-987-24510-2-8
Autor: Oscar R. Gómez (Osy)
Supervisión de producción: Rocío Silveira de Andrade
Ediciones MenteClara, 1º edición julio 2008
2º edición noviembre 2008 - 3º edición septiembre 2009

Hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en Argentina

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros medios, salvo breves extractos a efectos de reseñas y citando la fuente, sin el permiso previo y por escrito del editor y el propietario del Copyright.

Impreso por Editorial Dunken
Ayacucho 357 (C1025AAG) - Capital Federal
Tel/fax: 4954-7700 / 4954-7300
E-mail: info@dunken.com.ar
Página web: www.dunken.com.ar

Manual de Tantra

...desde el tantra a La tecnología del deseo®

Una producción de:

Oscar R. Gómez (Osy)
y
Rocío Silveira de Andrade

Para la *Escuela Argentina de Tantra*



Ediciones **MenteClara**
Buenos Aires

Notas del editor

En la presente edición se ha evitado el uso de un sistema fonético para los términos de origen sánscrito o tibetano ya que consideramos que la pronunciación de las palabras en sí mismas carecen de sentido si el sujeto hablante desconoce su significación. Ese saber puede ser de utilidad para los estudiosos históricos o eruditos pero este manual está destinado exclusivamente a quienes quieren adquirir la técnica e incorporarla a su vida personal.

En estos casos, para los términos en un idioma diferente del español (tibetano, sánscrito o cualquier otro) utilizaremos la grafía española y nos remitiremos, en nota al pie, a la explicación conceptual de ellos.

Para todos los términos presentes en esta obra nos remitimos a las definiciones que establece la Real Academia Española (RAE), de modo que si el lector no comprende alguno de ellos puede conocer el significado que nosotros le damos consultando el diccionario de la Academia en www.rae.es.

Para facilitar aun más la lectura, cuando aparezca en la obra algún término que resulte de difícil comprensión para el lector medio en nota al pie agregaremos la definición que recoge la RAE en el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE).

Manual de Tantra

Reprogramación Emocional

Registro

El presente manual es un programa de actualización personal que te permitirá, si lo registras, actualizar tu vida a una versión de dicha, gozo y felicidad.

Mediante la mesa de ayuda de la Fundación MenteClara podrás eliminar de tu sistema los programas contradictorios y en conflicto que te impiden el camino de la realización.

Para registrarlo envía un correo electrónico con tus datos a AtencionOnline@tantra.org.ar y en el asunto escribe: “Solicito asistencia personal”.

Una vez que hayas registrado este manual recibirás un correo electrónico con las condiciones para acceder a la ayuda personalizada de la Fundación **MenteClara** y si lo requieres, a la asistencia personal del propio autor de este completo manual.

www.tantra.org.ar

www.tantra.org.es

Escuela Argentina de Tantra



Ganadora

PREMIO SAPIENTIAE

2008 a la Excelencia Educativa

Índice

Notas del editor.....	6
Registro.....	7
Bienvenido	15
Presentación	17
Introducción	19
Beneficios personales.....	20
Orígenes.....	21
Buda: primeros postulados.....	22
Reencarnación y destino	22
El tantra como camino de liberación	23
Nuevo <i>dharmā</i> y cambio de paradigma.....	23
Negación del alma	24
No dualidad	24
La idea de dios.....	25
Demonización del tantra	25
Principios de la técnica.....	26
Lo masculino y lo femenino	28
<i>Maithuna</i> : mito y realidad de una práctica.....	28
Epistemología tántrica	29
Verdadera naturaleza de las cosas	31
Control de las funciones emocionales.....	32
Sexo y violencia	32
Beneficios sociales de la práctica.....	33

Claridad mental y calma.....	34
Objeto de estudio	34
La fuerza del deseo	35
Capacidad de enfoque.....	35
El tantra como culto	36
Práctica espiritual	36
El culto de lo femenino.....	37
Capítulo 1	
Cómo articular mecanismos de relación satisfactorios	39
Conocimiento y entrega.....	39
Secreto.....	39
Tantra y psicoanálisis.....	40
Tantra y fenomenología existencial	41
Capítulo 2	
Consideraciones preliminares.....	43
Toma de refugio	43
Comprensión tántrica de la verdad.....	44
Capítulo 3	
Ingreso a tu espacio interior	47
Primera meditación tántrica.....	47
Primer informe de resultados	49
Primer ejercicio (esqueleto).....	51
Sensibilidad, atención, enfoque e imaginación	53
Segundo informe de resultados	55
Capítulo 4	
Preguntas de alumnos.....	57
Colores	57
Sentido de la toma de refugio	58
Tantra y lo sagrado	58
Capítulo 5	
Percepción consciente y desgenitalización del placer.....	59

Capítulo 6	
Cambios perceptivos.....	63
Bioelectricidad.....	65
Capítulo 7	
Reflexiones sobre la primera meditación tántrica.....	67
Visión no dual de la naturaleza humana	68
Crecimiento espiritual	69
Ampliación del concepto de la meditación tántrica	70
Capítulo 8	
Estrella polar	71
Ejercicio de enfoque en un punto.....	73
Construir amor interior (enfocar el deseo).....	74
Exploración en compañía.....	74
Tercer informe de resultados	77
Capítulo 9	
Interrelación entre los ejercicios.....	79
Entrenarse en el poder	80
Ocultismo	81
Transformación de percepciones	83
Entrenarse en la calma.....	85
La sustancia de la felicidad.....	88
Expansión del placer	92
Capítulo 10	
Medidas higiénicas	95
Capítulo 11	
Aprender a interrumpir.....	99
<i>Samsara</i>	100
Cuarto informe de resultados.....	103
Capítulo 12	
Pareja tántrica.....	105
Análisis de primeros logros	107

Capítulo 13	
Tantra como un estilo de vida.....	111
La tecnología del deseo	113
La completud del inicio de la vida.....	113
Insaciable deseo	115
Encauzar, direccionar y disfrutar	116
Capítulo 14	
Disolución de miedos	117
Reflexiones sobre una de las medidas higiénicas.....	117
El primer lenguaje	119
Capítulo 15	
Un ritual posible.....	121
Exploración muscular	122
Quinto informe de resultados	125
Capítulo 16	
Otra cuestión sobre el deseo.....	127
Como liberarse de la fuerza del destino.....	128
Esotérico vs. místico	131
Conciencia de la propia consciencia	133
Capítulo 17	
Conectar con la sangre.....	139
Solicitud de entrevista personal.....	143
Capítulo 18	
Eyaculación precoz emocional	145
En el tantra encontré un amigo	147
El origen del mundo	149
Kundalini.....	153
América latina: El continente del sol naciente	157
Deseo de placer o placer del deseo	158
Capítulo 19	
La puerta a la sensualidad	159
¿Quién nos decide?	160

Rituales de inmersión ¿Ganges sagrado?	163
Capítulo 20	
Control cardíaco.....	165
Sexto informe de resultados	169
Capítulo 21	
Comprobación experimental del control cardíaco	171
Ejercicio de control	174
Capítulo 22	
Meditación en las deidades	177
La diva, Florencia de la V	178
Reflexiones de un preliminarista del tantra	181
Capítulo 23	
Tu maestro interior	183
Visión global.....	186
Del Cristo que fuimos al dios que somos	186
Muerte y renacimiento.....	191
Séptimo informe de resultados.....	195
Capítulo 24	
Equilibrio entre masculinidad y femineidad.....	197
Concepto de desapego	199
La excusa del amor universal.....	200
Del pensamiento a la acción.....	202
Capítulo 25	
Samsara y parálisis.....	203
El arte de saber interrumpir	208
Capítulo 26	
Un juego para amarse	211
Desmecanizar el placer	213
Capítulo 27	
Meditación en movimiento.....	219
Equilibrio	220
Primer acto de amor	223

Octavo informe de resultados	225
Noveno informe de resultados	227
Capítulo 28	
Reflexiones con alumnos.....	229
Ismael, Leticia y Daniel -Mis amados compañeros-.....	229
El sin-sentido de buscar el sentido de la vida.....	230
La construcción del amor.....	235
Sexo tántrico	236
Capítulo 29	
Últimos ejercicios	243
Meditación en la deidad.....	244
Romper las leyes internas.....	247
Primera eme (el vino).....	247
Quinta eme (la mujer)	247
Emerger como una deidad	248
Agradecimientos.....	251
Certificación.....	251
Bibliografía.....	253



Gracias y felicitaciones.

¡Bienvenido!

Ya tienes en tu poder este completo manual de Tantra para Occidentales®

El tantra es un cuerpo de conocimientos destinado al crecimiento pleno y equilibrado del ser humano en relación a sí mismo y a su entorno.

Este Curso de Tantra®, que podrás certificar en cualquiera de nuestras sedes en el mundo, trata todos los temas teóricos que se dictan en el curso presencial junto con una modalidad *personalizada* que te permitirá tener un seguimiento sobre los ejercicios y prácticas para asegurar un desarrollo similar al que se obtiene tomándolo personalmente.

Su lectura te ayudará a comprender acabadamente qué es el tantra, su origen, desarrollo y los resultados que se obtienen con su práctica.

