

## 29. **Sexo, amor y meditación**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“El sexo se volvió un problema porque parecería que en ese acto hay completa ausencia del “yo”. En ese instante uno es feliz, ya que hay una cesación de la conciencia ordinaria se sí mismo; y, al desear más de ello, más de la abnegación del “yo”, en la cual hay felicidad completa sin pasado ni futuro, al exigir esa felicidad completa por medio de la fusión total, de la integración, es natural que ello se convierta en algo de su suma importancia.”*

*Krishnamurti*



# Sexo, amor y meditación

*“Medita, danza, canta y deja que el amor suceda entre danza, canto, meditación y oración.”*

Osho

Podemos hacernos algunas preguntas para empezar a indagar en este tema tabú: ¿Podemos espiritualizar el sexo? ¿Es posible hacer el amor como una meditación? ¿Es el sexo un trampolín hacia niveles más elevados de conciencia? ¿El sexo es sólo placer? ¿Es sólo un acto animal?

## La energía vital

En estricto sentido, la energía sexual no existe, pero la energía vital sí existe. La energía es una y la misma. Es el Prana en el Yoga, es el Tao en el Taoísmo, es el principio vital, el Chi de los chinos.

*“La forma más elevada, el apogeo de esta energía, la más alta calidad, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo; cuando la mente es energía pura, y esa calidad de energía no puede ser buscada, pero puede ser encontrada.”*

Krishnamurti

El sexo es una de las formas en que se expresa, es una de sus direcciones, es una de sus aplicaciones. De manera que, si el sexo es una manifestación de la energía vital, pura, debe ser posible utilizar el sexo para encontrar esa energía pura que está implícita.

Y así es en todo el mundo fenomenológico. Si la energía vital se manifiesta como ira, pues la ira es el camino que me puede llevar hacia la energía pura, porque está implícita.

¿Y por qué tanta importancia con la energía pura? Porque cuando “la

*mente es energía pura*” el Misterio se revela, lo inconmensurable se manifiesta; lo incognoscible se revela cuando la mente está vacía y silenciosa, en estado de energía pura.

¡Esa es su importancia!

La energía vital es una sola, pero puede manifestarse en muchas direcciones. El sexo es una de ellas. Cuando la energía vital se hace biológica, se transforma en energía sexual.

El sexo es una forma de utilizar la energía vital. Si esa energía fluye en otra dirección –pensamiento, emocionalidad, motricidad–, no hay sexo, pero la energía pura está implícita en esos procesos.

El sexo es el flujo natural y biológico de la energía vital, y la forma más básica de utilizarla. Es natural porque la vida no puede existir sin él, y es la forma más básica porque es el fundamento, no la cima.

Cuando el sexo es todo, la vida entera es sólo un desperdicio. Es como construir los cimientos de una casa y seguir en eso sin construir jamás la casa para la cual está destinada ese cimiento.

El sexo, como todo, representa solamente una oportunidad para una transformación más elevada de la energía vital. Si Ud. comprende que la energía sexual es una manifestación de la energía vital, pura, podría comprender que, por lo tanto, la energía sexual es una vía hacia la energía vital, hacia el Tao, hacia el Chi.

Si viene de allá, puedo regresar a ese allá por la misma vía.

Pero esta posibilidad es la misma para todas las manifestaciones de la vida: la ira, el miedo, la vanidad, la depresión, la violencia... porque todos estos procesos inconscientes son “*formas*” de la energía vital.

Si usted comprende esta idea fundamental, ha abierto su mente a un inmenso número de posibilidades, a partir de su ser actual, sea como sea.

El sexo está bien hasta donde llegue, porque ese límite depende de su comprensión; sin embargo, cuando se transforma en el todo, cuando se transforma en la única puerta de salida de la energía vital, resulta destructivo.

Puede ser solamente un medio, no el fin. Y los medios son significativos sólo cuando se alcanzan los fines. Cuando un hombre abusa de los medios, el objetivo se pierde.

Si el sexo llega a ser lo más importante en la vida –lo cual ocurre muy frecuentemente– el medio se transforma en el fin, y el fin real, la posibilidad real, se pierde, la posibilidad de la mutación interior se pierde.

Además, el sexo crea el fundamento biológico para que la vida exista y continúe. De manera que la energía sexual y el sexo son un medio hacia la energía pura y un medio para preservar la vida sobre la tierra.

El sexo es un medio, no un fin.

Si el sexo se transforma en el fin, se pierde su dimensión espiritual. Pero si el sexo llega a ser meditativo, consciente, se le encauza hacia la dimensión espiritual. Se transforma en un trampolín, en la puerta de entrada al Misterio de la Conciencia.

No hay necesidad de sublimar la energía sexual –enaltecer, ensalzar, exaltar–, porque la energía como tal no es sexual ni espiritual. La energía siempre es neutra. Energía. En sí, no tiene nombre. El nombre depende de la puerta por la cual fluya.

El nombre no es el nombre de la energía en sí; es el nombre de la forma que la energía asume. Cuando habla de “*energía sexual*” se refiere a la energía que fluye a través del sexo, a través de una puerta biológica. La misma energía es energía “*espiritual*” cuando fluye hacia lo inconmensurable, hacia la totalidad.

La energía puede ser motriz, instintiva, emocional, mental, sexual, espiritual...

## **Trascender el sexo**

La energía en sí es neutra. Cuando se expresa biológicamente, es sexo. Cuando se expresa emocionalmente, puede transformarse en amor, en odio, en ira. Cuando se expresa a través del intelecto, puede ser de tipo científico, literario, poético, matemático. Es de tipo físico cuando se expresa a través del

cuerpo. Cuando se moviliza a través de la mente –el pasado, el futuro–, es de tipo mental.

Las diferencias no son diferencias de la energía como tal, sino que dependen de la aplicación de sus manifestaciones.

Pero la energía en sí, es pura, pura energía, que puede tomar “*formas*”.

Entonces, no es correcto hablar de la “*sublimación de la energía sexual*”. Si no se utiliza la puerta del sexo, la energía vuelve a ser pura, o continúa siendo pura. La forma es sólo la manera como se manifiesta la energía.

