

69. Sexo consciente

La búsqueda del Amor

ego

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

“El sexo es un problema porque parecería que en ese acto hay una completa ausencia del “yo”. En ese instante uno es feliz, ya que hay una cesación de la conciencia del “yo”, en la cual hay felicidad completa sin pasado ni futuro...por ello se convierte en algo de suma importancia... porque en todo lo demás estoy en conflicto, porque en todos los otros niveles de la existencia hay fortalecimiento del “yo”.

Entonces, el problema no es, ciertamente, el sexo, sino cómo estar libre del “yo”.”

Krishnamurti



Sexo consciente

“Nunca podrá suprimir al sexo.

Puede transformarlo, pero nunca podrá suprimirlo.”

Tantra

En cierta ocasión un discípulo le preguntó a su maestro:

“Maestro, ¿puedo fumar mientras medito?”

Y el maestro le respondió:

“No, pero puede meditar mientras fuma”.

La esencia de este cuento, es la esencia de este artículo. No quiere decir que para meditar necesita hacer el sexo, no. Lo que quiere decir es que medite mientras hace el sexo.

El estado de sexo es uno de los estados más tranquilos, silenciosos y armoniosos, cuando la meditación resulta más fácil. ¿Por qué?

Porque cuando se aproxima a una situación orgásmica se detienen los pensamientos, se transforma más en energía, en pura palpitación, y ese es el momento en el que hay que estar Presente, testigo del proceso, pase lo que pase, y ese *observar es meditar*.

Este atestiguar puede llegar a ser la *vivencia* más profunda, secreta e interna; si puede permanecer consciente en el sexo, puede percibir conscientemente todo lo demás en la vida... y en la muerte, porque el sexo es la experiencia más íntima, energética, profunda y absorbente que le es posible al ser humano.

Si usted puede estar consciente en el orgasmo, puede ser consciente

en la vida, y puede ser el testigo de su muerte.

La energía sexual no existe

La energía sexual no existe. La energía es una y se manifiesta en “*formas*” diversas. El sexo es una de las formas en que se expresa, es una de sus direcciones, una de sus manifestaciones.

Pero la *energía vital* es una sola, y puede manifestarse en varias direcciones. El sexo es una de ellas, la emoción es otra, el pensamiento, los conflictos y los sufrimientos, son otras formas...

Cuando la energía vital se hace biológica, se transforma en energía sexual. El sexo es sólo una forma de utilizar la energía vital. Así que no es necesario sublimar el sexo, ni la energía biológica, ni la energía vital.

Si la energía vital fluye en otra dirección, no hay sexo, pero esta no es una sublimación del sexo, sino una transformación de la energía vital.

No es necesario sublimar el sexo, que es enaltecerlo, engrandecerlo, porque es sólo una “forma” de manifestación de la energía vital.

Lo que habría que enaltecer y cultivar es la *conciencia de la energía*... en el sexo, pero la energía sexual carece de toda significación espiritual. Es energía vital, en forma de energía sexual.

El sexo es sólo un medio

El sexo es el flujo natural y biológico de la energía vital, y es natural porque la vida no puede existir sin él. Pero, cuando el sexo es todo; la vida entera es un desperdicio.

El sexo es sólo una oportunidad para una transformación más elevada de la energía vital, si usted está Presente, consciente de ella. Es su percepción consciente la que la transforma, la transmuta, en conciencia.

El sexo es un medio trascendente; no el fin. Y los medios son

significativos sólo cuando se alcanzan los fines. Cuando una persona abusa de los medios, el objetivo se pierde. Si el sexo llega a ser lo más importante en la vida, los medios se transforman en fines, y la oportunidad trascendente se dilapida.

Si el sexo se transforma en fin, se pierde la dimensión espiritual. Pero si el sexo llega a ser meditativo, se le encauza hacia la dimensión espiritual, como sucede con todas las formas que toma la energía vital.

Comprenda claramente que no se trata de hacer el sexo mientras medita, sino de meditar mientras hace el sexo. Y meditar es ser consciente del proceso, cuando sucede.

La energía es neutra

La energía en sí, es neutra; no es ni buena ni mala. Es energía. Cuando se manifiesta 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, filosófico, político, poético.

Es de tipo físico cuando se moviliza a través del cuerpo, caminando, corriendo, desplazándose, haciendo ejercicio. Cuando se moviliza a través de la mente, es de tipo mental. Las diferencias no son diferencias de la energía como tal, como si fuesen energías de naturaleza diferente, sino que se distinguen por las formas de sus manifestaciones.

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, y busca otra puerta, otra forma de manifestarse, porque la energía es un *campo vibratorio* que está en perpetuo movimiento.

La palabra “*sublimación*” tiene asociaciones muy negativas; suelen ser teorías de represión. Cuando habla de “*sublimación del sexo*”, usted se transforma en su antagonista. ¿Qué le va a hacer al sexo? ¿Al acto del sexo? ¿Qué le va a hacer? Cualquier cosa que se le haga directamente al sexo es una represión.

Pero hay procesos meditativos que no se involucran con el sexo físico, sino con la energía del sexo, como un medio para ser consciente de ella... y

trascenderla. Es necesario comprender que el sexo biológico, genital, y la energía del sexo, son dos cosas diferentes.

Cuando se abre la puerta hacia la conciencia, las energías utilizadas como un medio comienzan a fluir en esa dirección, que es el fin, el propósito. El sexo es, entonces, absorbido.

¿Por qué? Cuando es posible alcanzar un éxtasis más elevado, un estado superior de conciencia, las formas inferiores de éxtasis pierden atractivo. No se trata de que las suprima, las rechace, las destruya, o luche contra ellas. Simplemente, se marchitan. En tal caso, el sexo no es sublimado, sino trascendido.

Si una fuente de mayor éxtasis atrae sus energías, el sexo desaparecerá. No se trata de que el sexo haya sido sublimado; no se trata de que le haya hecho algo. Sólo se ha abierto un nuevo camino hacia un éxtasis mayor y, automáticamente, espontáneamente, la energía comienza a fluir hacia la nueva puerta.

Entonces, aquí se vislumbran dos posibilidades para trascender el sexo:

1. Ser consciente de la energía sexual.
2. Abrir otra puerta hacia un mayor éxtasis. Por ejemplo, la respiración, la mente vacía y silenciosa, la vida...

Entonces, la acción positiva y verdadera no tiene relación con el sexo: se vincula con la *meditación*. Ni siquiera se dará cuenta de que el sexo ha desaparecido. Simplemente el nuevo estado de conciencia lo ha absorbido. Ha sido trascendido.

Sublimación es una palabra fea. Guarda un tono de antagonismo, de conflicto, de rechazo. El sexo se debiera tomar como lo que es. Es sólo el fundamento biológico que permite que la vida exista. No le asigne ningún significado espiritual o antiespiritual. Sencillamente comprenda el hecho factual.