Si lo que deseas es obtener los beneficios completos de este manual no lo leas si no estás dispuesto a comunicarte con su autor. Junto con Osy atenderemos tus consultas a medida que avances en la lectura de este libro, que contiene todo lo que necesitas para realizar los ejercicios además del sostén teórico que enmarca al curso.

Esas consultas deben incluir las impresiones que los ejercicios van generando en tu persona. De esta manera, podremos hacer un seguimiento totalmente personalizado –cada persona es un universo– y absolutamente confidencial, que permitirá que el manual te brinde los mismos resultados que tomando el curso de manera presencial.

Como verás, este no es un manual de autoayuda, sino que es un manual de ayuda. Un manual que te ayudará, si lo deseas, a transformar tu vida. Los libros denominados de autoayuda sencillamente te muestran una forma de vivir diferente. Este manual te ayudará a vivir una vida diferente.

¿Cómo puede alguien auto ayudarse? La ayuda es algo que se brinda a otro o se solicita, se recibe, de la otredad, de quien no es uno mismo. Osy, a través de la Fundación MenteClara, te ayudará a que realices los cambios que desees en tu vida y no, como en los libros de autoayuda, a desear otro estilo de vida que con una simple lectura no puede alcanzarse.

La práctica del tantra consiste en el estudio de uno mismo, es un camino de autoconocimiento, en donde las generalidades no cuentan mucho, sí las experiencias directas de cada uno y lo que nos interesa es ayudarte desde nuestro saber en tu propio crecimiento y la superación de tus propios límites.

Por favor envíanos a AtencionOnline@tantra.org.ar una descripción de tu persona, tus intereses, cuéntanos cómo llegó este libro a tus manos y cuáles son tus expectativas del manual. Estos datos serán archivados en nuestros registros para cuando realices tus consultas de modo que podamos establecer un seguimiento de tu camino.

Te agradezco nuevamente la lectura de este manual.

Recibe mi afectuoso saludo.

Rocío Silveira de Andrade
Escuela Argentina de Tantra®

...desde el tantra a

la tecnología del deseo®

Presentación

Siguiendo la línea de trabajo de Osy, no voy a emplear en esta presentación ningún término en sánscrito ni en tibetano, a excepción de dos que aclararé de antemano, tal como lo hace él. Estos términos son: *kama*, que significa deseo y *dharma*, que significa camino, ley.

La base de este manual se sustenta en las enseñanzas recibidas por algunos alumnos de parte de Osy, quien a los 12 años comienza a estudiar y experimentar dentro de las filosofías orientales. Habiendo recorrido los caminos tradicionales de la devoción (*bhakti yoga*) y del conocimiento religioso, la lectura y la interpretación de los textos sagrados (*gñana yoga*), Osy recibe su iniciación en la práctica del tantra en 1972 dentro del budismo tántrico tibetano. Con una sólida formación en biología, filosofía, psicoanálisis, psicología, sociología y la actual psicobiología, desarrolló un método de aprendizaje de tantra que se adapta a la vida moderna y actual y que está despojado de formas culturales orientalistas y está libre de las supersticiones de los pueblos que practicaron el tantra siglos atrás.

Firme defensor de la claridad en la transmisión de las ideas, en sus clases, conferencias y escritos, Osy no utiliza terminología en idiomas desconocidos para el receptor (sánscrito o tibetano, por ejemplo), lo que facilita la llegada de su mensaje y la rápida y clara comprensión de los conceptos.

Luego de su iniciación, incorpora los conocimientos tradicionales del budismo tibetano conservados en las universidades tántricas de Gyumey y Gyuto. De estas enseñanzas teóricas, de ciertas técnicas aplicadas durante cientos de años y de la práctica de ejercicios espirituales destinados a alcanzar la iluminación, fue extrayendo las supersticiones que velaban este conocimiento y fue desarrollando una tecnología de aplicación clínica efectiva. Una tecnología que se adapta a las necesidades de la vida moderna:

sin misticismo, magia ni supersticiones y sustentada en el conocimiento académico formal así como en la epistemología budista.

Como dice Osy: *“Esta filosofía se transfiere rápido porque no son tantas las diferencias: la filosofía posmoderna fue tomando conceptos del tantra basándose en la noción de sujeto desarrollada a partir de la interpretación que Tilopa¹ hace de textos atribuidos a Buda”*.

Si bien el tantra es una de las tradiciones tibetanas más profundas y esotéricas, es decir, la más reservada y desarrollada de todas las enseñanzas de Buda, los conceptos fundamentales y las técnicas desarrolladas a partir de este conocimiento son sumamente sencillas. Como dice Osy: *“es esa sencillez lo que permite internalizarlas rápidamente y ponerlas en práctica de manera verdaderamente eficaz”*.

La práctica del budismo tántrico se encamina a lograr calma mental y es en esta calma en donde aparece la claridad del pensamiento.

Mientras no nos acerquemos a la visión tántrica y no abandonemos la idea de la división aparente de nosotros mismos en cuerpo y alma, mientras no encontremos dentro de nosotros esa poderosa fuerza que es el deseo seguiremos sintiéndonos fragmentados e inmersos en una realidad que no podremos manejar, como títeres manipulados por fuerzas emocionales desconocidas.

La práctica del tantra permite encauzar esas fuerzas y controlar las fuerzas mentales y emocionales para transformar nuestras vidas y alcanzar un estado de completud, es decir, un estado de realización.

Es en esta exploración práctica donde cada uno de nosotros podemos encontrar en nuestro interior, con la ayuda de la pareja tántrica, no sólo la respuesta a nuestros problemas, sino el potencial para vivir a un nivel mucho más elevado del que normalmente creemos posible.

Rocío Silveira de Andrade

¹ Filósofo tántrico indio que vivió en el siglo X.



Introducción

Transcripción de la conferencia que fue brindada por Osy en la Universidad Tecnológica Nacional (UTN) en ocasión de ser convocado para el II Encuentro Nacional contra toda forma de Violencia y Discriminación.

Declarado de Interés Educativo por el Ministerio de Educación, Ciencias y Tecnología.

Declarado de Interés por la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires.

Declarado de Interés Social por la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires.

Ciudad de Buenos Aires, 20 de septiembre de 2007

Quiero agradecer la invitación para dar esta charla en este encuentro particular. Es un honor y un privilegio. Me siento complacido de la invitación y especialmente agradecido a Germán, un devoto de Silo, en quien reconozco la encarnación de los ideales de un *bodhisattva*, un iluminado.

Bodhisattva es quien ha alcanzado un grado de renuncia tal que le permite vivir en éxtasis, fuera de sí mismo, y en servicio permanente a los otros obteniendo completa satisfacción y salud al hacerlo.

Muchos viven sirviendo a los otros, esposos entre sí, padres a hijos, empleados y aún hoy, a pesar de las luchas contra las desigualdades, muchos

sirven desde el lugar de la esclavitud, pero pocos obtienen placer y felicidad en este servicio.

Un buda es quien elige renunciar a sus propios intereses en pos de los intereses del conjunto y en este instante me encuentro rodeado de personas que observan este estilo de vida. Razón por la que, como dije, es un honor y un placer inmenso exponer frente a ustedes mi visión del tantra.

Beneficios personales

Al ver a Rocío preparando la videofilmadora para registrar esta conferencia, alguien del auditorio le pidió a ella no ser filmado. Claro, él está por participar de una conferencia sobre tantra. “Es un pecado”. Tal vez él entienda que es una inmoralidad acercarse a un sacerdote y preguntarle cómo darle inmenso placer a su pareja.

Seguramente nuestro anónimo oyente sepa que una gran mayoría de las personas se acercan a nosotros para poder darle un grado mayor de satisfacción a sus parejas sexuales y debe de saber también que con las técnicas del tantra se logra ese fin. Quizá por eso vino a encontrar la respuesta a la pregunta que no haría al sacerdote.

Lejos de ser innoble o inmoral esta búsqueda es, al menos para mí, la más noble de las intenciones. Quien decide postergar su propio placer en pos del placer del otro es un verdadero buda. Quien renuncia a parte de su tiempo para hacer feliz a su pareja, pudiendo obtener placer y provecho en sólo siete minutos, es alguien que puede también servir a su vecino y ser feliz al hacerlo.

Seguramente un psicólogo podrá ver en la actitud de quien renuncia a su propio placer en función del placer del otro a un paciente que, en virtud de algún trauma, tiene dificultad en buscar su propio beneficio. Pues a mí me gusta rodearme de personas con esa “discapacidad” y mostrarles cómo se puede obtener la completa realización a partir de esa “dificultad” y constituirse como personas felices manteniendo esa actitud.

Así, para comenzar a exponer mi visión diré que, entre otras cosas, el tantra es un vehículo o un sustituto de ese “trauma” que posibilita a las personas que inician el camino tántrico una experiencia que los instala en

el lugar de alguien que es capaz de permanecer horas en éxtasis, adorando y dando placer a su pareja, su familia, sus amigos siendo plenamente feliz en ese durante.

Quiero adelantarles también que si bien la práctica del tantra permite controlar funciones genitales y potenciar la salud sexual de las personas, la actividad sexual no es la práctica del tantra. Con la técnica se puede tener buen sexo, pero el buen sexo no es la técnica, el buen sexo es una de las consecuencias de la práctica.