La palabra “*sublimación*”, propia de las religiones, tiene asociaciones muy negativas, se ha desarrollado en teorías de represión. Cuando se habla de la “*sublimación del sexo*”, la persona se suele transformar en su antagonista. Es la palabra misma la que ha adquirido un significado equívoco, queriendo decir que la “*energía*” debe ser transformada en otra cosa más pura.

Es la “*forma*” la que puede ser transformada.

Cualquier cosa que se le haga directamente al sexo es una represión, pero hay métodos indirectos en los que no manipula la energía sexual directamente, sino que la utiliza para abrir las puertas hacia el Misterio de la Conciencia pura.

Cuando se abren las puertas hacia el Misterio de la existencia, hacia lo divino, hacia la Fuente de toda manifestación, todas las energías que hay en su interior comienzan a fluir en esa dirección, y esa Fuente es la Conciencia.

El sexo es, entonces, absorbido, porque es una “*forma*” mutante.

¿Por qué? Aceptemos que el sexo es una sensación de cierto éxtasis, en el orgasmo y en la eyaculación; pero cuando es posible alcanzar un éxtasis más elevado, las formas inferiores de vivencia pierden atractivo. Simplemente, se marchitan. Entonces, el sexo no es sublimado; es trascendido.

Para comprender bien estas ideas es necesario comprender que sexo y energía sexual son dos aspectos de la misma moneda, pero no son lo mismo. El sexo es el acto biológico, el coito, y la energía sexual es el potencial que

hace posible ese acto biológico.

Esa energía sexual puede regresar a su estado de energía pura.

No transforma la energía haciéndole algo negativo al sexo. Al contrario, producirá un conflicto destructivo contra sí mismo. Nadie puede ganar esa pelea. En algún momento sentirá que ha ganado, y al minuto siguiente sentirá que el sexo le venció.

Esto seguirá eternamente. Por momentos no habrá sexo, y sentirá que lo tiene controlado; luego sentirá que nuevamente el sexo le jala y perderá todo lo que creía haber ganado. Nadie puede ganar una pelea contra su propia energía, y si acude a la auto-represión será una represión contra sí mismo, un acto de violencia contra una energía natural que tomó la “*forma*” de sexo.

Si una fuente de mayor éxtasis atrae sus energías, el sexo desaparecerá. No se trata de que la energía haya sido sublimada o que le ha hecho algo; se trata, más bien, de que se ha abierto un nuevo camino hacia un éxtasis mayor y, espontáneamente, la energía comienza a fluir hacia la nueva puerta, cambiando su “*forma*” de manifestarse.

Aclaremos esto, porque aquí hay 3 posibilidades:

1. Ud. es adicto al sexo, el puro sexo, y punto.  
Es el ejercicio de la animalidad, al cual tiene derecho natural, porque el hombre biológico sigue siendo animal.
2. No le interesa el sexo físico, pero sí le interesa transformar su energía vital en un éxtasis superior, por otros medios.
3. Sí le interesa el sexo físico, pero también le interesa transformar el sexo biológico en un éxtasis mayor, a partir de su energía sexual.

En los casos 2 y 3 no se trata de que haya sublimado sus energías, sino que las ha utilizado para orientarlas hacia una mayor fuente de felicidad y, en tal caso, las fuentes de gozo más pequeñas se han apagado por sí solas.

Esto ocurre en forma tan espontánea, que no es necesario hacer nada

en contra del sexo mismo. Todo lo que haga contra cualquier energía será negativo. La acción positiva y verdadera ni siquiera guarda relación con el sexo biológico: se halla relacionada con la meditación.

En tal caso, ni siquiera se dará cuenta de que el sexo ha desaparecido. Simplemente, lo nuevo lo ha absorbido.

Es el proceso evolutivo mediante la mutación de las “formas”.

## **Aceptar el sexo**

Sublimación es una palabra muy confusa. Oculta un tono de antagonismo, de conflicto, entendida como cambiar “*lo que es*” en “*lo que debería ser*”. Oculta negar la realidad “*tal como es*”, por lo cual debe ser transformada en “*otra cosa*”.

¿Por qué sublimar el sexo? El sexo se debería tomar como lo que es.

Es sólo el fundamento biológico que permite que la vida exista y continúe. No le asigne ningún significado espiritual, antiespiritual, religioso, ético... No. Todo eso no es sino la mente calificando lo que no comprende.

Recuerde que una cosa es lo que Ud. piensa de las cosas y otra cosa es lo que ellas son en realidad.

No le aplique ninguna significación. Sencillamente comprenda el hecho fáctico, la realidad factual. Si usted la comprende a partir de la percepción pura del hecho, toda significación desaparece. ¿Por qué? Porque el problema no es el sexo sino la significación que se le aplica.

Cuando se le considera como un hecho biológico, nadie se preocupa. Comienzan a preocuparse cuando se le asigna algún significado espiritual o pecaminoso. ¿Cómo puede ser pecado un hecho biológico? Así, por lo tanto, no le otorgue significado alguno; no le adjudique ninguna filosofía.

Limítese a contemplar los hechos. No haga nada a favor del sexo o en su contra. Permítale ser lo que es; acéptelo tal como es, como algo normal, como algo biológico creado por la naturaleza para conservar la vida sobre la tierra... para su disfrute... y para su trascendencia.



Tal como tiene ojos y manos, también tiene sexo. No está en contra de sus ojos o sus manos, así que no es necesario rechazar el sexo. Sí se logra esta actitud, todo el debate sobre lo que debe hacerse con el sexo es irrelevante. Crear una dicotomía en pro o en contra del sexo es irrelevante.

Es un hecho consumado que usted ha llegado a este mundo a través del sexo, y es también a través del sexo que se le ha dado la posibilidad de originar un nuevo ser. Son procesos que forman parte de una gran continuidad. Su cuerpo va a morir, de modo que se halla programado para crear otro cuerpo que lo reemplace.

El propósito de la naturaleza es preservar la vida sobre la tierra, para lo cual creó el sexo en todos los seres vivos.

El propósito místico, religioso, es trascender la energía biológica que está implícita en el sexo, en energía pura, que es condición para que la verdad de la Conciencia se manifieste.

Pero el sexo es sólo una de las puertas de entrada, sólo una, porque hay muchas más.

