

# SEXO CONSCIENTE

El sendero del Espíritu



El complemento de los contrarios,  
La disolución en el otro

E. G. O



# **SEXO CONSCIENTE**

**El sendero del espíritu**

**Enrique González Ospina**

Impreso en Colombia

Primera Edición: Julio de 2005

Portada y Transcripción de Texto:

Preparación editorial e impresión:

Ligia González de Garcés

Impresos **LAC**

Bogotá D.C. Calle 85 No. 16-32

Teléfonos: 217 93 01 – 347 65 66

# ÍNDICE

	pág.
Prólogo	9
<b>1 La evolución del Cerebro</b>	<b>14</b>
Algunos datos aproximados del proceso evolutivo del cerebro	15
Cerebro de reptil	16
El sistema límbico	18
La corteza cerebral o cerebro cortical	23
La red neuronal	24
<b>2 El cerebro sexual</b>	<b>26</b>
Lo masculino y lo femenino	27
El hipotálamo	28
La corteza cerebral	29
La fase del enamoramiento	31
El papel de las hormonas sexuales en la sexualización del cerebro	32
La pregunta	33
Sexo, vida, conciencia	34
<b>3 La mente lujuriosa</b>	<b>36</b>
En la antigüedad	36
En la Biblia	37
En los tiempos modernos	38
Según Osho y Krishnamurti	40
El pequeño tirano	41
¿Es la mente lujuriosa?	43

El placer	44
La represión del sexo	46
La mente sexualizada	47
<b>4 Sexo y Religión</b>	<b>51</b>
Niveles del amor	53
El dualismo agustiniano	54
Consecuencias del dualismo cuerpo-espíritu	56
La Sagrada Familia	57
Espíritu vs. Cuerpo	59
El monismo de oriente	63
<b>5 Una visión trascendente de sí-mismo</b>	<b>65</b>
La vida no-trascendente	66
La posibilidad trascendente	71
Calidades de la vida	75
Empieza el misterio	77
Símiles	78
Los medios posibles	79
Su posibilidad evidente	79
<b>6 El sexo egocéntrico</b>	<b>81</b>
El baile de las máscaras	84
Según tres maestros contemporáneos	85
Manifestaciones del ego	89
Muerte inconsciente del “yo”, del ego	91
Muerte consciente del “yo” mediante el sexo	92
<b>7 No eyaculación</b>	<b>97</b>
Niveles en la actividad sexual	97
Niveles de conciencia	102
Conciencia y eyaculación	102
¿El sexo débil?	105
La pérdida inútil	106
Fisiología de la eyaculación en la mujer	108
<b>8 Ejercicios individuales para fortalecer el músculo PC y contraer la eyaculación</b>	<b>111</b>
Ejercicio con la micción	114

	pág.
Ejercicios con las contracciones musculares del PC	115
Ejercicios con la energía ascendente de la vibración	116
Ejercicios con la respiración	117
<b>9 Métodos para evitar la eyaculación durante el acto sexual con su pareja</b>	<b>122</b>
Reflexión milenaria	122
La escala de las posibilidades	124
Métodos del amor manifiesto durante el acto sexual en pareja	126
Métodos con la respiración durante el acto sexual en pareja	129
Métodos con el ritmo cardíaco	131
Método de la presencia amorosa	133
Método de la inmovilidad	133
Métodos con la vibración nerviosa	134
Métodos presionando el músculo PC	135
Métodos con la contracción anal	136
Métodos con ritmo alterno	137
Método de la retirada digna	139
Métodos creativos	140
Precauciones necesarias	142
<b>10 Todo es energía, Vida, Conciencia</b>	<b>143</b>
Todo es energía	144
La extinción del tiempo. Materia y energía	145
La transformación de la energía	147
La energía y la búsqueda de la verdad	148
Todo es conciencia	148
¿Qué es la energía sexual?	150
<b>11 El orgasmo cerebral y el estado místico</b>	<b>158</b>
Definición del orgasmo corporal	160
Fases del proceso orgásmico corporal	161
Fisiología del orgasmo corporal	164
Vasocongestión	164
Contracciones musculares	165

	pág.
Torrente hormonal	165
Participación del sistema nervioso	168
Descripción del orgasmo corporal	169
Una pregunta necesaria	171
El efecto sanador del orgasmo	171
¡Orgasmo cerebral!	174
Resumen	179
<b>12 El sexo mecánico</b>	<b>182</b>
El estado de mecanicidad	184
<b>13 ¿Qué es la conciencia?</b>	<b>192</b>
Está dormido	193
Niveles de conciencia	196
Pero, ¿qué es la conciencia?	198
Resumamos	200
<b>14 ¿Qué es su sí-mismo?</b>	<b>202</b>
Su sí-mismo	204
Funcionamiento incorrecto del sí-mismo	207
La torre de babel	209
El concepto de la neurología acerca del sí-mismo	211
Contenidos del “sí-mismo”	212
<b>15 La conciencia-de-sí-mismo El Testigo</b>	<b>218</b>
Mente	219
La memoria	222
El pensamiento	224
Mente y tiempo	226
El testigo y la eternidad	228
El testigo	230
El testigo y el sexo	235
<b>16 Límites de la conciencia-de-sí, del Testigo</b>	<b>238</b>
Según el Zen	238
La visión tántrica	239
Desde la perspectiva cristiana mística	240
Entonces, ¿cuáles son los límites?	242
La Conciencia Pura	243

	pág.
Opciones	244
<b>17 El sexo como éxtasis</b>	<b>246</b>
El amor romántico	247
Gozo existencial, amor, alma	251
El espíritu, el éxtasis cósmico	255
<b>18 ¿El sexo es amor?</b>	<b>261</b>
El amor reactivo (amor)	262
El amor humanizante (Amor)	265
El amor supremo (AMOR)	272
<b>19 Prácticas para desarrollar la conciencia-de-sí mismo</b>	<b>277</b>
¿Qué es eso que puede verse?	280
¿Por qué es necesario ver eso?	281
Pautas para hacer bien las prácticas	283
Prácticas para despertar la conciencia-de-sí-mismo	286
No-pensamiento	304
<b>20 La sensualidad</b>	<b>307</b>
El cuerpo	308
Opciones	311
La represión	311
La transmutación de la energía	312
Efectos de la represión sexual	312
La esclavitud de la represión sexual	313
¿Qué hacer?	314
Sexo y Conciencia	315
El matrimonio como posibilidad	315
El sexo como medio	316
La visión sagrada de su pareja	316
El juego previo de los cuerpos	317
Dios se entrega a su diosa	319
La posición física	320
La actitud interior	322
El pensamiento	324
No control	325
El tiempo	326

	pág.
La penetración	327
La boca y los besos	328
Los senos y el primer círculo	330
Los genitales y el segundo círculo	331
El orgasmo cerebral y el tercer círculo	332
La fusión sexual	334
¿Y el orgasmo genital?	336
<b>Bibliografía</b>	<b>339</b>

# PRÓLOGO

Se define la ontología como la parte de la metafísica que trata de las propiedades trascendentales del ser, lo que va más allá de la personalidad... lo transpersonal, lo místico, el Espíritu.

A lo largo de su historia, la humanidad ha desarrollado dos visiones ontológicas contrapuestas.

Para la **visión materialista**, el universo físico, material, constituye la única realidad verificable por medio de los sentidos o el proceso analítico racional, y los seres vivos son sólo el resultado de las leyes de la naturaleza, cuyas conductas son absolutamente previsibles y potencialmente identificables.

Desde esta perspectiva **la conciencia ordinaria** es sólo una función del cerebro humano, una manifestación del proceso neuronal, y por ser tal las neurociencias tendrían acceso a sus más recónditas profundidades y podrían explicar racionalmente todas sus manifestaciones y posibilidades.

La **conciencia pura** es negada o ignorada, por tratarse de una realidad vaga, imprecisa, inasible. No es verificable en laboratorio, no es objeto de la ciencia objetiva, por lo cual puede ser ignorada o reducida a una “neurosis narcisista” en términos psicoanalíticos.

¿Y el ser humano? Como expresión de la materia, lo único que se puede ver, observar, medir, regular y constatar es su conducta, sus reacciones, su comportamiento. Lo interior no aporta nada y puede

prescindirse de ello sin ningún inconveniente.

Para el enfoque materialista lo que interesa sobremanera estudiar en el hombre es su conducta, sus reacciones sin alma, reducidas a secreciones hormonales, impulsos instintivos, reflejos nerviosos y movimientos automáticos, en respuesta a los estímulos que desde fuera le lleguen a la persona.

Esta visión redujo la ciencia mental a la ciencia de lo físico, concretándose en dos palabras clave: estímulo y respuesta, dando origen a la teoría psicológica denominada conductismo, según la cual el hombre es su reacción. Dado un estímulo, es absolutamente previsible su reacción, como los ratones.

En Occidente, hasta mediados del siglo pasado esta percepción de la vida prevaleció, ignorando la experiencia de la propia libertad interior y desconociendo esa otra experiencia mucho más fina, que es la de los místicos, basada en la evolución de la conciencia.

Para la visión materialista la conciencia es una manifestación de la materia cerebral al interactuar con su medio ambiente. Si cambia el medio modifica la conciencia humana, y ese es un principio no negociable que anima los procesos revolucionarios sociales.

Desde los años 60 del siglo pasado Occidente ha ido reconsiderando tal certeza, por las vías del racionalismo y del humanismo, hasta desembocar en la psicología transpersonal al descubrir lo que Oriente ha predicado desde hace 5.000 años.

La segunda visión es la ***Transpersonal***, en el sentido de trascender la mente y asumir por sí-mismo la evolución posible de su propia conciencia.

Aquí la mente está asociada al cerebro, pero la conciencia los trasciende a los dos.

Para la visión trascendente, el mundo físico no es sino uno más entre otras muchas realidades accesibles únicamente a través de la evolución de la propia conciencia, evolución posible para todos mediante la utilización de ciertos métodos inteligentes y voluntarios que ya no son desconocidos.

Desde esta perspectiva, la conciencia impregna todas las realidades posibles y constituye el fundamento, el principio creativo mismo de la existencia, un principio que incluye también a la materia, la energía del universo físico y la vida.

Para la visión mística, todo es conciencia, y el cosmos es un juego infinito, una danza sagrada: la conciencia se manifiesta como formas y las formas evolucionan hacia la conciencia.

¿Y el ser humano? Es la forma más altamente elaborada por la Conciencia primigenia, utilizando la naturaleza como su instrumento transformador, cuya razón de ser es el retorno a la Fuente incorporándose así al juego cósmico.

La razón de la vida humana es retornar a la Conciencia Pura, al Origen, a la Fuente, para lo cual dispone de algunos medios que le han sido dados. Uno de ellos es su **energía sexual**.

Ese es el tema que nos ocupa. Comprender que la energía sexual es un eslabón que une al ser humano con el Espíritu, con la Conciencia, con la Totalidad, con la Unidad.

En la **visión materialista**, el sexo y la energía sexual son componentes de un proceso biológico que conduce al placer y a la procreación.

En la **visión mística**, el sexo y la energía sexual conducen a un estado psíquico especial, que denominamos **orgasmo cerebral**, en el cual es posible la experiencia sublime de la Conciencia Pura. Esta

**visión mística** es la propuesta que vamos a desarrollar en este ensayo.

¿Es posible hallar aquí alguna novedad? Tal vez no...

Para los estudiosos del tema sexual es supuesto que las tradiciones del Tantra Yoga y el Tao han agotado el tema en la teoría y en la práctica, a partir de un criterio que les es común: no se trata de evadirse de las “ilusiones” de la existencia física sino de penetrar totalmente en la dimensión física, dominar la conciencia en ese nivel, expandirla a niveles superiores y continuar el camino del éxtasis hasta los niveles más altos de la perfección humana.

Eso es el sexo en un contexto espiritual. La inmersión total en él, consciente y voluntaria, ignorando todo proceso racional y toda emocionalidad, hasta la extinción del sí-mismo en la Fuente de la existencia. No obstante, dentro de ese marco de referencia parecen existir dos temas con algo de confusión o carentes de cierta precisión:

1. Para algunos tratadistas, el AMOR es energía sexual transformada y para otros es una cualidad de la Conciencia.
2. Para la otros, en el momento orgásmico no hay pensamiento, no hay tiempo, no hay mente; es simplemente conciencia pura, inevitable para todos.

¿Es así de simple?

De manera que el propósito al desarrollar estos temas y presentarlos al lector, no es otro que indagar en el nexo SEXO-AMOR-CONCIENCIA y aportar cierta claridad acerca de si la CONCIENCIA en el momento orgásmico es la simple ausencia de pensamiento, tiempo y mente.

El sexo consciente lleva la experiencia del orgasmo a una nueva dimensión, en la que el orgasmo genital no es más que el comienzo.

El sexo sublime es la fusión de dos cuerpos en uno, de dos energías en una, de dos seres en uno. Es el gozo existencial.

El éxtasis es la disolución de toda fusión en el ámbito de la conciencia pura, del Espíritu.

Pero, ¿qué es la conciencia en el sexo? ¿Qué es el sexo consciente?

El propósito es indagar acerca del sexo como la experiencia humana más extraña, bella y sublime.

¿Más allá del placer, cuál es la posibilidad trascendente del sexo? Ese es el tema que justifica estas páginas.

El sexo, tratado como un proceso energético y amoroso, ha sido estudiado desde milenios antes de Cristo, por Escuelas de Conocimiento y Maestros del tema. De manera que, al respecto, en este ensayo no encuentra ninguna originalidad. Todo lo afirmado ha sido dicho por otros, en todas las épocas y en diversas formas, usualmente de manera fragmentada.

Si aquí hay algún aporte que ayude a percibir la vida y sus procesos de una manera más amable, radica en el desarrollo de la tríada sexo-energía-conciencia como una totalidad, como una unidad que dignifica la existencia.

El sexo no es sólo el medio para crear más vida. Es, fundamentalmente, la energía necesaria para crearse-a-sí-mismo, construirse como una individualidad y expandir su Conciencia hasta los confines del misterio, más allá de toda forma y toda circunstancialidad.

**Enrique González Ospina**  
Autor

# 1

## La evolución del cerebro

Para conocer la naturaleza del sexo es necesario remontarnos a la época de los dinosaurios y hacerle seguimiento a su proceso evolutivo.

En 1972, el neurólogo estadounidense Paul McLean postuló que el cerebro humano es un compuesto de tres cerebros distintos, a los que asignó los pintorescos nombres de Imagen Grabada, Leteo y Gurú. El primero concierne al pasado, el segundo al presente y el tercero al futuro.

Ahora la ciencia médica los denomina así: cerebro de reptil o tronco cerebral, sistema límbico y corteza cerebral.

La hipótesis de McLean postuló que en realidad el cerebro humano es un compuesto de tres cerebros diferentes; una especie de computador biológico con tres unidades de control, cada una de ellas con su propia inteligencia, su sentido del espacio-tiempo, y sus funciones de memoria y motricidad. Además, cada cerebro con su propia participación en el proceso reproductivo de la especie, es decir, cada uno con su función sexual.

Sin embargo, es necesario acercarse a esta tríada en términos evolutivos más que estructurales, en términos funcionales más que

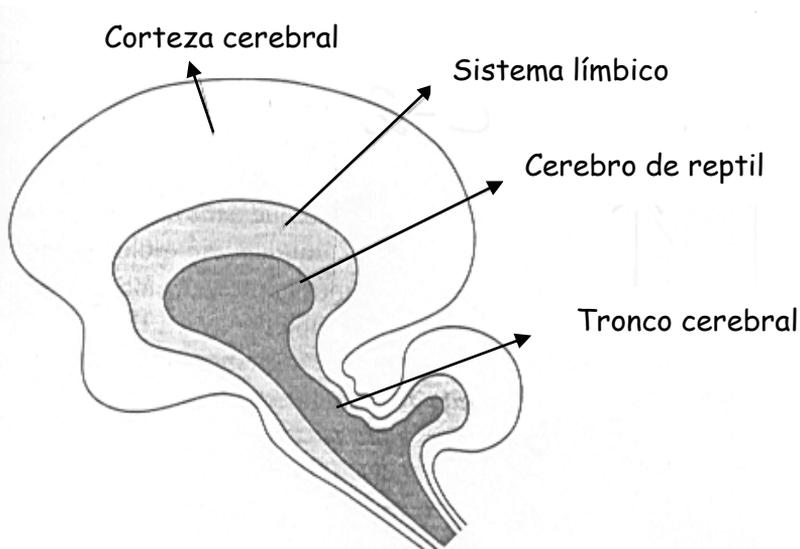
orgánicos, porque desde el punto de vista anatómico esta división tri-cerebral no es tan radical. No es posible dividir el cerebro humano en tres unidades separadas sin que se afecte la interactividad entre ellos, pero también es un hecho que las conductas del cerebro han evolucionado a lo largo de millones de años como si fuesen tres cerebros.

Al principio, el cerebro de reptil, que obra por instinto de acuerdo con la sabiduría acumulada de lo pretérito. Luego, el sistema límbico, el cerebro más complejo del mamífero, que reacciona a las situaciones presentes. Finalmente, la corteza cerebral o cerebro humano, capaz del análisis cuidadoso de lo que acontece, de evaluar posibilidades, estructurar esperanzas y planificar el futuro.

### **ALGUNOS DATOS APROXIMADOS DEL PROCESO EVOLUTIVO DEL CEREBRO**

Cerebro de reptil: .....	hace unos 500 millones de años.
Cerebro límbico:.....	hace unos 200 millones de años.
Separación de los antropoides: .....	hace unos 24 millones de años.
Primeros homínidos (Australopitecus): .....	de 4 a 1.5 millones de años A. de C.
Homo habilis: .....	de 2 a 1 millón de años A. de C.
Homo erectus: .....	desde 1,5 millones hasta hace 300.000 años.
Homo sapiens arcaico: ...	vivió hace unos 250.000 años.
Homo sapiens sapiens (el hombre que sabe que sabe): .....	no tiene más de 50.000 años.

La figura siguiente es la clásica representación gráfica del postulado tricerebral.



**Fig. 1. Los tres cerebros**

## **CEREBRO DE REPTIL**

Se desarrolló hace unos 500 millones de años y se sigue conservando en los reptiles de hoy. Su proceso evolutivo se inició cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un punto central de control, que era una prominencia en la parte superior de la espina dorsal.

Algunos nervios se hicieron sensibles a ciertas moléculas y formaron lo que hoy es nuestro sistema olfatorio. Otros se sensibilizaron a la luz y se transformaron en ojos.

Sus elementos básicos siguen siendo los mismos y son la parte más primitiva del tricerebro humano. El tronco cerebral está formado

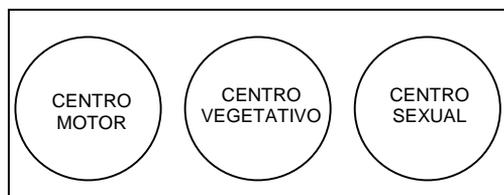
por nervios que recorren el cuerpo a través de la médula espinal, llevando información del cuerpo hacia el cerebro y del cerebro hacia el cuerpo.

Mientras fue el único cerebro y el primero, hasta los dinosaurios, necesariamente tenía que regular tres procesos básicos de la sobrevivencia:

1. Los procesos vegetativos del cuerpo, tales como la respiración, la digestión, el flujo sanguíneo, el sistema inmunológico y el sistema nervioso.
2. La motricidad, sustentada por el sistema óseo, músculos, tendones y articulaciones.
3. El proceso reproductivo. La actividad sexual, instintiva y natural, en cumplimiento del mandato de la naturaleza para conservar la especie.

Ese es el sexo instintivo, compulsivo, mecánico, regido por unas leyes naturales sin participación de la voluntad, sin amor, sin afecto, sin nada. Ese es el sexo del reptil, de la lombriz, del gusano. Quizás su única retribución sea algún tipo de sensación primaria, elemental.

Esta trifuncionalidad puede representarse así:



**Fig. 2. Funciones del cerebro de reptil**

Cada centro puede verse como un cerebro, mente o energía,

coadyuvando en un único propósito: la conservación de **la vida**. El centro vegetativo y el centro motor asumen la responsabilidad de conservar la vida del individuo. El centro sexual asume la responsabilidad de conservar la especie. Los tres en conjunto protegen **la vida** sobre la tierra, en cumplimiento de leyes de la naturaleza.

Todos los reptiles fueron y siguen siendo ovíparos. Ponen huevos que, incubados bajo el calor de la madre sedentaria se transforman en sus hijos, aunque en muchos casos este proceso de incubación es dejado a las fuerzas de la naturaleza.

## EL SISTEMA LÍMBICO

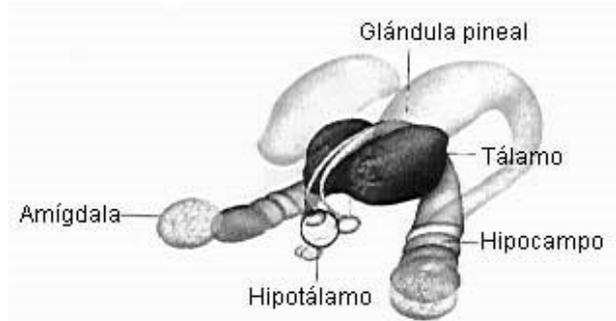
Al finalizar la era de los dinosaurios hace unos 200 millones de años, los que sobrevivieron evolucionaron hacia los mamíferos, especie animal a la cual pertenece el ser humano. Animales de sangre caliente, que conciben sus crías en su propio vientre y los amamantan con sus propios pechos. Eso fue un paso gigantesco en la lucha por la sobrevivencia al abandonar los huevos como medio de conservar la especie, liberándose de permanecer incubando en un solo sitio, ganando movimiento y disminuyendo notablemente el peligro de los depredadores.

Fue un cambio extraordinario creado por la naturaleza en su propósito de conservar **la vida**.