Orígenes

El tantra es un sistema filosófico que nació en la India y floreció en el Tíbet en el siglo VIII de esta era. Si bien mediática y popularmente se lo ha asociado sólo con algunos beneficios sexuales-genitales, es mucho más que eso: aporta un reentrenamiento mental que posibilita aumentar la capacidad de gozo y el enfoque, adquirir el control consciente de las emociones, desarrollar la seguridad y la autoestima, vivir y dormir sin tensiones ni estrés; en otras palabras, llevar una vida plena, consciente, coherente y feliz.

El tantra es una de las tradiciones tibetanas más profundas y esotéricas², esto es, la más reservada y desarrollada de todas las enseñanzas de Buda. Los conceptos fundamentales y las técnicas desarrolladas a partir de estos conceptos son sumamente sencillos y es precisamente esa sencillez lo que permite internalizarlas rápidamente y ponerlas en práctica de manera verdaderamente eficaz.

Tal como nos enseñan las tradiciones tibetanas, Buda, que formaba parte de la casta superior de la India, cuando vio la pobreza, la esclavitud y el sufrimiento en el que vivían las personas de casta inferior, se dedicó a encontrar la forma de que el pueblo, oprimido y sojuzgado, pudiera encontrar un camino de felicidad y realización, es decir, no la liberación del “alma” sino la liberación del sufrimiento, la ignorancia y las cadenas de la superstición.

² Definición del Diccionario de la Real Academia Española (DRAE): 1. Oculto, reservado. 2. Dicho de una cosa: Que es impenetrable o de difícil acceso para la mente. 3. Se dice de la doctrina que los filósofos de la Antigüedad no comunicaban sino a corto número de sus discípulos. 4. Dicho de una doctrina: Que se transmite oralmente a los iniciados.

Recurrió primero al intento de lograr la completa anulación del deseo, ya que creyó encontrar en él la causa de la infelicidad, hasta que se iluminó cuando una muchacha le acercó un plato de arroz y comprendió que el primer paso para que el pueblo saliera del sufrimiento era que tuviera alimento en sus estómagos.

Buda: primeros postulados

Comenzó a pelear, en una pelea interna, con los dioses que determinaban las condiciones sociales (los vedas) y que establecían un yugo (*dharma*, ley) demasiado rígido para unos (los parias) y benévolo para otros (los brahmanes) y que obligaba a los primeros a la repetición constante de sus propias vidas y la de sus hijos inmersos en esa condición de privaciones y servilismo (reencarnación) y que aseguraba a los segundos, mediante esta ley de reencarnación, la continuidad de su poder y el de sus descendientes.

Buda resolvió rápidamente esta pelea con la destrucción de los dioses y el hallazgo en su interior de una deidad más clara, la propia naturaleza profunda de su mente, como único dios, y destruyó al resto conceptualizándolos como fantasmas de la cultura utilizados para esclavizar a la gran mayoría del pueblo.

Encontró, se encontró, con que los dioses sólo son producto de su propia mente y son, por lo tanto, metáforas, del mismo modo que se constituyen en sus conceptualizaciones las leyes de estos dioses como metáfora también. En otras palabras, los dioses son una metáfora por lo tanto las leyes que ellos dan son metáforas también.

Por consiguiente, con los dioses y la reencarnación como metáforas, Buda encontró el camino perfecto para lograr la liberación al entender a todos los seres sintientes como iguales. Iguales en el preciso instante de nacer y sin privilegios de unos sobre otros sustentados en haber nacido dentro de una u otra casta o clase social.

Reencarnación y destino

Comprende también que las diferencias que surgen a posteriori del nacimiento no se sustentan en el destino sino que se sustentan en el potencial

de la cultura para realizar la tarea creadora de lo que llamamos hombre. Libre o esclavo es sólo cuestión de la cultura en la que se desarrolla el individuo, de modo que estableció un camino gradual de liberación.

El tantra como camino de liberación

Primero, al no estar el individuo sujeto al yugo de los dioses o al destino que contenía a los desposeídos, Buda desarrolló un nuevo yugo (*dharma*, ley) basado en una serie de prácticas espirituales tendientes a inculcar y desarrollar valores positivos para el desarrollo armónico de la sociedad (a esto se lo conoce como *dharma*), y luego, basado en la compasión por todos los seres sintientes como fuente de salud, ya que el odio y la codicia representan fuente de enfermedad e infelicidad, construye como ilusorio (*maya*) el yo y le da estatus de deidad al individuo liberándolo así de toda superstición e ignorancia y fue desarrollando lo que conocemos como tantra.

Observen ahora la razón, de la posteridad, para ocultar estas enseñanzas a los ojos del pueblo o de personas o personalidades no sujetas voluntariamente a la ley. Verán acá la importancia de la leyenda citada y repetida por todos mis antecesores... “Buda enseñaba el *dharma* a la gente para lograr que fueran felices y encontraran un camino de realización dentro de la ley hasta que un rey le pidió una técnica para gobernar con justicia, gobernarse a sí mismo y, a él, le dio el tantra”. Claro, el rey es la ley, el rey no necesita un yugo, el rey impone el yugo, la ley, el *dharma*.

Nuevo *dharma* y cambio de paradigma

Buda enseñaba un nuevo orden social, una nueva ley (*dharma*) que proponía al pueblo vivir de manera compasiva sencillamente para obtener salud más allá de todo temor a los dioses hasta que se le presenta un rey y le dice que él no necesita una ley, que la ley es él. Que lo que él necesita es una técnica que le permita gobernar con justicia, gobernarse, gobernar sus propias emociones para actuar libre de ellas, de sus propias necesidades y pasiones.

Así fue como Buda ofrece su último acto de iluminación, que es enseñar la realidad de cómo contener a un pueblo para llevarlo a la realización, no cómo sojuzgar a un pueblo para mantenerlo en la reencarnación

constante en las clases bajas, en el servilismo y la repetición constante de su propia esclavitud. Emancipar a las personas y llevarlas, en algunos casos, al estatus de rey.

Dentro de este orden social, siendo iguales, todos tienen la posibilidad de ser rey. Vean aquí los albores de la igualdad social. En este nuevo *dharmā* (ley) las personas, todas, se sujetan voluntariamente a la ley no ya por temor a los dioses, sino por su propia conveniencia. La conveniencia de vivir en armonía con los otros y la conveniencia de gozar de buena salud y libertad dentro de la sociedad.

Es en ese momento que Buda ofrece la última liberación: el tantra. Pocas ideas simples. Somos todos iguales al momento de nacer, por lo tanto somos nada. Los dioses y la rueda de la reencarnación se constituyen como una metáfora, como un fenómeno, no como una realidad, de modo que la salida de esa rueda es posible. Es posible no repetir sufrimientos ni errores.

Negación del alma

Si yo al nacer soy la reencarnación de alguien, puedo ser diferente de otro, pero como somos iguales en el preciso instante de nacer no soy la reencarnación de nadie. Encuentra Buda que al momento de nacer estamos vacíos y, en esa vacuidad, se construye el ser en la cultura.

Digo, al momento de nacer somos iguales y es la última vez que lo somos. Luego al instante siguiente alguien llega desde la villa 31 a presidente y otro permanecerá allí en función de las opciones que tome de la cultura.

No dualidad

Buda encuentra la intangibilidad del yo y lo configura en sus conceptos como una ilusión (*maya*), por lo tanto, encuentra una forma de pensamiento no dual y un espacio de vacuidad, esto es, un espacio libre de conceptos duales y de naturaleza discursiva. Un espacio donde a priori todo es posible.

Y, como dije, basado en la idea de la compasión y el servicio a la cultura como creadora del hombre crea un yugo para estas personas liberadas

apelando no ya al temor de los dioses sino al buen criterio de ellos, como verdaderos dioses con poderes sobrenaturales y responsables de ese poder.

La idea de dios

Un dios es alguien que tiene poderes sobrenaturales ¿verdad?, alguien que puede modificar la naturaleza. ¿Quién si no el hombre puede modificar la naturaleza? ¿Quién está destruyendo Amazonia? ¿Quién devastó Irak? Esos son dioses, nosotros somos dioses, cada uno de ustedes puede, y de hecho lo hacen, modificar el entorno y hasta sus propias naturalezas utilizando las herramientas del tantra.

En los mitos, los dioses míticos pueden descargar contra los hombres rayos y truenos o enviar langostas. Preguntémosle entonces a Saddam Hussein si fueron las langostas, si fueron truenos y rayos los que cayeron sobre la cuna de la civilización.

Demonización del tantra

Del mismo modo que durante el período oscuro de la Edad Media en Occidente hubo brillantes iluminados que comenzaron a desarrollar un tipo diferente de conocimiento no mágico, de conocimiento científico y que fueron acusados de herejes y a quienes se les adosaron todo tipo de rituales macabros, conjuros diabólicos y ritos de sangre, sexo y lujuria para quedarse con su dinero, como hicieron con la orden del temple. Rituales que tuvieron que reconocer como verdaderos aunque no lo eran tan sólo para evitar que continuaran infringiéndoles suplicios intolerables. Con los años aparecieron personas a las que estos rituales inventados por el oscurantismo religioso –estas declaraciones testimoniales hechas decir con tortura– les parecieron ciertos y a la vez seductores y comenzaron a ponerlos en práctica y a desarrollar órdenes o instituciones donde se enseñaban estos falsos rituales que hasta el día de hoy algunos practican creyendo que son antiguas y verdaderas sabidurías satánicas ocultas. Es decir, tomaron la leyenda de Fausto y la hicieron realidad. Con el tantra se hizo lo mismo. Se produjo esa demonización.