¡Pero es necesario ser consciente del flujo y reflujo de la energía, en medio de la vida ordinaria, y en el acto sexual!

Estar Presente, Alerta, Despierto, consciente de sí mismo, es un estado del Ser interior que indica cuál es la acción correcta, en medio de las circunstancias normales.

El estado de conciencia de sí-mismo determina una actitud, que es la moral, y esta actitud emana unas conductas, que son la ética. La moral y la ética son emanaciones de la conciencia, no de la inconciencia. A cada nivel de conciencia corresponde una moral y una ética, una actitud y una conducta en cada instante.

Permanecer consciente en el sexo

Cuando al sexo se le considera como un hecho biológico, nadie se preocupa. Comienzan a preocuparse cuando se le asigna algún significado espiritual.

Por lo tanto, no le asigne significado alguno, no le adjudique ninguna interpretación filosófica o espiritual, porque el sexo carece de filosofía y espiritualidad. La energía del sexo es energía, y el sexo es un hecho biológico creado por la naturaleza.

Limítese a contemplar los hechos, a ser Testigo de los hechos, a ser consciente de los hechos. La conciencia del hecho le indica la acción inteligente. Confíe en ese estado superior de conciencia. No haga nada en contra o a favor del sexo. Permítale ser lo que es, acéptelo como algo normal, pero sea consciente de sí-mismo, sea consciente del alboroto de su energía sexual.

Confíe en su conciencia; no confíe en su pensamiento acerca del hecho. Si asume esa actitud, la pregunta de lo que debe hacerse con el sexo resultará irrelevante.

El sexo es un hecho. Usted ha llegado a este mundo a través del sexo, y es también a través del sexo que la naturaleza le ha dado la posibilidad de crear un nuevo ser. Su sexo es parte de una gran continuidad de la especie.

Su cuerpo va a morir, de modo que se halla programado para crear otro cuerpo que lo reemplace. La muerte es segura. Es por eso que el sexo es tan obsesivo. Usted no estará aquí para siempre, así que tendrá que ser

reemplazado por un nuevo cuerpo, una réplica.

Esto explica por qué la naturaleza porfía obstinadamente en el sexo; de otro modo el hombre dejaría de existir. Si fuese algo voluntario, hace rato que los seres humanos habrían desaparecido de la faz de la tierra.

El sexo es tan obsesivo, tan apremiante, el impulso sexual es tan intenso, tan poderoso, porque la naturaleza entera lo apoya, lo presiona, lo apremia. Sin el sexo, la vida no puede existir. No depende de su voluntad, porque la voluntad individual no puede con las fuerzas de la naturaleza. Pero hay otra opción, que la mayoría de las personas aún no ha descubierto: ser consciente del flujo de la energía sexual dentro de su cuerpo.

El sexo es muy importante para los buscadores espirituales, no porque sea “*pecado*”, sino porque es tan compulsivo, tan natural, tan poderoso, tan intenso, que constituye el mayor desafío y la mayor dificultad para permanecer consciente mientras sucede.

Además, hay un hecho sorprendente: durante el sexo, el “yo” y el pensamiento desaparecen en la nada, como parte del proceso, pero es un suceder *inconsciente*. Esto indica que el sexo oculta un secreto trascendente, porque disuelve en la nada elementos intrascendentes, sin que la persona participe deliberadamente. ¿Y si participa?

Entonces, si la voluntad no es suficiente, porque sólo conduce a la represión, ¿qué es lo que hay que hacer para develar el misterio del sexo? ¡Estar Presente! Consciente, Testigo del flujo de la energía y del sexo, vivenciar el proceso, ser el proceso, sin un solo pensamiento, sin apegarse a nada, sin rechazar nada.

Este es el secreto para abrir esta puerta hacia estados superiores de conciencia.

Si aborda el sexo en forma inconsciente, mecánica, usted será sólo un instrumento en las manos de la creación biológica, un medio manipulado por las fuerzas de la naturaleza; pero si puede permanecer consciente durante el acto sexual, entrará en una profunda meditación.

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, Testigo de todo, no existirá ningún acto en la vida en la que no pueda estar consciente, porque ningún acto es tan profundo como el sexo.

Si puede estar 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. Llegan al mismo punto. Por lo tanto, si logra estar Presente, consciente, durante el acto sexual, habrá dado un gran paso para descubrir el misterio de la muerte. Esto es algo inapreciable para los buscadores de la Verdad.

Entonces, utilice el sexo como un acto de meditación. Esto no quiere decir que haga el sexo mientras medita, sino que medite mientras hace el sexo.

No luche contra el sexo, no vaya en su contra, no lo reprima, pero no lo haga mecánicamente, como un animal. Permanezca consciente, alerta, perceptivo, atento, Testigo de todo, vivenciando todo, sin pensar, sin juzgar, sin darle significación a nada.

Durante el sexo permanezca receptivo, perceptivo, sensible, amoroso, compasivo con su pareja, consciente de todo. El sexo es el diálogo más profundo que puede establecer con la naturaleza y con la existencia.

El sexo oculta un secreto místico, que es el mismo secreto que está oculto en todas las formas manifestadas: Todo es conciencia.

Hemos convertido el sexo en un problema

¿Por qué todo lo que tocamos lo convertimos en un problema? ¿Qué entendemos por el problema del sexo? ¿Es el acto o es un pensamiento acerca del acto? No es el acto. El acto sexual no es para usted un problema, no más problema que comer, pero si piensa todo el día en comer, eso se convierte en un problema para usted.

¿Por qué piensa tanto en el sexo? ¿Por qué se ha vuelto una cuestión fundamental en su vida? ¿Por qué? Porque esa es la vía del máximo escape para las personas en estado de conciencia ordinaria, mecánicas, sonámbulas, en el mal llamado estado de vigilia.

La persona ordinaria descubre que el sexo es un medio para olvidarse completamente de su ego, de su agobiante “yo”. Descubre que en ese momento puede olvidarse completamente de sí mismo, de su angustia, de sus conflictos, y que no hay otro modo para desechar ese ego.

Todo lo demás que usted hace en la vida acentúa su amado “yo”. Sus negocios, sus religiones, sus dioses, sus líderes, sus actividades políticas, sus creencias, sus ideologías, sus hábitos, su afiliarse a alguna secta y rechazar otra.... Todo eso nutre su “yo”, le da fuerza al “yo”.

Cuando hay una sola cosa en su vida que constituye una vía de máximo escape, de completo olvido de sí mismo, así sea por unos pocos segundos, se aferra a ella porque es el único momento en que es feliz, libre de su “yo”, libre de su ego.