El cerebro que hizo posible semejante mutación es una capa celular neuronal y nerviosa que cubrió el cerebro de reptil. Está en nosotros. Lo heredamos. Se denomina sistema límbico o cerebro del mamífero y es el segundo cerebro en la Fig. 1.

En el proceso evolutivo, al pasar de animal ovíparo a animal mamífero como el antropoide, nuestro semejante, se desarrollaron nuevos órganos que hicieron posible tal mutación y la aparición de nuevas formas de vida animal.

El conjunto de esos nuevos órganos se denomina el **sistema límbico**:



**Fig. 3. Sistema límbico**

Esta parte del cerebro y también la parte reptil que está debajo de él, son inconscientes. Sin embargo, tienen un efecto profundo sobre nuestra experiencia, ya que está densamente conectada con la corteza consciente que tiene por encima, intercambiando constante información.

Las emociones, nuestra reacción cerebral básica, se generan en esta zona del cerebro, del mismo modo que la mayoría de los impulsos y apetitos que nos ayudan a sobrevivir.

- **El tálamo**

Inicialmente permitió que la vista, el olfato y el oído operaran en conjunto. Su proceso continuó hasta convertirse en una especie de retransmisor que dirige la información captada hacia partes del cerebro específicas, para ser procesada allí.

Si una señal del exterior es amenazante, el tálamo la envía de inmediato a la amígdala. Si duda acerca de la gravedad del mensaje recibido, en el sentido de constituir o no una amenaza real para la vida, consulta con la corteza cerebral antes de actuar.

- ***La amígdala***

Es el lugar donde se generan el miedo y la ira como reacción a la señal recibida del tálamo. El miedo y la ira son las energías primarias de todo el proceso emocional del mamífero, incluido el hombre.

- ***El hipotálamo***

Es el motor de la sobrevivencia. Recibe la señal de la amígdala y procede a ajustar ciertas condiciones del cuerpo para mantenerlo en constante adaptación al entorno. Utiliza el sistema nervioso autónomo, su sección denominada simpática, para activar un complejísimo sistema hormonal que afecta la totalidad del cuerpo, logrando que responda en forma rápida y adecuada a las exigencias del medio.

Es importante en el control de diversos procesos, como la regulación del equilibrio hídrico, el metabolismo de la glucosa y las grasas, regulación de la temperatura corporal y la secreción y liberación de varias hormonas.

- ***El hipocampo***

Es una pequeña glándula semejante al caballo de mar, asociada con la memoria y el reconocimiento espacial.

- ***La glándula pineal***

Extraña y pequeña glándula situada en la base central del cerebro, entre los dos hemisferios en que se divide la masa cerebral. Es el único elemento del cerebro que no está duplicado. Funciona sólo durante los primeros años de vida. Sus funciones no son muy precisas. Algunos estudiosos no muy recientes la percibían como la antena que utilizaba el cerebro para conectarse con la mente, noción negada por la nueva neurociencia.

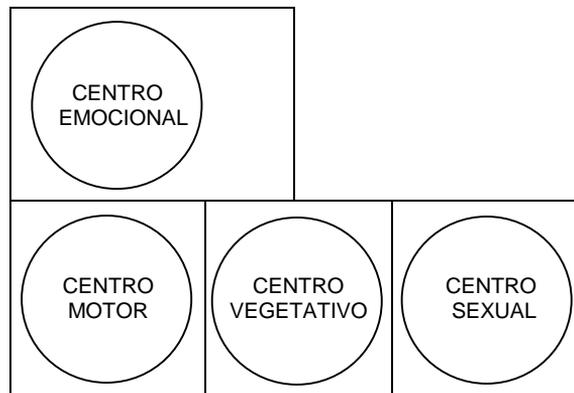
Así se formó el **cerebro del mamífero** o **sistema límbico**, expuesto en forma simple, pero su funcionalidad sobrepasa notablemente su aparente simplicidad orgánica. Ahí empezó el proceso de humanización del reptil.

En conjunto, el sistema límbico aporta tres conductas diferentes a la de los reptiles que le precedieron:

1. La crianza, con el cuidado materno.
2. La comunicación audio-vocal, para mantener el contacto entre la madre y la cría.
3. El juego, la parte lúdica de la vida. ¡El gozo!

Por lo tanto, tal sistema supone el comienzo de la familia, el lugar de los afectos, de las emociones.

Es así como la naturaleza agregó un centro más a la estructura evolutiva del cerebro:



**Fig. 4. Surge el centro emocional**

Lo humano radica ahí. Es el fundamento biológico que humaniza al reptil que llevamos por dentro. En medios esotéricos este espacio del cerebro límbico es altamente apreciado:

- Es una parte no intelectualizada de la conciencia ordinaria.
- Preserva el nivel de conciencia difusa.
- En ese lugar las formas pierden fuerza, porque se pierden los contornos y los límites.
- Es el cerebro vuelto hacia la propia corporalidad.
- Mantiene la integración y el equilibrio de todo el organismo.
- Defiende la vida mediante el proceso del estrés positivo.
- Busca la armonía corporal.
- No se fundamenta precisamente en una relación “*sujeto-objeto*”, “*tu-yo*”, propia de la corteza exterior, sino en formas de comunión existencial. “*Nosotros*”.
- Allí se encuentra esa presencia cálida de la propia corporalidad vivida como una auténtica comunión con sí-mismo. Esa presencia permite una relación nueva y más humana con el mundo exterior, pero vivida en carne propia.
- Ahí radica la esperanza de superar la pobre condición humana actual: codiciosa, guerrerista y brutal. La búsqueda de un estado superior de conciencia parte del encuentro con la propia corporalidad. El sistema límbico lo permite y lo disfruta.
- La meditación nos pone en contacto con ese ámbito cerebral.

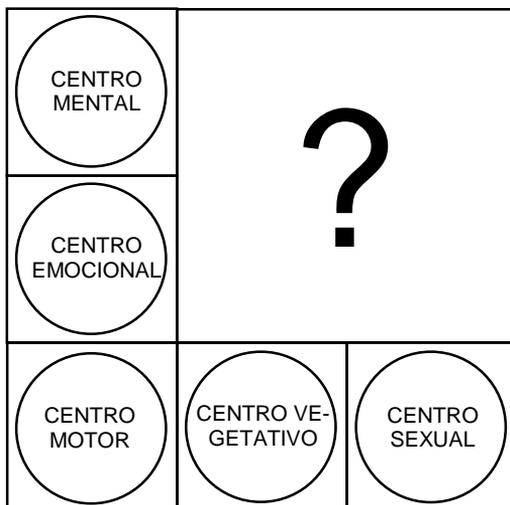
## LA CORTEZA CEREBRAL O CEREBRO CORTICAL

Durante la evolución de los mamíferos, los módulos de los sentidos en particular el de la vista, promovieron el desarrollo de una fina tela de células cuya disposición permitió formar entre ellas muchas conexiones neuronales. Es la corteza cerebral, donde emerge la conciencia ordinaria y es la sede del pensamiento racional.

Es una capa neuronal y celular que cubre el cerebro del mamífero, el sistema límbico. Nuestro tercer cerebro.

Como postulaba Darwin, nuestros antepasados primates parecen haber seguido la misma tendencia evolutiva general progresando de lo pequeño a lo grande, de lo simple a lo complejo, de lo menos inteligente a lo más inteligente. Este es el cerebro propiamente racional, capaz de planear lo venidero, recordar el pasado y de elaborar el pensamiento estructurado. Apareció la mente.

Fue así como se agregó un centro más a la estructura cerebral:



**Fig. 5. La casa de tres pisos**

Hemos llegado así a un punto de encuentro con el pensamiento esotérico oriental. Cuando en su sabiduría milenaria afirma que el ser humano es una casa de tres pisos, se refiere a este esquema, que aún está incompleto. Lo encontraremos luego.

Estos tres pisos corresponden al proceso evolutivo de la existencia, en su afán por dotar al ser humano de sus elementos constitutivos. Esa evolución mecánica posiblemente ya terminó para el ser humano. Ahora, es el momento de la evolución consciente. Es el área por crear indicada con el interrogante: la conciencia.

## **LA RED NEURONAL**

El cerebro humano contiene 10.000 millones de neuronas ( $10^{10}$ ). Cada neurona posee entre 1.000 y 10.000 puntos de contacto con las más próximas. Cada una posee 100 billones de moléculas ( $10^{14}$ ), que son unidades de información.

Este es el cerebro humano, la cúspide donde la propia corporalidad culmina, en donde se realiza y donde podemos buscar la explicación profunda de todo acontecimiento personal, de toda la fenomenología humana, incluyendo el misterio, el encanto y la posibilidad transpersonal del sexo.

Sea usted creyente o no, puede aceptar que el cerebro, como todo lo manifestado, es una creación del Cosmos, del Universo, de la Vida, de la Energía, del Ser, de Dios, como usted prefiera denominarlo, porque su cerebro le ha sido dado. Usted no ha creado una sola célula.

El hombre puede transformarlo todo, pero no puede crear nada biológico. Todo le es dado. La energía sexual le es dada. Toda la creación es un proceso cósmico que corresponde a Leyes del Universo que el hombre apenas está descubriendo.

El hombre puede descubrir todo y transformar todo. Si su búsqueda es fuera-de-sí, es la ciencia. Si la búsqueda es dentro-de-sí, es la meditación. La primera búsqueda conduce a la erudición y la segunda a la sabiduría.

Podemos acercarnos al cerebro de tres maneras:

1. Como una mera biología, resultado del proceso evolutivo histórico. Es lo que hemos descrito.
2. Como una psicología, lo cual ayudaría a comprender la naturaleza del ego, de la personalidad, de la máscara. No es nuestro propósito.
3. Como un instrumento trascendente, más allá del cuerpo y la mente, como algo que lo Cósmico nos ha dado para corresponderle mediante actos conscientes.

Los tres enfoques son válidos, son maneras de acercarse a ese extraño y complejísimo mundo.

Como materia, es la estructura biológica de la cual fuimos dotados por la vida, sin participación nuestra.

Como psicología, es una compleja estructura mental denominada personalidad, creada al entrar en contacto nuestra mente con el mundo circundante, sin participación consciente de parte nuestra. Es el conjunto de ideas, creencias, hábitos, experiencias y herencias, estructuradas en la psiquis como una estrategia de sobrevivencia, como una coraza que nos permite obtener nuestros objetivos. Es una máscara que muestra al mundo lo que nos proponemos y oculta lo que en realidad somos.

Como conciencia, es la percepción de lo que soy tras la máscara.

Este libro recorre el sendero de la conciencia indagando con una sola pregunta: ¿Existe nexos entre conciencia y energía sexual?

## 2

# El cerebro sexual

El proceso orgánico sexual es extraordinariamente complejo. Vincula el cerebro, el sistema nervioso, el flujo sanguíneo, la percepción sensorial y los órganos genitales. Compromete a todo el fenómeno psicosomático.

Todo el proceso utiliza hormonas y señales eléctricas. Ciertas hormonas generadas en el hipotálamo dentro del sistema límbico, regulan la actividad de la glándula pituitaria que se encuentra muy cerca dentro del cerebro, la cual a su vez secreta otras hormonas que intervienen en determinadas funciones corporales.

En 1972 la ciencia médica logró aislar las hormonas hipotalámicas que hacen que la pituitaria genere otras hormonas que rigen tres glándulas: la tiroides, las sexuales o gónadas, y las suprarrenales.

Luego se constató una mayor complejidad. El impulso sexual, en efecto, tiene su centro en el hipotálamo, pero al igual que otros impulsos se irradia hasta involucrar una amplia lista de zonas cerebrales, tanto en el área límbica como en la corteza cerebral.

El impulso sexual activado por el hipotálamo procede de la corteza cerebral (imágenes, pensamientos); de la amígdala en el sistema

límbico (deseos); o del cuerpo (sensaciones y percepciones) que se conectan con el cerebro enviándole señales mediante el sistema nervioso.

## **LO MASCULINO Y LO FEMENINO**

En las áreas del cerebro relacionadas con el acto sexual hay una leve diferencia entre hembras y machos. La diferencia de género produce hormonas especializadas que pueden ser modificadas por elementos dependientes del entorno. En todo caso, el esquema básico está ya determinado por los genes, antes del nacimiento.

Estas leves diferencias se reflejan en las conductas observadas, suficientes para referirnos a un comportamiento tipo masculino y tipo femenino.

El comportamiento típico masculino en el acto sexual es más decidido que el femenino. Está más estrechamente relacionado con la violencia y la agresividad e implica adoptar el papel penetrante o invasor. Es necesario recordar que históricamente el hombre ha sido un animal dedicado a la caza y a la guerra, y esa conducta milenaria se refleja hoy en su intimidad con la mujer. Actúa más desde su cerebro de reptil que desde la afectividad y amorosidad que es propia del sistema límbico.

En ausencia de una cultura sexual, de una comprensión de los procesos, de un conocimiento-de-sí-mismo; ignorante de las posibilidades trascendentes de la energía sexual implícita en la pareja, el hombre se comporta como una máquina erótica, instintiva.

El comportamiento típico femenino es más sutil, asociado intensamente con su compromiso natural de conservar la especie y la vida. Emanan conjuntamente de su centro sexual en el cerebro de reptil, y del sistema límbico, origen de la familia. No deja de ser sexual, pero

el propósito instintivo de preservar la especie y conservar la vida define en buena parte su comportamiento sexual y su selectividad.

## EL HIPOTÁLAMO

El área preóptica media del hipotálamo parece ser el centro del comportamiento sexual específicamente masculino. Es el área que contiene el número más alto de neuronas sensibles a los **andrógenos** (hormonas masculinas), y es más grande en los hombres que en las mujeres. Aquí recibe también señales de dos núcleos de la amígdala: el corticomediale y el basolateral. Los dos tienen que ver de alguna manera con el comportamiento decidido y agresivo del macho en el acto sexual, al involucrar la amígdala fuente de la emocionalidad. Parece que la excitación de tal área en el hipotálamo hace de “*encendedor*” de las zonas de la amígdala que generan la agresividad.

Una vez que el estímulo llega al hipotálamo preóptico medio, éste lo envía a la corteza cerebral, que hace lo que sea necesario para poner el cuerpo en una posición apropiada para el contacto sexual. Al mismo tiempo parten señales hacia el tronco cerebral, sede del centro sexual, que produce la erección del pene. El centro motor entra en juego una vez que empieza el contacto sexual, produciendo los movimientos instintivos rítmicos apropiados. Por último, otro núcleo hipotalámico, el dorsomedial, desata la eyaculación.

El comportamiento sexual típicamente femenino tiene su equivalencia con el descrito para el macho, pero está centrado en el núcleo ventromedial del hipotálamo. Esta área es rica en neuronas sensitivas a los **estrógenos**, hormonas femeninas que excitan tal núcleo iniciando el proceso sexual.

No obstante que las hormonas sexuales femeninas determinan el tipo de comportamiento sexual adoptado, por su influencia sobre la intensidad del impulso sexual, éste también depende en los dos sexos de la acción de la **adrenalina** y la **testosterona**.

Estos agentes químicos actúan en muchas partes del cerebro y parece factible que el impulso sexual surja de la interacción de muchas otras áreas del cerebro más bien que de una sola.

## **LA CORTEZA CEREBRAL**

La sexualidad permea todo el cerebro humano. Desde las áreas sexo-olfatorias y sexo-reactivas del sistema límbico se irradian conexiones hacia todos los rincones de cada lóbulo cerebral, conexiones que alimentan el impulso sexual hacia la corteza cerebral.

El área cortical más estrechamente asociada a las sensaciones sexuales es la corteza frontal derecha. Y aquí encontramos dos pruebas de la importancia que lo biológico le asigna al cerebro en lo que al sexo se refiere:

1. El área de la corteza dedicada a los genitales es mayor que la que corresponde a la superficie del pecho, el abdomen y la espalda juntos.
2. Estudios orgánicos en seres humanos han mostrado que el flujo sanguíneo cerebral aumenta notablemente en esta área durante la actividad sexual.

El tráfico sexual en el cerebro va en dos direcciones. Hacia arriba, a la corteza cerebral. Hacia abajo, al sistema límbico.

A medida que los impulsos lascivos viajan hacia arriba, el cerebro cortical manda información sexual estimulante hacia abajo, al entorno del sistema límbico. Entre estos dos flujos, los procesos cerebrales interactivos mantienen al ser humano listo para el contacto sexual en cualquier momento.

La mayoría de las otras especies muestran este nivel de interés nada más que cuando la hembra está en condiciones de concebir.

¿Por qué la naturaleza está interesada en mantener una disponibilidad sexual permanente en los humanos? ¿Por qué este impulso aún cuando la mujer haya concebido? Evidentemente este rasgo de la naturaleza humana busca otros propósitos, más allá de la conservación de la especie y de criterios morales a los cuales la naturaleza es ajena.

El hecho real es que los seres humanos han elevado el sexo de un acontecimiento periódico a una actividad permanente. Y al hacerlo, lo han convertido en un proceso muy elaborado. El sexo involucra casi todos los tipos de actividad cerebral, desde la cognición implícita en el amor romántico, hasta las emociones y la función corporal más elemental, pasando por el reconocimiento visual, el olfativo y físico.

En la sexualidad humana no se trata sólo de penetrar y eyacular, como los dinosaurios. En los seres humanos la sexualidad origina una compleja acumulación de sensaciones, emociones y pensamientos que llamamos amor. El amor, entendido desde el punto de vista romántico, nace del éxito evolutivo del vínculo de pareja como estrategia de reproducción. Pero, como veremos, este **amor** no es el único posible.

Nuestros cerebros han evolucionado hasta sentir placer en el vínculo sexual y dolor ante la separación. Esto surge de una interacción todavía más elaborada que es la que se da entre hormonas y neurotransmisores.

Hasta ahora sólo se han localizado los movimientos más rudimentarios de este concierto químico cerebral. Existe ya una identificación razonable de las sustancias asociadas a las distintas fases del enamoramiento, pero está en plena investigación identificar cuáles áreas del cerebro son las que activan cada una de esas sustancias y cómo interactúan.

La sensación de euforia propia de las primeras fases del enamoramiento parece surgir de una combinación entre la **dopamina** y un agente químico llamado **feniletilamina**. Las dos actúan sobre las vías que van del sistema límbico hasta la corteza cerebral.

Se afirma que la **occitocina**, que es una hormona derivada de la **vasopresina**, también participa produciendo una sensación cálida y acunadora de amor que fortalece la relación y los vínculos de la pareja luego de la cópula. De tal manera, la impresión que nos produce una persona que nos provoca liberación de **occitocina** puede ser especialmente fuerte y duradera, porque esta hormona afirma los hechos recientes en la memoria a corto plazo propia del hipocampo y la amígdala. La occitocina se produce en el hipotálamo y se libera como resultado de la estimulación intensa de los órganos sexuales, inundando el cerebro durante el orgasmo.

Desde ahora queda claro que el orgasmo es un hecho que involucra al cuerpo y a la totalidad del cerebro, completamente diferente a la eyaculación, que es un proceso apenas genital. Tenga muy presente esta diferenciación porque es la base de la propuesta esotérica que expondremos.

## LA FASE DEL ENAMORAMIENTO

Estudios psicológicos de diversa procedencia e índole afirman que la gente metida en el torbellino de esta tormenta hormonal se aleja de la realidad más de lo normal, sobre todo cuando se trata de hacer evaluaciones acerca de la persona a quien ama. Es muy sabido que son ciegos a los defectos del otro y excesivamente optimistas en cuanto al futuro de la relación. De ahí el aforismo popular: “El amor es ciego”.

Podríamos completarlo: “pero el matrimonio le abre los ojos”.

Visto con frialdad hormonal, el amor romántico es una forma de

locura inducida químicamente y una base desastrosa para la organización social, como bien lo demuestra el índice de divorcios en esta cultura del matrimonio desechable.

Sin embargo, desde el punto de vista del cerebro es poco menos que la más grande aventura que existe. Mientras el sistema límbico siga al comando el amor va a seguir trastornándonos, deleitándonos y emboscándonos cuando menos lo esperamos. Es posible que en realidad no sea lo que mueve al mundo, pero desde luego lo hace un sitio más interesante para vivir... ¡antes de sufrir!

Para Oriente, el estado de enamoramiento y el estado de Amor son dos hechos distintos. El enamoramiento es un proceso hormonal. El Amor es un estado **consciente**.

La pregunta realmente importante en este momento es:

***¿Es posible utilizar la energía sexual para trascender la fase de enamoramiento efímero y conectarse con el AMOR real?***

La sabiduría milenaria de Oriente afirma que **SÍ**.

## **EL PAPEL DE LAS HORMONAS SEXUALES EN LA SEXUALIZACIÓN DEL CEREBRO**

Para resumir este complejo tema, acudimos textualmente al genetista Juan Ramón Lacadena, en su estudio titulado: "Genética y sexualidad".

1. En el cerebro hay regiones diferentes responsables del comportamiento sexual masculino o femenino.
2. Alteraciones en los niveles de las hormonas sexuales específicas producidas en períodos críticos del desarrollo, dan lugar a

cambios estructurales y/o bioquímicos permanentes.

Así, el desarrollo de la bisexualidad o la homosexualidad puede ser producido por una deficiencia de **andrógenos** en los machos y un exceso de **andrógenos** en las hembras durante el período de organización sexual del cerebro.

3. Los efectos de las hormonas sexuales sobre el desarrollo del cerebro están mediatizados, al menos en parte, por los neurotransmisores. Tales neurotransmisores son moléculas organizadoras del cerebro, dependiendo tanto de los genes como del ambiente.
4. Los centros del sexo, que controlan la secreción de gonadotropinas de tipo femenino o masculino, son organizados exclusivamente por estrógenos que derivan principalmente de andrógenos sintetizados en el propio cerebro.
5. La diferenciación sexual del cerebro no depende sólo de los niveles de hormonas sexuales presentes, sino también de la proporción en que se encuentran.

Ello explica las posibles combinaciones que pueden darse de presencia o ausencia de secreciones de gonadotropinas, orientación sexual y comportamiento sexual.