A fines del siglo XIX se introduce en Occidente el conocimiento del tantra. Un conocimiento que proviene del budismo y, por ser el budismo una filosofía, una ley que establece que los dioses son una ilusión de nuestra propia mente, fue sistemáticamente atacado por la cola del dragón oscuro adosándole, tal como a los templarios, toda clase de falsos rituales de sexo, lujuria y desenfreno.

De la misma manera que los falsos rituales satánicos creados por la Iglesia para destruir a los templarios y a quien se atreviera a pensar por sí mismo, fueron tomados luego por parte de la sociedad victoriana para justificar su desenfreno, el tantra fue tomado por superficiales hedonistas para justificar su propia impotencia frente a un deseo que no supieron o que no quisieron encauzar.

Con el tiempo, y también a partir de falsos rituales adosados al tantra por el oscurantismo religioso (védico en la India y bíblico en Occidente), se fue desarrollando lo que en la actualidad se conoce como neotantra, que es la interpretación literal y subjetiva de textos absolutamente metafóricos y herméticos por parte de quienes no han desarrollado la suficiente capacidad de pensamiento abstracto y de sustitución (la metáfora) y que eligen la vía mística como forma de conocimiento sencillo.

La vía del conocimiento místico corresponde a una edad en la cual el pensamiento conceptual todavía no alcanzó su completo desarrollo, una edad en que la atención no cayó completamente en el gobierno consciente y el pensamiento onírico invade la razón impidiendo el pensamiento claro, es decir, un período en el cual gobiernan todavía las emociones.

Principios de la técnica

Para aclarar este suceso voy a exponer alguna de mis ideas sobre un texto tántrico del siglo VIII de la era cristiana: el kularnava tantra o rito de las cinco cosas prohibidas y luego citaré un fragmento de ese tantra.

El tantra propone una vía de realización a través de la cual las personas van cultivando su espíritu, van desarrollándolo, van adquiriendo experiencias que les permiten desmecanizar sus actitudes, sus conductas y hacerlas conscientes. Que esas actitudes dejen de ser leyes impuestas por la

cultura, por el entorno, de ejecución automática a fin de que caigan bajo la órbita de la consciencia, del yo, y que puedan decidir sus conductas no ya de modo impulsivo, como una eyaculación emocional precoz, sino poder decidir cuándo y cómo actuar de manera adecuada en cada oportunidad que se les presente. Saber qué hacer en cada momento y lugar. Y hacerlo.

Para modificar los mecanismos conductuales instalados a modo de leyes internas el tantra establece dos formas. Una, la vía cognitiva, la meditación. Mediante una pareja tántrica un individuo puede explorar sus propias leyes internas y modificar las que le impidan la plena realización. Y otra, una vía conductista, que le permite al seguidor del camino tántrico explorar mediante juegos (*lila*³) las leyes de su propia conducta, aquellas que lo limitan en algún punto en su desarrollo personal o que no logró liberar para potenciarlos en su crecimiento y romperlas (las primeras) mediante ciertos ritos o fortalecerlas (las segundas) mediante ciertas prácticas espirituales laicas mediante la guía de un maestro y por el respeto que por él se tenga.

Para el tantra, como dije, las conductas humanas son leyes y si en algún punto del crecimiento de una persona alguna de estas leyes la limita, con el estímulo, y a pedido de su maestro debe romperlas. Sin embargo, como una sintomatología no puede dejar de hacerse sencillamente por la voluntad de la conciencia, lo que hay que quebrar es una ley sustituta, un reemplazo de esa ley.

Así en el *kularnava tantra* se establece que el candidato a iniciarse tiene que realizar un rito por el cual debe quebrar cinco leyes (que no son leyes civiles, religiosas, éticas, estéticas ni ninguna convención ni ordenamiento jurídico o social). Estas leyes son: tomar vino, comer carne, pescado, cereales y adorar a una mujer. En sánscrito vino, carne, pescado, cereal y mujer comienzan con la letra eme, por esta razón se lo conoce como el rito de las cinco emes.

Y, tal como dije, al no poder quebrarse con facilidad una conducta patológica lo que debe quebrarse es un reemplazo. Por ejemplo, el vino se reemplaza por leche de coco y la mujer por una flor. Esta es la esencia del *kularnava tantra* y del rito de las cinco cosas prohibidas o cinco emes.

³ *Lila* (sánscrito) Literalmente: Juego, diversión, pasatiempo. En las escrituras ortodoxas indias se explica que “los actos de la Divinidad son *lilā*, o una diversión”.

Así este texto de Pandit, el Kularnava Tantra, en el capítulo IV de la traducción de Govinda, de Editorial Eyrás dice:

“Y la mujer [en sánscrito, maithuna, la quinta eme] que debe atenderse no es otra que la Shakti interna, que permanece dormida en el animal humano normal y está despierta en el seguidor del camino Kula. Esta es la Shakti a la que se debe servir y asistir. El auténtico maithuna, la quinta “eme”, es el flujo impetuoso de Dicha que sigue al encuentro de esta Pareja Divina, la Suprema Shakti con el Ser Supremo, el Señor que espera arriba. Cualquier otra cosa no es más que copulación”.

Es decir, la quinta eme no es otra cosa que la adoración y la incorporación para sí por parte del practicante de los aspectos conductuales que la sociedad tiene reservado para el género diferente al propio. Que el practicante, si es hombre, debe adorar su propia femineidad, su propia mujer interna. Exaltar los valores de su propia femineidad que puedan serle útiles en el sendero de su propia realización.

Lo masculino y lo femenino

Aquí vemos otro avance de la humanidad hacia el equilibrio de géneros y avanzamos en el camino del tantra por más derechos civiles y contra toda forma de discriminación.

Seguramente cuando en nuestros líderes hombres se potencie su propia femineidad irán abandonando el camino de la destrucción y la violencia y tomarán más firmemente el camino de la seducción y la creación. En vez de la muerte y la violencia optarán por la vida y el amor.

Maithuna: mito y realidad de una práctica

Sin embargo, en el prólogo del *Kularnava Tantra*, el prologuista, que no debe haberlo leído con detenimiento escribe en la página 10, al término del segundo párrafo, en lugar de cinco cosas prohibidas “*cinco cosas malas*”.

En ninguna parte del texto del *Kularnava Tantra* que este prologuista prologa, se menciona la palabra “mala” calificando a las cinco cosas prohibidas.

Además, en la página 13, en el prólogo de ese libro el prologuista escribe: “*y la práctica del acto sexual (denominada maithuna y que exige control sobre los pensamientos, la respiración y el semen) es todo un ceremonial místico-esotérico que pretende la creación de determinadas actitudes internas supramentales, el desencadenamiento de determinadas potencias energéticas...*”.

Esto que escribe el que escribió el prólogo del *Kularnava Tantra* no tiene sustento en lo que expresa el propio texto.

Maithuna significa mujer, no acto sexual, pero en esta frase el prologuista hace referencia a la palabra *maithuna* como sinónimo de acto sexual. Seguramente para este prologuista la mujer debe de, como en el período oscuro, representar la lujuria y la perversión. Finalmente, describe un acto sexual en el que se debe controlar la eyaculación y el semen. En ninguna parte del texto se mencionan ni eyaculación ni semen.

Así es como después la gente que sólo lee los prólogos de los libros y cree entender el todo por una parte publica a su vez otros libros o páginas web, donde se repite una y otra vez que *maithuna* es un ritual donde se tiene sexo lento y con comida de por medio.

Del mismo modo, quienes necesitan justificar sus acciones, encontrar excusas “nobles” para actos que de otro modo considerarían innobles, comenzaron a practicar un supuesto “sexo tántrico sagrado”. Obviamente una máscara para su propia máscara que, lejos de llevarlos a la plenitud, los lleva a un alejamiento mucho mayor de sí mismos.

Ahora bien, visto qué es el tantra, quiero exponerles la epistemología tántrica, ya que de eso se trata.

Epistemología tántrica

El tantra, más que una suma de ciertos conocimientos, es una forma de conocimiento del que se desarrollaron, y desarrollé con los años, ciertas técnicas de aplicación clínica.

El tantra es una forma de acceder al conocimiento que se comienza a desarrollar en el siglo X d. c. a partir de los conceptos atribuidos a Buda en su búsqueda de la iluminación. La iluminación para Buda es el concepto de verdad común, la verdad que ven los ojos. Pero no la verdad que ven mis ojos sino la verdad que vemos todos. La verdad que podemos compartir.

Tantra es entretejer, eso significa la palabra tantra (la acción de entretejer), entretejernos en una verdad compartida integrando las parcialidades que cada uno puede ver desde su propia perspectiva sin ningún tipo de discriminación de ideas, formas o estilos de vida, dejando afuera sólo lo que todos estemos dispuestos a dejar afuera y así lo establezcamos fehacientemente en nuestras respectivas constituciones y leyes penales y civiles.