El sexo se convierte en una obsesión, en un problema, porque ahí descubre que en ese acto carnal hay una completa ausencia del “yo”. En ese instante usted es feliz, porque cesa su conciencia ordinaria, su ego; y al desear más de eso, más de la negación del “yo”, en la cual hay felicidad completa sin pasado ni futuro, al exigirse más de esa vivencia, es natural que el sexo se convierta en algo de suma importancia.

Por ser algo que ofrece una sensación de júbilo genuino, de dicha, de felicidad, un completo olvido de sí mismo, del ego, del “yo”, queremos más y más sexo, porque en todo lo demás estoy en conflicto, en todos los otros estados de existencia hay fortalecimiento del “yo”.

Económica, social y religiosamente, hay un constante fortalecimiento de la conciencia ordinaria de sí, del “yo”, el cual implica conflicto. El “yo” es la esencia del conflicto, y el hombre corriente ha descubierto que puede huir de ese abominable “yo” mediante el sexo.

Entonces, el problema no es el sexo, sino cómo estar libre del “yo”; pero la persona inconsciente descubre que el sexo es la única vía de escape hacia la libertad, y ese es el problema, debido a su ignorancia.

El problema es el “yo”, pero la persona de conocimiento sabe y comprende que el sexo compulsivo no es la vía, y que puede liberarse del “yo” mediante la meditación, sin reprimir nada, sin luchar contra nada, sin apegarse a nada, meditando con sexo o sin sexo.

Medite al hacer el sexo, al comer, al caminar, al respirar, al trabajar, al mirar, al escuchar, al relacionarse, al vivir... y en todos los casos su nefasto “yo”, se disuelve en la nada.

Sea Testigo perceptivo del acto sexual físico... sea Testigo perceptivo del flujo de las sensaciones... sea Testigo perceptivo del flujo de la energía sexual... sea Testigo de todo el proceso... de Todo... Permanezca consciente, atento, despierto, receptivo, perceptivo, atestiguando todo el suceder del proceso sexual.

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. Pero la palabra “*naturaleza*” no quiere decir la Tierra; significa, en este contexto, la Tierra, el Sistema Solar, la Galaxia, el Universo... la existencia.

En el orgasmo, por un instante, se disuelve en el flujo de la existencia; está dentro de la armonía del Universo, sintonizado con el Todo cósmico, en Unidad con el Todo.

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.

Este proceso puede dar como resultado el nacimiento biológico de un nuevo ser o la satisfacción de un deseo efímero, para lo cual no necesita estar consciente.

Si reprime el sexo, la energía sexual puede crear estados patológicos en su cuerpo, emoción y mente, como veremos. Si no está consciente esas son sus posibilidades.

Pero, si usted permanece consciente durante el proceso, el acto sexual puede transformarse en un renacimiento para su ser, en un nacimiento espiritual, entendido como la activación en sí-mismo de un estado superior de

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

*“No te maravilles de que te dije:
Os es necesario nacer de nuevo”
Jesús (Juan 3,7) Biblia*

Si participa en el sexo en forma consciente, se transforma en un Testigo de lo que ocurre. Y ese Testigo que observa el proceso, sin juicio alguno, trasciende el sexo, porque lo ve. La actitud de Testigo le libera de la identificación compulsiva con el sexo. Usted ya no es el sexo. Ahora usted es el Testigo del sexo.

Al transformarse en Testigo del acto, lo ha trascendido. Ahora su ser comprende que usted no es sólo cuerpo. El Testigo en su interior, al ser consciente del proceso, descubre lo que es la conciencia, algo que lo trasciende.

Ahora conoce eso que se encuentra “*más allá*”, y descubre que posee niveles de profundidad, cuando usted se sumerge profunda y conscientemente en el proceso. No se trata de una percepción superficial, sino de sumergirse en la energía del proceso.

Mientras más se sumerge, meditando, en la energía del sexo, menor será el efecto y la importancia que el sexo tendrá. La meditación se desarrollará desde esa energía, y desde esa meditación que se profundiza se abrirá una nueva puerta, y el sexo se marchitará.

Eso no será una sublimación del sexo, ni un rechazo, sino la trascendencia del sexo, similar a la caída de las hojas secas desde el árbol, sin que el árbol se entere.

La conciencia de la energía sexual trasciende el acto sexual.

No haga sexo mientras medita, sino que medite mientras hace el sexo.

Esta frase es profundamente significativa. Haga surgir la meditación del sexo. Haga del sexo un objeto de meditación. Trátelo como a un templo, lo trascenderá y su ser interior será transformado.

Entonces, el sexo habrá desaparecido, pero no a consecuencia de una

represión o de una sublimación. El sexo será simplemente irrelevante, insignificante. Usted ha crecido, lo ha trascendido. Para usted eso ya no tiene mayor significación.

Mientras más medite, menor será el atractivo que el sexo ejerza en su vida. Y poco a poco, espontáneamente, sin esfuerzos para sublimar al sexo, la energía tendrá una nueva dirección hacia donde fluir.

La misma energía que ha fluido a través del sexo lo hará ahora a través de la meditación. Y cuando la energía fluye a través de la meditación, comienza a abrirse la puerta divina de la Conciencia pura.

La condición humana está siendo trascendida, y la dimensión de lo divino abre sus puertas.

Y todo esto sucede en su *Ser* interior.

Porque es el *Ser* el que evoluciona.

Sexo, enamoramiento y Amor

Por lo general utilizamos las palabras “sexo” y “Amor” como si existiera una asociación interna entre ellas. Y no es así. El *Amor*, con mayúscula, llega sólo cuando el sexo se ha ido. Antes de eso, lo que sucede es el *amor*, con minúscula, que es lo mismo que el enamoramiento.

El Amor llega sólo cuando el sexo se ha ido.

Antes de eso, el amor es sólo un cebo, un truco de la naturaleza, un juego introductorio para facilitar el apareamiento, y nada más. El papel del enamoramiento consiste en preparar el terreno para el acto sexual.

El sexo es tan abrupto, tan animal, tan corpóreo, tan arrollador, que requiere de un preámbulo suavizador, de un prólogo romántico, que facilite la penetración de los cuerpos. Ese preámbulo es el amor, el enamoramiento romántico.

Esto explica por qué mientras más sexo haya entre dos personas, menos amor habrá, porque el preámbulo ya no es necesario.

Si dos personas están enamoradas y no tienen relaciones sexuales, habrá mucho amor romántico entre ellas. Sin embargo, cuando el sexo intervenga, el amor se irá, el enamoramiento termina.

El sexo es tan abrupto, tan violento, tan carnal, que necesita de un juego previo. El amor romántico, el enamoramiento es sólo el ropaje para la realidad desnuda del sexo, un truco, un artificio.

