





TANTRA URBANO  
Sexo sagrado para el siglo XXI

Segunda edición, revisada y aumentada



**UHF**

Título original: *Urban Tantra. Sacred sex for the twenty-first century*  
This translation published by arrangement with Ten Speed Press,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© de las ilustraciones: Colleen Coover

© de las ilustraciones de las páginas 234 y 237: Yudori (Noori Lee)

© de la fotografía de cubierta: Elke Van de Velde

© de la ilustración de cubierta: Kate Quinby

© de la traducción: Albert Fuentes

© Editorial Melusina, SL

[www.melusina.com](http://www.melusina.com)

Reservados todos los derechos de esta edición

Primera edición: febrero de 2020

Diseño de cubierta: Silvio García Aguirre

Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas

ISBN: 978-84-15373-81-0

DL: TF.32-2020

Impresión: Epes, SL

Impreso en España



**El tantra nos enseña** que si aceptamos con los brazos abiertos todo lo que nos depara la vida e indagamos en ello hasta las últimas consecuencias, podremos convertir cualquier cosa que nos ocurra en una experiencia transformadora y, finalmente, extática.

Empezaremos viendo lo que es tantra, lo que no es, y lo que puede ofrecerte sexual y espiritualmente, además de en tu vida cotidiana. Luego investigaremos el éxtasis. ¿En qué se distingue el éxtasis del placer? ¿Por qué es importante el éxtasis? ¿Por qué conviene priorizar la búsqueda del éxtasis en la vida?

A continuación, te pediré que cambies tu forma de pensar acerca de cómo funciona el sexo. Te presentaré los aspectos energéticos del sexo y compartiré contigo unos pocos consejos sencillos, pero poderosos, que te ayudarán a redoblar el placer cambiando simplemente tu forma de pensar y de centrar la atención.

Por último, me ocuparé del cuerpo. Aprenderás por qué la respiración, la meditación, el movimiento y la risa son los pilares del orgasmo ampliado y aprenderás a usarlos para construirte tu propia escalera sensual al paraíso. También aprenderás los secretos del roce exquisito y que tu forma de tocar puede transformar tus relaciones. Por último, te enseñaré a hacer todas estas cosas con el poco tiempo disponible en tu apretada agenda.

¿Preparado? Pues manos a la obra.





## Capítulo 1

# ¿Qué es eso del tantra?

El tantra es un tema tan extenso, antiguo y misterioso que es muy difícil encontrar a dos personas que estén completamente de acuerdo a la hora de definir de qué se trata. Por fortuna, no tendrás que pasarte el resto de tu vida estudiando la historia y las múltiples filosofías del tantra para recibir sus muchos beneficios y placeres. Tampoco tendrás que gastarte un dineral en un montón de accesorios, cambiar tu armario o aprender a hablar sánscrito.

*Tantra* es una palabra sánscrita que significa «telar» o «tejido». *Tantra* también puede significar un «proceso continuado», «la realización de una ceremonia», un sistema, una teoría, una doctrina, una tecnología o una parte de un libro. En este sentido, la palabra *tantra* puede referir simplemente a un tratado sobre cualquier asunto. Así que a menudo te la encontrarás en títulos de libros que no tienen nada que ver con el tipo de tantra del que hablaremos aquí.

Incluso cuando empleamos la palabra *tantra* para referirnos a la práctica espiritual que incorpora el sexo, es muy probable que nos topemos con muchas opiniones e interpretaciones distintas también en este terreno. Se perdieron numerosísimos textos tántricos en las múltiples ocasiones en que el tantra tuvo que refugiarse en la clandestinidad a lo largo de los siglos. Muchas otras enseñanzas nunca se fijaron por escrito. Corrían de boca en boca, de gurú a discípulo, a menudo bajo la condición de que el discípulo prometiera guardar un absoluto secreto.