## **La conciencia en el sexo**

La muerte del cuerpo es segura. Esta es una de las razones por las cuales el sexo es algo tan obsesivo, porque la naturaleza exige un cuerpo sustituto, un hijo.

No estaremos aquí para siempre, así que tendremos que ser reemplazados por un nuevo cuerpo, una réplica, porque la vida debe continuar.

El sexo es así de importante, por lo cual toda la naturaleza porfía en ello; de otro modo, el ser humano no podría seguir existiendo. Si fuese algo voluntario, hace tiempo que el hombre habría desaparecido de la faz de la tierra. Tal como la respiración, los procesos cardíacos, los sistemas biológicos del cuerpo humano, el sexo no es voluntario.

El sexo es tan obsesivo, tan apremiante, el impulso sexual es tan intenso, porque la naturaleza entera lo apoya. Sin él, la vida no puede existir. El sexo es muy importante para los buscadores espirituales, precisamente porque es

tan involuntario, tan apremiante y tan apasionante. La respiración también es involuntaria y apremiante, pero no es una pasión existencial.

El sexo es tan compulsivo, es una fuerza tan poderosa, que sólo podemos trascenderla si utilizamos su energía en la dirección de lo sagrado, y eso sólo es posible si permanecemos conscientes de la energía sexual durante el acto sexual.

Y para ser consciente es necesario estar **Presente** y entonces esto ya no es tan fácil.

¿Por qué? La propuesta de permanecer conscientes de la energía, estar presentes, no significa que podamos alcanzar el Misterio, la verdad, si abandonamos el sexo. Nunca la conciencia es rechazar, repudiar algo. Eso es represión. El que encuentra un diamante abandona las piedras que lleva, pero el reverso de esto no es verdad. Puedo abandonar las piedras, pero no significa que haya alcanzado algo superior a ellas.

El hecho de abandonar el sexo, cuando se hacen votos de castidad, no significa que tal voto garantice descubrir lo sagrado de la existencia. En tal caso, tendrá una mente represiva, no una mente trascendida. El sexo seguirá burbujeando en su interior, y vivirá un infierno. Esto no es ir más allá del sexo.

Cuando el sexo es reprimido, pero la energía sexual continúa burbujeando por dentro, la persona se enferma, se vuelve neurótica, y puede empezar a llevar una vida oculta y, posiblemente, perversa. ¿Cómo se explica tanto sacerdote cristiano pedófilo?

Cierta actitud religiosa hacia el sexo ha creado una moral represiva hacia el tema, en medio de una cultura neurótica en el plano sexual. ¿Qué es lo que ha creado tanta obsesión con el sexo?; está en la publicidad, en el cine, en los medios visuales, en la literatura, en los cuadernos del colegio...

El sexo es una realidad biológica; no hay nada de malo en él, aparte de la significación pecaminosa que se le quiera dar. La lucha contra él es un paso hacia la insanidad. Cuando la represión es tan intensa que no puede prolongarla por más tiempo, explota, y en esa explosión biológica su ser puede ser consumido.

Necesitamos de una nueva noción.

Partamos de que en su interior se encuentran todas las posibilidades humanas, y una de ellas es la comprensión del poder de la energía del sexo.

La realidad normal del sexo es sana, pero cuando se la reprime, tendremos una sexualidad enferma. Desde la normalidad, es fácil movilizarse hacia el Misterio divino de la existencia, pero partiendo de una mente neurótica es imposible.

Primero tendrá que sanar, volver a la normalidad, retomar el camino, en cuyo final existe la posibilidad de trascender el sexo.

Entonces, ¿qué es lo que hay que hacer? ¡Permanecer consciente en todo su proceso! Pero para lograrlo necesita estar *Presente*, y esta es la dificultad y el secreto para abrir las diversas puertas que hay a lo largo del camino.

¡Es necesario permanecer *Presente*, consciente!

Si aborda el sexo de forma inconsciente, usted será sólo un instrumento en las manos de ciertas leyes biológicas de la naturaleza; pero si puede permanecer consciente durante el acto sexual, hasta el final, entrará en una profunda meditación, entrará en el Misterio.

El acto sexual es tan involuntario y tan compulsivo que es difícil permanecer consciente en él; sin embargo, no es imposible. Y si puede permanecer consciente durante el acto sexual, no existirá ningún otro acto en la vida en el que no pueda estar consciente, porque ningún acto es tan profundo como el sexo.

Si puede estar *Presente*, consciente, durante el acto sexual, llegará a estarlo incluso en la muerte. La profundidad del acto sexual y la profundidad de la muerte son similares. Llega al mismo punto. Así, por tanto, si logra estar consciente durante el sexo, habrá dado un gran paso. Es algo inapreciable, porque ha comprendido cómo estar *Presente* en el momento de la muerte.

Así, entonces, utilice el sexo como un acto de meditación. No luche contra él, no viva en su contra, porque no puede luchar contra la naturaleza. Somos parte de ella, somos tierra, sal y aire. Podemos tener una actitud amistosa hacia el sexo, porque el acto sexual es el diálogo más profundo que podemos establecer con la naturaleza, pero necesitamos estar *Presentes*,

permanecer conscientes a lo largo de todo el proceso.

## Las comprensiones necesarias

Podemos definir la meditación como una práctica que activa una corriente tranquila de conciencia ininterrumpida, que está dormida, y que es lo que somos. Somos conciencia.

No se trata de crear un estado interno, sino más bien, a partir de la observación de lo que es, activar lo que somos: conciencia pura, pura conciencia.

Esta observación pura significa ausencia de juicio (este estado es malo y aquel es bueno), evaluación (ese estado significa esto o aquello sobre mí) o significado (este estado es más importante o espiritual que aquel otro).

Cuando decimos “*la observación de lo que es*” nos referimos a la observación pura, sin pensamiento alguno, de la realidad, entendida como: las circunstancias, lo que sucede, lo que hago, lo que siento, lo que pienso, lo que soy ahora.

En esa realidad está el sexo y su energía, razón por la cual el sexo es tema de meditación, como la respiración, las emociones, los pensamientos, las sensaciones... porque toda la realidad puede ser objeto de observación, de percepción, de conciencia.