Si observa las profundidades de lo que usted llama *amor*, encontrará al sexo ahí presente, palpitando, excitado, listo para poseer. Si el amor está manifestándose, el sexo está listo para actuar.

Este seudo-amor se relaciona con el sexo, pero sólo como un preámbulo. Si el sexo aparece, el amor desaparece. Es por eso que el matrimonio mata al amor romántico en forma total. Las dos personas llegan a conocerse tanto, y tan frecuentemente, que el juego previo del amor llega a ser innecesario.

El anhelo inconsciente del amor es el sexo, y cuando el sexo llega el amor desaparece. Y cuando el sexo inconsciente está satisfecho, por exceso, llega el aburrimiento de la pareja, cuya ignorancia no sabe qué hacer con ese estado emocional tan desolador.

El verdadero Amor

El verdadero Amor no es un preámbulo. Es una fragancia que emana del Ser consciente. No lo encuentra antes del sexo, sino después. No es un prólogo, sino el epílogo del proceso consciente. El sexo ha sido un medio.

Si ha experimentado el sexo conscientemente puede sentir compasión por su pareja, y esa compasión es la fuente del Amor. Si medita, se sentirá compasivo. Si medita durante el acto sexual, su pareja no será solamente un instrumento para su placer físico. Se sentirá agradecido, porque usted, o los dos, han llegado a una profunda meditación.

Cuando medita en el sexo surge una nueva relación entre ambos, porque a través del otro, cada uno ha tenido una comunión con la naturaleza, con el Universo, con la existencia; ha vislumbrado profundidades desconocidas de la realidad.

Sentirán agradecimiento y compasión por el otro; compasión por su sufrimiento, compasión por su búsqueda, por su necesidad interior, compasión por un ser humano que busca a tientas.

Si el sexo llega a ser meditativo, sólo entonces llega a percibirse la fragancia del Amor que subsiste detrás de él: un sentimiento que no es un preámbulo, no es un juego emocional previo al sexo, sino un estado superior de conciencia, un Despertar, un crecimiento del propio Ser interior.

El Amor es la fragancia de la Conciencia.

Si el acto sexual es meditativo, sentirá Amor. El amor es una combinación de gratitud, amistad y compasión. Si estos tres elementos se fusionan, estará Enamorado. Hay Amor. Tal vez usted no ama a alguien, pero hay Amor en su Ser, hay Amor en su vida, usted es Amor, y desde ahí irradia compasión por todos los seres existentes.

Si este Amor se desarrolla, trascenderá al sexo. El Amor surge a través del sexo, cuando es consciente, pero va más allá, lo trasciende. Si el Amor crece, el sexo desaparece. Si la meditación no está ahí, el sexo se repite una y otra vez de la misma forma, hasta que pronto llega el aburrimiento, el hastío, el conflicto.

Así que no es necesario luchar contra el sexo, ni huir de él. Acéptelo, tal como es, como una creación del Universo, que permite conservar la especie, pero también es un proceso que oculta un secreto místico; el secreto de la autotranscendencia hacia dimensiones desconocidas.

Entre en él profundamente, obsérvelo en acción, percíballo conscientemente, siéntalo en su fluir, vivéncielo, compréndalo, medite en él y lo trascenderá. Sea Testigo de él.

En el instante en que medita en él se abre una nueva puerta hacia lo desconocido. Se encuentra con una nueva dimensión, una dimensión muy desconocida, un estado superior de conciencia de la que no sabe nada, y un mayor éxtasis existencial en su Ser.

Cuando el sexo se transforma en una meditación, florece en el Amor, y este florecimiento es un paso hacia la divinidad que está oculta en el ser humano. Es por esto que el Amor es divino.

El sexo es físico, la energía del sexo es un campo vibratorio, y el Amor es espiritual, es una dimensión superior de la Conciencia.

Ahora, comience a meditar en el Amor. Cuando el momento de la comunión llegue, comience a meditar. Entre profundamente en el Amor, sea consciente de él.

Ahora, sea consciente del Amor tal como lo ha sido del sexo y de la energía sexual. Entonces, trascenderá incluso al Amor... otra puerta hacia el Misterio se abre.

Sigue siendo un encuentro, pero no con su pareja, sino una fusión de los dos como una sola existencia, y un encuentro con el Todo. El otro, como persona, se extingue, y aparece la comunión con el Todo.

Ahora, comience a meditar con esta comunión...hacia las profundidades de su *Ser...*

El sexo va desapareciendo

¿Cuál es el resultado de unificar sexo y meditación? Descubre que usted no es completo tal y como es ahora. Descubre que existen niveles más elevados de conciencia.

A medida que logre esos niveles más elevados de conciencia, se sorprenderá: empezará a desaparecer su interés por el sexo, porque el sexo ha generado algo más grande que la vida; ha generado conciencia.

La vida pertenece a un orden inferior; la Conciencia pertenece a un orden más elevado.

Y en cuanto es capaz de generar conciencia, no existe ninguna barrera que impida hacer el sexo, pero cada vez parecerá más trivial. Parecerá una pérdida de energía.

Preferiría emplear su energía en la creación de estados más elevados de conciencia en su interior, hasta llegar a un estado que algunos Maestros denominan "*Iluminación*", "*Nirvana*", "*Absoluto*", "*Conciencia Pura*"...

El sexo ha sido trascendido... en el orgasmo cerebral consciente.

Tipos de orgasmos

La búsqueda de la profundidad interior en el ser humano dispone de varios senderos; uno de ellos es la vía de la espiritualidad mediante la energía sexual, la cual pasa por el orgasmo consciente. Pero ¿qué es el orgasmo?

Según los sexólogos, existen 4 tipos de orgasmos:

1. *Orgasmo eyaculatorio*

Es una descarga a nivel genital, con la intensa participación de la masa del músculo pubococcígeo que se encuentra en la base de la pelvis, soportando todos los órganos sexuales y reproductivos, uretra y recto.

Procura la disminución de la tensión creada por la libido exacerbada, un alivio sexual. Si no hay propósito reproductivo, es un derroche de energía.

2. *Orgasmo corporal*

Es un proceso que involucra la totalidad de su cuerpo-mente. Es el gozo de la energía corporal vibrando, sin materialidad ni sustancia.

Es el encuentro de dos energías, usted y su pareja, fusionadas en una sola. Es un gozo inconsciente, pero ya no es sexo. Es energía. Es la puerta de entrada a lo místico.

3. *Orgasmo cerebral*

Es un estado extraordinariamente refinado, creado por la naturaleza en su cerebro, sin su participación consciente.

No es creado por usted, pero es creado para usted como el escenario majestuoso donde puede suceder el encuentro con su conciencia.

4. *El éxtasis*

A partir de la energía, en las condiciones creadas por el orgasmo cerebral, es la disolución de sí-mismo, del ego, del "yo", en la Conciencia Pura.