Nadie sabe cuándo empezó exactamente el tantra. Muchos especialistas creen que las semillas del tantra se sembraron en las sociedades matriarcales chamánicas de entre hace tres mil y cinco mil años. El tantra del que desciende la versión actual que vamos a estudiar dio sus primeros pasos en la India del siglo VI, durante una época de riqueza cultural, renovación y progreso intelectual. El budismo, el jainismo y las distintas tradiciones védicas que hoy conocemos con el nombre de hinduismo eran las religiones dominantes en la India de aquel tiempo, y todas ellas segregaban a sus seguidores por razón de género y de casta. El tantra atrajo a una floreciente clase media que no era bien recibida por esas religiones precisamente por esas razones. En este sentido, el tantra era una

búsqueda espiritual personal que operaba como una suerte de revuelta sociopolítica. A diferencia de las religiones consolidadas de la época, el tantra ofrecía al buscador espiritual una relación directa con un gurú/maestro, rituales poderosos, la ausencia (en ocasiones llevada a mucha honra) de normas religiosas y culturales tradicionales, la aceptación de gentes de casi todas las castas y géneros, una participación directa —o encarnación— de lo divino, y la creencia de que las experiencias sensuales del cuerpo eran una forma legítima de buscar la iluminación. Asimismo, una de las creencias fundamentales del tantra era que la iluminación era alcanzable en la propia vida actual, sin necesidad de tener que esperar a ulteriores reencarnaciones.

Hoy día, el tantra suele enseñarse las más de las veces en el marco de la sexualidad. Sin embargo, desde un punto de vista histórico, el papel del sexo en la práctica tántrica sólo aparece de forma ocasional, y bastante escueta, en los textos originales. Hubo muchas sectas tántricas distintas, y sólo algunas practicaban los rituales *maithuna* que se alargaban varios días e incluían relaciones sexuales, uso de sustancias psicotrópicas y alimentos prohibidos. El coito ceremonial con mujeres iniciadas de amplia experiencia (*dakinis*, o «recipientes de energía divina») no tenía un papel tan relevante como los intensos programas rituales que incluían meditaciones extáticas, canto de mantras, complejas posturas de yoga, visiones mentales (*yantras*) y, finalmente, la adquisición de la capacidad de practicar el coito divino con uno mismo.

El sexo ritual —ya fuera realizado o visualizado mediante la meditación— era una plasmación física de la visión tántrica de la creación del mundo: Shiva (el dios de la pura conciencia), uniéndose en amor sexual con Shakti (la diosa de la pura potencia y energía), alumbró el mundo. Me encanta esta imagen; es el relato más erótico que conozco sobre el origen del mundo. Pero sus consecuencias van mucho más allá. El tantra ve la vida como un proceso creativo incesante, un matrimonio en constante devenir entre la conciencia y la energía en todos los planos de la existencia. La misma esencia del tantra queda resumida, en unas pocas palabras, en un fragmento del *Vishvasara tantra*:

*Lo que está aquí está en todas partes.*

*Lo que no está aquí no está en ninguna otra parte.*

Es esta una de esas afirmaciones sobre las que se han escrito ríos de tinta, pero creo que en su brevedad tiene una fuerza incuestionable: lo que es espiritual es físico, y lo que es físico es espiritual. Si la energía existe en mi cuerpo, también ha de existir en mi mente. Así pues, en el mismo núcleo del tantra encontramos la eliminación de todo dualismo. En el tantra no dividimos mente y cuerpo, bien y mal, materia y espíritu, u hombre y mujer, situándolos en campos enfrentados. De hecho, el tantra es el único camino espiritual del que tenga noticia que siempre ha recono-



cido, en todo momento y en cualquier lugar donde se haya practicado, que todos los géneros son igual de poderosos.

El interés de la cultura occidental por las prácticas sexuales tántricas empezó en el siglo XIX, durante el período colonial de la India. Los misioneros cristianos de la era victoriana consideraron que el sexo era el aspecto más inquietante de los tantrás. El descubrimiento occidental del *Kama sutra*, pese a no haber sido jamás un texto tántrico, todavía embrolló más esa equiparación del tantra con el sexo. La sociedad victoriana estaba fascinada con los secretos sexuales y con el misticismo de la India, y esa combinación hizo que el interés por los aspectos eróticos del tantra resultara tan inevitable como duradero. Desde entonces, esta interpretación occidentalizada del tantra se ha mezclado con otras filosofías y prácticas (como la magia sexual) para crear las múltiples escuelas de tantra activas hoy día en el mundo. El tantra va cambiando con el tiempo y las culturas en las que se practica, y recibe las influencias tanto de maestros como de practicantes. Aun así, hay ciertos principios cardinales que permanecen invariables:

- El tantra es ante todo una práctica de liberación personal.
- El tantra considera que tanto el cuerpo humano como la vida terrenal son manifestaciones concretas de la energía divina.
- La creencia tántrica de que la excitación sexual nos brinda un atisbo de la energía divina es un pensamiento profundo y revolucionario, tan vigente hoy como lo pudo ser en el pasado.