Para poder meditar, con cualquier tema, es condición que el meditador haya comprendido cuatro principios fundamentales:

1. El principio de la energía.  
Que todo está hecho de energía en formas diferentes, ya sean pensamientos, emociones, sentimientos, creencias, objetos o eventos. La energía se manifiesta mediante las “*formas*” que asume, y todas las “*formas*” pueden ser percibidas conscientemente.
2. El principio de impermanencia.  
Que todo en la vida llega, cambia y se va: pensamientos, personas, sentimientos...

3. El principio de incertidumbre.  
Bellamente descrito por Jesucristo, en el evangelio de Juan 3,8:

*“El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu.”*

4. El principio de la Conciencia.  
Primero, que Ud. es un “Yo” observador o Testigo de todos sus “yoes” cambiantes, pero luego descubre que Ud. realmente es una Conciencia Pura que trasciende al Testigo.  
Todo es Conciencia.

## **Objetivos de la meditación**

Antes de sentarse a meditar sobre el sexo o sobre cualquier otro aspecto de la vida, necesita tener claro que los objetivos son:

1. Desarrollar la atención holística, plena, dirigida hacia la totalidad, intensa. Es Despertar, utilizando toda su energía, su sensibilidad y su sistema nervioso.
2. Desarrollar una conciencia observadora (Testigo) que sustituya la conciencia egocéntrica (“yo”). Es el Testigo observador, sin pensamiento alguno.
3. La transmutación de los estados psicoemocionales, que están hechos de energía, como resultado de la percepción pura, focalizada, objetiva.
4. Ir más allá del Testigo, hacia el no-Testigo o Conciencia Pura. El Testigo es un estado superior de conciencia pero no es la Conciencia Pura, que es la fuente de toda la existencia.

## Estado “Despierto”

El estado interno denominado **Despierto** es una condición interna que Ud. puede crear dentro de su propio ser, y es la condición mental primera y fundamental para poder iniciar su meditación. Ud. la crea voluntariamente así:

1. Siéntese cómodamente, tranquilo, y relaje un poco su cuerpo.
2. Asuma un estado interno de atención abierta a la totalidad, holística, sin foco alguno, intensa, sensible, amorosa...
3. Abra todos sus sentidos a la totalidad: ojos, oídos, olfato, gusto, sensación del cuerpo... como si abriera todos los poros de su cuerpo. Conviértase en un radar de todas las impresiones que lo rodean.
4. *SIENTA* que está Aquí-Ahora.
5. No intente entender nada y no piense.

Ese es el estado “*Despierto*” desde el cual puede, ahora sí, iniciar su meditación, manteniéndose en ese estado durante todo el proceso meditativo.

## Meditación con el sexo y la energía sexual

Previos los conceptos anteriores, que deben ser estudiados, practicados y comprendidos por quien decida profundizar en la vivencia de la meditación, podemos describir, apenas mencionar, las diversas prácticas con la energía sexual.

Cada práctica, de la más sencilla a la más elaborada, debe ser hecha muchas veces, cada vez con una mayor sensibilidad y mayor profundidad. En estricto sentido, ninguna de las prácticas tiene límites, cuando de sensibilidad, profundidad y conciencia se trata.

### Meditación 1.

Con las fantasías sexuales:

1. Acepte y reconozca que está fantaseando con el sexo.
2. Asuma el estado de *Presencia*, de Testigo interior.
3. Observe durante todo el tiempo cómo las fantasías surgen de la nada, florecen, decrecen y se extinguen en la nada... una tras otra... una tras otra...

### Meditación 2.

Con los pensamientos eróticos:

1. Acepte y reconozca que está pensando pensamientos eróticos.
2. Asuma el estado de *Presencia*, de Testigo.
3. Observe durante todo el tiempo cómo los pensamientos eróticos surgen de la nada, florecen, decrecen, y se extinguen en la nada... uno tras otro... uno tras otro...

### Meditación 3.

Con las emociones eróticas junto a su pareja, mientras hace el amor:

1. Acepte y reconozca que las emociones eróticas están presentes.
2. Asuma el estado de *Presencia*, de Testigo.
3. Observe durante todo el tiempo la emoción como emoción que es.

### Meditación 4.

Con las sensaciones eróticas junto a su pareja sexual, mientras hace el amor:

1. Acepte y reconozca que las sensaciones eróticas han tomado el control de su cuerpo.
2. Asuma el estado de *Presencia*, o Testigo.

3. Observe durante todo el tiempo el flujo de sus sensaciones por todo el cuerpo.

Observe sus sensaciones como una energía muy intensa que fluye dentro de su cuerpo y ocupa todo su espacio interno.

#### Meditación 5.

Con la respiración, junto a su pareja sexual, mientras hace el amor:

1. Acepte y reconozca que está muy excitado.
2. Asuma el estado de *Presencia*, o Testigo.
3. Observe el ritmo de su respiración, sin modificarla.
4. Sincronice el movimiento de su cuerpo con su respiración y observe lo que sucede en esa sincronización.
5. Observe su respiración como el flujo de una energía que viene del Universo, entra, ocupa el espacio interno, y luego regresa al Universo.

#### Meditación 6.

Con la energía, mientras hace el amor:

1. Acepte y reconozca que está en la vivencia del acto sexual.
2. Asuma el estado de *Presencia*, o Testigo.
3. Durante todo el tiempo sienta y observe el flujo intenso de las sensaciones propias y mutuas.
4. Observe que todo ese proceso existencial es pura energía en forma de sexo activo, por todo su cuerpo.
5. Sienta esa energía fluyendo, por todo el cuerpo, activa, intensa, explosiva, impetuosa, impersonal.



## Meditación 7.

En el orgasmo o eyaculación.

1. Acepte y reconozca que está en un estado corporal de alta excitabilidad.
2. Asuma un estado intenso de *Presencia*, o Testigo. Permanezca ahí el máximo tiempo posible, sin desbocarse.
3. Descubra que Ud. ahora es pura energía, sin sensación ni emocionalidad.
4. Sienta esa energía pura, luminosa.
5. Sea consciente de esa energía pura... sea consciente... sea... consciente... sea... conciencia pura...
6. Ud. es eso, Conciencia Pura.