Es la unidad con la totalidad, el Espíritu, el retorno a la Realidad última

incondicionada, carente de circunstancialidad.

Es la conciencia en estado de orgasmo cerebral.

Fisiología del orgasmo corporal

Los procesos fisiológicos que participan son:

1. Vasocongestión

Es la congestión de sangre en los órganos sexuales masculinos y femeninos, según el grado de importancia del estímulo (fantasías, palabras, caricias, olores, sonidos...)

2. Contracciones musculares.

Es la contracción de la musculatura general y genital, voluntaria e involuntaria, a medida que aumenta el *estímulo erótico*.

3. Torrente hormonal

En la mujer se incrementa la producción e irrigación de los estrógenos y la progesterona, producida por los ovarios.

En el hombre se activa la producción de las principales hormonas masculinas, que son los andrógenos, y fundamentalmente la testosterona producida en los testículos

Puede afirmarse, sin excesos, que el cuerpo humano es un laboratorio de química erótica, *altamente* especializado, complejo en extremo, creado por la sabiduría de la madre naturaleza en su indeclinable propósito de preservar la vida sobre la tierra.

4. Sistema nervioso

La actividad sexual está dirigida por el cerebro y por centros nerviosos en la médula espinal.

El sistema nervioso central es el sistema de percepción de nuestro organismo. Para ejecutar su función sexual recoge información de todo el cuerpo mediante innumerables terminaciones nerviosas sensitivas especiales en la piel, los ojos, los oídos, el olfato, el gusto, el tacto, transmitiéndolas a través de los nervios hacia la médula y el cerebro.

Esta actividad, que utiliza la red nerviosa para transmitir sus señales a todo el cuerpo, es simultánea con el proceso hormonal que utiliza el sistema venoso para invadir el cuerpo de moléculas activantes de los procesos propios del orgasmo.

5. *Ritmo Cardíaco y ritmo respiratorio*

Aumenta el ritmo cardíaco, aumenta la presión sanguínea, se eleva la presión arterial, la respiración se hace más profunda y fuerte.

La tríada básica sobre la cual funciona el orgasmo corporal es: sistema nervioso, sistema hormonal y sistema muscular. Otra tríada sirve de apoyo activo: sistema vascular, sistema cardíaco y sistema respiratorio.

Cada uno de estos seis sistemas aporta su función específica e insustituible. Todos, como una orquesta sinfónica de maestros, interpretando la gran sinfonía del cuerpo: el orgasmo.

Al terminar la gran sinfonía, el sistema nervioso parasimpático asume el control, restablece la normalidad fisiológica, recupera energía y prepara el escenario para la siguiente función.

Una pregunta necesaria

Si el único propósito del sexo fuese la procreación, la continuidad de la especie, bastaría con la eyaculación para lograrlo. En tal caso, ¿qué sentido tendría el orgasmo?, ¿cuál sería el propósito de ese proceso biológico tan complejo, creado por la naturaleza?

Occidente aporta dos respuestas:

1. La consecución del placer.
2. El efecto sanador del orgasmo.

Oriente aporta una tercera respuesta, que es la que nos interesa como corolario de este artículo:

3. La trascendencia mística, asociada a la alteración notable en la percepción mental que sucede en el orgasmo cerebral.

El orgasmo cerebral

El propósito de este artículo era llegar a este tema, que nos ubica exactamente en la puerta de lo que es el *sexo consciente*.

Desde siempre, empezando por el milenario Tantra, muchos Maestros han tratado de explicar el misterio místico que existe tras el sexo. Osho, que es uno de ellos, lo explica así:

“El Tantra enseña cómo moverse interiormente en el sexo, cómo conocerlo, cómo sentirlo, cómo llegar a nuestra más profunda posibilidad oculta, al clímax, cómo encontrar la belleza esencial, la felicidad y bienaventuranza esenciales que se esconden detrás de nosotros.

Cuando conozcas el secreto, podrás trascenderlo, porque, en realidad, en un orgasmo sexual profundo no es el sexo el que te da la felicidad, es algo más. El sexo es apenas una situación. Hay algo más dándote la euforia y el éxtasis. Ese algo puede ser dividido en tres elementos:

En primer lugar, la ausencia de tiempo: se trasciende el tiempo completamente.

No existe el tiempo. El tiempo cesa para ti. El tiempo no se detiene, pero para ti cesa; no existes en él. No existe ni el pasado, ni el futuro. Toda la existencia está concentrada en este preciso momento, aquí y ahora.

En segundo lugar, en el sexo, por primera vez, pierdes tu ego, quedas sin ego. Por eso, todos aquellos que son muy egoístas están siempre contra el sexo, porque en el sexo tienen que perder sus egos. Surge una nueva realidad. Tu ego permanece miedoso. Tú ya no lo estás. Si consiguiese alcanzar un momento en el que, sin sexo, tu ego no exista, entonces no precisas el sexo.

En tercer lugar, en el sexo te vuelves natural por primera vez. Lo irreal se pierde. Los rostros, las apariencias, se pierden, así como la sociedad, la cultura, la civilización.

Formas parte de la naturaleza: parte de los árboles, de los animales, de las estrellas, ¡apenas una parte!"

Osho

Existe un vínculo directo entre la experiencia sexual y la espiritual, tratándose del verdadero eslabón perdido de la evolución humana.

Resumamos y agreguemos otros elementos del proceso. En el pico del orgasmo cerebral el cerebro funciona así:

- No percepción del tiempo.
- No percepción del espacio.
- Ausencia del ego.
- Estado de no-emoción.
- No percepción del cuerpo.
- No percepción de la materia.
- No percepción de la energía sexual.
- Percepción pura de la energía, sin pensamiento alguno.

¿Y qué es un estado así? ¿Qué es un estado interior de no-tiempo, no-espacio, no-mente, no-emoción, no-cuerpo, no-materia, no-sexo, sí energía pura?

Es un estado interno de su Ser, extraordinariamente refinado, creado por la naturaleza en su cerebro, ¡sin su participación consciente!

Es un estado sublime cercano a la nada, creado por la naturaleza en su cerebro, pero usted no es consciente del hecho, su Testigo no está presente, no percibe la existencia de un estado interno tan sutil, y la oportunidad sublime de acceder a un estado superior se pierde.

Este estado excepcional es el que se denomina *orgasmo cerebral*.

Es un estado singular, pero no es un estado meditativo, porque no hay conciencia, usted no está Presente.

Cualquier acto de la vida es meditación, sólo si hay conciencia del acto mismo. Es la conciencia la que transforma cualquier acto en un hecho trascendente.