Cuando empleo la palabra *tantra* a lo largo de este libro, me estoy refiriendo a mi propia escuela moderna, a la que he llamado «tantra urbano». Esta escuela se apoya en unas prácticas y principios tántricos básicos que sostienen que: (1) la energía sexual puede ofrecernos un camino poderoso para el progreso espiritual; (2) el sexo puede ser sagrado; y (3), nuestra vida, en toda su amplitud, puede subsumirse y celebrarse en ese camino a la iluminación.

Tras haber echado un vistazo a la historia del tantra, vamos a tomarnos un momento para separar lo real de lo legendario en torno a su práctica.

## Qué es y qué no es el tantra

*No es una religión.* Si lo fuera, no me dedicaría a esto. No tienes que apuntarte a ningún grupo, prometer nada o pronunciar unas palabras especiales para practicar el tantra. No tienes que jurar fidelidad a nadie, y no te pasará nada malo si haces algo «incorrectamente» o de manera distinta a cómo lo practican otras personas. (De todos modos, conviene recordar que la palabra *religión* deriva de términos latinos que significan «una curación de las heridas de la separación» o «restaurar la

plenitud». Así pues, si esto es lo que buscas de una religión, entonces sí, sin duda podrás encontrarlo en el tantra, pero sin tener que cargar con todas las coacciones y requerimientos que forman parte de la mayoría de religiones.)

El tantra es una práctica espiritual encarnada; hay quien la llamaría una tecnología o ciencia espiritual. La práctica del tantra te abre a una experiencia espiritual. El tantra se adapta a ti y puede entretenerse con otras prácticas centradas en lo espiritual, como veremos más adelante.

*No todo es sexo.* Con todo, el sexo tántrico puede ser la puerta que te conduzca a una vida tántrica de conciencia plena, conexión y fuerza personal. Llevo años intentando convencer a la gente de que el tantra no es «el yoga del sexo». Últimamente me he relajado un poco. Según lo veo ahora, en el mundo hay una gran escasez de religiones y prácticas espirituales con una visión positiva e inclusiva del sexo, cuando, sin embargo, serían tan necesarias. Así pues, si te acercas al tantra por este motivo, lo entiendo. Y te doy la bienvenida.

Es más, la experiencia me ha enseñado que muchas de las personas que entran en este mundo por la puerta del sexo luego se quedan e indagan en los aspectos más profundos de la filosofía y las prácticas tántricas. Y si te contentas con aplicar las técnicas del sexo tántrico —como la conciencia plena, la encarnación, el frenar un poco, tener una respiración más plena, y estar más presente— al día a día, tu vida mejorará de forma inconmensurable.

*El tantra puede ser practicado por personas de todos los géneros.* El mito de que el tantra es una práctica específica para parejas heterosexuales ha alejado a más personas LGBTQ+ que cualquier otra imagen deformada del tantra. ¿De dónde surgió este mito? ¿Cómo es posible que Shiva, la esencia de la conciencia, y Shakti, la esencia de la energía y la fuerza, terminaran reducidos a hombre y mujer, a una pareja de amantes heterosexuales? Quizá se debió a que el tantra es capaz de aceptar y contener «Todo Lo Existente», lo cual no sólo significa los polos opuestos, sino todo lo que queda entre los extremos del bien y el mal, lo sagrado y lo profano, lo elevado y lo bajo, lo terrenal y lo espiritual, el yin y el yang, la luz y la sombra, y lo masculino y lo femenino. En nuestras sociedades occidentales, donde nos vemos obligados a situar en uno de dos extremos casi cualquier experiencia, no hay nada más polarizado que el género. Por tanto, razona la mente occidental, si el tantra une los opuestos, deberá necesitar por fuerza la participación de dos géneros «opuestos» (¡como si existiera tal cosa!). El género no son dos cajones entre los que se tenga que repartir toda la humanidad. Cada día resulta más evidente que el género se parece más bien al espectro del arcoíris, donde cada cual puede encontrar el tono del color que mejor le siente.