## Trascender el sexo

El acto sexual no es, en realidad, un diálogo entre un hombre y una mujer. Es un diálogo del hombre con la naturaleza, a través de la mujer; y de la mujer con la naturaleza, a través del hombre.

Es un diálogo con la naturaleza, con la existencia.

Por un instante, Ud. se encuentra en el flujo cósmico, está dentro de la armonía cósmica, sintonizado con el todo. De esta forma, el hombre se realiza a través de la mujer y la mujer a través del hombre.

Y realizarse quiere decir ser Real, ser Conciencia.

El hombre no es completo, ni la mujer tampoco. Son dos fragmentos de un todo. Así, cada vez que se fusionan en el acto sexual, pueden estar en armonía con la naturaleza subyacente de las cosas, con el Tao... con la Conciencia.

Esta armonía puede dar como resultado el nacimiento biológico de un nuevo ser. Si no está consciente, esa será su única posibilidad: pero, si está *Presente*, Testigo, consciente del proceso, el acto sexual puede transformarse

en un nacimiento para Ud., en un renacimiento espiritual.

A través del sexo, *“habrá nacido dos veces”*.

No sé si Jesucristo se refirió a este proceso, posiblemente no, pero dijo algo que podemos aplicar al tema que estamos tratando:

*“Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del espíritu, espíritu es.”*

Juan 3, 6

Pero también dijo algo que abusivamente podemos asociar con la idea del renacer a partir de la energía sexual:

*“De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede venir al reino de Dios.”*

Juan 3, 3

Si participa conscientemente en el sexo, si es un Testigo de lo que ocurre, trascenderá el sexo; la actitud de Testigo le habrá liberado, merced a un principio cuántico que dice:

*“Todo lo que es observado, se transforma.”*

En tal caso, ya no habrá compulsión; no será un participante inconsciente. Al ser un Testigo del acto, lo habrá trascendido. Ahora sabe que no es sólo un cuerpo movido por la testosterona. El Testigo habrá conocido algo que lo trasciende.

Puede conocer el Misterio que se encuentra *“más allá”*, que realmente es *“más dentro de sí mismo”*, pero sólo cuando se sumerge profundamente en ello. No se trata de un encuentro superficial, en un acto superficial, porque entonces la conciencia no podrá profundizar mucho, lo que quiere decir que su conciencia no podrá profundizar en niveles más profundos de sí mismo.

En tal caso, el sexo será sólo sexo, un medio y un fin en sí mismo, como sucede con los animales.

Es un conocimiento muy antiguo, el Tantra, el que predica cómo el hombre puede transformarse en el acto sexual, siendo un Testigo de los

diversos aspectos de su proceso erótico.

Pero es necesario dejar en claro que este medio no es el único que permite la autotransformación; el Zen enseña que esto también es posible por medio de la realidad del Aquí-Ahora, y el Yoga utiliza otros caminos: la mente, el conocimiento, la respiración, el sonido, la relajación... Hay para todos los gustos y todas las necesidades, pero en general a la humanidad sólo le interesa la tecnología, el mercantilismo y el consumismo.

Mientras más se sumerja en la meditación a través de la energía sexual, menor será el efecto que el sexo tendrá en su vida.

La meditación es un proceso de liberación.

La meditación se puede perfectamente desarrollar desde esa energía, se abrirán puertas hacia el Misterio más profundo, y el sexo se marchitará.

Esto no será una sublimación del sexo, una divinización del sexo. Será similar a la caída de las hojas secas desde el árbol, el cual no se entera de que las hojas secas se están cayendo.

De igual forma, a mayor profundidad meditativa, la compulsión del sexo irá desapareciendo.

El Tantra hace surgir la meditación del sexo, hace del sexo un objeto de meditación; es la meditación la que lo trasciende y lo transforma. Entonces, el sexo habrá desaparecido, pero no a consecuencias de una represión o una sublimación; el sexo será simplemente irrelevante, insignificante. Ud. ha crecido, lo ha trascendido, ya no tiene mayor significación que la de ser un medio para activar la conciencia dormida.

¿Puede ser abandonado completamente el sexo?

Mientras más medite con la energía del sexo, menor será el atractivo que el sexo ejerce en su vida. Y poco a poco, espontáneamente, sin esforzarse conscientemente por sublimar el sexo, la energía tendrá una nueva dirección hacia donde fluir.

La misma energía que ha fluido a través del sexo –recuerde que la energía es una sola– lo hará ahora a través de la meditación, y cuando fluye a

través de la meditación comienzan a abrirse las puertas hacia la Conciencia Pura, sin sexo.

Esto explica por qué muchos “*buscadores*” y Maestros reconocidos han utilizado el sexo como un medio hacia lo sublime: Osho, Gurdjieff, Sai Baba... pero no siendo el único camino, otros Maestros han utilizado vías alternas: Jesucristo, Vivekananda, Ramakrishna, Krishnamurti, Buda...

Cuando el sexo es un fin en sí mismo, es sexo biológico, animal.

Cuando el sexo es un medio para despertar la conciencia, es sublime, pero exige un conocimiento meditativo y un proceso meditativo.

Cuando el sexo es un fin, es un acto.

Cuando el sexo es un medio, es parte de un proceso.

Todo depende de su comprensión.

Cuando la comprensión de una persona es de bajo nivel, no comprende este juego de posibilidades ocultas tras el sexo, y entonces juzga a la persona sexual como pecaminosa, promiscua, libidinosa, sin darse cuenta que estos calificativos son sólo la significación que el bajo nivel de su ser le asigna a lo que no comprende.

## **El enamoramiento**

Por lo general utilizamos las palabras “*sexo*” y “*amor*” como si existiese una asociación interna entre ellas. Muchas personas asocian el sexo con el amor y el amor con el sexo, y en esta actitud hay mucho del pensamiento religioso.

Y eso no es así. El Amor llega sólo cuando el sexo se ha ido. Antes de eso, no podemos hablar de Amor sino de enamoramiento, que son dos cosas completamente diferentes.