## LA PREGUNTA

Decía Gregorio Marañón que "...el cerebro es el órgano sexual más importante del ser humano".

Hemos resumido el muy complejo proceso bioquímico hormonal que sucede en el cerebro. Pero es un hecho que el acto sexual involucra otros elementos:

- El sistema nervioso, que permite la transmisión de señales hacia arriba y hacia abajo, entre cerebro y genitales.
- El sistema glandular, que genera las hormonas necesarias al proceso corporal.
- El sistema sanguíneo, que conduce las hormonas desde su origen hasta su destino.
- Los órganos genitales, que son finalmente instrumentos ejecutantes de la sinfonía sexual.
- El deseo, el placer, el gozo, el afecto, el amor...

El sexo es una totalidad, en disponibilidad permanente.

Dos preguntas conciernen a nuestro interés:

Si el propósito de la naturaleza fuese únicamente la conservación de la especie, ¿no sería suficiente con la eyaculación, que es un proceso genital?

En tal caso, ¿cómo se explica el orgasmo, que es un proceso total que incorpora al cuerpo, al cerebro, a la energía, a la mente?

## **SEXO, VIDA, CONCIENCIA**

Sería un exceso afirmar que el cerebro es sólo un órgano sexual, pero es un hecho que es el responsable de mantener la vida sobre la tierra.

La vida no tiene principio ni fin. Es tanto muerte como vida. Es la hoja verde y la hoja seca que es llevada por el viento. Es el Amor y su inconmensurable belleza. Es el dolor del aislamiento y la gloria

de la soledad. No puede medirse. No puede describirse. La vida **ES**.

La vida es un milagro o un misterio. O las dos cosas. El cuerpo humano es una manifestación de la vida, expresión extraordinariamente bella, compleja y perfecta, salvo ciertos posibles errores en los genes.

La responsabilidad de preservar la continuidad de la vida es del cerebro y la asume mediante el proceso del sexo.

El cuerpo y el cerebro son instrumentos de la naturaleza en su propósito silencioso de conservar la vida, y el sexo es su metodología.

Pero es necesario distinguir entre sexo y energía sexual.

El sexo en forma de cópula genital, es el ritual establecido por la naturaleza para conservar la especie y suministrar el placer que el cuerpo necesita.

La energía sexual es la fuente que subyace en el sexo, utilizable para un propósito superior: expandir la conciencia.

Si hay un conocimiento de cómo hacerlo, la energía sexual permite trascender el sexo, el cuerpo... y a la vida misma, al ascender en la escala de la conciencia hacia los niveles del Espíritu.

Esta es la indagación que nos motiva.

# 3

## La mente lujuriosa

La mente tiene una participación protagónica en el hecho sexual, completando el determinismo biológico ya comentado.

Pero, ¿qué es la mente?

Es una pregunta inusual, extraña, aparentemente desconectada del tema del sexo. Pero no es así. Es sólo un supuesto que corresponde a la ignorancia acerca del tema.

Es necesario aproximarnos a la naturaleza de la mente, porque de otra forma es imposible profundizar en el misterio y la posibilidad del sexo.

### EN LA ANTIGÜEDAD

Milenios antes de Cristo en los Vedas, que constituyen el fundamento de la tradición religiosa de la India, se afirma:

*“Ya que soy otra cosa que la mente, no existen dentro de mí sentimientos como sufrimiento, apego, aversión, miedo, etc. [el Sí mismo] no posee respiración vital, carece*

*de mente, por eso es puro”.*

*SamKara, La Esencia del Vedanta, pág. 66.*

Entonces, la sabiduría milenaria de la India afirma que:

1. No soy la mente. Soy otra cosa.
2. El sí mismo puede ser esa otra cosa.
3. Lo que carece de mente es puro. Luego, la mente es el problema y su ausencia un estado de pureza.

Centurias más acá en el tiempo, cientos de años antes de Cristo, en el Bhagavad Gita, uno de los libros sagrados de la India, encontramos una cita que tampoco le rinde honores a la mente:

*“La mente es inconstante... indómita, obstinada y dominante; refrenarla es tan difícil como frenar el viento”.*

*B – G, VI, 34*

Descripción que la delimita como una fuerza poderosa, que debe ser conocida y comprendida.

## **EN LA BIBLIA**

Después de Cristo, pero hace casi 2.000 años, el Apóstol Pablo escribió en la Epístola a Tito:

*“Todas las cosas son puras para los puros, mas para los corrompidos e incrédulos nada les es puro; pues hasta su mente y su conciencia están corrompidos”*

*Tito, 1,15*

Esta cita bíblica nos enseña dos cosas:

1. Que la mente es corruptible; es decir, que su naturaleza no es de origen divino.

2. Que **mente** y **conciencia** son dos elementos diferentes, dos componentes diferenciados del ser humano.

## EN LOS TIEMPOS MODERNOS

Desde el punto de vista de la ciencia moderna hay unidad de criterio acerca del origen de la mente. No parece haber disidencia científica al respecto, con mayores razones obvias desde el enfoque del materialismo dialéctico.

En 1960 el Instituto de Filosofía de la Academia de Ciencias de la URSS publicó el libro titulado *El Ser y la Conciencia*, de S. L. Rubinstein. Allí encontramos que:

*“Los fenómenos psíquicos ya por su origen aparecen, ante todo, vinculados al cerebro, pues surgen y existen únicamente como función o actividad de este último. Lo psíquico encuentra su forma primaria de existencia en un proceso, en una actividad que es, precisamente, actividad cerebral”.*

Pág. 11

*“No es preciso separar y contraponer estos dos problemas, es decir: la relación de lo psíquico con el cerebro y su relación con el mundo exterior. Ello es imposible ante todo por el hecho de que la actividad psíquica es una actividad cerebral que se verifica en función del mundo exterior y respondiendo a la acción que éste ejerce sobre el cerebro”.*

Pág. 11

*“El cerebro es sólo el órgano de la actividad psíquica, pero no su fuente. La fuente de esta actividad es el mundo que actúa sobre el cerebro”.*

Pág. 13

Entonces, la teoría materialista dialéctica excluye radicalmente la

concepción subjetivista de lo psíquico. Para dicha teoría, los fenómenos psíquicos surgen durante el proceso que se establece al relacionarse e influirse mutuamente el individuo, su cerebro y el mundo exterior.

Si el cerebro es materia, es decir energía, entonces la mente es una emanación de esa energía, es una energía más sutil que tiene su génesis en el influjo del mundo externo.

Este enfoque materialista no es, en absoluto, distante de la visión moderna de la ciencia occidental. Veamos:

Según el Dr. Francisco J. Rubia, miembro de la Real Academia de Medicina de España:

*“[la mente] sin duda, es el fruto de la actividad cerebral, y así lo entiende la mayoría de los neurocientíficos...”*

*“...la mayoría de los neurocientíficos acepta que la mente es un producto de la actividad cerebral...”*

*“...la mente se forma en la interacción con el entorno”.*

Para la Dra. Rita Carter, periodista especializada en temas médicos, la mente es un proceso neuronal:

*“Para producir el pensamiento más insignificante se tienen que disparar millones de neuronas al unísono”.*

Sin ir más lejos, ni en tiempo ni en espacio, cerca está el Dr. Rodolfo R. Llinás, eminencia neurocientífica que ennoblece a este país violento, autor de la reciente obra titulada “El cerebro y el mito del yo”. Según él:

*“Desde mi perspectiva monista, el cerebro y la mente son eventos inseparables... el estado mental, constituye tan*

*sólo uno de los grandes estados funcionales generados por el cerebro... En el contexto amplio de redes neuronales, dicha actividad es la mente... Como la mente coincide con los estados funcionales del cerebro, el hardware y el software se entrelazan en unidades funcionales, que no son otra cosa que las neuronas... La tesis central de este libro es que el yo es un estado funcional del cerebro y nada más, ni nada menos”.*

## **SEGÚN OSHO Y KRISHNAMURTI**

Ellos son maestros espirituales originarios de la India; posiblemente los mejor conocidos y más provocadores del Siglo XX, especialmente en EE.UU. Predicaron públicamente durante décadas sus teorías transpersonales, cuya esencia es trascender la mente, ir al encuentro del Ser, la Conciencia... o la Nada.

Según Osho:

*“La mente es sencillamente una biocomputadora. Cuando un niño nace no tiene mente; no hay parloteo dentro de él. Toma casi tres o cuatro años a su mecanismo empezar a funcionar... Si sacamos al cerebro del cráneo y lo mantenemos vivo mecánicamente, seguirá parloteando de la misma manera... Puede mantenerse a este cerebro vivo durante miles de años conectado a artefactos mecánicos y seguirá parloteando, reparando sobre las mismas cosas, porque no le hemos enseñado nuevas. En cuanto le enseñemos cosas nuevas, las repetirá”.*

Krishnamurti ratifica estas ideas, pero agrega un concepto significativo:

*“¿Qué es la mente? La mente es la totalidad de nues-*

*tros conocimientos, de nuestra conciencia; es todo el proceso de nuestro pensar, la medida total de nuestra existencia humana.*

*La mente es el resultado del cerebro. El cerebro origina la mente. Sin el cerebro no hay mente, pero la mente está separada del cerebro; es hija del cerebro. Si el cerebro es limitado, si está dañado, la mente también está dañada.*

*El cerebro, que registra cada sensación, cada sentimiento de placer o dolor, el cerebro con todos sus tejidos, con todas sus respuestas, crea lo que llamamos la mente, aunque ésta es independiente del cerebro”.*

El valor agregado es el carácter independiente de la mente. Según el Maestro, creada ya la mente por el cerebro se torna autónoma, libre, independiente de su fuente. Y quedan las inevitables preguntas: ¿Cómo funciona una mente independiente creada por un cerebro condicionado al vaivén de los estímulos externos? ¿Condicionado al azar de los eventos cotidianos? ¿Cómo funciona una mente que ha sido creada por un cerebro repleto de hormonas sexuales?

## **EL PEQUEÑO TIRANO**

Santa Teresa habla de la “*loca de la casa*”, y Don Juan, el maestro de Castañeda, menciona al “*pequeño tirano*”. Los dos se refieren a la mente.

¿Útil? Gracias a ella conocemos, reconocemos, aprendemos, recordamos, percibimos e imaginamos... Nos ilusionamos y nos desilusionamos. Nos permite relacionarnos con los demás, aunque usualmente tal relación sea un conflicto.

¿Misteriosa? Cuanto más se la busca, menos se la encuentra. Si la encuentra, no la puede retener.

Desaparece en el estado de sueño profundo y aparece al despertar. Parece todo y es nada, o parece nada y es todo. Su presencia es autónoma; no depende de su voluntad. Pero lo es también su ausencia.

¿Poderosa? Puede ser amistosa, hostil, afectuosa o perversa. Puede proporcionar felicidad, alegría y gozo, pero también es fuente inagotable de dolor. Ata o libera. Es cielo o infierno. Su jardín o su estercolero. Si en el mundo hay tantos problemas, desencuentros y horrores, es porque los problemas, desencuentros y horrores comienzan en la mente.

¿Tirana? Puede ser contradictoria, razonable, obsesionada, adicta. Le convence de una cosa o de lo contrario. Paciente o impaciente. No puede negarla, ignorarla o destruirla. Altamente reactiva. Tiene su propio modo de tomar las cosas. Percibe la realidad de una u otra forma. La modifica, la altera, deforma, juzga y condena. Tiene sus propias leyes. Ejerce su tiranía. Le posee. Le aprisiona. Le esclaviza. En realidad, usted no tiene una mente. La mente lo tiene a usted. Usted es un poseso.

¿Pura? No. Está hecha del pasado, de la historia, del tiempo, de lo ya vivido. Es una sombra del ayer. Su contenido es la huella de lo que pasó. Su memoria incluye poco de lo bueno y mucho de lo peor. No perdona. No olvida. No tiene interés en esas cosas. Vive a su manera, sin contar con su voluntad.

¿Inteligente? No. Le fascina el pasado y lo pinta de rosa para imaginar el futuro. Cíclica, reiterativa, obsesiva. No comprende que el pasado ya no es y que el futuro todavía no es. Reactiva. Poco creativa. Se mueve entre el ayer y el mañana, pero no puede conectarse con la realidad AQUI-AHORA. Sólo puede interpretarla... desde el pasado.

## ¿ES LA MENTE LUJURIOSA?

No puede afirmarse que el cerebro sólo sea un órgano sexual. Allí conviven y actúan unos cincuenta neurotransmisores que asumen funciones específicas en pro de la vida:

La **dopamina**. Estimula la motivación física. En su ausencia puede ser imposible desplazarse a voluntad.

Las **endorfinas**. Regulan el dolor, reducen la tensión nerviosa, favorecen el estado de calma.

El **glutamato**. Vital para formar las conexiones entre las neuronas, las que a su vez favorecen la memoria y el aprendizaje.

La **noradrenalina**. Es un agente químico que estimula la búsqueda del placer y favorece la respuesta física correspondiente.

La **serotonina**. Agente que favorece profundamente los estados de ánimo positivos, la serenidad y el optimismo. Afecta favorablemente al sueño, al apetito y a la presión arterial. El ejercicio físico la estimula.

Y así, otras más.

Pero, ¿cómo ignorar las altas dosis de hormonas que genera el cerebro y producen el impulso sexual? ¿Se puede ignorar que el impulso sexual tiene su centro en el hipotálamo, en el cerebro límbico? ¿Podemos desconocer que los andrógenos, estrógenos, adrenalina y testosterona son hormonas comunes al hombre y la mujer, en distintas dosis, al servicio de la excitación sexual? ¿Acaso podemos negar que el orgasmo es el resultado de una erupción masiva de dopamina, hormona producida en el hipotálamo? ¿No es, acaso, el núcleo dorsomedial del hipotálamo el responsable de la eyaculación? Finalmente, porque la naturaleza lo ha previsto todo, la hormona occitocina produce la sensación de relajamiento que sigue al orgasmo.

Todo esto sucede en el cerebro, utiliza el sistema nervioso como medio de comunicación y el sistema sanguíneo como medio de transporte hormonal para excitar los genitales. Tanta perfección fisiológica para activar el sexo, conservar la especie y preservar la vida.

Entonces, si aceptamos que el cerebro es un órgano notablemente sexual, si convenimos que el cerebro crea la mente, como lo afirma la ciencia médica, podemos concluir como obvio que la mente humana es también notablemente sexual.

Agregue a ésto las fantasías que la mente, en su libertinaje funcional, puede crear.

Cerebro sexual más fantasías mentales eróticas son la lujuria, que es el vicio consistente en el uso ilícito del sexo o el apetito desordenado de los deleites carnales, según el diccionario.

A un cerebro sexual, una mente sexual.

## **EL PLACER**

Es un hecho biológico que el cerebro es la computadora central que inicia y controla el proceso sexual. Desde ahí, vía sistema nervioso y vía venosa transportando hormonas, se activa el aparato sexual compuesto por los genitales y la energía sexual.

¿Y cuál es la sede de la energía sexual?

Según el Yoga, el Centro Sexual (Fig. 5), se encuentra localizado en el bajo abdomen, genitales, matriz y la región lumbar.

Las glándulas vinculadas son los ovarios y los testículos, vibran con la misma frecuencia del color anaranjado y el sonido nasal Vam...m...m... lo estimula.

Es el segundo chakra, sede del equilibrio emocional, la sensualidad y la sexualidad.

Un verbo lo define: sentir... sentir...

Cuando las necesidades de la supervivencia se hallan adecuadamente atendidas el organismo se orienta, de manera natural, hacia el placer y este nos induce a expandirnos.

El placer, la emoción, la dualidad, la sensación... todo ello nos conduce al sexo, a la expresión vital en que los opuestos se funden en uno. El sexo es la experiencia de la atracción, del movimiento, de la emoción, del sentimiento, del deseo y de la relación, todo ello conjugado en la experiencia gozosa del humano placer.

El sexo es parte esencial del infinito placer de vivir, de existir dentro de esta carne amorosa.

Pero en el sexo la energía debe fluir.

Sea que nos veamos como ángeles caídos en desgracia o como simios evolucionados, que es lo mismo, esa vivencia del fluir de la energía sexual es el placer supremo, el gozo, el disfrute hedonista, la dicha sublime de la corporalidad realizándose en el fluir de esa energía.

El proceso no culmina ahí. Ese es sólo el comienzo de la experiencia suprema que es posible. Debe continuar. Del cuerpo al placer, del placer a la energía y de la energía sexual a la vivencia de la Conciencia Pura. La suprema experiencia concedida a quien la busca.

El ángel caído descubrió en la energía sexual la puerta hacia la Conciencia, hacia el Espíritu.

Pero cuando se menciona la Conciencia no nos referimos a algún tipo de conciencia moral, a algún catálogo de normas, principios o

mandamientos. Se trata de algo infinitamente más profundo, algo así como una dimensión de la existencia.

El sexo físico, el coito, la cópula, es un acto instintivo porque es corpóreo, pero la energía sexual que emana de él puede proyectarse en la dirección del Espíritu. Sexo y energía sexual son dos hechos diferentes.

Esa es la ciencia del Tantra. Ese es el secreto que hay que develar. Cómo fluir del sexo a la energía y de la energía al Espíritu. Esa es la búsqueda.

## 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 ha creado al hombre a su imagen y semejanza”*, por qué renegar del sexo?

No basta con reconocer el 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, hermoso!

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.

Es el propósito superior 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 preludio para ascender en la escala de la Conciencia, si se dispone de cierto conocimiento necesario para recorrer este sendero.

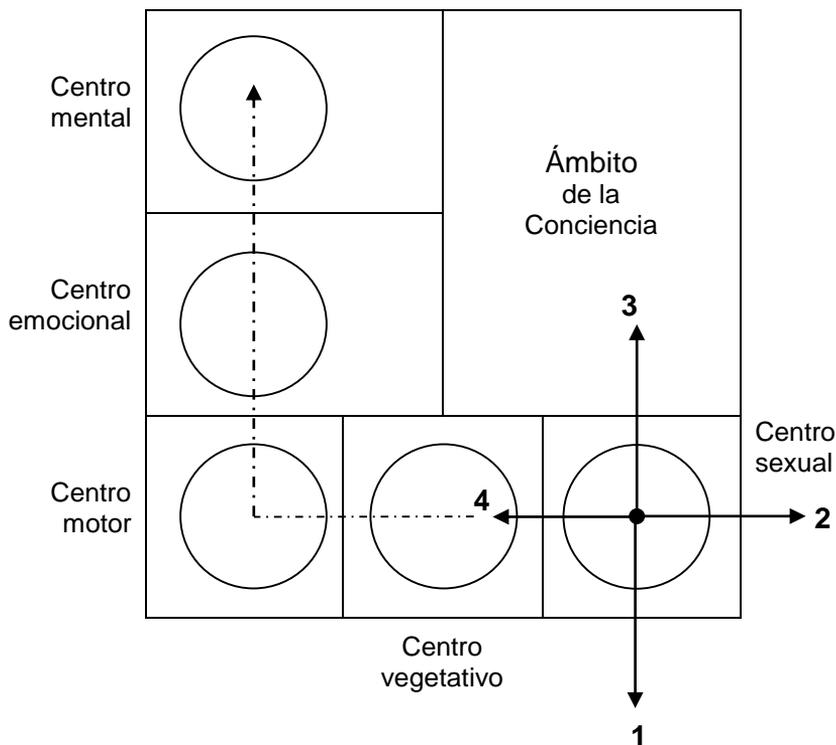
Esta carencia de discernimiento entre sexo y energía sexual, es quizás una de las razones que condujo a las religiones a reprimirlo. Lo han prohibido, reducido, cohibido, satanizado, pero fracasaron en ese intento milenario, como fracasaron en la salvación del mundo y en la liberación del pecado.

Basta con observar el estado decadente de esta civilización para constatarlo. ¿Cuánta responsabilidad tienen las religiones en la construcción nefasta de esta cultura basada en la codicia, la guerra, la droga y la mente sexualizada?

## **LA MENTE SEXUALIZADA**

La cópula puede ser reprimida, pero la energía sexual tiene que fluir, desplazarse, manifestarse.

Regresemos a la casa de 3 pisos para observar las cuatro opciones disponibles de este fluir desde el centro sexual.



**Fig. 6. Flujo de la energía sexual**

- Opción 1:** Propósito procreativo.  
La energía fluye hacia afuera como 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 por conductos medulares, a lo largo de lo que el yoga denomina los 7 chakras o centros de energía.

Hay orgasmo cerebral, que es el ámbito para la vivencia de la Conciencia Pura.

Todo el proceso es consciente.

#### **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.

Todo el proceso es inconsciente.

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 o instintivo se vuelve muy nervioso, agitado. La persona come en demasía, sin cuidado de la calidad del alimento. Rabia intensa y frecuente. Duerme mal. Dominante, posesiva, celosa. Intolerante, inflexible. Notoriamente impaciente. Verbalmente intimidante, no perdona ni olvida.

Cuando el centro motor es invadido por la energía sexual la persona es hiperactiva, eficaz, 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, aterradora.

Si es el centro emocional el contagiado por la energía sexual, la persona suele ser histérica, nerviosa, impaciente. La escala de valores morales o éticos le 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 afectuosa.

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 sexualizada, obsesionada por el 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. Usted es 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. La persona carece de afecto real, en extremo compulsiva, manipuladora y notoriamente obsesiva. Sufre y crea sufrimiento.

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

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

*Mateo 5,28*

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

## 4

# Sexo y Religión

En el confesionario, en la predicación, en la pastoral, ningún otro tema ha sido más indagado, inculcado, reprendido y reprimido, que el relacionado con el sexto mandamiento: no fornicar.

Y esta actitud sexofóbica, íntimamente asociada al antifeminismo, es heredada por el cristianismo del judaísmo, que es su fuente original.