Fritjof Capra, en la página 14 de su libro “El tao de la física” desarrolla este concepto de iluminación del budismo de la siguiente manera:

“El primer punto del óctuple camino –normas del Buda para lograr la autorrealización– es bien ver, seguido de bien saber”.

Y cita en su obra a D. T. Suzuki, quien dice:

“En la epistemología budista el ver juega un papel muy importante, pues constituye la base del saber. Sin ver es imposible saber; todo conocimiento tiene su origen en la visión. Por ello saber y ver se suelen encontrar unidos en la enseñanza del Buda. Por consiguiente, la filosofía budista indica ver la realidad tal como es. Ver es experimentar la iluminación”.

Muy parecido es este punto de partida al que se tenía en las escuelas pitagóricas para iniciar en el conocimiento a sus alumnos. Para admitirlo se exponía al candidato a una imagen que contenía tres puntos y se le preguntaba que veía en esa imagen. Sólo eran admitidos quienes respondieran sencillamente “tres puntos” y no respondieran con su interpretación personal de esos tres puntos. Se admitían a quienes pudieran separar la verdad de sus propias conjeturas personales.

Verdadera naturaleza de las cosas

Este es el punto de partida budista. Las cosas son. No son lo que yo creo que son. Occidente tiene un punto de partida diferente y ese fue el principal obstáculo de la epistemología cartesiana. La epistemología occidental parte del supuesto indemostrable de que somos algo, que somos hijos de dios, que somos cuerpo y alma, y eso no se discute. A tal punto no se discute que aún hoy el psicólogo no se forma dentro de la facultad de medicina, tal como el enfermero, el radiólogo o el kinesiólogo. Quien estudia la psique (el alma) debe hacerlo en un edificio diferente de quien estudia el cuerpo. “Una cosa es el cuerpo y otra, el alma”.

Desde este punto de partida, de entender que las cosas son –no lo que yo creo que son– y de esta negación de la existencia a priori del ser, Siddharta Gautama (Buda) descubre y dice:

“No creas en nada, simplemente porque te lo han dicho o porque es tradicional. No le creas a tu maestro simplemente por respeto. Pero si de alguna forma, por medio de un examen, encuentras que es uno que lleva al bienestar y felicidad de todas las criaturas, entonces sigue ese camino como la luna sigue el camino de las estrellas”.

*“No hay condiciones permanentes;
No hay condiciones confiables;
Nada es sí mismo”.*

Y desde ahí Buda encuentra que:

“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos se origina en nuestros pensamientos. Con nuestros pensamiento hacemos el mundo”.

Como se ve, la comprensión del hombre es de naturaleza no dual. Si somos iguales (que es el primer esbozo de socialismo) es porque al nacer somos nada. Es decir, el fenómeno “alma”, carente de existencia real, no es otra cosa que un yo ilusorio que emerge desde un lugar más profundo dentro de nosotros y que se construyó en el discurso de la cultura.

En este sentido, resulta absurdo ver como mientras la ciencia, la filosofía y hasta las grandes religiones se acercan a este concepto (la división del sujeto entre *kama* y *dharma*, el deseo y la ley, entre una consciencia ilusoria o *yo* y un sistema de pensamiento más profundo y autónomo del *yo*, —el pensamiento profundo del que habla Nietzsche—), la *New Age*, las “terapias alternativas”, insisten en una división entre cuerpo y alma carente de sentido hoy.

Desde esta forma de entender al hombre y de la observación (meditación) de cómo funciona la mente y la atención, el tantra ofrece herramientas para lograr reunificar los dos lenguajes presentes en el individuo: el pensamiento conceptual del *yo* y el pensamiento global⁴ o involuntario de la naturaleza profunda de la mente (emocional para Daniel Goleman) y para poder, a su vez, gestionar las emociones desde la voluntad consciente. En otras palabras y a la luz de los avances de la ciencia experimental más avanzada: gestionar voluntariamente las proteínas peptídicas que segrega el hipotálamo.

Control de las funciones emocionales

Cuando me inicié en la práctica del tantra se me pidió que delante de mi maestro actuara temor y respeto aunque no lo sintiera. Esto es entrenarse en el control emocional, que no es represión emocional.

Sexo y violencia

Si liberamos nuestras emociones y las encauzamos desde la consciencia no existirían las violaciones realizadas por quienes son sometidos a represión sexual, tal como se da entre los sacerdotes protegidos por la iglesia, ni tanta agresividad producto de la ira y el enojo contenido.

Cuando se controla voluntariamente la producción de las emociones que necesitamos en cada momento y lugar podemos producir proteínas

⁴ “Pensamiento global” es como define el autor a un sistema de pensamiento libre de conceptos duales de naturaleza discursiva y en donde se entrecruzan todas las variables de análisis disponibles en un único instante y sin nociones a priori.

peptídicas (emociones) que nos permitan experimentarnos plenos y satisfechos y construimos, por lo tanto, un mundo pleno y satisfecho.

Beneficios sociales de la práctica

Dijo Su Santidad el XIV Dalai Lama, después de ver los resultados arrojados por investigaciones realizadas con un tomógrafo en el cerebro de un monje budista tántrico, que él tenía razón al intentar ser cada vez más compasivo. Dijo que le convenía serlo por su propia salud. (Estas investigaciones demostraron que en la meditación de apertura, al meditar y desarrollar la compasión se obtenía un grado mucho mayor de salud.)

Por esto, desde nuestra fundación intentamos promover el cultivo de emociones positivas en términos de salud y en términos de conveniencia personal, como forma de realizar atención primaria en salud. Es decir, promover salud y no luchar contra las enfermedades una vez instaladas.

Los resultados de estos experimentos pueden leerse en el libro “Emociones destructivas” de Daniel Goleman, donde se cita que las investigaciones realizadas por un grupo de neurocientíficos demuestran que la meditación tántrica de enfoque en un punto y la de apertura (compasión) modifican la estructura del cerebro y producen resultados en la capacidad de experimentar felicidad y salud general.

La compasión, el grado de compasión y éxtasis, es proporcional al grado de salud de quien lo desarrolla y practica. Al respecto quiero citar un párrafo del mencionado libro de Goleman:

“Es posible cultivar la felicidad porque la estructura misma de nuestro cerebro también puede ser modificada –dijo Davidson al Dalai Lama. Y los resultados de la moderna neurociencia nos invitan a seguir experimentando con otros sujetos adecuadamente entrenados para poder investigar con más detenimiento todos estos cambios. Hoy en día disponemos de métodos que muestran los cambios que provocan en el cerebro este tipo de prácticas y también, en consecuencia, podemos poner de relieve el modo más adecuado de mejorar nuestra salud física y mental”.

Claridad mental y calma

La práctica del budismo tántrico tibetano se encamina a lograr la calma mental y es en esta calma en donde aparecen la claridad del pensamiento y la felicidad. La posibilidad de estar libre de emociones permite no proyectar en los otros las propias. Así, si yo siento paz, es paz lo que voy a proyectar en los que me rodean; por el contrario, si es violencia lo que me habita es eso lo que proyectaré en los demás y mis actos se regirán por esa violencia.

Es por esto que propongo trabajar por la paz. Del mismo modo que quienes aquí estamos, en esta mesa, estamos convocados a trabajar por la salud y no contra la enfermedad me permito invitarlos a trabajar por la paz y no contra la violencia.

Objeto de estudio

En Occidente, quizá porque la duda sobre lo que somos fue resuelta rápidamente (“somos hijos de dios, un alma encerrada en un cuerpo”) y tomada como punto de partida sin cuestionamientos para la filosofía, especulamos o sobre las potencias de ese alma o sobre el poder de la materia.

Occidente no pudo conquistar ese fenómeno llamado alma —claro es sólo una apariencia, ¿cómo se puede conquistar una apariencia?— no pudo ver con claridad la fuerza del deseo ni cómo encauzarlo y sí pudo conquistar las fuerzas de la naturaleza, domarla y llevar la realización material a gloriosos extremos conservando una noción a priori de sujeto dividido entre cuerpo y alma dejando que los teólogos se ocuparan de esta última.

Generación tras generación, con excepción del Tíbet, la ciencia del mundo estuvo subordinada a la maquinaria bélica y de conquista mientras que en el Tíbet, sin la necesidad de desarrollar tecnología bélica, con siglos por delante y por detrás de estabilidad teocrática, se ocuparon de desnudar la mente y los procesos mentales.

Partiendo de la mencionada noción epistemológica, más rigurosa que la cartesiana, de que las cosas son, no lo que yo creo que son, y viendo que el hombre no es, que es una realización post-parto, alcanzaron una noción

de sujeto también dividido, pero no entre cuerpo y alma sino entre *kama* (deseo) y *dharma* (ley), entre el deseo y la ley.

La fuerza del deseo

Siguiendo las directivas budistas, el irrenunciable sometimiento a la Ley, al *dharma*, comenzaron a experimentar con lo que sí podían, con el deseo, y encontraron técnicas para enfocararlo, acrecentarlo, direccionarlo, como una poderosa herramienta de realización.