Antes del sexo, el enamoramiento es sólo un cebo, un juego introductorio creado por la naturaleza, y nada más. Un facilitador de sexo. Su papel consiste solamente en preparar el terreno para el acto sexual. No es más que

una introducción al sexo, un preámbulo. Un prólogo que crea condiciones emocionales para el proceso sexual.

Así que mientras más sexo hay entre dos personas, menos enamoramiento habrá, porque el preámbulo es cada vez menos necesario; pero también es cierto que entre más sexo hay entre dos personas más Amor habrá, si la meditación está de por medio.

Si dos personas están enamoradas y no tienen relaciones sexuales, habrá mucho "*amor romántico*" entre ellas, es decir, mucho enamoramiento. Sin embargo, cuando el sexo entre, el enamoramiento se irá, porque el juego emocional ya no es necesario.

¿Por qué la necesidad del juego del enamoramiento? Porque el sexo es tan abrupto, tan animal, tan violento, que el ser humano necesita de una introducción, necesita un juego previo.

El enamoramiento, tal como lo conocemos, es sólo el ropaje de las apariencias, simulaciones y acercamientos físicos, necesarios para la realidad desnuda del sexo.

Si observa atentamente las apariencias y conductas de las parejas enamoradas, encontrará al sexo allí parado, listo para saltar y para asaltar. Se encuentra siempre palpitando, burbujeando, reprimido pero listo.

Si el enamoramiento se manifiesta, el sexo se prepara.

Este pseudo-amor se relaciona con el sexo, pero sólo como un prólogo. Si el sexo aparece, el enamoramiento desaparece. Esto explica porque el matrimonio mata al "*amor romántico*" en forma total. El "*amor romántico*" no es Amor sino enamoramiento emocional, hormonal, empujado por la naturaleza, que necesita conservar la vida sobre la tierra.

A la naturaleza no le interesa el Amor, ni la Conciencia. Sólo le interesa preservar la vida, mediante el sexo, y para evitar que fuera un acto voluntario creó el estado de enamoramiento hormonal y emocional, que pone en acción los sistemas reproductores de la pareja.

Las dos personas llegan a la intimidad sexual y el juego previo, el enamoramiento, ya no es necesario.

Ahora, las dos personas se manifiestan desde su ser real, tal como es, desde su ego, desde su personalidad egocéntrica, y empiezan las dificultades porque ahora la relación es el encuentro de dos egos.

## **El Amor**

El verdadero Amor no es un preámbulo, es una fragancia. No la encuentra antes del sexo, sino después. No es un prólogo, es un epílogo.

Si ha experimentado el sexo y meditado en él, se sentirá compasivo; y si se ha sentido compasivo con su pareja, surgirá el Amor.

Si medita durante el acto sexual, su pareja no será solamente un instrumento para su placer físico; se sentirá profundamente agradecido, porque ambos han llegado a una profunda meditación.

Cuando medita en el sexo, surge una nueva relación entre ambos, un vínculo de otra calidad, porque a través del otro, cada uno ha tenido una comunión especial con la existencia, ha vislumbrado profundidades desconocidas de la realidad.

Sentirá agradecimiento y compasión por el otro, compasión en el sentido búdico, que es la comprensión del proceso existencial del otro; compasión por su sufrimiento, por su búsqueda, por un igual, por un compañero de viaje, compasión por una persona que también busca a tientas.

Si el sexo llega a ser meditativo, sólo entonces llega a percibirse la fragancia que subsiste detrás de él: un sentimiento que no es un preámbulo del sexo, sino una maduración, un crecimiento, una realización meditativa.

Así, si el acto sexual llega a ser meditativo, sentirá Amor. El Amor es una combinación de gratitud, amistad y compasión. Si estos tres elementos se reúnen, Amará.

Si este Amor se desarrolla, trascenderá al sexo.

El Amor se desarrolla a través del sexo, pero va más allá, lo trasciende tal como una flor: crece a través de las raíces, pero va más allá. Y no volverá atrás, no hay vuelta atrás.

Así que si el Amor se desarrolla, el sexo desaparece. De hecho, esa es una de las formas de comprobar que el Amor se ha desarrollado.

El sexo puede llevar al Amor sólo cuando la meditación está presente; de otra forma, no. Si la meditación no está ahí, el sexo se repite una y otra vez de la misma forma, hasta la saciedad, y terminan los dos muy aburridos.

El sexo se pondrá cada vez más insípido, no se sentirá agradecido el uno con el otro, y la compasión estará siempre ausente. Más bien cada uno se sentirá desilusionado, engañado, y aparece la hostilidad. ¿Por qué? Porque el otro le domina a través del sexo, porque se ha transformado en una necesidad para usted.

Se ha transformado en un esclavo, porque no puede vivir sin el sexo, pero nunca podrá sentir Amor, amistad o compasión hacia alguien del que se siente un esclavo.

El enamoramiento inicial se convirtió en sexo, y el sexo se ha convertido en esclavitud; esta es la ruta que recorre casi toda la humanidad en su cotidianidad ordinaria en pareja.

Y ahora los dos se sienten lo mismo: el otro es el amo, la dominación será negada y combatida, pero aun así, el sexo mecánico seguirá repitiéndose. Se transformará en una rutina.

Riñe con su pareja, y luego arregla las cosas mediante el sexo compulsivo. Riñe nuevamente y nuevamente el sexo lo arregla todo. Ahora, la relación, el vínculo, es a lo más una transacción sexual.

Así, no puede sentir amistad, compasión, vínculo, gratitud. En vez de estos dones, habrá crueldad y violencia, porque se siente engañado. Sin darse cuenta, su alucinado enamoramiento inicial se ha convertido en un estado de esclavitud, no aceptado conscientemente pero imposible de abandonar.

Puede cambiar la pareja, lo que confirma su estado de esclavitud, porque en su ignorancia cree que otra persona es la solución.

Así, el sexo mecánico, biológico, compulsivo, no puede evolucionar hacia el Amor.

El sexo seguirá siendo sólo sexo, como en los animales.

## **Más allá del sexo**

Entre en el sexo y atraviéselo. No le tema, porque el temor no lo lleva a ninguna parte. Ni le tema, ni luche contra él, porque esa es también una forma de temor. “*Lucha o huye*” son los caminos del miedo.