Basta una sola cita, cruda y brutal, del mismo Jehová explicándole a Moisés su teoría de la maternidad y su noción de la mujer:

*“Habla a los hijos de Israel y dile: la mujer cuando conciba y de a luz varón, será inmunda siete días; conforme a los días de su menstruación será inmunda.*

*Y el octavo día se circuncidará al niño.*

*Mas ella permanecerá treinta y tres días purificándose de su sangre; ninguna cosa santa tocará, ni vendrá al santuario, hasta cuando sean cumplidos los días de su purificación.*

*Y si diere a luz hija, inmunda dos semanas, conforme*

*a su separación, y sesenta y seis días estará purificándose de su sangre”.*

*Levítico 12,2*

Arduo ha sido el camino recorrido por la iglesia en su afán de conservar limpio y coherente el mensaje de Jesús, con la condición absoluta de la castidad.

¿Por qué la abstinencia sexual? Prácticamente se ha considerado que el instinto sexual es el más violento e irresistible de todos, el que más esfuerzo y dominio requiere y, por lo mismo, el más indicado para medir la virtud del individuo. Esa ha sido en el fondo la concepción de la ascética cristiana que exige la voluntad y esfuerzo humano, como paradigmas de todo el proceso de auto perfeccionamiento.

La iglesia tomó el instinto sexual como el enemigo a vencer, la expresión de la animalidad, la negación del Espíritu. Estableció la dualidad sexo-Espíritu como dos realidades irreconciliables.

Hoy vemos claramente que no es cierto que la práctica de la castidad exija más esfuerzo que la práctica de la caridad; no es cierto que el sexo sea un pecado más fuerte, más sutil y más universal que el del egoísmo, que el placer sea humillante y antiespiritual, que la castidad sea la primera y más importante de las virtudes, que la moral pueda reducirse sobre todo al sexto mandamiento.

En el transcurrir de su historia, la iglesia sustituyó el amor por la caridad y finalmente la caridad fue suplantada por la castidad.

Aunque la caridad era admitida, en principio, como el núcleo de la vida cristiana, prácticamente la castidad le había usurpado su primacía y excelencia. La castidad y no la caridad era denominada “la reina de las virtudes”, y el vicio de la impureza “el más abominable de todos”.

Pero, si algo claro podemos sacar del Evangelio es que ni la caridad ni la castidad pueden presentarse como centro y síntesis de la moral cristiana, ya que es el **amor** el centro de la enseñanza, vida y mandamiento de Jesús:

*“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente.*

*Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

*De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas”*

*Mateo 22,37*

## **NIVELES DEL AMOR**

De manera que, de abajo hacia arriba, la doctrina de Jesús estableció la escala del amor:

1. Amarse a sí-mismo, condición para amar al prójimo.
2. Amar al prójimo, condición para amar a Dios.
3. Amar a Dios, primer mandamiento.

Pero, ¿qué es amarse a sí mismo? ¿Si no me amo, puedo amar al prójimo? ¿Puede el ego amar? ¿Si la estructura psíquica de la humanidad es egótica, puede amar? ¿Hay algún pecado peor que el egoísmo de la personalidad? ¿Puede amar la mente reactiva y compulsiva? ¿Puede amar el ego condicionado y programado?

Creo que Jesús nos legó un imposible. Basta ver el estado de la humanidad luego de grandes guerras religiosas, para constatar que el mensaje de Jesús es irrealizable en las condiciones actuales de la

naturaleza humana.

Miles de años antes de Cristo la sabiduría de Oriente ya había enseñado que si hay ego no hay amor, y si hay amor no hay ego.

Para amar, lo primero es trascender el ego, única forma de poder cumplir el mandato de Jesús, pero la iglesia creyó que la caridad y la castidad eran condiciones para lograr el milagro de amarse, amar al prójimo y amar a Dios.

## **EL DUALISMO AGUSTINIANO**

Tras la prédica de la castidad cristiana subyace lo que podemos denominar el dualismo platónico-agustiniano. Esta doctrina implica una excesiva separación cuerpo-espíritu. Esta separación sería tan grande que entre uno y otro no habría unidad ni relación profunda, sino autonomía e independencia.

El espíritu, como elemento superior y excelente, trataría de desasirse del cuerpo mediante la ascesis, la mortificación y la contemplación.

El influjo de esta doctrina dual fue muy grande en los primeros siglos cristianos, en las corrientes filosóficas medieval y renacentista; perdió fuerza con La Reforma de Lutero y Calvino, hasta enraizarse en las entrañas de la iglesia católica-apostólica-romana de nuestros días.

¿Qué enseñó San Agustín?

- La sexualidad es algo que pertenece al varón y a la mujer. Pero, tanto en uno como en otro, esta sexualidad va unida exclusivamente al cuerpo. El espíritu, como realidad autónoma no tiene nada que ver con el sexo.

- Por lo mismo, la sexualidad es algo incompleto si la vemos tanto en el varón como en la mujer sola. Y requiere para lograr su destino la unión corporal del hombre y la mujer.
- Pero esta unión sirve y está subordinada exclusivamente para engendrar hijos y así asegurar la conservación de la especie.
- Finalmente, la sexualidad humana es comparada a la sexualidad animal. Así como los animales no realizan la cópula fuera de las épocas de celo y sin más intención que la estrictamente procreativa, del mismo modo las personas.
- Queda además el dato de que en la relación sexual el hombre realiza la función esencial y determinante: aporta la semilla; en tanto que la mujer aporta el lugar o terreno propicio que debe acogerla y desarrollarla. Así, la mujer desempeña una función secundaria y pasiva.

Desde la antropología y neurociencia modernas es claro que el ser humano no forma una dualidad de cuerpo y mente. Es claro igualmente que la sexualidad no va unida al cuerpo como una realidad separada e independiente. Es claro también que el hombre y la mujer no son agentes diseñados exclusivamente para la procreación como la única razón justificante de la sexualidad humana.

En el ámbito cristiano, reconforta encontrar eminencias como el jesuita Teilhard de Chardin exaltando la materia, o el místico claretiano Nicolás Caballero predicando por el mundo que no es posible la “*espiritualidad sin corporalidad*”.

## CONSECUENCIAS DEL DUALISMO CUERPO-ESPÍRITU

Al oponer el cuerpo al espíritu como un enemigo, el cuerpo quedaba percibido en la persona como algo inferior, que de inmediato encontraría parangón en el cuerpo animal, donde únicamente cuentan los procesos orgánicos, sus funciones biológicas desempeñadas instintivamente con el ritmo y periodicidad de la especie.

A partir de esta subvaloración del cuerpo y por ser parte física de él, al sexo no le esperaba otra suerte. El cuerpo era algo como impropioamente humano, algo extraño y secundario, un momento provisional y aparente, aunque irremediable de la existencia humana. El origen animal del cuerpo no le ha sido perdonado, repugnaba a la inteligencia, era extraño, detestable y evidentemente peligroso.

¿Y el sexo? En él, precisamente, el cuerpo mostraba el máximo de corrupción y desvío, el retorno a la animalidad, la derrota de la inteligencia frente al instinto, y contra él tenían que surgir las máximas prevenciones y controles, los máximos rigores.

Ese principio dual de cuerpo-espíritu como dos componentes irreconciliables es, en esencia, el origen de la sexofobia que predicán y semiaplican los pastores de la iglesia.

No obstante, en los últimos tiempos la iglesia ha hecho sutiles concesiones que aligeran su fundamentalismo radical. Es por ésto que el Concilio Vaticano II ha tenido que recordar:

*“El hombre no debe despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, debe tener por bueno honrar a su propio cuerpo, como criatura de Dios que ha de resucitar el último día”*

*Gaudium et spes, 14*

Conforta sobre todo, el que los religiosos conciliares pudieran escribir:

*“Somos testigos de que está naciendo un nuevo humanismo”*

*Gaudium et spes, 55*

## **LA SAGRADA FAMILIA**

Esa neurosis sexual en la enseñanza y en la legislación eclesial llenó todos los ámbitos imaginables. El puritanismo extremo de la iglesia acerca de la intimidad conyugal contribuyó de forma significativa a configurar la muy apreciada imagen de la Sagrada Familia: José nunca tuvo relaciones maritales con su mujer; María sólo tuvo un hijo, Jesús, concebido por obra y gracia del Espíritu Santo, y se mantuvo virgen hasta su muerte. Jesús por su parte, nunca se habría casado y permaneció virgen.

La doctrina de la pureza sexual de la Sagrada Familia está profundamente arraigada en el inconsciente de los fieles, tanto como para afirmar que constituye uno de los grandes pilares de la doctrina eclesial. La castidad de la Sagrada Familia es una “verdad” sacrosanta. No obstante, testimonios bíblicos parecen demostrar otra realidad:

*“Mientras Jesús aún hablaba a la gente, he aquí que su madre y sus hermanos estaban fuera, y le querían hablar”.*

*San Mateo 12.46*

*“Vienen después sus hermanos y su madre y quedándose afuera, enviaron a llamarle”*

*San Marcos 3,31*

*“Entonces su madre y sus hermanos vinieron a él; pero no podían llegar hasta él por causa de la multitud”.*

*San Lucas 8,19*

*“¿No es éste el hijo del carpintero? ¿No se llama su madre María, y sus hermanos, Jacobo, José, Simón y Judas? ¿No están todas sus hermanas con nosotros? ¿De dónde, pues, tiene éste todas estas cosas?*

*San Mateo 13, 55-56*

*“¿No es éste el carpintero, hijo de María, hermano de Jacobo, de José, de Judas y de Simón? ¿No están también aquí con nosotros sus hermanas?*

*San Marcos 6,3*

En su carta primera a los Corintios dice el Apóstol Pablo:

*“¿Es que no tenemos derecho a llevar con nosotros a una hermana en la fe, a una mujer, como hacen los demás apóstoles, los hermanos del Señor y Cefas?*

*1 Corintios 9,5*

Este testimonio múltiple de la Escritura hace muy difícil aceptar la afirmación que hace la iglesia de que José y María no tuvieron más hijos que Jesús y que su matrimonio fue siempre virginal.

Según expertos bíblicos, San Pablo, al exponer las razones en apoyo del celibato sin duda habría citado el ejemplo personal de Jesús, si Jesús hubiera sido célibe. Pero San Pablo no hizo eso. Puede concluirse, en buena fe, que Jesús estuvo casado y en tal caso lo hizo con María Magdalena.

Ella, conocida como la Magdalena, denominada por la iglesia una prostituta penitente, ha sido eliminada de la historia. Pero en los evangelios apócrifos y en la historia del medio oriente existen versiones totalmente en contrario. Esa versión es sólo una manifestación más del antifeminismo ortodoxo de la iglesia.

San Pablo no predicó la virginidad pero sí defendió el celibato. En la primera carta a los Corintios dice:

*“En cuanto a la virginidad, no tengo ningún precepto del Señor, pero les doy un consejo, lo mejor para el hombre es no casarse. Si tienes mujer no la abandones, si no tienes mujer, no la busques. Si te casas, no pecas, pero los que lo hagan sufrirán grandes problemas que yo quisiera evitarles.”*

## **ESPÍRITU Vs. CUERPO**

La concepción dualista del hombre ha sido la causa determinante de la visión tradicional sexofóbica y antifeminista. Diversas religiones y filosofías la han predicado, como el cristianismo, estoicismo, platonismo, maniqueísmo, jansenismo, puritanismo, etc., presentando la realidad humana compuesta por dos elementos diferenciados: el espiritual y el corporal.

Según estas doctrinas, el elemento espiritual sería el bueno, el noble, el superior, el auténtico, el valioso. El elemento corporal sería el malo, el innoble, el inferior, el falso, perecedero y banal.

En el fondo, la vida corporal, carnal y sexual dejaba de tener valor en sí misma. Se establecía una radical y permanente irreconciliación entre el espíritu y el cuerpo.

En consecuencia, lo sexual acaparó en términos muy agudos los rigores de esta doctrina, por conmover profundamente al individuo humano, por suscitarle tendencias y atracciones muy vivas, por envolverle con un placer vehemente, razones suficientes para ser enclaustrado, denostado y macerado.

Santos y maestros de la iglesia asumieron esta doctrina con todo rigor: Orígenes, que creía que Jesús había hecho voto de perfecta castidad, se castró.

Si lo sexual era en sí deleznable, con mayor razón lo era en la mujer, según los hombres, a tal grado que apareció lo antifemenino como parte esencial de la actitud de la iglesia.

La tradición mantiene la idea de que la mujer está hecha:

*“...para ayudar al hombre, en vista a la procreación únicamente, porque para cualquier otra cosa, un hombre puede ser ayudado mejor por un hombre que por una mujer”.*

*Summa Theológica 1ª, pág. 98*

La hostilidad hacia las mujeres se ha fundamentado en la posición adoptada por los padres de la iglesia, la cual se basaba en parte en la historia de Adán y Eva en el Jardín del Edén, los escritos de los santos padres, y muy particularmente los del Siglo V, Agustín de Hipona (354-430) y Jerónimo (342-420); enjuiciaban a las mujeres como moral y espiritualmente inferiores a los varones.

Algunos teólogos posteriores hasta llegaron a debatir si cabía afirmar que la mujer tuviese alma.

Las mujeres, el sexo y el cuerpo humano, y con ello todos los placeres terrenos, fueron considerados oficialmente como distracciones y tentaciones que podían apartar a los hombres del sendero espiritual.

Las creencias relativas a las mujeres que mantuvo la mayor parte del mundo cristiano en tiempos medievales, fueron radicalmente dualistas. El mundo material, la carne, el diablo y las mujeres formaban en su conjunto una fuente del mal que impedía la unión espiritual con Dios.

San Agustín tuvo una enorme influencia en las actitudes referentes a las mujeres y el sexo, luego de haber sido hereje y mundano. Convertido al cristianismo, convertido ya en intérprete preeminente de

las escrituras, transformó en radical su misoginia. De joven las utilizó y luego las despreció.

Merced a la mentalidad mágica, y sólo Dios sabe desde qué tiempos, subsiste la idea de la impureza de la mujer cargada de fuerzas peligrosas y poderes para desencadenarlas.

Tal impureza se implicó en lo religioso y entonces la mujer, no ya como ser impuro sino en-sí-misma, por naturaleza, se presenta carente de virtud para acercarse a lo sagrado. Y como corolario, es declarada impura, indigna e incapacitada para lo que sea un trato directo con lo divino. Lea nuevamente la cita del Levítico que encabeza este capítulo y ahora lo comprenderá mejor. No se puede ocultar que el Jehová de esa época, era una entidad inmisericorde.

Razones bíblicas no faltaron para deshonar lo femenino, y son bien conocidas:

1. El hombre fue el único creado a imagen de Dios:

*“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó”*

*Génesis 1, 27*

2. La mujer es creada **después** del hombre, sacada de una costilla suya:

*“Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre”.*

*Génesis 2, 22*

3. La mujer es seducida por la serpiente en el paraíso, por encontrarla más débil, menos inteligente, más propensa al pecado:

*“Entonces la serpiente dijo a la mujer: No moriréis; sino que sabe Dios que el día que comáis de él serán abiertos*

*vuestros ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal.”*

*Génesis 3,5*

4. Y luego Adán es seducido por Eva:

*“Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella.”*

*Génesis 3,6*

5. Con lo cual entra el pecado en el mundo. ¿Pero cuál fue el pecado? Haber descubierto la **desnudez** de sus cuerpos:

*“Y Dios le dijo: ¿Quién te enseñó que estabas desnudo? ¿Has comido del árbol que yo te mandé no comieses?”*

*Génesis 3,11*

6. Y Adán, uno de los personajes más triviales de la literatura de ficción, sólo atinó a inculpar a Eva:

*“Y el hombre respondió: la mujer que me diste por compañera me dio del árbol y yo comí.”*

*Génesis 3,12*

7. Y entonces, ese Dios iracundo, sexófobo y misógino, maldijo a la mujer:

*“A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces; con dolor darás a luz los hijos; y tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti”.*

*Génesis 3,15*

Agregue a esta fábula para niños el pensamiento dual de los

hombres, y queda todo listo para justificar el desprecio por lo femenino que la cultura occidental ha cultivado tan primorosamente durante siglos. ¿Cómo hubiera sido el Génesis escrito por una mujer?

## EL MONISMO DE ORIENTE

Milenios antes de los griegos la filosofía oriental había predicado el monismo, la Unidad, el Uno, según la cual todos los seres y fenómenos del Universo derivan de una sustancia única: la *Conciencia*.

El dualismo existe sólo a nivel de la percepción sensorial, pero no en la esencia de lo percibido.

La Conciencia Pura se manifiesta como *formas*, y las formas son percibidas como separadas unas de otras, dada la naturaleza y limitación de los sentidos.

Son los sentidos y la mente los que perciben las formas como elementos disociados, pero ellos, a su vez, son formas que toma la energía de la Conciencia.

Cuerpo, sexo, mente, son formas que pueden ser transformadas en Conciencia. De manera que nada debe ser repudiado, porque Todo es sólo un momento en el proceso de transformación de la Conciencia en formas o de las formas en Conciencia.

El Universo es un juego cósmico eterno: de la Conciencia a las formas, de las formas a la Conciencia. Esa es la danza cósmica. Ese es el juego de "Dios".

¿Qué es el sexo? Una forma poderosa de la energía, una energía maravillosa transformable en Conciencia, una puerta de entrada a la dimensión de lo sagrado.

Es el encuentro de lo masculino y lo femenino lo que permite el

ascenso hacia el Espíritu, a partir de la energía.

Para el Tantra, el encuentro sexual del hombre-Dios y la mujer-Diosa es la condición para el ascenso supremo hacia la Conciencia Pura, el éxtasis existencial.

Esta es la idea que estamos desarrollando.

Para el monismo, hombre y mujer son formas humanas de la existencia, cuya esencia es común: la conciencia, o el amor.

Como los dedos de la mano. Levemente diferentes en sus formas, pero en esencia la misma mano.

En contrario, las religiones jerarquizaron la condición humana, relegando a la mujer al escalón más bajo.

Dijo San Pablo:

*“Quiero que sepan que Cristo es la cabeza del hombre, y el hombre es la cabeza de la mujer, así como la cabeza de Cristo es Dios.”*

Se le olvidó decir de qué es cabeza la mujer, pero en esa noción, siendo la mujer el nivel más bajo de la especie humana, no es difícil suponer que sea la cabeza de la siguiente especie inferior.

Para el monismo. Dios-Cristo-hombre-mujer, son manifestaciones reales o mentales de un principio absoluto: la Conciencia Pura.

Todo es Conciencia y Dios es la Conciencia de Todo.

# 5

## Una visión trascendente de sí-mismo

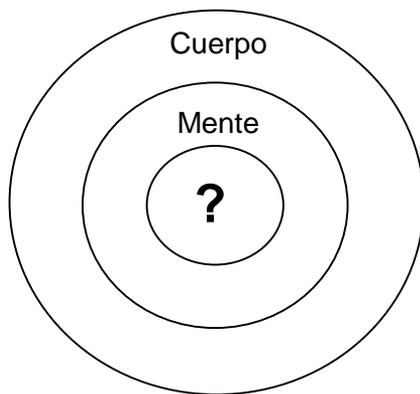
Sin una visión trascendente de sí mismo nada tiene sentido profundo, ninguna actividad tiene suficiente razón de ser, todo carece de propósito sustancial, incluido el sexo.

Sin tal visión, el impulso biológico del sexo se manifiesta sólo en la forma instintiva del coito, que es la manera más superficial y ordinaria de conectarse con esa energía.

En ese estado, que es resultado de la ignorancia de sí-mismo, la ordinariedad es el rasgo del encuentro sexual con su pareja. Es el homínido ancestral que llevamos por dentro, al ritmo de la existencia biológica impuesta por la naturaleza en su afán de preservar la vida de la especie. Es la máquina biológica en acción, sin participación alguna de su voluntad, de su conciencia, de su Ser. Es el humanoide sometido a las leyes naturales. El animal individualizado, primitivo, elemental.

## LA VIDA NO-TRASCENDENTE

De la cotidianidad de las personas ordinarias y de lo comentado en los capítulos anteriores, se puede inferir que la mayoría vive a partir de un esquema muy simple: soy cuerpo-mente, dualismo factual que ha llegado a sustituir el filosófico cuerpo-Espíritu.



**Fig. 7. La visión simplista de sí-mismo**

Pero aún en términos psicológicos este esquema está incompleto, porque en la mente anida una estructura psíquica denominada **personalidad, ego, o yo**, que no es evidente para sí mismo pero sí lo es para los otros.

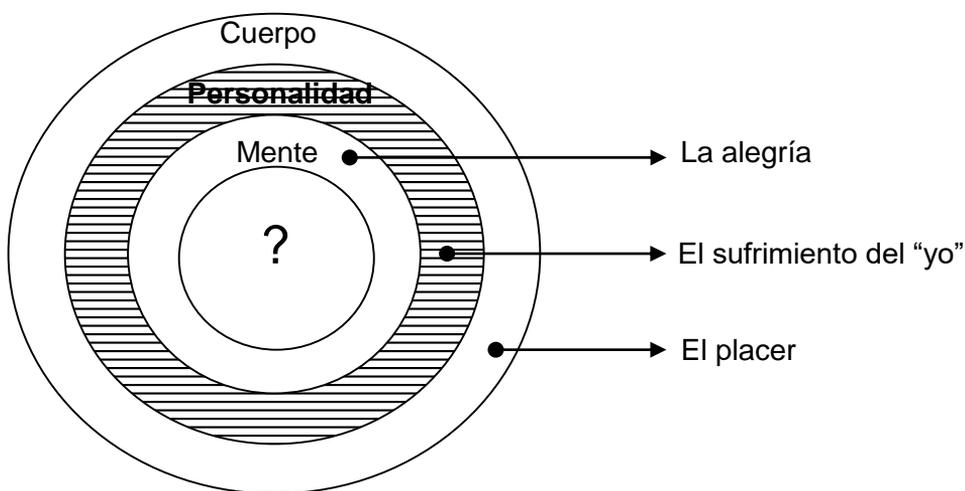
Estamos dispuestos a aceptar que poseemos un cuerpo, porque es tangible, pero no estamos dispuestos a aceptar que poseemos una personalidad, un ego con rasgos característicos e individualizados, porque es intangible. Pero es ahí donde en realidad vivimos. Desde ahí actuamos, reaccionamos, pensamos, convivimos, sufrimos, nos relacionamos, cultivamos la codicia, alimentamos la violencia, practicamos la guerra y hacemos el amor egocéntrico.