Hoy día, casi todo el mundo admite que el tantra puede practicarse en parejas de todo tipo. Me enorgullece decir que el tantra urbano es una de las primeras escuelas occidentales de tantra que ha abrazado toda la gama de identidades LGBTQ+.

Algunas *asanas* (posiciones) y *mudras* (gestos) están pensados para enlazar los aspectos masculino y femenino de la pareja en un ritual tántrico. Es algo que se puede conseguir con dos (o más) participantes. Todos tenemos cualidades masculinas/ yang y cualidades femeninas/yin en distintas proporciones que a menudo pueden cambiar de un día para otro. Reunir nuestras cualidades masculinas y femeninas y equilibrarlas antes de hacer el amor no es un ejercicio que tenga que ver con el género, sino una forma de estabilizar y centrar nuestro ser que nos ayuda a abrirnos a una intimidad más profunda.

*El tantra no es una terapia de pareja, tampoco va destinado exclusivamente a gente privilegiada, blanca, clase media, apolítica y aficionada al esoterismo que se flipa con talleres New Age.* El tantra, y en particular el tantra urbano, es practicado en una infinita variedad de estilos por personas de todo tipo. Contrariamente a lo que suele pensarse, el tantra se centra sobre todo en las experiencias místicas interiores, el crecimiento espiritual y el empoderamiento personal, no en las relaciones. En el siglo XX, el tantra volvió a introducirse en el mundo occidental gracias a la labor de un puñado de radicales con perspectivas valientes sobre el sexo, el género, la espiritualidad y la política que viajaron a la India en busca de una espiritualidad activa que pudiera acoger y empoderar a todo tipo de personas, en todos los ámbitos de la vida, incluidos el sexual y el político. En aquel tiempo, la práctica del tantra se consideraba un acto revolucionario supremo. El tantra urbano es hoy igual de revolucionario, pues nos vemos enfrentados al ascenso cultural de nuevos fundamentalismos en materia de sexo y género.

*El tantra y el BDSM tienen mucho más en común de lo que podrías pensar.* Las siglas BDSM significan *bondage/disciplina, dominación/sumisión, y sadismo/masoquismo* (o sado-maso). ¿Crees que el tantra y el BDSM no pueden ser más opuestos? Desde un punto de vista estilístico, podría pensarse que alguien enfundado en cuero y blandiendo un *flogger* (látigo compuesto de varias tiras) no tiene nada que ver con un grupo de gente que viste *sarongs* y se acaricia con plumas. Pero como ocurre casi siempre en la vida, las apariencias engañan y los prejuicios tienen poco o nada que ver con la esencia de una forma artística, sea erótica o espiritual. Se puede mejorar la experiencia tántrica tomando del mundo BDSM técnicas para un sexo consciente e instrumentos productores de sensaciones. Asimismo, el mundo BDSM puede beneficiarse de las técnicas tántricas para generar y desplazar la energía. Como comenté en la introducción, el tantra y el BDSM son artes eróticas de la conciencia: ambos provocan estados de trance y experiencias trascendentes y transformadoras. El tantra urbano abre la posibilidad de fusionar el tantra y el BDSM en una práctica espiritual más rica, plena y sexi. (Abundo en esta cuestión en las secciones «El BDSM como potenciador del tantra» y «El tantra como potenciador del BDSM» del capítulo 21.)

*Sí, puedes tener orgasmos.* Créeme, puedes tener todos los orgasmos que quieras. Si eres hombre, seguramente te hará feliz saber que podrás tener orgasmos múltiples sin tener que eyacular, con lo que podrás follar mucho más rato.

La verdad es que el sexo va mucho más allá de follar y el éxtasis tántrico ofrece mucho más que simples orgasmos genitales. La energía sexual también circula lejos de los genitales. El sexo tántrico es una experiencia en la que se convoca a la totalidad del cuerpo y la totalidad de la mente. La gente que practica el tantra está menos obsesionada con el placer genital. Cuando todo tu cuerpo palpita y vibra de placer, es más probable que digas que los átomos de tu cuerpo están bailando al ritmo del universo que describir la experiencia diciendo que has echado un muy buen polvo. Sin duda, comprobarás que tu definición del orgasmo se amplía rápidamente para englobar muchas otras experiencias extáticas nuevas.