Así que no huya del sexo, ni luche contra él. Acéptelo, de lo por obvio, reconózcalo como un hecho biológico, existencial, trascendente. Entre en él profundamente, conózcalo en forma total, compréndalo, medite en él y lo trascenderá.

En el instante en que medita en el acto sexual, se abre una puerta hacia lo desconocido. Se encuentra con una nueva dimensión, una dimensión muy desconocida, de la que no se sabe nada, de la cual quizás no ha oído hablar nunca, pero un mayor éxtasis sale a su encuentro.

En esa dimensión, que es la dimensión de la conciencia, encontrará una dicha tan grandiosa, que el sexo ahora es tan irrelevante que se apaciguará por sí solo.

¡Ahora ya no es un esclavo de su sexo!

Ahora su energía no seguirá fluyendo en esa dirección, fluirá hacia el éxtasis que descubrió, hacia la Conciencia.

Puesto que el éxtasis aparece en el sexo meditativo, la energía fluirá hacia él de ahora en adelante; porque la energía descubrió una puerta al Misterio; pero si aún así usted busca más éxtasis, un éxtasis que vaya más allá, un éxtasis aún más profundo, entonces la energía, por si sola, dejará definitivamente de fluir hacia el sexo.

Así, el sexo ha sido trascendido.

Cuando el sexo meditativo se transforma, florece en el Amor y este florecimiento es un paso hacia lo divino de la existencia, hacia la Fuente, hacia lo Sagrado, hacia lo Inconmensurable.



Es por esto que el Amor es divino, sagrado.

El sexo es físico, pero el Amor es espiritual.

Ahora, activado el Amor mediante la meditación en el sexo, comience a meditar en el Amor. Este es el segundo paso.

Cuando el momento de la comunión llegue, cuando el momento del Amor llegue, continúe meditando. Entre profundamente en él, tome conciencia de él, sea consciente del Amor que brota de su Ser, sumérgase en ese Amor, que eso es lo que es Ud. ahora.

Los cuerpos ya no se encuentran, porque ahora el encuentro es en la dimensión del Amor.

En el sexo, se encontraban los cuerpos; en el Amor, se encuentran las almas de los dos; sigue siendo aún el encuentro de dos almas de dos personas, porque el Amor es la dimensión donde se encuentran las almas de dos personas. Siguen siendo dos, aún.

Ahora hay que meditar en el Amor. Tal como vio el sexo, paso a paso, ahora hay que ser Testigo de la comunión de los dos, el encuentro interno con el otro, la relación existencial de dos... que ahora se unifican, son Uno.

Entonces, trascenderá incluso el Amor. Sigue siendo un encuentro, pero no un encuentro entre dos personas, ni de dos almas, sino el encuentro con la totalidad. Es una comunión con el Todo, con el Misterio, con lo Sagrado, con la Fuente de la vida, con la Conciencia Pura.

Ahora su pareja, como persona, se ha extinguido. Ahora es el otro impersonal, Ud. impersonal y la existencia entera, en un Todo.

Ahora Ud. es el Todo.

## **La unidad con el Todo**

Uno debe meditar en los momentos de Amor. Nuevamente, sea Testigo. Presencie la comunión que está teniendo con el Todo.

Esto requiere la conciencia más sutil que es posible. Si puede estar consciente durante su encuentro con el Todo, se trasciende a sí mismo. En ese momento, Ud. es el Todo, y en ese Todo no existe dualidad. Sólo hay Unidad.

Todo esto parece muy difícil y extraño para quien no medita, pero para un meditador, en cualquier Escuela de Conocimiento, es la visión de la posibilidad y en esa dirección vive.

Busque esta Unidad a través del sexo –habiendo otras alternativas–, a través del Amor, a través del Todo. El sexo se profundiza en el Amor, el Amor se profundiza en el Todo, y el Todo se profundiza en la Unidad.

Estas profundizaciones en sí mismo siempre se producen a través de la meditación. El método es siempre el mismo: Meditación. Los niveles difieren, los procesos difieren, las etapas difieren, las dimensiones difieren, pero el método es el mismo.

Profundiza en el sexo y encuentra el Amor; profundiza en el Amor y encuentra el Todo; profundiza en el Todo y encuentra la Unidad. Esta Unidad es la felicidad, esta Unidad es el éxtasis, el Nirvana de los budistas, el Misterio, lo Sagrado, la epifanía.

## **La actitud correcta**

Somos tan astutos que hemos creado un falso amor –el enamoramiento– que no surge después del sexo, sino antes. Es algo cultivado, artificial. Es por eso que sentimos que ese amor se pierde cuando el sexo se satisface. Ese amor fue sólo el juego previo, el preámbulo, y ya deja de ser necesario.

Pero el verdadero Amor está siempre más allá del sexo; se oculta detrás del sexo. Experimentélo profundamente, meditando en él, y Ud. florecerá en un estado interior amoroso.

Esa actitud no es estar en contra del sexo, ni estar a favor del sexo. Así es, es así. Medite en él y trasciéndalo. Cuando hablamos de meditación nos referimos a que debe pasar por ahí en forma totalmente alerta, despierto y consciente. No debe experimentarlo en forma inconsciente, lo cual es propio de los animales irracionales.

Hay gran éxtasis allí, pero si lo asume mecánicamente, lo pasará por alto, como si no existiera; pero si lo asume en un estado de Presencia, como un Testigo consciente del suceder, puede llevarle al camino de la Unidad.

En la forma en que hoy vivimos somos inconscientes, pero todo está a nuestro alcance. El camino es arduo, pero no imposible. Fue posible para un Jesús, un Buda, Mahavir, Vivekananda, Nisargadatha, Suzuki, y es posible para todo el mundo.

Y esta posibilidad no excluye a nadie por su condición sexual, sea la que fuere, porque el sexo es energía y la energía no tiene opiniones discriminatorias de tipo político, cultural, ideológico, religioso o biológico.

Si se abre al sexo con este nivel de alerta, con esta sensibilidad, lo trascenderá. No habrá ninguna sublimación, en lo absoluto. Cuando trascienda, no habrá sexo, ni siquiera sexo sublimado.

Habrá Amor, éxtasis, gratitud, Unidad, Conciencia.