Occidente logró conquistas en el terreno del conocimiento que superan las tradiciones tibetanas. Se descubrió cómo hacer uso de las enormes fuerzas presentes en la naturaleza al tiempo que el Tíbet descubrió cómo hacer uso de la enorme fuerza del pensamiento.

El manejo de esta enorme fuerza, la energía del deseo, es el objetivo de las prácticas tántricas, tal como dijo Su Santidad el XIV Dalai Lama, la forma de enfocar el deseo en un punto. El Dalai Lama expresa que las religiones occidentales aportaron mucho al desarrollo de las artes y las ciencias de los pueblos en donde ejercían su influencia y que lo el budismo tiene para ofrecer es la capacidad de enfocarse en un punto.

Capacidad de enfoque

Cuando se logra el enfoque en un punto, es sencillo acceder a la realización del deseo, y se puede entender fácilmente el concepto que expresó Heidegger al decir que “*un corazón puro es aquel que desea una sola cosa*”.

Mientras no nos acerquemos a la visión tántrica, mientras no abandonemos la idea de la división aparente de nosotros mismos en cuerpo y alma, mientras no encontremos dentro de nosotros esa poderosa fuerza que es el deseo, seguiremos fragmentados e inmersos en una realidad que no podremos manejar. Andaremos como títeres manipulados por fuerzas emocionales que nos son desconocidas.

La práctica del tantra permite encauzar esa fuerza y controlar las fuerzas mentales y emocionales propias para transformar nuestras vidas y así alcanzar un estado de plenitud, de libertad, es decir, la autorrealización.

El tantra como culto

Aquí se constituye el tantra como un culto. Verán que el tantra en algún punto es también una creencia. Es la creencia en la no autoexistencia de los dioses. Es la creencia en la inexistencia del yo como algo fijo, inmutable, y existente por sí mismo. Es la creencia en un mecanismo que nos gobierna desde un lugar que el *yo* desconoce pero que es propio del ser. El tantra es la creencia en la no dualidad de ese ser.

Práctica espiritual

Verán también que esta creencia dio y da lugar a ciertas prácticas espirituales tendientes a religar (religión) esa consciencia ilusoria con su propia naturaleza profunda y lograr que ella, la naturaleza profunda del ser, accione acorde a los quereres presentes del *yo*.

Los conceptos tántricos mencionados hasta aquí también constituyeron prácticas espirituales tendientes a ligarse con los otros en un tejido social más fraterno y solidario para promover mayor salud individual y colectiva en el servicio a la sociedad en la que reconocemos los tántricos, en definitiva, a nuestro hacedor —no soy hijo de dios, soy hijo de la cultura—. ¿Cómo no ofrecer devoción y servicio a nuestro hacedor?

La creencia en un dios creador es una creencia que puede dar lugar al establecimiento de un culto en servicio de ese padre por parte de quienes tienen esa creencia en común y se reconocen hijos de él. Contrariamente a esas prácticas religiosas, que tienen por objeto hacer felices a las personas aislándolas del mundo, el tantra posibilita la plena realización y la felicidad dentro de él y en la interacción con los otros.

El culto de lo femenino

La no creencia en dios es también una creencia y desde esta creencia un practicante de tantra debe rendir culto en primer lugar a su diosa madre, la cultura. La creencia en ser una inscripción de la cultura, el deseo de un dios llamado el otro impone al practicante de tantra la obligación de servir (rendir culto) y atender las necesidades de ese dios llamado el otro renunciando a su propio beneficio en favor de quien reconoce como su creador.

Repitiendo las palabras de S. S. el XIV Dalai Lama, las religiones occidentales aportaron mucho al desarrollo de las artes y las ciencias de los pueblos en donde ejercían su influencia. El budismo ofrece la capacidad de enfocarse en un punto. Este beneficio y los demás conceptos antes expresados por mí, es lo que intento expandir en nuestro entorno al vivir el ser tántrico, esta particular espiritualidad laica, según los principios de esta forma de conocimiento y con las prácticas que hasta el presente se desarrollaron.

Entiendo que de extenderse estos conceptos y prácticas basadas en la compasión, el estricto cumplimiento de las leyes locales, la meditación, la renuncia y el enfoque del deseo como forma de liberación del sufrimiento, se establecerán con más firmeza valores humanos positivos que contribuyen al fortalecimiento de un tejido social cada vez más saludable.

Gracias por haber venido, gracias por escucharme.

Oscar R. Gómez (Osy)

Fundador y director académico de la Escuela Argentina de Tantra
Presidente de la Fundación MenteClara



Osy y Rocío en Lima, Perú.



Capítulo 1

CÓMO ARTICULAR MECANISMOS DE RELACIÓN SATISFACTORIOS

Conocimiento y entrega

La práctica del tantra tiene como objetivo conocerse y alcanzar armonía con el fin de transmitirla a los que nos rodean. Para lograr esta armonía, esa integración, es necesario el conocimiento profundo de uno mismo y para entregarse a los demás hay que superar las limitaciones que impiden relacionarse con plenitud.

La práctica del tantra consiste en el estudio de uno mismo, es un camino de autoconocimiento, por lo que las generalidades no cuentan mucho. Sí las experiencias directas de cada uno y lo que me interesa con este manual es ayudarte desde mi saber en tu propio crecimiento y la superación de tus propios límites.

Existe en la tradición tántrica el concepto de que la transmisión de los secretos del tantra es posible solamente de boca a oído, de maestro a discípulo, de forma personalizada, precisamente por el concepto de la frase anterior.

Secreto

Siendo tan diversos y distintos cada uno de nosotros los conceptos o ejercicios que para uno pueden ser útiles y de un alto valor para otro pueden ser peligrosos, inadecuados, de escaso valor o, en el mejor de los casos, inútiles, por lo que te pido que los ejercicios que vayas leyendo los mantengas

en reserva. Que durante tu lectura no los divulgues ni en listas de correos ni entre tus amigos como consejos útiles.

Además, las partes nunca reflejan el todo, de modo que hasta que no tengas leída la totalidad del manual no sería adecuado comentarlo ya que precisamente por informaciones parcializadas sobre el tantra éste adquirió alguna fama de simple sexo exótico cuando en realidad te diré que es mucho más que eso. Que es un estilo de vida. Una forma de encarar la vida.

En este manual encontrarás un curso exploratorio, un análisis profundo de tu propia vida, pero no uno más. Sabrás que el tantra es precisamente la vía rápida para llegar al conocimiento profundo de *uno mismo*. Yo agrego: la única vía.

Tantra y psicoanálisis

Las escuelas de “autoconocimiento” brindan el conocimiento general convencidas de que se puede alcanzar el conocimiento de uno mismo mirando hacia afuera y explorando el conocimiento alcanzado por otros. En el tantra se trata dar vuelta la mirada sobre uno mismo sin vueltas ni eufemismos.

En general, la tendencia común es la de refugiarse en la búsqueda de conocimiento por el conocimiento en sí mismo para evitar la acción concreta en el mundo y en el entorno. Te agradezco la posibilidad que me brindas de acompañarte en el estudio de ti mismo mediante las herramientas de conexión con la Fundación MenteClara que la lectura y el registro de este manual te permiten.

Tantra es el camino de no más aprendizaje. Es volver la mirada sobre uno mismo para encontrar las claves del funcionamiento de nuestro propio ser. Es dejar de buscar en los libros el conocimiento de lo general (*gñāna yoga*) para *intentar conocernos*, para buscar en nuestro propio texto *para conocernos efectivamente*.

Esto que parece psicoanálisis... lo es, pero en una forma de la que ni Freud pudo dar cuenta por quedar atrapado en una visión dual de la existencia.

Ya en el año 1600 en el Tíbet comenzó a esbozarse el concepto de que *somos nada, de que simplemente somos una inscripción de la cultura, tal como un poema*. Así, como si en un poema cambio una palabra cambia el sentido del poema, si cambio una palabra en mi discurso cambio el sentido de mi vida. En ese entonces el tantra se instituyó como el análisis del discurso y ya estaba considerado como el proceso de la cura en el actual sentido analítico.

Tantra y fenomenología existencial

La mayoría de las corrientes psicoterapéuticas actuales, desarrolladas a partir de la fenomenología existencialista, están basadas en la filosofía tántrica. Conceptos como el de vacuidad e ilusión (que verás dentro de este manual) son aplicados por la posmodernidad para dar cuenta del ser y del funcionamiento del aparato psíquico. Estos conceptos y técnicas, que fueron extraídos de prácticas y rituales tántricos, se aplicaron luego, desde Nietzsche hasta Sartre, con fines terapéuticos por Perls, Moreno y el propio Wilhelm Reich. Sin embargo, con excepción de Wilhelm Reich, quien sólo menciona “cierta fuente budista”, el resto no pudo citar al tantra como su fuente porque hubieran sido condenados a la hoguera o, cuanto menos, a la peor muerte de todas: al olvido. A diferencia de ellos, Antoine Artaud sí se presentó como practicante de budismo *vajra* (tántrico), al igual que Jaques Lacan.

Habrás de saber que el tantra se introdujo en Occidente por los británicos a mediados del siglo XIX y que de él sólo entendieron lo que sus reprimidas mentes victorianas podían ver, tal como en las famosas manchas del test en las que la persona proyecta lo que tiene en la propia mente. Frente a las imágenes de dioses en aparente unión sexual, en la que los budistas ven representado el equilibrio entre los aspectos masculinos y femeninos presentes en todas las personas, los británicos sólo pudieron ver exóticas formas de sexo.