*No todos los rituales tántricos duran horas.* Y no todas las experiencias tántricas incluyen rituales, largos o cortos. Sin embargo, en este libro te animaré a recurrir al ritual. Es cierto que la idea de ritual tiene muy mala fama, pero los rituales sirven simplemente para concentrar la energía. Tu ritual podría ser una cosa muy sencilla y breve o muy larga y tremendamente compleja. En el tantra, puedes crearte un ritual y un espacio donde llevarlo a cabo que se ajusten a tu estilo y a tu horario. Y también, por qué no, puedes emplear tus habilidades tántricas urbanas recién adquiridas para mejorar tu placer cuando eches un polvo rápido. (Para más información, véase la sección «Polvos rápidos conscientes» del capítulo 7.)

*No necesitas tener pareja para practicar el tantra.* En realidad, ya la tienes: tú mismo. El tantra en solitario ofrece infinitas oportunidades para el crecimiento sexual y espiritual. Muchas técnicas tántricas están pensadas para la práctica en solitario, mientras que la mayoría de técnicas para parejas pueden adaptarse fácilmente para un uso individual. En la práctica en solitario, puedes ir a tu ritmo y concentrarte completamente en ti mismo. Puedes sentirte como si estuvieras haciendo el amor con el universo entero. Tus rituales en solitario pueden terminar siendo tan importantes para ti y tan indispensables en tu vida como la práctica de la meditación o de una rutina de ejercicios.

Si no tienes pareja, estas prácticas pueden ayudarte a atraer a alguien con quien podrás vibrar de verdad, ya que serás capaz de reconocer tus sentimientos, necesidades y deseos auténticos. Gracias al tantra, también aprenderás a hablar de tus sentimientos y deseos sintiéndote seguro y con afecto.

No tienes por qué estar en una relación estable y comprometida para practicar el tantra con otra persona. Se cree que los practicantes del rito original del tantra hinduista no se conocían antes de iniciar el ritual. Alcanzaban la intimidad tántrica empleando la respiración, la voluntad y el movimiento. Tú también puedes. Este libro te ofrece muchos ejercicios excelentes para conocer mejor a otras per-

sonas y te ayudará a que la intimidad progrese en cualquier tipo de relación que tengas, sea nueva o estable.

*No tienes por qué estudiar años con un gurú para practicar el tantra urbano.* A veces me da por pensar que sólo hay dos clases de personas en este mundo: quienes quieren tener la razón y quienes quieren ser felices. Es imposible satisfacer a alguien que quiere llevar siempre la razón a menos que le des exactamente lo que quiere y de la forma que lo quiere. Por otro lado, es muy fácil satisfacer a alguien que quiere ser feliz. Estas personas son flexibles, abiertas a nuevas ideas, y no tienen opiniones preestablecidas sobre cómo «debe» lograrse la felicidad. Cuanto más creativo sea el camino hacia la felicidad, más les gustará. ¿Te reconoces ni que sea un poco en estas últimas personas? ¿Te gustaría ser como ellas? Si es así, te encantará el tantra urbano.

Me he propuesto resumir el tantra urbano como una práctica que te permite adaptar sus técnicas y rituales para que encajen con tu cuerpo, tus necesidades y tus preferencias sexuales y espirituales. Es verdad que tu práctica tántrica irá profundizándose con la experiencia. No obstante, la mayoría suele sentir algo placentero y nuevo desde el primer día. Olvídate de las expectativas que tengas. Si crees que el tantra te convertirá de la noche a la mañana en un dios o diosa sexual o que arreglará una relación desatendida, lo más seguro es que te lleses un buen chasco. De forma parecida, si estás pensando «Esto le funciona a otra gente, pero no creo que me sirva a mí», te estás rindiendo antes de empezar.

En cuanto a los gurús, te recomendaría que te buscaras uno si deseas estudiar a fondo el tantra hindú clásico. La relación entre gurú y discípulo desempeña un importante papel en la revelación de filosofías y prácticas tántricas complejas. Pero no vas a necesitar a un gurú para practicar el tantra urbano. Cierto es que un maestro solvente es una figura extremadamente valiosa. Yo misma he tenido muchos maestros buenos y algunos extraordinarios en mi aprendizaje del tantra, pero a ninguno de ellos lo he considerado un gurú. He aprendido cosas importantes de todos ellos.