Cuando en el sexo ejerce algún tipo de poder sobre su pareja, físico o psíquico; si lo anima algún propósito mezquino; si su pareja

es sólo un instrumento de su afán eyaculatorio, entonces, está actuando desde su personalidad, desde su ego. En ese caso, el encuentro sexual es un proceso egoísta, que conduce al desamor, al desencanto y al dolor silencioso.

La personalidad es una estructura que se crea en la mente a partir de su historia, y no es rígida, estable ni consciente. Es más un proceso reactivo psíquico que gira sobre tres energías básicas: la ira, el miedo y la vanidad. No es estable, pero tiene rasgos recurrentes. Es el “yo” compulsivo que nos posee como una adicción. Somos adictos al “yo”. La personalidad es la estrategia para sobrevivir que fuimos creando a lo largo de la vida, sin darnos cuenta.

A partir de este hecho, la visión simplista se amplía un poco:



**Fig. 8. Los niveles más externos**

El cuerpo, por medio del cerebro, crea la mente. Y en la mente se crea el ego, la personalidad, el “yo”, la máscara, como resultado de las experiencias vividas desde la niñez. Esa máscara es dual, pendular, inestable, contradictoria y mutante. No existe un “yo” permanente,

pero sí existe una secuencia permanente de “yoes”, cada uno de los cuales ejerce su propia tiranía. Nos domina, nos posee, como la totalidad de nuestro ser.

No existe un “yo” permanente, pero vivimos en un estado intenso de “yoidad”, uno u otro. Es un estado cuasi-permanente de sufrimiento existencial recurrente, que es peculiaridad de la mayoría de esos “yoes” que nos habitan. El sufrimiento es, en esencia, egocéntrico. Somos posesos.

Vivimos, de ordinario, en el nivel egocéntrico de la personalidad. Ahí vivimos, crecemos, consumimos, sufrimos y morimos. Sin más. Desde ahí ejercitamos plenamente nuestro supuesto derecho al éxito, la erudición, la acumulación, la vanalidad, la vanidad y lo fatuo.

¿Qué sensación pertenece a cada uno de esos tres niveles?

Al cuerpo:	el placer
A la personalidad:	el sufrimiento egocéntrico inconsciente
A la mente:	la alegría pasajera

Al carecer de una mente tranquila, serena, pacífica, nos queda el residuo: placer y sufrimiento. Y esos son los factores que en una persona ordinaria, sin una perspectiva autotrascendente, activan su mecanismo sexual. Busca el placer sexual, huyendo de su insoportable “yo” que vive en estado de estrés y sufrimiento.

La búsqueda del placer, porque es la única sensación positiva que encuentra en su empobrecida vida, y el abandono del sufrimiento mediante el acto inconsciente del sexo mecánico y compulsivo. Así, el sexo es una forma más de huir de sí-mismo, huir de la realidad.

Krishnamurti explica mejor este hecho:

*“El sexo es 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 de 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 existir esa felicidad completa por medio de la fusión total, de la integración, es natural que ello se convierta en algo de suma importancia. ¿No es así?*

*Por ser algo que ofrece un júbilo genuino, un completo olvido de nosotros mismos, 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”.*

*Económica, social y religiosamente hay un constante espesamiento de la conciencia de mí mismo, del “yo”, el cual implica conflicto. La autoconciencia es, en su naturaleza misma, el resultado del conflicto... 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”.*

Y agrega:

*“¿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 el comer, pero si piensan todo el día en el comer o en cualquier otra cosa, porque no tienen nada más en qué pensar, eso se convierte en un problema para ustedes... ¿Por qué lo intensifican, cosa que evidentemente hacen? Los cines, las revistas, las novelas, la forma como visten las mujeres, todo intensifica sus pensamientos acerca del sexo.*

*¿Por qué la mente aumenta el problema? ¿Por qué piensan tanto en el sexo? ¿Por qué se ha vuelto una cuestión fundamental en sus vidas? ¿Qué sucede? ¿Por qué sus mentes están tan ocupadas con eso?*

*Porque esa es la vía máxima de escape, ¿no es así? Es un modo de olvidarnos completamente de nosotros mismos. Por ahora, al menos por el momento, uno puede olvidarse de sí mismo –y no hay otro modo de olvidarse de sí mismo–.*

*Todo lo demás que ustedes hacen en la vida acentúa el “yo”. Sus negocios, sus religiones, sus dioses, sus líderes, sus actividades políticas, económicas y sociales, sus escapes, todo eso da énfasis y fuerza al “yo”...*

*Cuando hay una sola cosa en sus vidas que constituye una vía de máximo escape, de completo olvido de sí mismos, así sea por unos cuantos segundos, se aferran a ella porque es el único momento en que son felices...*

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

Desde esta cita, que es un fragmento del Conocimiento extenso y profundo que Krishnamurti legó a la humanidad, hacemos claridad:

- La cesación del “yo” es un estado de felicidad, que sucede en el acto sexual.
- En ese instante, no hay pasado ni futuro, sólo el Ahora.
- Es un estado de fusión total, de integración. La dualidad tú-yo desaparece.

- La obsesión por el sexo, entonces, en realidad no es la búsqueda del sexo como fin, sino del sexo como medio para liberarse del yugo del “yo”.
- El problema no es el sexo, sino la mente sexual obsesionada por huir hacia la libertad, utilizándolo como instrumento.

Pero esta búsqueda de la libertad interior mediante el sexo es inconsciente. La persona no comprende que tras su proclividad sexual, aparentemente de naturaleza sólo biológica, en realidad se oculta la experiencia existencial sublime del no-yo, la ausencia del ego. No comprende ese hecho autotranscendente.

Quedan preguntas: ¿Es posible el sexo consciente para abandonar el “yo”? ¿Ese estado interior de ausencia del ego se conecta con alguna dimensión superior? El Tantra, que es parte importante de la Sabiduría de Oriente, dice: Sí.

## LA POSIBILIDAD TRASCENDENTE

Hay tres dimensiones que nos trascienden, sin asomo de duda: la **Vida**, la **Energía**, y la **Conciencia**.

Antes de su nacimiento la Vida existía. Luego de su muerte, la Vida existirá. La Vida lo precede, la Vida lo sucede. La Vida lo trasciende. Esto significa que el instante de vida que le es permitido es en realidad un punto de una dimensión superior. Como una gota de agua del mar es un punto de la dimensión oceánica.

Su vida es un pequeño punto de la Vida, pero es significativa porque forma parte de ella, son de la misma naturaleza. Así como un punto forma parte de un plano, siendo dimensiones distintas.

Con la Energía sucede algo similar.

Los seres humanos, como las amebas, las ballenas o los gusanos, comparten con el resto de las criaturas vivas este atributo vital: sus formas físicas están impregnadas de una sutil esencia vibrante llamada Energía. Esta Energía fluye en corrientes regulares dentro del cuerpo físico y por todo el entorno que le rodea.

Cuando usted respira, inhala esa Energía, que luego se descompone dentro de su cuerpo alimentando órganos vitales.

Su energía sexual es una forma de esa Energía vital. Es una de sus manifestaciones.

Finalmente, otra dimensión casi totalmente desconocida, pero tan real como la Vida y la Energía: la Conciencia.

¿Por qué desconocida? Como la mente está volcada hacia afuera, porque desde fuera fue creada en el cerebro, somos conscientes de lo externo pero no lo somos de nosotros mismos, de nuestra propia vida, de nuestros procesos internos.

Esto explica por qué somos conscientes de nuestros compromisos, de las cosas, de los eventos, de los hechos sociales, del acontecer irrelevante que nos rodea, de la vida ajena, mientras somos inconscientes de nuestra propia vida y sus procesos; esa, nuestra vida, que suele ser un sufrimiento recurrente.

Pero, ¿no es esta conciencia exteriorizada un indicio de otros niveles y calidades de conciencia? ¿Acaso una gota de lluvia no supone la existencia de las nubes? ¿Una inhalación no entraña la existencia de la Vida? ¿Un color no es parte de la luz?

El hecho de que nos encontremos en un estado de conciencia ordinaria, volcada hacia lo externo, no significa que sea el único nivel de conciencia.

Por el contrario, significa que otros niveles de conciencia son posibles.

La existencia de otros estados de conciencia puede comprobarse de inmediato.

Tome una posición cómoda, tal que le permita estar muy quieto durante unos tres minutos. Cierre los ojos, seréñese, abandone todo propósito, todo juicio, toda actividad racional. Ahora, simplemente perciba el flujo de las sensaciones que aparecen y desaparecen en cualquier parte de su cuerpo. No se apegue ni rechace ninguna sensación. Déjelas fluir. Sólo observe, sienta, perciba con nitidez su intensidad, su calidad, su efecto, su flujo. Perciba cómo aparecen y desaparecen. Aparecen de la nada y desaparecen en la nada.

Si ha logrado hacer esta sencilla práctica, ha descubierto lo que es la conciencia-de-sí, la conciencia interna, la conciencia personal, el Testigo, diferente de la conciencia de lo externo.

Esta conciencia de sí-mismo, que puede interiorizarse hasta las profundidades de su propio Ser, es una brizna de la Conciencia Absoluta denominada de mil maneras a lo largo de los siglos: Dios, el Tao, la Unidad, el Absoluto, el Espíritu, la Verdad, lo que ES, el Principio, la Totalidad...

Si a ese misterio lo denominamos Dios, en gracia de continuidad, hágase esta pregunta:

¿Ese Dios podría estar ausente en algún espacio? ¿Podría no estar en su espacio interior? No parece posible. Por tanto, esa sustancia, ese Dios, esa Conciencia, está en usted.

Usted no es Dios, pero Dios está en usted. Usted no es consciente, pero la Conciencia está dentro de usted.

Esto explica por qué toda la búsqueda de lo divino, de lo eterno, de lo innombrable, se hace dentro de sí. No fuera de sí. Afuera no hay que buscar. Su posibilidad superior es dentro, no fuera.

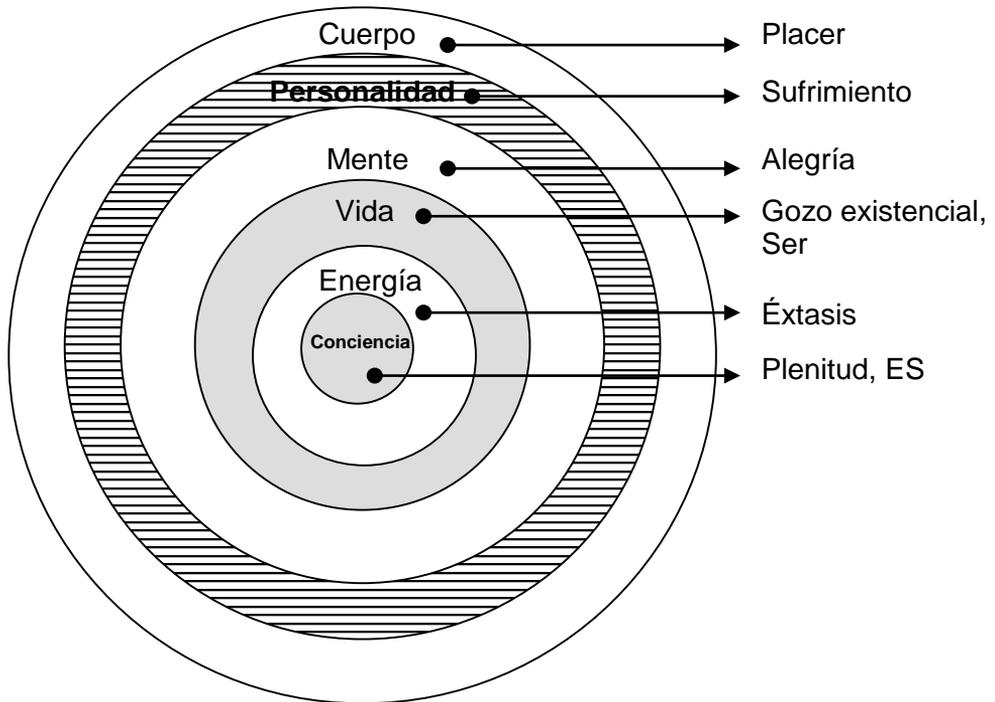
De manera que:

- Su vida es una gota de la **Vida**.
- Su energía sexual es un resplandor de la **Energía**.
- Su conciencia-de-sí es una brizna de la **Conciencia**.

**Vida, Energía y Conciencia** están dentro de usted, pero desde su estado ordinario de conciencia, que es de bajo nivel, no tiene contacto con esas dimensiones. Podría hacerlo, si su conciencia profundiza en su propio Ser. Esa es su posibilidad humana.

Un símil esclarece un poco más esta idea. Quizás muy rara vez se comunica con su prójimo mediante la ternura. La ternura está en su interior, pero no permite que fluya, que se manifieste, porque su ego no se abre a ella. Tiene temor de ser tierno. Se niega la posibilidad de vivir y sentir ese sentimiento tan humano y bello. Pero está dentro de su Ser aunque no se manifieste. Todo está adentro. Puede negarse a ser tierno, pero la ternura está dentro de usted. Eso mismo es lo que sucede con la Conciencia, la Energía y la Vida.

Podemos adicionar a la figura anterior estas tres nuevas dimensiones, visualizando así nuestra realidad presente: tres círculos externos, proyectados hacia el mundo externo y tres círculos internos que muestran las dimensiones reales de lo que somos.



**Fig. 9. La realidad y la posibilidad**

## **CALIDADES DE LA VIDA**

En forma ordinaria, la persona vive en permanente conflicto, tensión y padecimiento, porque escogió el peor lugar interno para vivir: la personalidad, el "yo", el ego. Pero aunque lo ignore, existe una escala de calidades de vida, desde la más miserable hasta la más sublime.

### **1. El placer.**

Es la percepción agradable del cuerpo y los sentidos. Externa y superficial. En el sexo es la eyaculación.

2. El sufrimiento.

Es el estado habitual del “yo”; contradictorio, confuso, pendular, compulsivo, neurótico, reactivo.

Para vivir en cualquiera de esos dos estados no necesita hacer nada especial. Así vive. Esa es su vida.

3. La alegría.

Propia de una mente serena, tranquila, silenciosa. Es posible abandonar el “yo” y actuar desde la mente, cuando sea necesaria. Luego también puede ser abandonada para permanecer en su Ser. ¿Usted existe cuando no está pensando? ¿Sí? Bueno, ese es su Ser.

4. Gozo existencial.

Es el sentimiento más profundo posible, que mana al conectarse con su Ser, que es su Vida. Carece de “yo”. Es de su esencia. Es un estado de libertad interior. Es sentir la vida en sí-mismo. La felicidad puede incluirse en este estado, como atributo de un corazón sensible, afectuoso, compasivo, amoroso. Es un sentimiento que brota de su Ser.

5. Éxtasis.

Es la fusión de la propia energía vital con la Energía del Universo. Es un estado de disolución en la totalidad de la Energía. Carece de su “yo” y de su sí-mismo, pero es consciente de la energía.

6. Plenitud.

Es el estado de Conciencia Pura. Usted no puede lograrlo. Sucede. No puede dirigirse hacia “allá”, pero ESO puede venir a usted... si las condiciones están dadas. El Amor es su perfume, su aroma, su cualidad.

## EMPIEZA EL MISTERIO

Una escala de calidades de vida como la indicada puede parecerle extraña, misteriosa o francamente inaceptable. Y es normal que así sea. Si ha vivido prisionero de su “ego”, sólo conoce los estados de placer y sufrimiento, que es lo más externo y ordinario de su existencia. Para ello no necesita hacer nada especial, porque usted es eso: placer y sufrimiento cotidianos.

Su “yo” no puede ver otras posibilidades, más allá de su muy limitado egocentrismo, porque cualquier otra posibilidad superior significa la extinción del “yo”, y su mente no lo va a permitir fácilmente.

La eyaculación, por ejemplo, cuando no tiene propósito procreativo, es una expresión clásica de la búsqueda del placer egocéntrico en el cual su pareja es ignorada y utilizada como un recipiente para su simiente. Es su egoísmo en forma de coito.

Intentar vivir en la alegría puede exigir un trabajo de Escuela o por lo menos psicológico.

Estos tres niveles (placer, sufrimiento y alegría) son el ámbito natural de la psiquiatría, la cual busca modificar conductas insanas, humanizar el dolor, racionalizar el sufrimiento y adaptar la persona a su entorno en forma más armónica. Pero carece de trascendencia. La ignora. La desconoce. Salvo la Psiquiatría Transpersonal que apareció en EE.UU. por la década de los 50, decidida a indagar en la propuesta esotérica de Oriente.

Pero vivir alegre y feliz sería de por sí un logro humano admirable, un milagro personal, en medio de este mar de codicia, competencia y violencia sin fin.

El gozo existencial y el éxtasis, los dos niveles siguientes, son trascendentes; más allá de la “yoidad”, se internan en las profundidades del sí-mismo, al encuentro de la realidad y la verdad últimas.

Aquí, “uno” debe cesar para que la realidad sea. El “yo” y lo “mío” se han extinguido. Ninguna creencia. Ninguna religión. Libres del tiempo, pasado y futuro, permitimos que la Vida sea. Son estados de libertad existencial absoluta, libres del yo, del mí, de lo mío y de todo conocimiento.

¿Y la plenitud? Es el más elevado estado de Conciencia que puede ocurrir, si su espacio interno ha experimentado los niveles anteriores. No puede buscarla, pero ella lo puede encontrar. Sucede. No puede hacer que ocurra.

Para los cristianos es la “bajada del Espíritu Santo”. Para los budistas es el “estado búdico”.

## **SÍMILES**

En el estado de conciencia ordinaria en que vivimos, proyectados hacia afuera, el “yo” ni comprende ni acepta estas posibilidades, porque están fuera de su propia naturaleza. El “yo” es tiempo pasado, memoria, erudición; y desde ahí no es posible percibir “eso” que no pertenece al tiempo, la memoria ni el conocimiento.

Pero veamos un par de ejemplos de la vida diaria, que permiten visualizar que lo que parece imposible pueda ser posible.

Un pedazo de madero parece simplemente eso, un palo. Pero, bajo el efecto del fuego combuste, arde. ¿Qué emana?

***Calor → Color → Ondas térmicas → Luz → Energía***

Un bloque de hielo, bajo el efecto del calor, ¿qué emana?

***Agua → Vapor → Moléculas → Átomos → Energía***

¿Por cuál razón el ser humano, bajo el efecto del fuego interno

de la Conciencia, no puede evolucionar hacia estados superiores de existencia?

Todo es posible. No hay límite, pero se necesita coraje para intentarlo y para constatarlo.

## LOS MEDIOS POSIBLES

Esta extraña senda, que es en realidad la búsqueda de la Verdad y la Libertad, puede ser transitada por dos vías:

1. La meditación, sin sexo.  
En este caso busque en el Zen, el Yoga, el Cuarto Camino.
2. El sexo, como meditación.  
Entonces, indague en la Ciencia del Tantra y el Taoismo. En este libro encuentra los elementos básicos, pero el Tantra es mucho más de lo que aquí hallará.

En realidad las dos vías son una sola: meditar. Entrar en sí, indagar en sí, presente, AQUÍ-AHORA, receptivo, perceptivo, haga lo que haga, suceda lo que suceda, favorable o adverso, con sexo o sin sexo, sin pensamiento, sin mente, sin verbalización.

Ese es el sendero místico.

## SU POSIBILIDAD EVIDENTE

Si usted es escéptico, incrédulo, puede darse el lujo de negar o ignorar el círculo central en la Fig. 9, la **Conciencia**, porque pareciera no haber evidencia de ella.

Si esa es su actitud, entonces, ignórela. Pero, ¿puede negar que la Vida y la Energía lo trascienden? ¿Puede negar que la Vida y la

Energía son anteriores y posteriores a su propia nada? ¿Puede negar que la Vida, que es un hecho evidente, es una totalidad que involucra su propia vida? ¿Puede negar que la Energía, que todo lo anima, trasciende su propio tiempo y su propio espacio?

Puede negar la Conciencia, porque desde su estado de conciencia ordinaria no es posible la menor evidencia. Pero, ¿puede usted negar su vida y su energía?

Usted puede negar a Dios, y de hecho la mitad de la humanidad lo niega, pero no puede negar su propia existencia, que es vida y energía... por lo menos. Usted existe. Usted es vida y energía. Usted es una criatura del Universo, lleno de vida y energía; usted es una gota significativa de la Vida y de la Energía que componen el Universo... Si se decidiera, podría comprobar que usted también es una gota de la Conciencia Cósmica, Pura.

Entonces, si es escéptico, ignore el círculo central de la Fig. 9 y el resto es su posibilidad, su propia senda trascendente. El placer, la alegría, el gozo existencial y el éxtasis son su potencial.

La meditación sin sexo es una vía. El sexo como meditación es la otra vía. Las dos son meditación.

Pero aquí el concepto sexo trasciende los genitales y el acto sexual, que son sólo medios, y nos orientamos directamente hacia la energía que subyace en el centro sexual y hacia la conciencia del orgasmo cerebral.

Como veremos luego, el orgasmo cerebral es un estado interior que puede crearse durante el sexo, el cual carece de espacio, tiempo y mente. Es el medio propicio para vivencias trascendentes, pero se necesita cierto conocimiento para experimentarlas.

# 6

## El sexo egocéntrico

Antes de acercarnos a la noción de **conciencia** es necesario descubrir qué es la **personalidad**.

Un niño en el vientre de su madre está solo, viviendo en su cuerpo, sin saber nada más allá de su instinto de vida, sin creer en nada, sin proponerse nada, sin aparentar nada, con una mente que es más un potencial neuronal que un proceso racional, sin pensamientos.