Así que con estos antecedentes ¿quién podía citar en ese tiempo al tantra como fuente de sus investigaciones y desarrollos? Si se miran esas imágenes de aparentes uniones sexuales con la inocencia de un niño y libre de prejuicios se puede ver la imposibilidad de imitarlas. No digo dificultad

sino imposibilidad ya que no representan el coito de dos personas sino que aluden a un coito interno. Representan la unión de los aspectos contradictorios en cada persona. Una vez lograda esa unión interna sí es posible disfrutar de un sexo de película, pleno, sano.

Así, frente al acto de amor y creyendo que estas figuras representaban una libertina filosofía, la “adoptaron” como excusa para su propio libertinaje. En su represión, reemplazaron el más humano “te invito un café” como metáfora para “te invito a follar” con la frase “*te invito a practicar tantra*” como excusa para “te quiero hacer el amor”.

Sólo las personas encadenadas necesitan excusas para actuar.

La propuesta del tantra es hacer consciente el verdadero deseo y de eso se trata el *kama sutra*. *Kama* es deseo, cuyo equivalente es libido, pulsión o como a Rocío le gusta llamar: “ganitas”, el motor de la vida.

Me encantará acompañarte en estas lecturas. Será una agradable tarea ya que si estás dispuesto a la lectura de este manual seguramente tendrás la libertad y la voluntad para encontrar en este escrito tus propios mecanismos que puedan dificultar la total expresión de tu deseo.

Si te ha resultado de interés y deseas continuar con tu formación en tantra hasta adquirir la totalidad de los beneficios de la técnica puedes adquirir este completo

tratado sobre Tantra

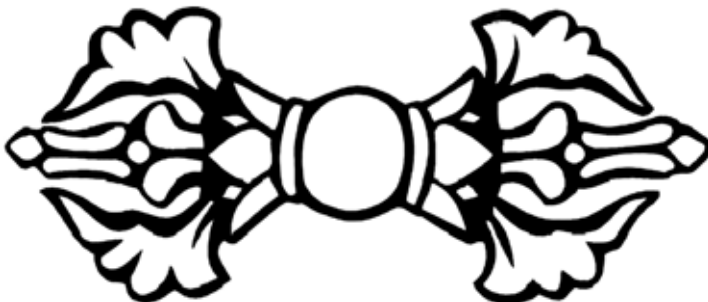
en versión electrónica completa en:

<http://tantra.org.ar/libroelectronico.htm>

[haciendo clic aquí](#)

Si estás en Argentina podés adquirirlo con todos los medios de pago nacionales y en pesos [ingresando aquí](#)

... o puedes continuar con la lectura de esta versión



Vajra: Cetro ritual utilizado por los monjes budistas tibetanos en las ceremonias tántricas.

SEGUNDO INFORME DE RESULTADOS

Por favor, antes de continuar leyendo, escribe tus observaciones acerca de este primer ejercicio.

¿Qué observaste durante el ejercicio?

¿Qué sensaciones percibiste durante este ejercicio?

¿Qué sensaciones percibiste en tus manos antes y después?

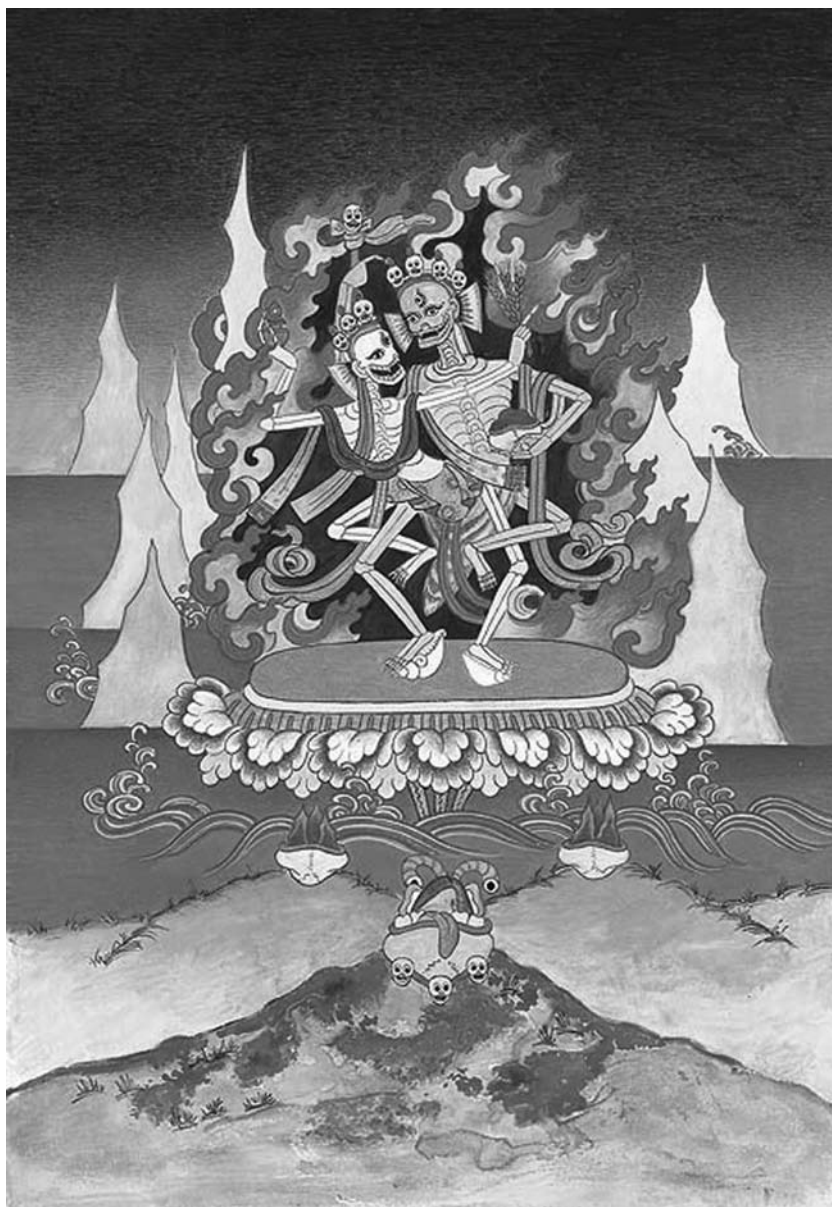
This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Recorta esta página y envíala escaneada por correo electrónico a AtencionOnline@tantra.org.ar o por correo convencional a:
Perú 669 2º 6, CP 1068, CABA, Argentina

Número de registro.....



Recorta la línea de puntos.



Kinkara: Protector de la ley.
Es una emanación de Heruka y Vajrayoguini en forma de esqueleto.

TERCER INFORME DE RESULTADOS

Por favor, antes de continuar leyendo, escribe tus observaciones acerca de los capítulos anteriores y de los ejercicios propuestos hasta aquí.

¿Qué cambios perceptivos has podido registrar?

¿Ya puedes modificar tus estados anímicos?

¿Aumentó tu capacidad de concentración?

¿Aumentó tu seguridad y estima?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recorta esta página y envíala escaneada por correo electrónico a AtencionOnline@tantra.org.ar o por correo convencional a: Perú 669 2º 6, CP 1068, CABA, Argentina

Número de registro.....



Recorta la línea de puntos.

SEXTO INFORME DE RESULTADOS

Antes de continuar leyendo, escribe tus reflexiones acerca de lo que fuiste observando en tus lecturas y ejercicios hasta ahora.

¿Has podido controlar tu ritmo cardiaco?

¿Ya percibes ese observador y guardián de ti mismo?

¿Qué cambios observas en tu sexualidad/genitalidad?

[illegible]

Recorta esta página y envíala escaneada por correo electrónico a AtencionOnline@tantra.org.ar o por correo convencional a:
Perú 669 2º 6, CP 1068, CABA, Argentina

Número de registro.....



Recorta la línea de puntos.

aplicable para nosotros. ¿Quién no tiene en la actividad que desarrolla un “gurú”, un modelo a seguir?

Avanzando un poco más, amas a tu pareja por ciertos atributos que ella posee, entonces: ¿Por qué no convertirla en una de tus deidades meditacionales deseando poseer esas cualidades?

Querido lector: a continuación te copio los comentarios completos de la sexta entrega correspondiente al curso a distancia de otro de nuestros alumnos, tal como si estuviéramos en un encuentro grupal. Si bien es breve, sé que lo disfrutarás. Lo elegí para que notes que más allá de la sugestión o no los resultados siempre son similares. Una vez que concluyas la lectura de lo escrito por este alumno, realiza los ejercicios propuestos hasta aquí y descansa una semana de la lectura de este manual.

Reflexiones de un preliminarista del tantra

“Estimado Oscar:

Antes que nada quiero pedirte disculpas por la demora en la contestación a tu sexto envío. Resulta que, en coincidencia con lo que planteas al comienzo de tu último envío, mi re-inscripción abarca muchas cosas, entre ellas las condiciones de trabajo que han variado considerablemente. Por esta razón, he andado bastante corrido por los tiempos.