Tal orgasmo cerebral es un regalo sublime de la vida, sin merecimiento alguno. Lo crea la vida sin discriminación alguna. A todos es dado como oportunidad trascendente, pero sólo es potenciado por quien permanece *consciente* en ese estado.

Tan especial estado es el límite del cerebro.

Tomó inicialmente energía vital, la transformó en energía sexual y luego en energía perceptiva altamente refinada. Esa mutación de energías es el *orgasmo cerebral*, pero usted no está Presente, consciente del proceso.

¿Y ahora, cuál es la posibilidad?

¿Qué es lo que se puede hacer?

Finalmente, el estado de éxtasis

¿Qué es el éxtasis? ¡Ser consciente en el orgasmo cerebral!

Estar Presente en el proceso orgásmico, ser Testigo, conciencia plena en ese estado nuevo de percepción pura, sin un solo pensamiento.

Esa fusión de conciencia y orgasmo cerebral quizás sea su Espíritu. Ese es el nivel humano supremo al cual puede tener acceso el ser humano, pero no es la única puerta de entrada. Hay otras y variadas vías de acceso que conducen a estados superiores de conciencia.

Hay un estado superior, aún más allá, pero ya no es humano. Es la epifanía, es la manifestación de la Conciencia Pura, la Iluminación, el Misterio, lo Inconmesurable.

Resumamos y comprendamos. El orgasmo eyaculativo es una pérdida

de energía y un placer genital. El orgasmo corporal es la explosión de todo el cuerpo, transformando lo fisiológico y mental en energía. El orgasmo cerebral es el estado de no-nada, sí energía pura, pero sin conciencia de ello.

Permanecer en estado de orgasmo cerebral, consciente del hecho, Testigo del hecho, Aquí y Ahora, es una vivencia de orden superior que trasciende todo lo conocido y nos coloca en el umbral de lo desconocido, de la Conciencia pura, del Absoluto, de lo que *Es*.

¡Es el juego supremo con la energía sexual!

De la energía vital a la energía sexual. De la energía sexual a la eyaculación. De la eyaculación al orgasmo corporal. Del orgasmo corporal al orgasmo cerebral. Del orgasmo cerebral, en presencia de la conciencia, al umbral del misterio místico: la Conciencia eterna.

Más allá de la procreación, esa es la verdadera función del sexo. Es una puerta de entrada para indagar en las profundidades de su propio Ser, pero no es la única puerta.

¡El sexo no es la única puerta!

No se obsesione con el tema. El sexo es una puerta, pero hay otras que conducen al mismo éxtasis: la respiración, la sensación del cuerpo, la percepción pura de la realidad, la mente vacía y silenciosa...

Usted puede utilizar la puerta del sexo para iniciar su propia búsqueda, pero tiene que haber adquirido la sabiduría de activar estados superiores de conciencia y permanecer en ellos.

Si para usted el sexo es un fin en sí mismo, porque satisface su urgencia erótica y lo libera momentáneamente de la pesadilla de su amado "yo", quiere decir que lo biológico, lo corpóreo prevalece con especial fuerza en su vida interior.

En tal caso, ignora su razón de Ser. Vive como si usted fuese su cuerpo, vive para su cuerpo.

El sexo es una de las formas que toma la energía vital. Es una puerta. Puede permanecer ahí, mendigando lo que nunca ha de recibir, o entra.

Pero, ¡entrar es... despertar su conciencia!

Recuerde: orgasmo cerebral más conciencia es la máxima expresión de lo humano, en el sendero de lo místico.

Más allá... lo eterno, lo Inconmesurable, la Verdad, lo Real, la Conciencia Pura.

Esa realidad se puede manifestar, puede suceder, en una mente vacía de imágenes y silenciosa de pensamientos, pero no hay seguridad de nada.

Usted es sólo el escenario donde puede suceder.

La represión del sexo

Nada está equivocado en el sexo puro y simple. Es natural, legítimo, humano. ¿Qué puede estar equivocado en el hecho de que dos personas sientan y decidan comunicarse en un nivel más profundo de su ser?

¿Por qué no aceptar que la naturaleza creó el cuerpo humano con la necesidad del placer? ¿En el supuesto religioso de que "*Dios creó al hombre a su imagen y semejanza*", por qué renegar del sexo?

No basta con reconocer al sexo como un componente muy importante de lo corporal. Es un gesto profundo de libertad aceptarlo como un acto extraordinariamente bello, un rito sublime.

¡El sexo es bello, humano, sublime, trascendente!

Pero es necesario alejarlo del instinto primario, elevándolo a una armonía superior, involucrándolo en un propósito trascendente porque esa es su posibilidad más profunda, mucho más allá del placer y la procreación.

Si comprendemos que el sexo orgánico es el legado del homínido que nos precedió, y que tras él fluye la energía sexual que puede abrirnos las puertas de la percepción superior, vamos bien.

El propósito superior es el que dignifica al sexo. La procreación lo justifica.

La cópula es un medio, no un fin. Permite liberar la energía. Pero también la energía sexual es un medio. Crea las condiciones orgásmicas que son el prelude para ascender en la escala de la conciencia, si se dispone de cierto conocimiento necesario para transitar por ese sendero.

Pero es necesario comprender que el coito y la energía sexual son dos cosas diferentes. Sexo y energía sexual son dos cosas diferentes. Sexo y energía sexual son dos hechos distintos. Se podría reprimir la cópula, porque hasta cierto punto depende de la voluntad, por ser un hecho orgánico, pero ¿cómo se puede reprimir el flujo de la energía sexual?

Esta carencia de discernimiento entre sexo y energía sexual es, quizás una de las razones que condujo a las religiones a reprimirlo, pero fracasaron en ese intento milenar. Podrían reprimir el encuentro físico de dos cuerpos, pero ¿cómo reprimir la energía vital, que vibra dentro del cuerpo y el cerebro, cuando busca la puerta del sexo?

Lo han prohibido, reducido, aislado, satanizado, pero los escándalos pedófilos de los sacerdotes demuestran que fracasaron en el intento; así como fracasaron en la salvación del mundo, en la liberación del pecado, en la búsqueda de la paz y en el mandamiento del amor humano predicado por Jesucristo.

Este desastre actual de la condición humana lo describe así el sacerdote español Nicolás Caballero, Claretiano, místico, vivo aún pero un poco enfermo, en su libro *“El camino de la libertad. Una sociedad de sonámbulos satisfechos”*:

“La fragmentación mental le está haciendo enfermar al hombre. Sólo se pide de él aquello que resulta útil para los fines particulares de la vida práctica. Y no se le pide aquello que lo hace más humano, francamente porque no interesan los seres humanizados, sino las máquinas, los números y las cantidades.

