

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista Integral

www.larevistaintegral.net

n.º 555 • 6 €

*La alimentación
que nos salvará*

CULTIVA TU PROPIA
MEDICINA

Cocina vegetariana
de México

Tratamiento natural
del acné

LA GRAN MURALLA VERDE

La sabiduría
del corazón

La molécula de la dicha suprema
Anandamida: el neurotransmisor divino

SENTADILLAS ➤ TANTRA ➤ HÁBITOS ATÓMICOS ➤ FAMILIAS QUE DUELEN
TAPIOCA Y BUBBLE TÉS ➤ MTCH Y ONCOLOGÍA ➤ MEDITACIONES COTIDIANAS

**IA Y ROBOTS
en tu vida**





PARA RECUPERAR NUESTRA CAPACIDAD DE SENTIR

El camino al éxtasis

Cómo salir del sufrimiento y vivir en el gozo interior a través del tantra

¿Puedes decir aquí y ahora que este momento es perfecto? ¿Qué crees que necesitas para ser feliz? ¿Una pareja? ¿Un trabajo nuevo? ¿Otro cuerpo? ¿Dejar de sentir ansiedad? Vivimos la mayor parte de nuestras vidas presos de nuestras creencias y estados emocionales. ¡Pero la felicidad no está en la mente!

El camino al éxtasis, como nos muestra Elma Roura, pasa por aceptar la realidad tal como es, volver al cuerpo, recuperar nuestra capacidad de sentir y aprender a gestionar y estar presentes tanto en el dolor como en el placer.

ENTREVISTA A ELMA ROURA*

—En tu libro hablas de “salir del sufrimiento” como primer paso hacia el éxtasis. En una cultura que nos empuja a evitar el dolor, ¿por qué crees que el tantra comienza precisamente por mirarlo de frente?

—Sí, en nuestra cultura nos empujan a evitar el dolor y a estar enfocados en entretenernos. Por tanto, es todo lo contrario de lo que tenemos que hacer. Entonces, el tantra te lleva a estar en el

momento, a estar en el cuerpo y, por tanto, a sentir. Es una disciplina que no te invita a evadirte, sino que te lleva a estar con lo que hay. Te lleva a estar con tu cuerpo, pero también con tus emociones o con lo que este momento trae.

—Has sido crítica con lo que llamamos el “desarrollo personal fast-food”. ¿Qué diferencia una práctica profunda —como la que propones—

de esta cultura del bienestar rápido que promete soluciones inmediatas?

—Lo primero es el compromiso con una herramienta. Es decir, esto es como nuestra etapa vital. Se entiende que la adolescencia es una etapa de exploración y, después, una etapa de profundización y madurez. La madurez tiene más que ver con quedarte con algo y entrar hacia dentro que con seguir picoteando, ¿no? Pues en la disciplina espiritual pasa lo mismo.



Es normal que, cuando entramos en el desarrollo personal o en la espiritualidad, probemos diferentes herramientas o hagamos distintos cursos para explorar. Pero llega un momento en que tenemos que quedarnos con una herramienta, sobre todo para nuestra gestión del día a día. Es decir, ¿de qué te sirve hacer muchos cursos si luego no tienes herramientas prácticas para acompañarte en lo que te ocurre?

—A menudo el tantra se reduce a una técnica sexual. ¿Cómo explicarías, de manera sencilla, qué es realmente el tantra como filosofía de vida?

—El tantra no se enfoca en el sexo, pero no excluye la sexualidad, porque entiende que ahí es donde más consciencia hemos retirado y, por tanto, donde podemos poner mucha consciencia.

Entonces, de igual forma que aprendemos a comer, que aprendemos a respirar o que aprendemos a emprender, también tenemos que aprender a entrar con consciencia en la sexualidad.

—Hablas de «volver al cuerpo» como un acto casi revolucionario. ¿Qué significa habitar el cuerpo en el día a día de una persona con trabajo, responsabilidades y prisas?

—Lo primero que hay que hacer son pausas. Hay que parar para darse cuenta de cómo está mi cuerpo y qué es lo

que estoy sintiendo. Luego, quizá eso también nos haga replantear cosas de nuestra vida o de nuestra forma de vivir.

—En el ámbito de la pareja, ¿cuáles son los errores más habituales que nos impiden vivir una sexualidad consciente y plena?

—No significa tanto que sea un error, sino que el contexto en el que vivimos no nos ayuda. Es decir, si estamos trabajando ocho horas al día —o más—, salimos de casa a las ocho de la mañana y llegamos a las ocho de la tarde, es evidente que no puedes dedicarle mucho tiempo a la pareja.

Y si tienes hijos, ellos necesitan mucha vinculación con los padres, mucho tiempo. Evidentemente, si no tienes tiempo o tienes muy poco, al final lo que queda es mínimo. Y ese poco tiempo —o casi inexistente— que queda para la pareja se reduce a casi nada.

La forma en que vivimos no permite que el deseo suceda ni que cuidemos el vínculo. El tema de los hijos es otro gran asunto: es algo que sucede, que te lo encuentras, y hay un periodo en el que la sexualidad se ve bastante afectada. Después, tenemos que elegir volver a encontrarnos.

El error, en un contexto que apoya tan poco al vínculo, sería no guardar espacios en nuestra agenda —cada vez que sea necesario— para poder encontrarnos. Es decir, reservar tiempo intencionalmente para poder encontrarnos.

—Si tuvieras que proponer una práctica concreta para empezar hoy mismo ese «camino al éxtasis», ¿cuál sería?

Para el tema de salir del sufrimiento, la práctica básica es dedicarte un pequeño espacio cada día para observar qué sientes y en qué parte de tu cuerpo lo sientes. Tomarte ese momento para conectar con la sensación y reconocerla.

Y, a nivel de placer, podríamos proponerte algo sencillo como irte a dormir más veces desnudo. No es tan habitual, pero así puedes sentir más el contacto con tu propia piel. Muchas veces solo entramos en contacto con nuestra piel cuando nos duchamos, y a veces ni siquiera ahí prestamos atención.

Entonces, dormir más desnudo puede ayudarte a aumentar esa sensibilidad corporal. Y, además, hacer respiraciones conscientes llevando la atención a la zona sexual, para sentir más tu genital y conectar con esa parte del cuerpo desde la presencia y la consciencia.

*** Elma Roura** lleva más de veinte años acompañando procesos de transformación personal. Su enfoque integra el trabajo con creencias limitantes, gestión emocional y tantra como filosofía de vida. Cuenta con más de 100.000 seguidores en Instagram y un canal de YouTube.