También es cierto que se han generado en mí cambios muy profundos. Los mismos me trascienden, no permanecen escondidos en mí, y llegan a quienes me rodean en forma espontánea. A pesar de la dureza de las situaciones y decisiones que he asumido últimamente, percibo —cada vez más nítidamente— que mis cambios son para bien toda vez que estoy en contacto conmigo mismo. Eso se traduce en equilibrio lo que implica un valor agregado esencial en las épocas que corren.

Vos planteaste que “al sentirnos incompletos, inseguros y no realizados buscamos fuera de nosotros algo o alguien que nos haga sentirnos plenos”. En esta frase y en la lectura posterior al material que me enviaste he reconocido plenamente los mecanismos que me han acompañado durante tanto tiempo.

El “aferramiento” y el “deseo de posesión” o “posesión ansiosa” son actitudes mías. En realidad, son actitudes que han comenzado a dejar de ser mías. He

sido injusto. He mitificado, he interpretado supersticiosamente, he dejado que mi mente se obsesionara –fruto de mi inseguridad interior– y que se proyectara hacia otras personas deformando la visión real de éstas.

Comprendo los mecanismos y la decepción resultante de ellos. Mi desconexión personal no podía llevarme a otra cosa. Sin embargo, vivo esta nueva experiencia sin autocompasión. No me agredo con la culpa de las “oportunidades perdidas” o bolazos de esa traza. Los tomo como etapas de aprendizaje y ahora viene lo que me pasa: siento alegría porque me reconozco como un “PRELIMINARISTA” del Tantra.

Empiezo a sentir que surjo como “el glorioso cuerpo de una deidad: puros, fuertes, capaces...”. Como te dije, siento que estoy eliminando la autocompasión y en estos momentos estoy reordenando las fuerzas después de una batalla muy desigual, pero con la satisfacción de que un enemigo poderoso no ha podido vencerme, me refiero a las circunstancias personales derivadas de la situación general y de las cuestiones propias. Que no solo sigo en pie sino que voy hacia la exploración interior y que reconozco sin dudas que ese es el camino que parece me lleva a superar la decepción. Acepto el reto. Busco la sabiduría gozosa, aún aceptando el progreso en estadios. Por lo tanto, creo que también va cediendo la ansiedad.

En otro orden, te confieso que me cuesta bastante realizar el último ejercicio que me indicaste. Creo que por sugestión, me cuesta identificar los latidos de mi corazón y, de allí, comenzar a regularlos. También ha jugado en mi contra que no he podido hacer la ejercitación en forma diaria, pero ya estoy encontrándole la vuelta y aún con las limitaciones a cuestas seguiré avanzando en este tema.

Te pido que me digas el significado de shamadi y que corrobore si “visualización creativa” no es otra cosa que los ejercicios que estamos haciendo.

Te mando un afectuoso abrazo y espero contactarme pronto con vos (y con Ana, pero por cuerda separada)”.

Mendoza, 14 de marzo de 2002, Daniel





Agradecimientos

Durante la escritura de este manual tuve presente en mi mente las enseñanzas recibidas de Daniel Glasserman, a cuya memoria dedico este trabajo, las enseñanzas recibidas de Su Santidad el XIV Dalai Lama, quien me inspira y de quien tomo fuerza en momentos de tribulaciones, y a quien es mi espejo y maestro desde hace 28 años, Oscar David, mi hijo.

Con ellos en mis pensamientos, quiero agradecer a mis colaboradores: Rocío Silveira de Andrade, Ana Rodríguez, Laura Fanelli, Jimena Elías, Javier Berná Sallán y a mis amados condiscípulos en el camino de la transmisión escrita de los secretos del tantra: Ismael de Mingo Vila, Alexis Tudela Casanovas, Daniel Hugo Biblioni y Leticia de Aranzadi. Sin ellos, como primeros y dilectos alumnos del Curso Certificado de tantra a distancia que impartimos desde el año 2000, este libro no hubiese podido ver la luz.

Certificación

Finalmente, querido alumno, quiero agradecer tu lectura, tu registro, e invitarte a que ahora, luego de haberlo completado y practicado, te acerques a cualquiera de nuestras sedes en el mundo para rendir examen y obtener el certificado oficial de tu curso. Luego, si lo deseas, te invito a volver tu atención nuevamente sobre este manual para estudiarlo minuciosamente y formarte como difusor de estas herramientas para construir un entorno más placentero aun para los hombres. Esperamos que asistas a nuestras aulas para completar dicha formación como instructor.

Oscar R. Gómez (Osy)

Buenos Aires, julio de 2008

Bibliografía:

- ALEMANY Y BOLUFER, José. *Pancha-tantra*. Traducción del sánscrito. Madrid, Librería Perlado, Páez y Cia, 1908.
- BESSIÈRES, Albert. *Le nouveau St François-Xavier: Saint Jean de Britto, martyr*. Toulouse: Apostolat de la prière, 1945.
- CAPRA, Fritjof. *El tao de la física*. Barcelona: Sirio, 2006, octava edición. [Versión en inglés: *The Tao of Physics*. Berkley: Shambala Publications, 1975.]
- CHHAYA, Mayank. *Dalai Lama. Hombre, monje, místico*. Grijalbo, 2010.
- CONDE-SALAZAR INFUESTA, Luis. *Antonio de Andrade, cartas desde el Tíbet del primer europeo que lo pisó*. Editorial Planeta, S. A. y Sociedad Geográfica Española, 2009.
- Dalai Lama y HOPKINS, Jeffrey, *El tantra de Kalachakra: rito de iniciación*. Alicante: Dharma, 1994.
- DE LA MORA, Juan Miguel. *Tantrismo hindú y proteico*. Universidad Nacional Autónoma de México, 1989.
- JUNG, C.G., OTTO, W.F., ZIMMER, H., HADOT, P. y LAYARD, J. *Hombre y sentido*. Círculo Eranos III. Anthropos, 2004.
- LOWNEY, Chris. *El liderazgo al estilo de los jesuitas*. Granica, 2007.
- PANDIT, M .P. *Kularnava Tantra: Rito de las cinco cosas prohibidas*. Madrid: Eyrás, 1980.
- REICH, Wilhelm. *Análisis del carácter*, Paidós Ibérica, 2005.
- REICH, Wilhelm. *La función del orgasmo*. Paidós, 1945.
- RODRÍGUEZ, Isabel. *Historia comparada: El Imperio Mogol vs. Renacimiento, Barroco e Ilustración*. [En línea]. Dirección URL: <http://www.lasociedadgeografica.com/blog/historia-2/historia-comparada-el-imperio-mogol-vs-renacimiento-barroco-e-ilustracion>
- SAULIERE, A. Red Sand. *A life of Saint John de Britto. S.J. Martyr of the Madura Mission*. Nobili Press, 1947.
- TEILHARD DE CHARDIN, Pierre. *El porvenir del hombre*. Taurus, 1967.
- TEILHARD DE CHARDIN, Pierre. *Himno del universo*. Madrid: Trotta, 1996.
- WEATHERFORD, Jack. *Genghis Khan and the Making of the Modern World*. Nueva York: Crown Publishers, 2004.

- WEATHERFORD, Jack. *The Secret History of the Mongol Queens: How the Daughters of Genghis Khan Rescued His Empire*. Crown Publishing Group, 2011.
- YESHE, Lama Thubten. *Introducción al tantra: Una visión de la totalidad*. Dharma, 1995.
- ZERJAL, Tatiana y otros. *El legado genético de los mongoles*. American Journal of Human Genetics, núm. 72, marzo de 2003, incluido en MAN, John Genghis Khan: vida, muerte y resurrección, Madrid: Oberón, 2006.
- ZIMMER, Heinrich. *Filosofías de la India*. Buenos Aires: Eudeba, 1979. [Versión en inglés: *Philosophies of India*. Editado por Joseph Campbell, 1953.]

Se permite la libre distribución de este libro en formato digital con fines académicos y con la única condición de citar fuente.

Fdo. Dr. Oscar R. Gómez (Osy)



Se terminó de imprimir en Impresiones Dunken
Ayacucho 357 (C1025AAG) Buenos Aires
Telefax: 4954-7700 / 4954-7300
E-mail: info@dunken.com.ar
www.dunken.com.ar
Noviembre de 2009

*Si ahora si te ha resultado de interés y deseas continuar con tu formación en tantra hasta adquirir la totalidad de los beneficios de la técnica puedes adquirir este completo **tratado sobre Tantra***

en versión electrónica completa en

<http://tantra.org.ar/libroelectronico.htm>

[haciendo clic aquí](#)

*Si estás en Argentina podés adquirirlo con todos los medios de pago nacionales y en pesos **[ingresando aquí](#)***

... o puedes continuar con la lectura de otra de las obras de Oscar R. Gómez (Osy)

A continuación podrás leer otro de los libros de

Oscar R. Gómez (Osy)

en: <http://universidadtantrica.org.ar/archivos/tantrismoyjesuitas.htm>

El tantrismo dentro de la Compañía de Jesús.

Tantra: del Tíbet al Vaticano hoy

www.tantra.org.ar

www.tantra.org.es

www.menteclara.org

www.fundacionmenteclara.org.ar

www.universidadtantrica.org.ar