El hombre nacido de la racionalización, es un hombre como una pieza:

- *Sin interioridad.*
- *Que ha perdido su unidad psíquica.*
- *Que ha perdido el contacto directo con la vida.*

La conducta de este hombre manipulado es una especie de tic nervioso repetido de una forma compulsiva. Hace y vuelve a hacer lo mismo sin contenido personal, sin calor, sin profundidad, sin creatividad, sin amor, sin conciencia.”

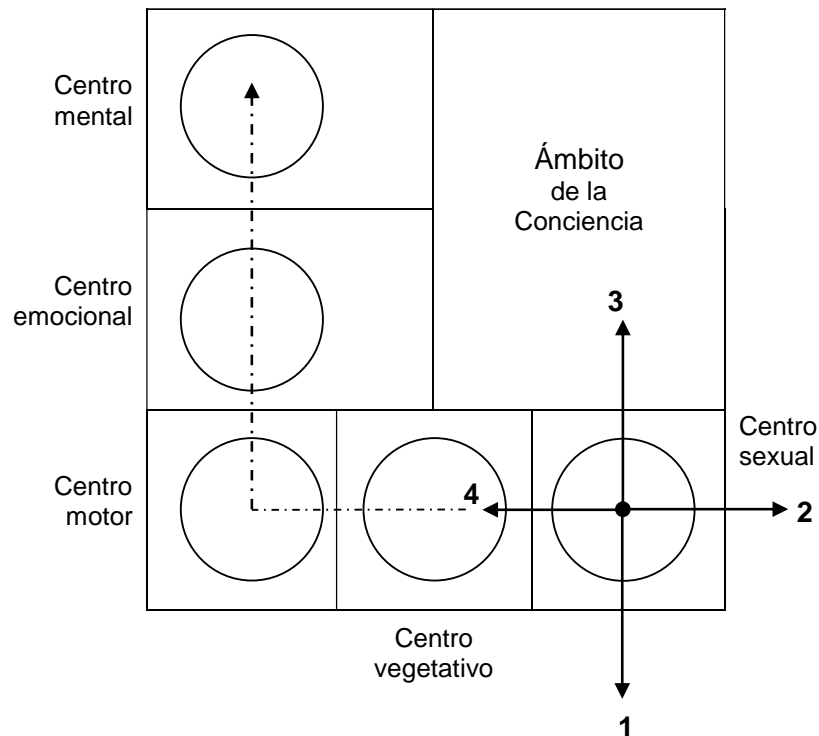
Nicolás Caballero

¿Qué produjo la represión sexual? Una neurosis denominada *mente sexualizada*.

Mente lujuriosa

La cópula puede ser reprimida, pero la energía sexual tiene que fluir, desplazarse, manifestarse, porque toda energía vibra, se mueve, se transforma, pero no puede ser destruida.

Para comprender el efecto patológico de intentar reprimir la energía sexual, regresemos a la casa de 3 pisos para representar la condición humana:



Flujo de la energía sexual

El hombre es como un edificio de 3 pisos. En el primer piso el cuerpo, compuesto por 3 centros, mentes o inteligencias: centro sexual, centro vegetativo y el centro motor o motriz. En el segundo piso el centro emocional y en el tercer piso el centro mental.

Cada centro debería de trabajar con su propia energía, siendo la energía del centro sexual la más poderosa, pero la mecanicidad humana no comprende ni respeta este principio:

“En cuanto a la energía de los centros, regresaba a menudo a lo que él (Gurdjieff) llamaba el mal trabajo de los centros, y el papel del centro sexual en este trabajo.

Hablaba mucho de la manera en que todos los centros le roban energía al centro sexual, produciendo con esta energía un trabajo completamente equivocado, lleno de excitaciones inútiles y devolviendo al centro sexual una energía inutilizable con la cual éste es incapaz de trabajar.

Es una gran cosa cuando el centro sexual trabaja con su propia energía, pero esto no sucede sino muy raras veces.”

P.D. Ouspenski

En la gráfica podemos observar las cuatro opciones posibles del flujo de la energía desde el centro sexual:

- Opción 1: Propósito procreativo.
La energía fluye hacia afuera en forma de eyaculación.
Puede o no haber orgasmo.
- Opción 2: Búsqueda del placer o del equilibrio psíquico.
No hay procreación.
La energía fluye hacia afuera como eyaculación.
Puede o no haber orgasmo.
- Opción 3: Búsqueda de la autotrascendencia.
Propósito transpersonal.
No hay procreación.
No hay eyaculación

La energía fluye hacia el cerebro.
Hay orgasmo cerebral, que es el ámbito para la vivencia de la Conciencia Pura.

Opción 4: Estado de represión sexual.
No hay cópula, eyaculación, ni orgasmo.
La energía sexual invade todos los centros, hasta llegar al centro mental para transformarlo en una mente sexualizada, lujuriosa.
Todo el proceso es inconsciente.

Patologías de la represión sexual

En estado de represión cada centro inundado por la energía sexual, que es la energía de mayor potencia en el cuerpo humano, transforma su nivel sano de funcionamiento en estados de disfuncionalidad frecuentemente patológicos.

El *centro vegetativo* (Sistema respiratorio, digestivo, cardiovascular, inmunológico...) se vuelve muy nervioso, agitado. La persona come en demasía, rabia intensa y frecuente, duerme mal. Dominante, posesiva, celosa, intolerante, inflexible. Notoriamente impaciente. Verbalmente intimidante, no perdona ni olvida. Algunos sistemas se inhiben y otros se excitan, produciendo una fuerte tendencia a las enfermedades.

Cuando el *centro motriz* (huesos, músculos, tendones, articulaciones), es invadido por la energía sexual, la persona es hiperactiva, incansable. Toda actividad física le apasiona, como el trabajo en exceso, el deporte intenso. Obsesiva y orgullosa de su eficacia y productividad. Intolerante con las limitaciones del prójimo. Desprecia el silencio, la quietud, la serenidad, la paz interior. En la intimidad sexual con su pareja, cuando dispone de la oportunidad, puede ser agresiva, violenta, violadora, sádica, aterradora.

Si el *centro emocional* es contagiado por la energía sexual, la persona suele ser histérica, nerviosa, impaciente. La escala de valores morales o éticos suele ser desconocida. Vanidosa, pretenciosa, narcisista. Tiene enormes dificultades para enfrentar el fracaso o la enfermedad. Mentirosa, embustera, superficial y vana. Calculadora y fría, toma decisiones, lidera proyectos, mueve el mundo. Poco empática, no transmite afecto.

El efecto de la energía sexual en el *centro mental* es notable.

Cuando la energía sexual invade el *centro mental*, la persona vive su sexo desde la fantasía erótica y la imaginación lujuriosa.

Puede desarrollar un gran interés por la pornografía, que va sustituyendo al hombre y a la mujer reales. La pornografía es un ejemplo clásico de sexo reprimido.