## **Guía rápida para principiantes**

Hay tantas maneras de acercarse al tantra y al sexo tántrico como razones para desear probarlas. Sin embargo, resulta conveniente hacerse una idea de unos pocos conceptos básicos. En el tantra, cómo desarrollas la relación sexual es más importante que el tipo de sexo que practiques. De ahí que seguramente tengas que adaptar cómo te enfrentas al sexo y cómo crees que éste «funciona». Eso es precisamente lo que haremos del capítulo 2 al 7. Esas páginas inscribirán en tu

mente y en tu corazón lo que es tantra. Con todo, no es preciso que leas toda esa sección antes de empezar a disfrutar un poco.

En los últimos capítulos de *Tantra urbano*, las prácticas se vuelven cada vez más físicas. Abre al azar el libro por esas últimas páginas. Prueba un ejercicio que te apetezca hacer. Si prefieres un acercamiento más paulatino, el libro está organizado más o menos de forma lineal, de forma que puedas empezar por el principio e ir avanzando como si estuvieras yendo a tu propio taller de tantra urbano.

Eso sí, por favor recuerda que los ejercicios tántricos físicos/sexuales no son más que formas de implementar los principios tántricos que hemos esbozado en la primera sección. Si lo que quieres es experimentar las profundidades, extensiones y alturas del éxtasis tántrico, asegúrate de haber inscrito el tantra en tu mente además de en tu cuerpo.



## Capítulo 2

# ¿Por qué necesitamos el éxtasis?

A nadie puede sorprender que el nombre de una de las drogas recreativas más populares homenajee —y provoque sentimientos semejantes— al éxtasis. Los humanos ansían el éxtasis. Removemos Roma con Santiago para alcanzarlo y nos contentaremos, si no hay más remedio, con casi cualquier sucedáneo disponible. Ese es uno de los motivos de que el sexo, incluso si es malo, sea tan popular.

El éxtasis (también conocido como dicha o dicha extática) es una experiencia cumbre. Las experiencias cumbre amplían nuestras posibilidades. Nos dan permiso y aliento para elevarnos más y recibir más. Nos permiten vislumbrar la plenitud de nuestra fuerza física y nos ponen en contacto con nuestras facultades metafísicas más elevadas. Wilhelm Reich, en *La función del orgasmo*, llegó a escribir que el éxtasis, en la forma de un orgasmo total, es médicamente imprescindible para la salud y bienestar del cuerpo humano.

El sexo no es la única manera de experimentar el éxtasis, pero sin duda se trata de la que tenemos más a mano. El sexo puede darte un momento de dicha, ofrércete un bocado del

**GRAN  
ORGASMO  
CÓSMICO**

Una vez que degustas un bocado lo bastante grande de ese gran orgasmo cósmico —comoquiera que se te presente a ti en particular—, te das cuenta de que el sexo no es el único camino para alcanzar la dicha. Entonces, podrás encontrar la dicha en los aspectos más cotidianos de la vida. Osho, maestro espiritual visionario (y controvertido), explica de qué forma el sexo puede llevarnos a la dicha:

Debido a estos tres elementos, llegas a un momento de dicha en el sexo. Estos tres son, en primer lugar, la intemporalidad: trasciendes completamente el tiempo. No hay tiempo. Te olvidas completamente del tiempo; el tiempo cesa para ti. No es que el tiempo cese, sino que cesa para ti; no estás en él. No hay pasado, no hay futuro. En este mismo momento, aquí y ahora, está concentrada toda la existencia. Este momento se vuelve el único momento real. ...

En segundo lugar, en el sexo por primera vez pierdes tu ego, te quedas sin ego. ... Ya no estás, ni tampoco el otro. Tú y tu amado se pierden en otra cosa. Surge una nueva realidad, surge una nueva unidad en la que los dos que había se han perdido, perdido completamente. ...

Y en tercer lugar, en el sexo eres natural por primera vez. Lo irreal se pierde, los rostros, las fachadas se pierden; la sociedad, la cultura, la civilización, se pierde. Formas parte de la naturaleza. Igual que los árboles, igual que los animales, igual que las estrellas ... Estás en algo mayor: el cosmos, el Tao. Estás flotando en él. ... Simplemente estás flotando: eres llevado por la corriente.