Él es lo que es, sin más. Él vive en él, con él, en sí-mismo, con sí-mismo, viviendo su vida tal cual es, limpio, puro, transparente, luminoso. Él es la vida, pura vida, pura existencia. Él es. Es pura esencia, esencia pura.

Pero, al nacer y abrir los ojos entra en contacto con el mundo externo, los colores, los rostros, las cosas, las personas, las conductas, y va siendo absorbido por la sociedad de tal manera que, muy lentamente, va olvidando su esencia, su existir, para adaptarse a las exigencias de su medio.

Aprende que si llora, es atendido. Si se hace el enfermo, es mimado. Si está triste, lo consuelan. Si tiene pereza, se la permiten. Si exige, le dan.

Va comprendiendo que ciertas conductas, reales o fingidas, producen ciertos resultados. Descubre que el mundo externo es manipulable si sabe cómo, mientras olvida su **esencia** y va adquiriendo su **máscara** psíquica, que es lo que se denomina **personalidad** o ego.

La palabra máscara alude a la careta que utilizaban los actores griegos en sus interpretaciones teatrales, mediante la cual ocultaban su verdadero rostro y tomaban el aspecto de otra persona o animal.

Es así como el niño va adquiriendo una máscara, una personalidad, sacrificando su ser, su vida real. Su máscara va sustituyendo su esencia, y el niño en la medida de su crecimiento en tiempo se vuelca totalmente a vivir desde su máscara. Con el tiempo, pierde la noción de su esencia. Hasta la palabra esencia le es extraña, inútil, vaga, innecesaria.

A los pocos años de vida, el niño es amaestrado en el proceso educativo oficial, hasta adquirir cierta cultura y determinada religión. Como ser ateo no es bien visto ni se permite, le enseñan a adorar imágenes, creer en vírgenes, aceptar ser un pecador desde que nació, esperar la resurrección de la carne y, lo más grave, a no asumir su vida: si las cosas le salen bien, gracias a Dios; si le salen mal es porque Dios lo quiso así. ¿Y cuándo va a asumir la responsabilidad de sus actos y la calidad de su propia vida?

El niño va perdiendo poco a poco su alegría, su naturalidad, su espontaneidad, su vida, su esencia, su gozo, su belleza interior. Ahora, bajo el influjo de la cultura y la religión, se ha transformado en una máscara, una personalidad.

Si ese ha sido su proceso, usted es una máscara, vive desde esa máscara, actúa desde esa máscara. Desde ahí se relaciona, posee y hace el sexo. No hace el amor, sino el sexo, que es otra cosa.

Máscara, personalidad o ego, es lo mismo.

Es algo adquirido durante el proceso de la vida personal, es el resultado de su historia personal. Es la estrategia que usted descubrió para sobrevivir, inconscientemente.

Este fenómeno tan curioso no debería sorprender ni extrañar, sino simplemente ser reconocido al recordar que el hombre es un animal evolucionado, que a veces piensa inteligentemente.

Es un hecho que muchos de los animales de mar y tierra utilizan artificios para mimetizarse y sobrevivir al ataque de su depredador. Poseen la técnica para asemejarse en el color, la forma, el olor y el movimiento, a otros animales o seres inanimados para sobrevivir.

Ese es el recurso utilizado por los camaleones, los lagartos, las mariposas, los insectos, pulpos, calamares, medusas, culebras, panteras... y el hombre.

En los animales es una simulación adoptada en momentos de peligro; en el hombre es la máscara de uso permanente, porque se identificó con ella.

Al perder su esencia se identificó con su personalidad, y ahora es eso, sólo eso. Su camuflaje para sobrevivir.

Por ser adquirida, toda personalidad es superficial, teatral, vana. Las buenas personalidades, las malas personalidades, la personalidad de un pecador o la de un santo, la de un político o un religioso, la del bondadoso o el codicioso, la del humilde o el orgulloso... todas son ficciones.

Tener una máscara bonita o una fea, es lo mismo.

Lo importante es la esencia, el ser, pero eso se perdió en medio de este baile de disfraces que es la sociedad.

Pero no somos conscientes del disfraz que utilizamos, de la armadura que nos protege para que no vean lo que en realidad somos,

de la coraza que nos impide mirar para adentro.

La máscara de la personalidad nos permite mostrar lo que nos conviene mostrar, y ocultar lo que nos conviene ocultar.

Somos como ostras, con una perla en la profundidad de su interior. La ostra, fea y verrugosa, es la personalidad. La perla es la esencia. Pero vivimos en la costra, ignorantes e inconscientes de nuestra realidad más profunda, de nuestro verdadero **ser**.

## EL BAILE DE LAS MÁSCARAS

Son diversas las máscaras que podemos utilizar a conveniencia, constatables si estamos atentos a **darnos cuenta** de nuestros procesos internos: la de bondadoso, inteligente, justiciero, eficiente, codicioso, sincero, responsable, avaro, santurrón, religioso, ateo, espiritual, buen ciudadano, padre ejemplar. Pura personalidad, puro ego, culto al “yo”.

Aunque lo auténtico es la esencia, el niño no puede evitar el desarrollo de su personalidad, es parte de su crecimiento al confrontar su entorno y asumir la educación que le es inculcada. El niño es adiestrado para adaptarse al sistema mediante el proceso educativo, hasta culminar como un individuo “civilizado”, poseedor de cierta personalidad proyectada hacia afuera, olvidado de su Ser y de su Esencia. El niño es adaptado al sistema.

La sociedad requiere que el individuo se transforme en una personalidad, porque esa es la careta que interactúa entre la persona y la sociedad. Ese es el puente entre esas dos entidades, porque la sociedad no permite que un individuo se manifieste desde su Ser, desde su Esencia. Cuando surge, lo crucifica.

Esa personalidad es la máscara de la socialización, la apariencia que todos defendemos y por la cual morimos, la careta que adquirimos

para estar en el mundo, la que nos impide desplegar la totalidad de nuestro potencial, la que nos lleva a creer que somos inmortales, que reencarnamos. Es la estrategia que, para sobrevivir, el niño adquiere lenta e inconscientemente.

Tal personalidad es la celda en la cual permanecemos prisioneros, sin juicio previo y sin defensa, porque es el resultado de un lento proceso de socialización que asalta nuestra ingenuidad infantil y nuestra ignorancia perenne.

El problema no es la máscara en sí misma, sino el hecho de que, de tanto utilizarla, queda pegado de ella, olvidado de su Ser esencial. Como el joven que metido dentro de una armadura cerrada y sellada, al crecer adhiere a las paredes internas de su almacén. Él es, ahora, esa armadura, su identidad, olvidado ya su rostro original.

Esa es su personalidad y es útil para relacionarse con las máscaras de los otros aparentes seres humanos, pero es totalmente inútil para relacionarse con sí mismo, con la existencia, con la vida real.

Un hombre de conocimiento, un ser evolucionado, es aquel que sabe quitarse y ponerse su personalidad según la circunstancia lo exija, quitarse y ponerse su máscara a voluntad. Usa su personalidad pero vive en su Ser. Es amo de su propia vida. Vive, no es vivido. Es. Pero ese es el resultado de un trabajo de escuela.

## **SEGÚN TRES MAESTROS CONTEMPORÁNEOS**

Indaguemos en la visión de tres maestros suficientemente reconocidos acerca de lo que es la personalidad:

1. Según Krishnamurti:

*“Con esa palabra (ego) me refiero a la idea, al recuerdo, a la conclusión, a la experiencia, a las diversas formas de*

*intenciones nombrables e innombrables, a la memoria acumulada del inconsciente, a lo racional, al grupo, al clan y a todo eso, ya se proyecte exteriormente en la acción o espiritualmente como virtud.*

*El esforzarse en la consecución de todo esto es el ego. En él se incluye la competitividad y el deseo de ser.*

*Todo ese proceso es el ego; y de hecho sabemos cuando nos encaramos con él, que es algo maligno. Empleo la palabra “maligno” intencionalmente, porque el ego es divisorio; el ego es aislante. Sus actividades, por muy nobles que sean, son separativas y aisladas.*

*Sabemos todo esto. También sabemos lo extraordinarios que son los momentos en los que el ego no se encuentra presente, en los que no hay ningún indicio de empeño, de esfuerzo, y que suceden cuando hay AMOR.”*

2. Según Gurdjieff, citado por Ouspensky:

*“El hombre no tiene individualidad. No tiene un gran “yo” único. El hombre está dividido en una multitud de pequeños “yoes”.*

*“Pero cada uno de ellos es capaz de llamarse a sí mismo con el nombre del Todo, de actuar en el nombre del Todo, de hacer promesas, de tomar decisiones...”*

*“Y todos esos “yoes” constituyen la personalidad...”*

*“Recordemos que el hombre está constituido por dos partes: esencia y personalidad. La esencia en el hombre es lo que le pertenece. La personalidad es “lo que no le pertenece”. Lo que no le pertenece significa: lo que le ha venido de afuera, lo que él ha aprendido, o lo que él refleja... todas*

*las palabras y todos los movimientos que le han sido enseñados, todos los sentimientos creados por imitación, todo eso es “lo que no le pertenece”, todo eso es la personalidad”.*

*“La esencia es la verdad en el hombre; la personalidad es la mentira. Pero a medida que aumenta la personalidad, la esencia se va manifestando más y más raramente, más y más débilmente; aún muchas veces la esencia se detiene en su crecimiento a una edad muy temprana y no puede crecer más”.*

*“Si consideramos al hombre culto promedio, veremos que en la inmensa mayoría de los casos, en tal hombre su personalidad es el elemento activo, mientras su esencia es el elemento pasivo.*

*El crecimiento interior de un hombre no puede comenzar mientras este orden de cosas no cambie”.*

*“¿Cómo liberarse de la personalidad? La personalidad encuentra su alimento en la imaginación y la mentira. Cuando la mentira en la cual vive el hombre haya disminuido, y la imaginación se haya debilitado, la personalidad misma no tardará en declinar y el hombre podrá pasar entonces a estar bajo el control ya sea de su destino o de una línea de trabajo...”*

### 3. Según Osho:

*“El ego es una comparación. En el ego siempre te comparas: soy superior a los otros, soy mejor que tú, estoy más elevado que tú, soy más piadoso que tú; yo soy un santo y tú un pecador.*

*El ego es comparativo y por serlo es enfermizo. La misma idea que, por cualquier razón “yo soy superior a ti” es*

*inhumana.*

*El ego, como el nombre, son ficciones, pero ficciones necesarias. Cuando saltamos desde la circunferencia al centro, todas esas identidades desaparecen.*

*El ego es tan sólo una ficción. Utilízalo, pero no te dejes engañar por él...*

*Por ser una ficción, necesita constantemente movimiento, un constante esfuerzo, noche y día. Y nadie puede prestar tanta atención las 24 horas del día. Así que algunas veces aún a pesar de ti, tienes destellos de realidad, sin que el ego funcione como barrera... todo el mundo tiene estos momentos de vez en cuando.*

*Por ejemplo, cada noche cuando duermes tan profundamente que no puedes ni soñar, entonces no se encuentra el ego; todas las ficciones desaparecen...*

*La segunda fuente de experiencias es la ausencia del ego en el **sexo**... si puedes ser total haciendo el amor, el ego desaparecerá, porque en su momento álgido, en su clímax, eres pura energía. La mente no puede funcionar. Con tal explosión de energía, la mente simplemente se para. Es perfectamente capaz de funcionar en situaciones normales, pero cuando ocurre algo tan nuevo y tan vital, se para; y el **sexo** es lo más vital.*

*Si profundizas haciendo el amor, el ego desaparece. Esa es la belleza de hacer el amor... exactamente igual que el sueño profundo pero mucho más valioso, porque en el sueño profundo no hay ego pero eres inconsciente.*

*Haciendo el amor no hay ego, pero puedes ser consciente. Consciente y a la vez sin la mente”.*

¡Este último comentario es central en el tema que estamos desarrollando: ***durante el sexo se puede abandonar la mente y ser consciente!***

## MANIFESTACIONES DEL EGO

Es muy fácil percibir las en el prójimo, pero es muy difícil verlas en sí mismo.

Nos convence de que somos seres aislados, separados, ficción afirmada aún más por el entorno cultural y la civilización del “tener” más. Como una gota del mar, viviendo separada del océano.

Como me siento solo compito para ganar, vencer, dominar, destruir, porque **eso** me da la sensación de tener poder, que es una forma de trascender ese sentimiento perverso de sentirse separado. Lo vemos a nivel personal y a nivel de estados guerreros, capaces de destruir pueblos enteros con tal de conservar su seguridad, sus privilegios, su riqueza.

La careta nos convence de la falta de propósito y sentido de la vida, Aquí-Ahora. Sumergido en una civilización sin piedad ni compasión, y poseído por una personalidad hipertrofiada, sobrevivo en una cárcel que carece de sentido. Sofocados por el egocentrismo y la crisis permanente del “sistema”, la locura parece una solución mágica y el suicidio la cirugía exterminadora. A la falta de sentido de mí mismo respondo con la autodestrucción lenta: la droga, el alcohol, el sexo compulsivo.

No es extraño, entonces, que esta cultura deshumanizada rinda culto y admiración a los existencialistas que han carecido de sentido: Kierkegaard, Sartre, Heidegger, Hess, Nietzsche, y los poetas franceses denominados malditos.

Paradójicamente, su escafandra carece de sentido de la vida

pero usted está convencido de ser alguien **especial**. Eso es parte de la mascarada. Usted se siente **más** piadoso, **más** inteligente, **más** ético, **más** pulcro, **más** eficaz... su ego crea categorías y le exige a los demás que las acaten.

El apego a la idea de ser especial produce una pérdida de sensibilidad en la percepción, lo que le crea enormes impedimentos para relacionarse con la vida, la naturaleza, los animales, las plantas, su pareja y usted mismo. Mimetizado por su máscara, ignora quién es usted en realidad. Usted aparenta ser, pero usted no Es.

A merced del ego, usted se ofende rápido. Se indigna con facilidad, que es una forma de ocultar su miedo. En su soberbia, establece reglas de **cómo** se le debe tratar para evitar su ira satánica.

Desde su disfraz, su relación con los demás es alienada. Víctima o verdugo, según convenga a sus intereses. Débil con los poderosos y tirano con los débiles. Carece de solidaridad sincera, desconoce la compasión y desprecia la ternura.

Siendo una máscara, la personalidad es una ilusión. Como fantasía de la mente, que eso es, no tiene contacto con la Vida, que es una expresión de la realidad. No es exagerado afirmar que el ego es un fenómeno propio de la esquizofrenia, porque distorsiona el contenido de la realidad al carecer de contacto con ella.

En estado de conciencia ordinaria, es decir, en el estado de sonambulismo y mecanicidad en que vivimos cotidianamente, nosotros somos **eso**, sin importar su denominación benévola. Somos esa farsa. Usted es **eso**, salvo que su conciencia evolucione.

Es a ese pequeño y deforme “yo” al que Krishnamurti se refiere al afirmar que la obsesión occidental por el sexo es en realidad la búsqueda inconsciente de liberarse de ese “yo” miserable. Pero él no vio qué sucedía con la energía en el encuentro sexual, luego de liberarse del estado de ego, porque él vivió célibe y murió virgen, pero no fue

misógino. Simplemente no ejerció. El indagó profundamente en la mente sin “yo”, pero no se interesó por investigar un estado interior que aparecía: ausencia de “yo”, pero presencia de la energía sexual. Eso ya lo había dilucidado el Tantra milenios antes.

## **MUERTE INCONSCIENTE DEL “YO”, DEL EGO**

En diversas oportunidades de la vida su “ego” desaparece, pero no mediante un acto voluntario. Simplemente, dadas ciertas circunstancias, se extingue. Por ejemplo:

- En un momento de gran peligro.  
El “yo” desaparece instantáneamente y el cuerpo toma el control de la vida mediante el proceso biológico denominado estrés positivo. El instinto asume el control.
- En estado de sueño profundo, sin sueños.  
El “yo” se extingue y el sistema nervioso, en proceso de recuperación, asume el control.
- En presencia de lo bello.  
Una puesta de sol, el rostro de un niño, una gota de rocío, el misterio del mar, el espacio insondable... nos pueden llenar de cierto éxtasis, de un sentimiento de asombro que trasciende al pequeño “ego”. No hay control de nada.
- El agotamiento físico del cuerpo.  
La fatiga extrema, la exigencia del cuerpo hace que el “yo” se disuelva poco a poco. A mayor cansancio menor “yo”. La energía vital va tomando el control.
- Durante el sexo.  
En dos de sus momentos cumbres, la eyaculación y el orgasmo, el “yo” desaparece.

La energía sexual asume el control.

Estos momentos breves de libertad absoluta le ocurren, son fortuitos, no dependen de su voluntad. Son brechas accidentales en el flujo de sus pensamientos compulsivos, durante los cuales aparecen destellos inmerecidos de gozo, alegría y amor. La paz verdadera está ahí. En todos esos momentos la vida tiene primacía sobre la mente y la emoción. Su ser prevalece sobre su hacer, aún inconscientemente. Esos momentos suceden sin su participación, ocurren, son inconscientes.

Al agotarse las circunstancias que propician estos especiales momentos de quietud y silencio interior, el pequeño “yo” resucita de la nada con toda su fuerza protagónica, llenando todo su espacio psíquico. Nuevamente usted es un individuo egocéntrico, y desde ahí se reincorpora al proceso mecánico de lo social.

## **MUERTE CONSCIENTE DEL “YO” MEDIANTE EL SEXO**

Existen sólo dos estados en los cuales el “ego” se extingue conscientemente: la meditación y el sexo consciente.

### ***1. Extinción del ego en la meditación***

La meditación es vivir pasivamente alerta, atento, abierto, receptivo y perceptivo de la realidad presente, sea la que sea, interna y externa. No es algo separado de la vida. Es vivir la vida en estado de percepción pura, es decir, sin procesos racionales cuando no son necesarios.

Meditar, es ser Testigo de lo interno y externo, sin pensamientos, sin mente.

Es vivir inmerso intensamente en el AHORA, que es el único momento real, como condición para sentir el Ser, que es la única Vida real, la esencia más íntima de toda forma de existencia. El Ser se manifiesta como la sensación de la propia Presencia. Es sentir que Soy, sentir la existencia.

Cuando piensa o se emociona, es mente. En ausencia de esas dos compulsiones, su mente está inmóvil. Pura energía, sin movimiento. Y esa quietud, esa energía, es llamada estado de no-mente, que permite sentir el Ser, sentir la Vida, sentir que Soy.

El estado de no-mente trasciende al pequeño “yo”.

La meditación es el éxtasis de la propia Vida, sin que participe el que se extasía. Puro éxtasis. No yo. No YO. Ni siquiera el llamado YO Espiritual. Nadie. Pura existencia.

La meditación es un estado totalmente relajado y expandido de la conciencia, sin hacer nada, sin límites, más allá de todo conocimiento, hacia los confines de lo eterno. ¿Acaso la Vida no es eterna? ¿Perpetua transformación? ¿Acaso su vida no es una gota de la Vida? ¿Por qué negarse la posibilidad de trascender este miserable “yo” hacia niveles superiores de existencia interior? Su ignorancia niega la posibilidad y su miedo le impide asumir el riesgo de lo desconocido. Se necesita coraje para intentarlo y determinación para constatarlo.

¿Cuál es la magia de la meditación? Simple. Percibo intensamente, con plena atención, todo lo que sucede en el cuerpo, la mente y las emociones. Nada de eso Soy. No Soy eso, puesto que es observado. La conciencia de eso, la percepción pura de eso, disuelve eso. Finalmente, ¿qué queda? Lo que Soy. Lo que ES. Simple conciencia. Conciencia simple.

Tal percepción que suele denominarse “percepción pura”, niega todo pensamiento, toda verbalización, toda acción de la mente. Es

mirar sin pensar, caminar sin pensar, vivir sin pensar, amar sin pensar... En la ausencia del pensamiento surge el Testigo de eso... y el Testigo es la conciencia pasiva, pero alerta, receptiva, perceptiva.

Debe aprender a utilizar la mente sólo cuando la necesite, y abandonarla de inmediato.

Cuando el Testigo está Presente la mente está ausente. No hay pasado ni futuro. Su ego se extingue. Su "yo" se disuelve en la nada. "Usted" no existe, pero su ser si existe. Es la dimensión de la realidad, Aquí-Ahora.

## ***2. Extinción del ego en el sexo***

La cultura moderna, analítica y racional, todo lo fragmenta en su intento por conocer las partes de la totalidad. Pierde el sentido de la Unidad, de la Totalidad. Divide, segmenta, fracciona, procedimiento que corresponde a la mente analítica que nos caracteriza.

Esa mente fraccionó el tiempo: pasado y futuro. Dividió la existencia: vida y muerte. Fragmentó la vida: ser y llegar a ser. Ve el cuerpo separado de la mente y el espacio lo percibe como arriba y abajo.

Esa misma mente separó los genitales del resto del cuerpo y al cuerpo del espíritu. Occidente considera el cuerpo, la mente y el espíritu como entidades diferentes, excluyentes. Pueden serlo orgánicamente, pero no funcionalmente. Interactúan y comparten energías comunes. La energía sexual los vincula, aunque en cada nivel se manifieste de una u otra forma. La energía es la misma.

Recuperar la unidad de esas piezas dispersas con el propósito de explorar todas las sensaciones posibles con su pareja, trascender el nivel de las sensaciones hacia el encuentro amoroso de los dos y experimentar la fusión de las dos energías individuales en una única

energía, que es la energía vital, es el sendero del **sexo consciente**.

Presentes, conscientes y profundamente perceptivos en cada nivel del proceso sexual. Del gozo de la sensación corpórea al sentimiento del encuentro amoroso. Del sentimiento del amor humano, al éxtasis de la disolución en una Unidad. Los dos son Uno. Ese es el Amor supremo, el verdadero Amor.