Entonces, si mediante esta vía se trasciende el sexo, se abandona, desaparece, ¿qué importa la condición sexual? Toda condición sexual, homo, bi, etero o transexual, será trascendida.

Vaya paso a paso con una actitud amistosa, como un investigador apasionado que busca la Verdad oculta en las pequeñas cosas. Indague sin tensión, sin luchar. La atención es la única luz en la oscura noche de la vida. Intérnese en la oscuridad del sexo llevando esta luz, buscando en cada rincón de la energía.

Lo Sagrado está oculto en todo y en todas partes, así que no es necesario oponerse a nada, pero tampoco es necesario apegarse a algo. Ni apego, ni rechazo.

Todo es Conciencia.

Si está cerca del sexo, utilice conscientemente el sexo; Si está cerca del Amor, utilice conscientemente el Amor, sin pensar en términos de supresión o sublimación, sin pensar en términos de lucha.

El Testigo, en estado de Presencia, no piensa, observa... observa... observa...

Ahora bien, si Ud. no es una persona activa sexualmente, no se preocupe. La vida entera es una oportunidad. Lo Sagrado está oculto detrás de todas las circunstancias, de todos los eventos, de todo lo que hace, siente, piensa y es.

Toda la realidad es una oportunidad.

Todas las circunstancias de su vida son su oportunidad.

El problema es la ignorancia, el problema es no saber qué es estar Presente, qué es ser Testigo, qué es ser Consciente, qué es Meditar. Ese es el problema, no la falta de medios y oportunidades.

Su vida es su maestra.

Lo sagrado está oculto detrás de todas las cosas, de manera que no luce, no huya de nada. Donde quiera que esté, haga lo que haga, ese es su Aquí-Ahora-Esto, atraviése esa puerta, que es la más cercana, e irá creciendo, progresando, madurando, evolucionando hacia el misterio de la existencia.

No se atasque en nada y en ninguna parte, porque la Vida real está en todas partes, en cada instante de su vida.

Según los evangelios apócrifos, Jesús dijo:

*“Bajo cada piedra está el señor”.*

Pero nosotros sólo vemos las piedras. Tendremos que atravesar ese estado mental pétreo.

Cuando veo el sexo como un enemigo, lo transformo en una piedra. Entonces, se vuelve no-transparente, porque no puedo ver al otro lado. Pero si logro utilizarlo en forma meditativa, Presente, consciente, la piedra será igual que el vidrio.

Veré lo que hay detrás, y olvidaré también al vidrio.

Lo que se encuentra más allá del vidrio es lo que esencialmente Soy.

Soy eso.

Todo lo que se haga transparente desaparecerá, de modo que no es necesario transformar el sexo en una piedra.

Haga que sea transparente, mirándolo a través de la meditación.

Entonces, el sexo ha sido trascendido.

¿Cuál es el problema?

## **Liberarse de “yo”**

Este artículo podría terminar aquí, pero hay otra visión del sexo, expuesta por Krishnamurti, pertinente y complementaria a todo lo comentado.

Krishnamurti fue un Maestro extraordinario del siglo pasado, que sigue ejerciendo influencia en muchos de los que investigamos estos temas; él vivió una vida de castidad absoluta, pero fundamentó su evolución en el desarrollo de la Conciencia de la realidad, y no en la Conciencia del sexo, por lo cual frecuentemente se le considera un Maestro Zen; por ejemplo, Robert Powell, en su libro *“Zen y realidad”*, dice:

*“Me parece que si realmente llegásemos a la médula de estos conceptos... encontraríamos que Krishnamurti y el Zen son en esencia iguales; exponen las mismas enseñanzas, aun cuando utilizan distintas formas de expresión.”*

Veamos algunos fragmentos, tomados de diversos textos, de la enseñanza de Krishnamurti respecto al sexo:

*“En ese instante uno es feliz, ya que hay una cesación del “yo”; y, al desear más de ello, más de la abnegación del “yo”, en la cual hay felicidad completa sin pasado ni futuro, al exigir esa felicidad completa por medio de la fusión total con el otro, de la integración, es natural que ello se convierta en*

*algo de suma importancia”.*

*“Por ser algo que ofrece un júbilo genuino, un completo olvido del “yo”, queremos más y más de ello. Ahora bien, ¿Por qué quiero más de ello? Porque en todo lo demás estoy en conflicto, porque en todos los otros niveles de la existencia hay fortalecimiento del “yo””.*

*“De modo que el problema no es ciertamente, el sexo, sino cómo estar libre del “yo”. Uno ha experimentado, por unos pocos segundos, esa condición en la que el “yo” está ausente; y cuando el “yo” está ahí, hay conflicto, desdicha, lucha. En consecuencia, existe el constante anhelo por más de ese estado libre del “yo””.*

*“Así pues, el sexo se vuelve un problema extraordinariamente difícil y complejo, en tanto no comprendamos a la mente que piensa en el sexo”.*

*“¿Qué entendemos por el problema del sexo? ¿Es el acto o es un pensamiento acerca del acto? Por cierto, no es el acto. El acto sexual no es para ustedes un problema, no más problema que comer, pero si piensa todo el día en el comer, porque no tiene nada más en que pensar, eso se convierte en un problema para ustedes”.*

*“¿Por qué sus mentes están tan ocupadas con eso? Porque el sexo es la vía del máximo escape. Es un modo de olvidarnos de nosotros mismos. Por ahora, al menos por el momento, Uno puede olvidarse de sí mismo. Todo lo demás que ustedes hacen en la vida acentúa el “yo””.*

## **Epílogo**

Si Ud. desea profundizar en este conocimiento, a partir de estos criterios básicos, le sugiero indagar en buenos textos del Tantra, lo cual no es fácil, y buscar algún instructor tántrico con experticia, lo cual es muy difícil.

¡Pero es que todo lo trivial es fácil, y todo lo que es profundamente bello es muy difícil!

Así es esto.

¿Y?

## **Bibliografía**

- Robert Powell. Zen y realidad.
- Osho. El libro de los secretos.
- Stephen H. Wolinsky. El Tao de la meditación.
- Krishnamurti. Diversos textos.
- A. Van Lysebeth. Tantra.
- La Biblia.