—Osho, *El libro de los secretos*

¿A que parece una experiencia tranquila? La verdad es que ni siquiera recuerda demasiado al éxtasis, no por lo menos en el significado que solemos darle a la palabra. El éxtasis se asemeja al orgasmo en el sentido de que en ambos casos tenemos una definición bastante limitada de lo que *supuestamente* nos ha de hacer sentir esa experiencia. Solemos centrarnos en lo intensamente eufórico mientras dejamos de lado otros aspectos más sutiles. El éxtasis no es simplemente el *big bang* de un orgasmo tremebundo. El éxtasis suele aparecer de la mano del placer posterior a un orgasmo, cuando las fronteras se disuelven, cuando las respuestas a las preguntas verdaderamente importantes recalcan despacio en nuestro puerto, cuando nos hallamos en lo más profundo de nuestro ser, con la conciencia desvelada, y al mismo tiempo estamos fuera de nosotros mismos y dejamos de ser la persona que somos. Nos hemos convertido en parte de Todo Lo Existente.



## **El placer y el éxtasis**

El placer, como el dolor, se lo debemos al sistema nervioso. El cuerpo registra una sensación agradable o muy agradable, dolorosa o muy dolorosa. Y a veces, para algunas personas, lo doloroso deviene muy placentero. Al margen de cómo lo interpretes, el placer es una experiencia física. Las sensaciones de dolor y placer se crean en el cuerpo y pertenecen al cuerpo.

El éxtasis prescinde del cuerpo. Lo experimentamos como un placer y/o inspiración apabullante. Puede ser un sentimiento apasionado y arrebatador o un viaje mental a un lugar de bienestar, paz o visiones. Es una sensación de suma felicidad, libertad y/o transformación que el alma siente en su seno. La dicha extática es la alegría que experimenta el alma cuando vuelve a conectar con la Sagrada Unidad, con el Dios o la Diosa, con Todo Lo Existente. La dicha extática, según la más genuina definición tántrica, no es un sentimiento ni una sensación. Es una experiencia metafísica que se da cuando todos los sentimientos, pensamientos y sensaciones quedan eclipsados por una existencia ilimitada en un gran océano de energía en el que todo está conectado.

Puedes disfrutar de un montón de placeres extraordinarios sin conocer el éxtasis. También es posible alcanzar el éxtasis sin sentir placer físico. Pero, las más de las veces, el placer y el éxtasis se hallan en una relación bastante estrecha. De hecho, el placer sexual es una de las rutas más accesibles al éxtasis para cualquier persona. Pero, ¿por qué a veces el sexo nos resulta rutinario y, en cambio, otras veces es tan extático? En ocasiones, cuando te entregas plenamente al placer sexual sin ninguna otra expectativa, te topas sorpresivamente con el éxtasis. Es algo que pasa sin más. ¿Hay una forma de encontrarlo con más asiduidad? Sí. Pero antes de intentar encontrar esa vía al éxtasis, echemos un vistazo a los caminos donde no lo hemos encontrado, para así poder ahorrarnos esos callejones sin salida en el futuro.

## **La adrenalina no tiene nada que ver con el éxtasis**

Casi todos vivimos en un mundo construido sobre la búsqueda y posible consecución del orden, la lógica y el éxito. Se nos van los días en el intento de hacer más cosas, conseguir más cosas y tener más cosas. Nos pasamos todo el tiempo trabajando, estudiando, pensando y planificando. Nunca habíamos sido más eficientes o capaces de hacer bien tantas cosas a la vez, o eso es lo que nos dicen.

Y nunca como ahora hemos estado tan conectados los unos con los otros. Tenemos dispositivos móviles repletos de aplicaciones para cualquier forma imaginable de comunicación; de hecho, en lo que tardas en leer estas líneas se habrá creado alguna aplicación nueva. Nuestros dispositivos llevan de fábrica programas que

nos bombardean con avisos de noticias cada dos por tres. Es como si estuviéramos localizables en todas partes, en todo momento y para todo el mundo.

Y sin embargo nos falta algo. Por más que corramos con la lengua fuera de un lado para otro, por más información que tengamos al alcance de la mano en un instante, hay algo que no sabemos encontrar del todo, una conexión que no terminamos de establecer, algo que no somos del todo capaces de entender. Sabemos más o menos a qué se parece. Lo medio vislumbramos cuando nos hallamos en medio de la vorágine de un proyecto o de un plazo que hay que cumplir. Nos sentimos invencibles. Como si tuviéramos una docena de brazos y tres cerebros. Podemos hacer seis cosas a la vez mientras planeamos tres más. Puede que le restemos horas al sueño y quizá no nos hayamos alimentado como es debido desde a saber cuándo, pero lo cierto es que rendimos como nunca. Estamos en la «zona»; todo se resuelve y se resuelve bien. Es como si estuviéramos drogados, nos sentimos conectados y poderosos. Es un zumbido placentero, sin duda, pero no es el éxtasis. Es la adrenalina.