No se trata de la eyaculación, que es algo orgánico y egocéntrico, como veremos. Se trata de aprender a “hacer el amor” hasta las profundidades del orgasmo, sin culminarlo, y permanecer en un estado de éxtasis donde desaparecen todas las fronteras entre hombre y mujer.

No se trata de la búsqueda del orgasmo, que es sólo un medio, sino de conectarse con un nivel mucho más elevado de conciencia en las condiciones internas que crea el orgasmo. Es el encuentro del hombre y la mujer en un estado superior de energía vibrante. Es la comunión existencial en éxtasis de dos cuerpos, la fusión de dos energías en una sola, el encuentro de dos almas en un solo **Ser**.

El éxtasis que puede suceder en el encuentro sexual con su pareja no es un proceso de fragmentación, sino de Unicidad y Totalidad. El pequeño “yo” ahí no tiene absolutamente nada que hacer. No existe. Ha sido decapitado. Como siempre, se ha disuelto en la nada. Ni siquiera la mente participa, porque la materia orgánica que la crea se transforma en energía, y la energía no piensa.

Ese éxtasis es la comunión de cuerpos, mentes y energías en un estado superior de Conciencia, que muchos denominan Espiritual. Es lo mismo. Se trata de una experiencia de todo el cuerpo, de toda la energía, de todo el ser. Los dos seres en **un solo Ser**.

Es evidente que ahí el “yo” se extingue. Quizás inició el proceso propiciando el encuentro de la pareja, pero nada más.

No obstante parecer complejo el proceso, no lo es tanto. Está al alcance de la persona que posea sensibilidad sensorial, ternura en su corazón y necesidad de lo sublime. Es un proceso simple, consciente y progresivo.

El buscador de esta experiencia superior debe conocer, comprender y practicar ciertos conceptos y métodos, que son la razón de este ensayo. ¿El propósito? Abrir su mente a nuevas posibilidades humanas e inducirlo a indagar en profundidad en otras fuentes, escuelas y textos que están a su alcance.

Esta búsqueda supone unas condiciones humanas mínimas ya indicadas: sensibilidad, ternura y necesidad de lo sublime. Además, cierta comprensión de aspectos específicos: la eyaculación, “hacer el amor”, el orgasmo, la conciencia y el éxtasis.

Desde el estado de ignorancia todo esto parece muy complejo, pero no lo es. Indagar sin ansiedad, practicar sin impaciencia, buscar con sencillez, la mente abierta y el corazón afectuoso. Esas son las condiciones, que son apenas rasgos bondadosos de quien se aprecie como un “ser humano”.

Partimos, entonces, de un hecho: “hacer el amor”, eyaculación, energía, Amor, meditación, éxtasis y conciencia, son realidades diferentes dentro de un mismo proceso, el acto sexual. Es necesario estudiarlas y comprenderlas.

# 7

## No eyaculación

La unión sexual no es simplemente una actividad genital. Es un complejo proceso interno que va de la corporalidad a la Espiritualidad, según su condición humana se lo permita, en una escala ascendente.

Sexo y Espíritu pueden ser tan opuestos e irreconciliables como su ignorancia lo perciba; pero también pueden ser puntos o estados en la escala de la conciencia, en la cual puede ascender en la medida de su comprensión, de su sensibilidad, de su sabiduría.

Del sexo al Espíritu es la propuesta que estamos desarrollando en este ensayo, por la vía de la conciencia. Sexo y espíritu son los extremos de una escala que puede ser ascendida. No son opuestos. Son polos de una dimensión interior.

### **NIVELES EN LA ACTIVIDAD SEXUAL**

Es una clasificación un poco caprichosa, pero ilustra los propósitos posibles en el encuentro erótico de la pareja.

#### **1. Nivel primario**

Es el sexo para procrear deliberadamente. Busca conservar la vida y perpetuar la especie. Está inducido por el instinto materno y paterno.

Exige la eyaculación de la simiente para propiciar la unión de un óvulo y un espermatozoide.

## 2. ***Nivel recreativo***

Cuando se utiliza el sexo para combatir el aburrimiento, el tedio, el hastío de una vida sin sentido.

Incluye la eyaculación y culmina con un aburrimiento mayor, por la pérdida de la energía.

## 3. ***Nivel del “deber”***

Es el que sucede de ordinario en las parejas que perdieron el sentido de la relación, pero conservan el compromiso del “deber conyugal”. Es el sexo sin imaginación, sin afecto, sin ternura, siempre inoportuno, vacío, genital.

Incluye una eyaculación rápida, que produce en el hombre cierto placer genital y deja en la mujer un sentimiento de desolación y abandono.

## 4. ***Nivel del equilibrio psíquico***

El sexo es un tranquilizante natural sin efectos secundarios, como la valeriana.

Cuando el aparato psíquico se encuentra alterado por efecto del estrés, la ansiedad, el temor... la experiencia sexual reajusta el equilibrio del sistema nervioso, retornando la persona a cierto grado de “normalidad”.

En este caso hay una transmutación inconsciente de la energía nerviosa alterada en energía sexual, y la persona eyacula liberándose así de la tensión nerviosa.

El sexo puede utilizarse con este propósito, solo o con su pareja.

Un ejemplo muy difundido en la humanidad desde los tiempos de Adán, del sexo como factor de equilibrio psíquico, es la masturbación para curar el insomnio. En este caso, la eyaculación elimina la tensión presente en el complejo mente-cuerpo, lo cual le permite dormir... por lo menos esa noche.

## 5. *Nivel romántico*

La fuerza que lo motiva no es la tensión genital, aunque subyace, sino el desarrollo de los aspectos románticos y emocionales del amor humano.

Si la pareja goza de una relación cotidiana armónica, el sexo de origen romántico estrecha nexos, incrementa la autoestima y estimula el amor a la vida.

La necesidad inconsciente de “entregarse” al otro, como una renuncia a sí-mismo para que prevalezca su pareja, conduce en forma natural a la eyaculación, porque en ese momento su sentimiento amoroso se entrega como en holocausto.

## 6. *Nivel perverso*

Partimos del hecho biológico de que la mujer es multiorgásmica y el hombre es uniorgásmico.

Esta diferencia tan notable hace que el hombre sea el débil en el sexo y la mujer la parte fuerte, predominante.

En el ámbito de una sociedad machista, paradójicamente él descubre en su intimidad sexual que carece de poder, de voluntad; ella, a su vez, descubre que es una fuente inagotable de orgasmos consecutivos y prolongados, casi a voluntad, lo que le otorga una

superioridad evidente sobre el sexualmente débil macho. Esto es lo que la religión, ni la cultura, ni el hombre, le perdonan a la mujer.

¿Psicológica e inconscientemente cómo administra cada uno esta notable diferencia? Las respuestas son múltiples.

Por parte del hombre, el insensible uso que puede hacer con su falo causando dolor anal, humillando la sensibilidad femenina en el sexo oral o sometiendo su condición humana haciendo que asuma posiciones denigrantes para ella. Sabiendo bien que sólo dispone de una bala en su cargador, está dispuesto a matar antes de disparar. Puede ser muy cruel.

La mujer a su vez, puede asumir una actitud tanto de poder físico como psíquico, forzándolo a que él eyacule cuando ella decida para que constate su ineptitud, adquiriendo dominio sobre su debilidad.

Cuando lo perverso psíquico se interpone, cuando la insania rige la unión sexual, el hombre procura hacer el mal y causar dolor antes de eyacular, y ella no está dispuesta a permitir que él evite o demore su eyaculación, demostración fáctica del verdadero poder corporal.

En cada uno de estos seis casos el hombre siempre eyacula y la mujer quizás de vez en cuando lo logre, pero es posible que ninguno de los dos haya vivenciado un orgasmo.

## 7. Nivel sublime

Se trata de crear la unidad sexo-espíritu. Es reconocido como el sexo tántrico o taoista.

Durante esta experiencia sexual la pareja va más allá de los límites conocidos y previsibles, trascendiendo lo corpóreo y lo

genital, aprovechando las condiciones internas creadas por el estado orgásmico para vivir el estado de éxtasis, cercano al Espíritu.

La conciencia debe estar presente, acompañando el proceso.

Esta búsqueda requiere trascender la persecución de lo sensorial como instrumento del placer, ignorar la satisfacción genital y prescindir el hombre de la embriaguez que caracteriza a la liberación explosiva. Estas sensaciones son, ahora, medios y no fines.

En él, **NO-EYACULAR** tiene una muy especial importancia cuando del sexo sublime se trata, por dos razones:

1. Al eyacular pierde la energía que puede ser transformada en algo superior, y...
2. porque ahí termina su proceso, puesto que es uniorgásmico a corto plazo

En la mujer la situación es diferente, dada su cualidad multiorgásmica.

Según la mayoría de maestros versados en sexualidad sagrada, la mujer puede desarrollar su eyaculación y su capacidad multiorgásmica. Puede eyacular, porque en ella este proceso no provoca una disminución de la energía, y puede llegar al orgasmo porque es recurrente en corto tiempo y su desarrollo es más lento que en el hombre. Tal recurrencia y la lentitud del proceso hacen que ella pueda permanecer como en un estado orgásmico permanente, o cercano a él.

No obstante, aconseja el Tao que la mujer no derroche su

energía sexual en eyaculaciones y orgasmos genitales innecesarios, si pretende la experiencia del éxtasis supremo.

Entonces, dejemos para la mujer las dos opciones, pero para el hombre sólo queda una: NO EYACULAR.

## **NIVELES DE CONCIENCIA**

Anticipemos que para el ser humano son posibles cuatro niveles ascendentes de conciencia:

1. Estado de sueño físico. Ausencia de la conciencia.
2. Estado de vigilia, de ego, de “yo”. Es la conciencia propia del estado ordinario en que vivimos. Es darse cuenta de lo externo.
3. Conciencia-de-sí-mismo. Es su alma.
4. Conciencia Pura. Es su Espíritu. Lo que ES.

El sexo consciente es el proceso de ascender desde el ego, desarrollar la conciencia-de-sí y conectarse con la Conciencia Pura durante la unión sexual. Lo erótico y el orgasmo crean condiciones energéticas especiales que facilitan ese ascenso trascendente que va dejando en el camino el cuerpo, la materia y la mente, hasta vivir el estado de éxtasis en el nivel de la Conciencia Pura.

## **CONCIENCIA Y EYACULACIÓN**

En el estado de sueño físico, con o sin sueños, “usted” no existe como una entidad individual, pero sí existe como cuerpo, como biolo-

gía, totalmente inconsciente de sí-mismo. En ese estado su ser biológico expulsa sustancias corpóreas, eyacula, para que su tensión sexual no incremente su presión interior, que podría llegar a ser desestabilizadora de su aparato psíquico.

En el estado de vigilia, de “yo”, que es un nivel de conciencia proyectado hacia afuera, usted eyacula porque su ego busca el placer y sus genitales funcionan como eyectores de semen, proyectados hacia afuera, tal como su bajo nivel de conciencia.

En estado de Conciencia-de-sí-mismo, usted existe como una Presencia Interior, como un Testigo de su acontecer externo e interno. Puede o no eyacular, según sea su propósito, su voluntad, su sabiduría. Si su propósito es superior, debe impedir la eyaculación, conservar su energía y permitir el estado orgásmico que es un ámbito trascendente.

La Conciencia Pura es un nivel que nos es totalmente desconocido en las condiciones ordinarias de existencia en que vivimos. Es propósito místico. Es el lugar del Espíritu. Ahí no hay eyaculación. No puede haberla. Mente y cuerpo han sido trascendidos. El estado orgásmico crea condiciones internas propicias para la vivencia Suprema del Espíritu, el Vacío, la Nada, el SER, como quiera denominarlo.

En el estado de “yo” usted busca más. Más conocimiento, más poder, más placer, más cosas, más belleza externa, más sufrimiento, más ilusiones... y más eyaculación.

Su eyaculación y su “yo” son de la misma naturaleza psíquica: los dos proyectados hacia afuera, hacia el mundo externo.

Su “yo” eyacula. Su Ser no eyacula. De manera que, dependiendo de en cuál de los dos estados de conciencia se encuentra durante el acto sexual, “yo” o consciente-de-sí, ésto definirá la calidad y

la posibilidad de su proceso sexual, del encuentro sexual con su pareja.

Si está situado en su “yo” durante el acto sexual, su sexo será egocéntrico, superficial, compulsivo. Buscará huir de sí-mismo mediante la eyaculación.

Si está situado en su Ser, su sexo será consciente, profundo, místico. Es condición del éxtasis.

Hacer el amor desde el “yo” o desde el Ser son dos sexualidades completamente diferentes, porque hay dos maneras de hacer el amor: inconsciente y consciente.

Desde la inconciencia, usted busca el placer sensorial, el gozo corpóreo, la sensación orgánica. Todo eso corresponde al cuerpo externo, a su masa, a su materialidad. Eyacula porque esa sensación es su única necesidad y su máxima felicidad, en ausencia de perspectivas superiores.

Desde la Conciencia, busca la Unidad, la fusión de energías, el Amor y el éxtasis. Desde la Conciencia el sexo es una meditación. No necesita eyacular. Todo esto corresponde a su cuerpo interno, que es su Energía, su Vida, y su propia Conciencia.

Si está necesitado de una experiencia más profunda, ir más allá de su cuerpo físico y su mente, puede utilizar la energía sexual como medio que le conduzca en esa senda. En este caso la eyaculación es innecesaria porque imposibilita el propósito. Pero, si lo que busca es la autocomplacencia orgásmica genital, con o sin pareja, sólo porque es una sensación placentera, entonces, eyacule.

En síntesis, sólo dispone de dos posibilidades:

1. El sexo eyaculatorio, biológico, inconsciente y compulsivo, que busca satisfacer las urgencias sensoriales de su cuerpo externo físico, de sus genitales.

2. El sexo no eyaculatorio, meditativo y místico, que parte de la conciencia de su Cuerpo Interior y se dirige hacia las dimensiones del espíritu. La conciencia-de-sí es su condición, pero se desplaza hacia la infinitud de la Conciencia Pura.

Si opta por el sexo consciente para indagar en las profundidades de su interioridad, debe aprender a controlar su eyaculación, debe practicar los métodos que se sugieren y debe lograrlo. Esto no es tan difícil, porque es fisiológico. La mayor dificultad radica en abandonar su amado “yo” y ser consciente de su cuerpo interior, que es una realidad un poco más profunda, pero no tanto. Un poco, nada más.

## **¿EL SEXO DÉBIL?**

La eyaculación es el procedimiento biológico utilizado por la naturaleza para conservar la especie y la vida. Tiene sentido cuando hay un propósito procreativo. Crear una nueva vida. Pero, si por ejemplo, durante su vida sexual ha tenido 1.000 eyaculaciones y un solo hijo, ¿para qué las otras 999?

Es un proceso muy breve. Comienza por la excitación en el juego previo, luego cierta permanencia, después una compulsiva excitación orgásmica muy genital, y finalmente un bajo nivel de energía física y mental. El proceso culmina con un gran derroche de energía, y todo sucede en el lapso de 5 a 10 minutos en el hombre. Breve, superficial, genital.

Pero este proceso es distinto en hombre y mujer. Los tiempos son diferentes. En la primera fase de excitación la mujer necesita más tiempo. En la fase de permanencia de la excitación, la mujer la mantiene por mucho más tiempo que el hombre. Y en la fase de excitación orgásmica genital, la mujer no cae en picada como el hombre. Su eyaculación y orgasmo son más lentos y más prolongados.

Además, ella está dispuesta a continuar el proceso, a repetir el proceso mucho antes que el hombre, y es capaz de eyacular y tener orgasmos múltiples. De manera que, aquello de que la mujer es el “sexo débil” carece de todo fundamento. Al contrario, frente al potencial sexual de la mujer, el hombre es muy incompetente.

Es cierto, como vimos, que los niveles de testosterona son mucho más altos en el hombre que en la mujer, lo que hace de él un semental en disponibilidad permanente, pero de escasa eficacia a la hora del té, salvo que aprenda a controlar su eyaculación.

## LA PÉRDIDA INÚTIL

El infructuoso desgaste seminal no es necesario ni conveniente. Ningún animal malgasta su fluido seminal como el humanoide civilizado. No padecen de emisiones involuntarias, ni de emisiones voluntarias fuera del tiempo de celo. Pero el denominado “hombre civilizado”, víctima de una cultura erótica genital exacerbada, cree encontrar su solución liberando sus instintos más bajos, más primitivos, más elementales. La eyaculación manifiesta esa actitud y esa visión de sí mismo, como una expresión del primate que subyace en él.

Ignora que, tras esa urgencia biológica compulsiva que impele a la eyaculación, sólo hay la satisfacción de un placer efímero y luego el desencanto. Pierde una de las grandes y escasas oportunidades para liberarse conscientemente del extravagante “yo”, que es la única y verdadera libertad total. Ignora, además, que el proceso sexual puede conducirle a un estado de orgasmo sostenible y consciente, en el cual su energía se disuelve en un nivel superior. Quizás esta fusión con la energía del Universo podríamos denominarla la libertad absoluta.

Para comprender esto hay que experimentarlo en carne propia, porque nada de esto pertenece al limitado alcance de su mente. Es

inútil tratar de entender. Es mejor tratar de hacer lo que hay que hacer, y hacerlo bien. La magia es HACER.

Ese hombre civilizado, saturado de ignorancia de sí-mismo, eyacula y con ese proceso efímero, superficial y fácil, da por terminada toda su posibilidad. No comprende nada.

Ese flujo seminal innecesario contiene una triple pérdida:

1. El éxtasis, que es la posibilidad suprema, queda imposibilitado desde ese momento.
2. Pérdida de sustancias bioquímicas, tales como lecitina y fosfatos, necesarios para los tejidos nerviosos, las células cerebrales y el equilibrio de las glándulas endocrinas.
3. Pérdida de energía vital, en lugar de ser utilizada en la indagación del sexo consciente. Agotada la energía en ese proceso inocuo, queda el cuerpo extenuado, fatigado, dispuesto al sueño y al tedio.

Una vez más, repetirlo es necesario, eyaculación, orgasmo y éxtasis son fenómenos completamente diferentes, de naturaleza distinta.

La eyaculación es un proceso esencialmente genital, local, puntual. El orgasmo involucra todo el cuerpo. El éxtasis involucra su energía vital, conscientemente.

En la eyaculación parte de su cuerpo se complace, pero la conciencia está ausente. No incorpora todo su cuerpo, no participa el cerebro, su Ser profundo no interviene. Quizás su lujuria queda satisfecha, en presencia de algún irrelevante "yo" que sólo busca su propia complacencia egocéntrica, casi siempre ignorando las necesidades y posibilidades de su pareja. Todo esto es frustrante, pobre, muy pobre.

Es necesario aprender a hacer el amor sin eyacular, para darle opción al orgasmo, que es la puerta de entrada al éxtasis, a la Unidad, a la Totalidad.

## **FISIOLOGÍA DE LA EYACULACIÓN EN LA MUJER**

Nuestra cultura ve con gran desdén cualquier forma de líquido que fluya del cuerpo de la mujer. No se les permite ni sudar, porque no es visto como femenino. Lo que en el hombre enaltece su virilidad, como su sudoración, la cantidad de semen y la potencia al orinar, son vistos en la mujer como mala educación y suciedad.

Si una mujer desea el sexo con mayor intensidad durante su período menstrual, suele reprimirse porque teme la impresión que cause en su pareja, la cultura lo impide o su religión lo prohíbe. En esta civilización decadente y machista, las normas sociales sobre los fluidos corporales femeninos pueden poner una gran barrera a la sexualidad y al placer femenino.

La eyaculación femenina promedio está compuesta principalmente de líquido de la vejiga, una mezcla de orina y otros fluidos naturales del cuerpo producidos durante la excitación sexual y el orgasmo. Aún las mujeres que realmente eyaculan producen muy poco líquido verdaderamente eyaculatorio, al ser muy pequeñas las glándulas parauretrales que lo producen, quedando eclipsado por el volumen de fluido de la vejiga.

Las glándulas parauretrales son una estructura rudimentaria en la base de la vejiga y a lo largo de la uretra, que habría evolucionado a glándula prostática si su código genético hubiera indicado varón, no mujer. También se llama “glándula de Skene” y “esponja uretral”.

Estas glándulas se hinchan y se proyectan en la vagina durante la excitación sexual, rodeando la uretra a través de muchos conductos pequeños, venosos y nerviosos.

¿Qué es el famoso “punto G”? Es sencillamente un área de alta sensibilidad localizada dentro de las estructuras parauretrales, cuando dichas glándulas se llenan con sangre. No existe ninguna estructura anatómica con ese nombre. El “punto G” sólo indica la hipersensibilidad de una área no específica de tejido, asociada a la zona parauretral. No es un órgano específico. Es una zona no muy puntual, cuya localización no es la misma en todas las mujeres.

Cuando las glándulas parauretrales se estimulan y la zona “punto G” es excitada, la mujer puede experimentar el más intenso orgasmo, eyacule o no eyacule. Como tal excitación depende sólo de que sea estimulada, la mujer puede repetir orgasmos casi consecutivamente, y no necesariamente eyaculando. Este hecho fisiológico es el que permite definir a la mujer como multiorgásmica, para su fortuna.

Como ella puede o no eyacular, mantenerse en estado preorgásmico o repetir orgasmos casi consecutivamente, puede afirmarse que son condiciones que tienden al éxtasis en forma natural, así no lo sepa. Quizás carezca de un propósito superior y del conocimiento correspondiente, pero en su organismo están dadas las condiciones biológicas y fisiológicas para lograrlo... si se lo propusiera.

En el hombre sucede lo contrario. Su egocentrismo que busca sólo su egoísta autocomplacencia y su afán por disfrutar del placer genital lo conducen rápidamente a la eyaculación, siempre precoz e innecesaria. Así se libera de sus afanes genitales, encuentra el placer buscado, pero también produce una pérdida significativa de energía vital, energía que es lentamente recuperada. Este proceso tan inmaduro y primitivo culmina usualmente con el tedio, el desdén por su pareja y el sueño.