No habla de sexo o sólo habla de sexo. Ve al sexo opuesto como un instrumento erótico. Establece relaciones a partir de la fantasía y va perdiendo el sentido de la realidad.

Piensa obsesivamente en el sexo, pero predica contra él, por ser "*el pecado original*".

Carece de amor, de ternura. Esa es la mente lujuriosa, sexualizada, por efecto de la represión, pensamientos apegados al sexo, enferma.

En tal caso, el cerebro se convierte en un explosivo lugar de encuentro: la cantidad y variedad de hormonas sexuales que produce y la energía sexual que lo contamina desde el centro sexual.

Su cerebro y su mente son ahora puro sexo.

En esas condiciones la mente se perturba y la conciencia ordinaria se enturbia por la sexualidad.

El sexo se transforma en el eje de la vida, pero la persona carece de afecto real.

Esa es la mente sexualizada; un verdadero infortunio para el ser humano. Tal vez a esa mente sexualizada se refería Jesús cuando dijo:

"Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón."

Biblia. Mateo 5,28

Porque el sexo se realiza con lo sexual, no con la mente.

La búsqueda del Amor

Pero, ¿qué es el Amor?

Encontrarlo y vivirlo es relativamente fácil, pero definirlo con palabras es casi imposible.

También en la vida de los seres humanos, todo lo que es bueno, lo que es bello y auténtico, lo que es compasivo, sólo puede vivirse.

El Amor puede ser todo eso, pero resulta muy difícil definirlo.

Se habla y se discute sobre el Amor, se cantan canciones de Amor, se escriben bellos poemas sobre el Amor, se entonan cánticos religiosos de Amor, pero en realidad el Amor en sí no tiene espacio en la vida de los seres humanos.

La religión habla del Amor, pero los pueblos que predicán religiones han cerrado las puertas al Amor en su vida.

El caudal del Amor aún no se ha manifestado en los seres humanos.

Decimos que es culpa de la mente, pero son los seres humanos quienes han convertido la mente en un problema.

El hombre es un ser inconsciente y la cultura que ha creado es decadente, soportada en creencias religiosas.

Ese hombre, en esa cultura, no puede descubrir el Amor.

El Amor no ha evolucionado en los diez mil años de cultura humana.

Si el hombre no activa su conciencia, el ser humano de los próximos diez mil años será el mismo que el de hoy.

El ser humano actual es el fruto de las semillas de la cultura y la religión plantadas hace diez mil años.

El fruto es amargo.

De ese fruto no surgirá el Amor.

Se ve más Amor entre los animales y las plantas, que no tienen ni religión, ni cultura; que entre los seres humanos.

No hay que traerlo desde fuera, ni hay necesidad de buscarlo en ninguna parte.

Está ahí.

Es la chispa de la vida que existe en todo ser humano, pero está rodeado de altas barreras que le impiden manifestarse.

El Amor está oculto en los seres humanos; sólo hace falta liberarlo.

No hay que producirlo, sino dejarlo al descubierto.

Pero hay algo que nos cubre y nos impide que salga a la superficie.

El Amor está en nuestro interior.

Es nuestra naturaleza intrínseca.

¿Por qué no se puede manifestar?

Las obstrucciones para su manifestación son creaciones de los seres humanos, como las religiones.

Hasta el momento presente, toda la cultura humana ha estado en contra del sexo.

La cultura no está interesada en la evolución consciente del ser humano; sólo le interesa el acondicionamiento del hombre a un sistema de intereses que parece inamovible.

La cultura no sabe del Amor.

“El sexo es pecado... el sexo va en contra de la religión... el sexo es peligroso...”

La cultura no comprende que la energía sexual, en última instancia, se transforma y transmuta en Amor.

Ni comprende que la energía sexual es sólo una forma de la energía vital, que puede tomar otras formas...también transmutables.

Usted podría iluminarse meditando con la respiración... o con las emociones...las acciones... las sensaciones... los sentidos... la vida...

Pero en esta cultura no se medita con nada.

La energía sexual se puede transformar en Amor, pero el mundo le es hostil... porque es *“pecado”*.

A los seres humanos se les ha puesto en contra de su propia energía.

“El sexo es pecado, así que lucha contra él”.

El sexo es la fuente misma de la vida; nacemos de él.

El Universo entero ha creado la energía del sexo como punto de partida para continuar con el proceso de la creación de todo.

Y los santos dicen que es pecaminosa.

No hay que luchar contra el sexo sino adquirir sabiduría, reconciliarse con él... para trascenderlo.

Si la lujuria se transmuta mediante la conciencia del Testigo, el sexo puede convertirse en Amor.

Pero el sexo no es la única puerta de entrada.

Si medita, descubrirá otras puertas hacia el Amor.

Pero en esta cultura tan religiosa no encontramos ni un solo vislumbre de Amor.

El mundo no Ama.

Parece que el hombre vislumbró los primeros destellos del *Despertar*, de la *Meditación*, en los momentos de hacer el amor.

En esos instantes los seres humanos descubrieron la dicha de *Despertar*, que es activar un estado superior de conciencia.

Descubrieron que en esos momentos, en el momento del orgasmo, la mente se vacía.

Durante unos instantes desaparecen todos los pensamientos.

Y en ese vacío de la mente se puede manifestar el éxtasis, lo sublime, la Conciencia.

Es la Epifanía.

Así descubrieron el secreto.

Pero también descubrieron otro secreto.

Que se puede liberar la mente de pensamientos por otros medios distintos del sexo, y se puede obtener la misma iluminación.

¡Buda se iluminó con la respiración!

De este descubrimiento surgieron varios sistemas y métodos para vaciar la mente, que dieron lugar a la meditación.

En la raíz misma de toda meditación está la vivencia propia del acto amoroso.

Así los seres humanos descubrieron que es posible apaciguar la mente, que se puede liberar la mente de pensamientos sin practicar sexo, y que se puede obtener el mismo éxtasis que proporciona el sexo.

Además, la vivencia del acto amoroso sólo puede tener una duración limitada, porque es una descarga enorme de energía en un instante.

En cambio, la vivencia de la meditación se puede mantener continuamente.

Y podemos meditar con todo... con la respiración... con los sentidos... al hablar... al caminar... al vestirse... al saludar... al comer... al leer este artículo...

El amor es la vivencia de la armonía, de la Unidad con Todo... sin su amado "yo".

No es fácil, pero es sublime.

La vida es para esta vivencia.

Bibliografía

- Osho. El libro de los secretos.
- Julius Evola. El yoga tántrico.
- Solhae khulbot. El sexo: arte para dioses.
- A. Vant Lysebeth. Tantra.
- Margot Anand. La senda del éxtasis.
- Maurice Nicoll. Comentarios psicológicos
- Krishnamurti. El libro de la vida