Un chute de adrenalina es esa oleada de energía a la que podemos subirnos cuando trabajamos duro, haciendo varias cosas a la vez, sin comer demasiado. Es una sensación de poder, de estar «al límite», donde todo es vibrante e intenso. La adrenalina es una hormona que también actúa como neurotransmisor, un mensajero químico empleado por las neuronas para comunicarse entre sí y con otros tipos de células. La liberan tus glándulas suprarrenales en cantidades que son proporcionales al nivel de «peligro» que percibe tu cerebro. La adrenalina —junto con otras hormonas generadas en respuesta al estrés que secreta el organismo simultáneamente— provoca unos efectos de excitación que van de la emoción a la angustia y el miedo, dependiendo del nivel de estimulación. La sensación que uno tiene en una descarga adrenalínica es fruto de la liberación de tres compuestos químicos: (1) azúcar secretado por el hígado y los músculos; (2) dopamina, el neurotransmisor de las buenas sensaciones; y (3) endorfinas, unos opiáceos generados por el propio organismo. La liberación de estos tres compuestos te despabila y hace que te sientas repleto de energía y eufórico. Una descarga adrenalínica es prácticamente como un subidón de droga. Y, por desgracia, es igual de adictiva.

Esta euforia inducida por situaciones de estrés no es más que nuestra reacción prehistórica de «lucha o huida» cuando nos vemos expuestos a peligros extremos. Esa respuesta instintiva tenía la función de proveernos de un extra de energía para salir airosos de una situación en la que estaba en juego nuestra vida. ¡Su función no era ayudarnos a cumplir con una fecha de entrega! Cuando en la vida vamos encadenando descargas adrenalínicas, al final agotamos nuestras glándulas suprarrenales y terminamos quemados. El *burnout* se halla en las antípodas del éxtasis.

## El éxxxxtasis no tiene nada que ver con el éxtasis

Cuando hoy día leemos la palabra *éxtasis*, es más probable que la encontremos en la página principal de una web porno que en el título de un libro sobre los efectos curativos de la espiritualidad. No es que tenga nada en contra de los vídeos x. De hecho, disfruto con muchos géneros pornográficos. Pero la emoción que me provocan no es un éxtasis de verdad. Como no lo son tampoco los placeres de la comida, las drogas, el alcohol, ir de compras, los deportes extremos, el entretenimiento violento, las películas de acción y de aventuras, los coches rápidos o las emocionantes atracciones de los parques temáticos. Obviamente, con moderación, todas esas actividades pueden ser divertidísimas. Pero el consumo de esos sucedáneos del éxtasis es excesivo en nuestra cultura. La industria de la publicidad invierte cantidades colosales de dinero en convencernos de que vaciamos nuestros bolsillos por esas imitaciones baratas. Como ocurre con la comida basura, cuanto más consumimos, más queremos. Como la calidad escasea, ansiamos la cantidad.

### ¿Entonces cómo encontramos el verdadero éxtasis?

Llevamos vidas tan ajetreadas que a menudo parece mucho más fácil elegir un sucedáneo rápido del éxtasis que encontrar el tiempo necesario para catar un éxtasis gourmet de verdad. Pero nuestros cuerpos ansían el éxtasis real del mismo modo que nuestros cuerpos ansían comida nutritiva de verdad. Con la comida basura, y con esas vulgares imitaciones del éxtasis, no se puede vivir mucho tiempo sin que esas carencias redunden en enfermedad, letargo y depresión.

Pero ¿cómo incorporar el éxtasis real a nuestras vidas saturadas? La respuesta es más fácil de lo que tal vez creas:

*Quédate en el momento presente.*

*No te esfuerces tanto.*

*Quédate en el momento presente.*

*Abandona expectativas y prejuicios.*

*Quédate en el momento presente.*

*Ríndete.*

*Quédate en el momento presente.*

*Sé más consciente.*

*Quédate en el momento presente.*

*Aprende a hacer todo esto en el sexo ...*

*... en el momento presente.*