Si alguien debe aprender a controlar su eyaculación es el hombre, y no tanto la mujer.

En la mujer las condiciones biológicas están dadas para orientar

su sexualidad hacia lo sublime, necesitando sólo despertar su conciencia-de-sí-misma, que es condición.

En el hombre, las condiciones biológicas no están dadas porque es uniorgásmico y eyacula con precocidad. Si decide orientar su sexualidad hacia lo místico, necesita aprender a controlar su eyaculación y debe despertar su conciencia-de-sí-mismo. Son dos condiciones inevitables.

Para transformar el sexo en una experiencia espiritual, la mujer, en realidad, no necesita controlar nada, pero requiere despertar su Conciencia Interior, su Presencia Interior, su Testigo Interior, que es el eslabón hacia la vivencia trascendente.

En cambio el hombre, con el mismo propósito, necesita controlar su eyaculación, necesita aprender a desarrollar su sexualidad sin eyacular, aprendizaje adicional al despertar de su conciencia-de-sí-mismo.

## 8

# Ejercicios individuales para fortalecer el músculo PC y controlar la eyaculación

De la misma manera como aprendimos a utilizar el fuego para nuestro beneficio, del mismo modo podemos aprender a relacionarnos con la energía del sexo en los diversos niveles en que ésta se conecta con los genitales, el cuerpo, la psiquis y el espíritu.

Pero usted no está solo, ni la posibilidad suprema es sólo para usted. Existe su pareja dada por la vida, Aquí-Ahora, y es ella la que le permite la realización vivencial de su enorme potencial. De la forma en que usted se relaciona con su pareja y de la manera como la pareja se relaciona con los diversos niveles de existencia, visibles e invisibles, depende en buena parte su felicidad y su realización como ser humano.

Amar no es mirarse a los ojos, sino mirar en la misma dirección.

El éxtasis, que es la expresión suprema de la energía sexual en un nivel de conciencia superior al estado ordinario, es posible para la pareja, pero necesita de cierto conocimiento que tampoco es ordinario.

Si la pareja comprende que son dos sólo en la dimensión de sus cuerpos físicos y sus egos, pero que son Uno en su Esencia, en su Ser, en su Energía, entonces podrá crear una identidad unificada de energías mediante su amor sexual. En tal caso, juntos poseerían la clave de todos los misterios. Este es el sexo sagrado o sublime.

Biológicamente, los dos están dotados de los órganos necesarios para recorrer ese sendero.

Para iniciar dicho tránsito en el encuentro sexual de la pareja, tres condiciones son requeridas:

1. No eyacular  
Condición en el hombre.
2. Permanecer consciente.
3. Asumir ciertas actitudes, que veremos luego

Respecto del control de la eyaculación, no hay nada nuevo bajo el sol. Este tema fue desarrollado por el Tantra y el Yoga en la India, y por el Tao en la China, hace por lo menos 5.000 años. De manera que vamos a compilar de esas enseñanzas lo que apreciamos como significativo, pero no es difícil para el lector hallar fuentes que amplíen estas propuestas.

## **EL MÚSCULO DEL SEXO (PC)**

Para comprender el sentido de los ejercicios que vamos a sugerirles, es necesario conocer un poco de su músculo pubococcígeo (PC).

Su músculo PC es en realidad un grupo de músculos que se encuentran en la base de la pelvis, soportando todos los órganos sexuales y reproductivos, uretra y el recto. En la mujer incluye los músculos

de la vagina y en el hombre los músculos del pene.

Se le suele llamar el músculo del amor, el músculo del sexo o músculo pubocóccix (PC).

Conecta el ano y los genitales a los huesos de las piernas y controla la apertura y el cierre de la uretra, del canal seminal, de la vagina y del ano.

Es la válvula que abre y cierra los esfínteres anales y genitales. Es fácil de identificar porque es el músculo que utiliza para evitar orinar cuando las circunstancias no lo permiten. Por lo tanto, el PC es un músculo voluntario; es decir, que su voluntad puede tener mayor o menor control sobre él, y éste es el principio que rige los ejercicios.

Como es la válvula que permite abrir o cerrar el conducto seminal, y es un músculo voluntario, puede aprender a detener su eyacuación mediante ciertos ejercicios específicos. Puede ejercitarlo y fortalecerlo, tal como en el gimnasio fortalece sus bíceps.

En el acto sexual, la contracción rítmica y la relajación del PC funcionan en forma natural. Durante la eyacuación esta contracción es muy intensa y rápida, fuera de control.

La educación sexual que le es necesario adquirir, si decide evolucionar hacia el sexo sagrado, incluye aprender a realizar este movimiento de contracción y relajación en forma lenta, mediante la fuerza sexual controlada y su sensibilidad sexual.

La fuerza sexual controlada del PC la adquiere mediante ejercicios físicos. La sensibilidad sexual es incorporada a su vida sexual sólo mediante su presencia consciente, su lucidez y la percepción pura e intensa del movimiento de las energías. **Pura** significa ninguna participación del proceso racional: no juicios, no expectativas, no valoraciones, no propósitos, no pensamientos. La mente racional no

tiene absolutamente nada que hacer en el proceso sexual. Si aparece, será para interferir y crear confusiones.

Control y sensibilidad sexual son condiciones para dos posibilidades:

1. Llegar al orgasmo, que es el gozo supremo del cuerpo.
2. Mantenerse en estado orgásmico conscientemente, fusionando su energía con la energía de su pareja en un profundo sentimiento que es el AMOR, y fusionando ese AMOR con la energía del Universo. Es la Unidad, la Totalidad, el éxtasis, sin eyacular.  
Es el sexo sagrado.  
Es el sendero del Espíritu.

## **EJERCICIO CON LA MICCIÓN**

### ***EJERCICIO 1: Detener el flujo urinario.***

1. Al orinar, inhale fuerte y corto, contraiga su músculo PC y detenga el flujo urinario.
2. Exhale lentamente, expulsando un poco de orina, reteniendo el resto.  
Repita el proceso  
Este ejercicio le permite identificar con precisión cuáles son los músculos PC.  
Haga este ejercicio durante un mes, todas las veces que orine.

## **EJERCICIOS CON LAS CONTRACCIONES MUSCULARES DEL PC**

### ***EJERCICIO 2: Abdomen, ano y genitales.***

- Contraiga y relaje, mediante vibraciones rápidas y cortas, los músculos del abdomen, ano y genitales.
- Durante un mes, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 3: Ano y genitales.***

- Contraiga y relaje, mediante vibraciones rápidas y cortas, los músculos del ano y los genitales.
- Centre su atención en el perineo, que es la zona entre el ano y los genitales, donde se halla parte sensible del PC.
- Durante un mes, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 4: Perineo.***

- Tratando de mantener los demás músculos relajados, contraiga y relaje, mediante vibraciones rápidas y cortas, el PC que se halla en el perineo, entre el ano y los genitales.
- Durante un mes, 100 veces diarias.

Estos cuatro ejercicios, seriamente ejecutados, deben fortalecer su PC y permitirle adquirir control voluntario sobre él. Si no le satisfacen los resultados, repítalos todos o el que más se le facilite. Es una gimnasia muscular que necesariamente debe dar resultados, como toda práctica muscular asumida con persistencia, intensidad y seriedad.

## **EJERCICIOS CON LA ENERGÍA ASCENDENTE DE LA VIBRACIÓN**

### ***EJERCICIO 5: Ascender hasta el ombligo.***

- Contraer y relajar los músculos de genitales, perineo y ano, mediante vibraciones rápidas, cortas y consecutivas, subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral hasta la altura del ombligo. Es como bombear. Controle que la vibración no suba más arriba de ese punto.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 6: Ascender hasta el plexo.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 5.
- Es el mismo ejercicio 5, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura del plexo.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 7: Ascender hasta el corazón.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 6.
- Es el mismo ejercicio 6, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura del corazón.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 8: Ascender hasta la garganta.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 7.
- Es el mismo ejercicio 7, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura de la garganta.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 9: Ascender hasta el entrecejo.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 8.
- Es el mismo ejercicio 8, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta sentirla en el centro del cerebro, a la altura del entrecejo.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 10: Ascender hasta la coronilla.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 9.
- Es el mismo ejercicio 9, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta sentirla en la coronilla de la cabeza.
- Una semana, 100 veces diarias.

## **EJERCICIOS CON LA RESPIRACIÓN**

Una forma directa de controlar la eyaculación es mediante el control de la respiración. La respiración está conectada directamente con el ritmo cardíaco, y el ritmo cardíaco acelerado forma parte de la eyaculación y del orgasmo. Aprender a respirar lenta y profundamente le da el poder de regular su ritmo cardíaco a voluntad, regulando así el ritmo de excitación sin precipitarse hacia la innecesaria eyaculación.

La respiración es la llave maestra fisiológica. Quien pueda mantener un ritmo respiratorio lento durante el sexo, podrá prolongarlo indefinidamente, a voluntad, sin eyacular.

### ***EJERCICIO 11: Respirar y ascender hasta el ombligo.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 5.
- Inhalar y exhalar en forma intensa, corta y consecutiva.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca como jadeando.

- Simultáneamente contraer y relajar los músculos de genitales, perineo y ano, mediante vibraciones intensas, cortas y consecutivas.
- Armonice inhalación con contracción y exhalación con relajación.
- Subir la vibración por la columna vertebral, hasta la altura del ombligo.
- Controle que la vibración no suba más arriba de ese punto.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 12: Respirar y ascender hasta el plexo.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 11.
- Es el mismo ejercicio 11, pero subiendo la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura del plexo.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 13: Respirar y ascender hasta el corazón.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 12.
- Es el mismo ejercicio 12, pero ahora sube la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura del corazón.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 14: Respirar y ascender hasta la garganta.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 13.
- Es el mismo ejercicio 13, pero ahora sube la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta la altura de la garganta.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 15: Respirar y ascender hasta el entrecejo.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 14.
- Es el mismo ejercicio 14, pero ahora sube la energía de la vibración por la columna vertebral, hasta el centro del cerebro, a la altura del entrecejo.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 16: Respirar y ascender hasta la coronilla.***

- Es condición haber practicado el ejercicio 15.
- Es el mismo ejercicio 15, pero ahora sube la energía de la vibración hasta la coronilla, el punto más alto del cerebro.
- Una semana, 100 veces diarias.

### ***EJERCICIO 17: Respiración y contracción lenta, en 6 tiempos.***

1. Inhale lentamente contando mentalmente hasta 6, contrayendo el PC en el perineo armonizando con la inhalación, rítmicamente.  
A cada inhalación lenta una contracción lenta, sincronizándolas.
2. Exhale lenta y profundamente, relajando el PC lenta y profundamente. Exhale y relaje rítmicamente.  
La clave es armonizar inhalación con contracción y exhalación con relajación  
Una semana, media hora diaria.

### ***EJERCICIO 18: Inhalación en 6 tiempo y pausa en 4 tiempos.***

1. Inhale lentamente contando mentalmente hasta 6. Retenga la inhalación.

2. Haga una pausa de 4 tiempos, durante los cuales contrae y relaja el PC 4 veces, mediante vibraciones rápidas y cortas.
3. Exhale lenta y profundamente.  
Una semana, media hora diaria.

***EJERCICIO 19: Inhalación en 6 tiempos y pausa con una sola contracción.***

1. Inhale lentamente contando mentalmente hasta 6. Retenga la inhalación
2. Haga una pausa de 4 tiempos, contrayendo el PC y manteniendo la contracción durante los 4 tiempos.
3. Exhale lenta y profundamente, relajando el PC lenta y profundamente.  
Una semana, media hora diaria.

***EJERCICIO 20: Inhalación, pausa, relajación.***

1. Inhale lenta y profundamente hasta su límite, contrayendo simultáneamente el PC lenta y profundamente.
2. Pausa de 4 tiempos, manteniendo la contracción del PC.
3. Exhalación lenta y profunda con relajación lenta y profunda del PC.  
Todos los días, media hora diaria.

**COMENTARIO**

Los tiempos indicados en cada ejercicio para la práctica y la frecuencia diaria, son sugerencias razonables. Pero, en realidad, es su

capacidad de esfuerzo y su necesidad de la práctica lo que define el tiempo de dedicación y la frecuencia del ejercicio.

En los ejercicios con respiración sincronice contracción con inhalación, rítmicamente, y relajación con exhalación.

Si durante las prácticas abandona todo pensamiento y se dedica a *hacer* y *sentir*, conscientemente, entonces, usted está *meditando*.

Recuerde que el PC es un conjunto de músculos voluntarios, y que como tales pueden ser ejercitados, fortalecidos, controlados y educados para un fin específico.

Este desarrollo de su PC le ayudará a evitar la innecesaria eyaculación, que es una condición para orientar el acto sexual amoroso con su pareja hacia el sexo sublime. Hacia el éxtasis. Hacia lo sagrado.

## 9

# Métodos para evitar la eyaculación durante el acto sexual con su pareja

A estas alturas del tema ya comprendemos que la eyaculación no es el orgasmo. Luego veremos que el orgasmo no es el éxtasis.

La eyaculación es una descarga local, genital, un alivio sexual, una pérdida de la tensión genital. Es un fenómeno biológico en el cual simplemente se pierde energía. Como tal, es necesario evitarlo.

### REFLEXIÓN MILENARIA

La reflexión sobre el tema es milenaria, en Oriente y en Occidente.

Hace más de 2.000 años, el gran médico de los hindúes Dwan Wantarid, recomendó la retención del semen por medio de una vida de abstinencia, como manera de aumentar la fuerza del cuerpo y de la mente. Tal creencia es ahora popular y frecuentemente es un precepto religioso.

Los antiguos filósofos griegos sostenían ideas semejantes respecto al valor fisiológico de la retención del semen.

Pitágoras, quien exigió de sus discípulos llevar una vida de continencia, llamó al semen “La flor de la sangre más pura”, y advirtió su más cuidadosa preservación. Entre ellos se encontraban grandes filósofos, médicos y matemáticos de la antigüedad occidental.

Platón, que fue célibe de por vida, consideró el líquido seminal como venido del tuétano vertebral y creyó que su pérdida sacaría del cuerpo toda la esencia de la vitalidad nerviosa.

Aristóteles, quien también llevó una vida continente, declaró el semen la parte más importante derivada de la alimentación y afirmó que los condimentos causaban su pérdida. Así como Hipócrates, él afirmaba que entre el líquido seminal y el cerebro había cierta relación. Epicuro advirtió la necesidad de preservarlo para obtener la más alta perfección en la tierra. Galeno resumió los puntos de vista de los médicos y filósofos de la antigüedad cuando escribió:

*“Con las emisiones seminales perdemos al mismo tiempo la fuerza vital, por eso no sorprende que el coito demasiado frecuente enerve, porque priva al organismo de sus principales substancias”.*

Todas estas notables personalidades históricas, así como los pensadores y científicos de épocas más recientes, recomendaron preservar el semen por razones de salud, para conservar la vitalidad y evitar la pérdida de fuerza. En general, por razones biológicas.

Pero es el Tantra, cuyo origen se pierde en el tiempo, quien asocia su preservación a una posible expansión de la **conciencia**, que es la búsqueda de una dimensión que trasciende lo simplemente humano. Para esta ciencia, casi desconocida en Occidente, lo que importa del sexo es su energía, que como tal, es transformable.

## LA ESCALA DE LAS POSIBILIDADES

Así como es necesario aprender individualmente a controlar la eyaculación mediante la práctica de los ejercicios ya indicados, también es necesario aprender a controlarla en pareja, en la intimidad del proceso sexual.

Por las razones ya comentadas, puesto que el hombre posee un mecanismo muy compulsivo y acelerado hacia la descarga genital y la mujer dispone de una fisiología más lenta y controlada, es él quien con mayor énfasis debe aprender a controlar su dinámica durante el coito. En general, ella más bien debe colaborar para que su pareja no se desborde por el precipicio seminal.

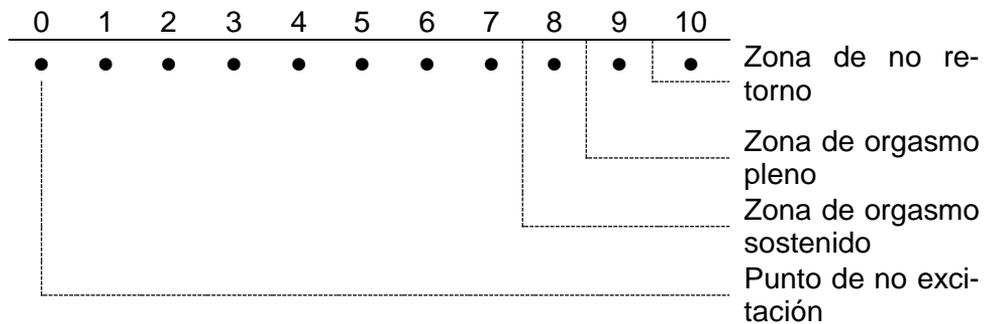
La mujer debe comprender que en ella el sexo es más lento, más prolongado, multiorgásmico, sin necesidad de pausas prolongadas entre uno y otro orgasmo, razones suficientes para apreciarla como el sexo fuerte, en comparación con el hombre.

El hombre debe evitar que el semen llegue al pene, porque ya ahí, debe ser liberado. Llegado a este punto de no retorno, no se recomienda por potencialmente peligrosa, la práctica tan común de apretar el glande para retrasar o evitar la eyaculación. Esta técnica puede hacer que el semen penetre la uretra y regrese hasta la vejiga, donde puede provocar una infección. La uretra es el conducto por donde es emitida la orina desde la vejiga al exterior.

Tampoco, menos aún, se sugiere el ordinario método de “pensar en otro tema”, dispersando la atención. Esta práctica es infame porque abandona a su pareja al irse con sus pensamientos, retornando así a su pequeño e irrelevante “yo”. Es una práctica egocéntrica y egoísta. Además, esta búsqueda de un estado inconsciente, porque el pensar es un proceso compulsivo, atenta contra un principio esencial del sexo sagrado: **permanecer consciente**. El éxtasis exige permanecer en un estado de conciencia superior al ordinario, en contacto con el flujo de la energía sexual.

A cada uno lo suyo. Para la persona ordinaria, apegada al placer genital, está su efímera eyaculación. Pero para alguien un poco más elaborado, está el gozo del orgasmo. Si la persona ha hecho algún trabajo interior de crecimiento, si ha tenido la experiencia de la conciencia-de-sí, que es una vivencia sin misterios al alcance de todo ser humano que se lo proponga y haga los esfuerzos que sean necesarios, para ella es la posibilidad del éxtasis.

Visualicemos el proceso sexual en una imaginaria escala de 0 a 10:



**Fig. 10. Escala imaginaria del proceso sexual**

En el punto 0 no hay excitación sexual.

Se inicia el proceso erótico, por decir, de 0 a 7.

El 8 es una zona de orgasmo sostenido, que incorpora cuerpo y cerebro. El éxtasis se puede experimentar ahí. No hay eyaculación.

El 9 es la zona del orgasmo pleno, el buscado de ordinario, que involucra el cuerpo y los genitales. Puede experimentarse sin eyaculación, si puede controlarla.

El 10 es la zona de no retorno. Es el punto donde la eyaculación es inevitable. El semen ha llegado al pene, y ya no puede ni debe

evitar nada.

De manera que las prácticas que vamos a comentar son utilizables para evitar el acceso a la zona 10, de no retorno, manteniéndose la pareja en la plenitud de su contacto íntimo.

La zona ideal para el sexo sagrado es la 8.

Es muy conveniente que la pareja convenga previamente cuál método de control eyaculatorio va a utilizar y acuerde cuáles señales afectivas van a transmitirse para indicar el momento oportuno de iniciar el control o reiniciar el proceso sexual. Es mejor evitar el lenguaje verbal.

La mayoría de los métodos están dirigidos al hombre, porque es quien más necesita ayudarse, dado su escaso autocontrol y su propensión compulsiva a la emisión.

Sin embargo, todos pueden ser aplicados simultáneamente por la pareja, lo cual puede constituir por sí mismo una experiencia extraordinaria.

Dense el placer de indagar en lo desconocido, pero cercano y posible, sin costos adicionales. ¿Puede haber algo más humano e interesante?

## **MÉTODOS DEL AMOR MANIFIESTO DURANTE EL ACTO SEXUAL EN PAREJA**

Es una tríada que podría ser suficiente si su Ser posee cierta sensibilidad para ejecutarla en profundidad, una a una o en conjunto.

### ***Método 1: La manifestación del amor a su pareja***

Cuando presientan la cercanía del punto crítico de no retorno, aquíétense, relájense, alivien su peso, permanezca dentro de su pareja.

Mediante sus sensaciones, sentimientos y palabras, manifiéstele todo su amor.

Mírela a los ojos, muy cerca, como buscando su alma, y dí-gale cuánto la ama.

Sienta ese amor. Abra su corazón y abandone su mente.

Bésela con ternura infinita, amorosamente, suavemente, como si fuera el último beso posible.

Permanezcan así todo el tiempo necesario, embriagados por el sentimiento del amor humano, hasta sentir que la urgencia eyaculatoria ya no está presente.

Reinicie el movimiento sexual, lentamente, con la suavidad propia de alguien que ama... muy lentamente...

Repita este proceso todas las veces que sea necesario para evitar la eyaculación.

### ***Método 2: La presencia de la serenidad***

Si el acto sexual se inicia bajo el imperio de la ansiedad emocional o las tensiones musculares, no le será posible controlar la eyaculación.

Es necesario abandonar radicalmente toda ansiedad, todo desasosiego, toda inquietud, toda zozobra, todo anhelo, toda ansia.

No busquen nada, no esperen nada.

Desde un estado de serenidad amorosa inicien el encuentro de los dos cuerpos, y no lo abandonen nunca.

Apacibles, sosegados y tranquilos.

Actúen desde su serenidad y no desde el caos de la emocionalidad.

Si esta actitud interior se les dificulta, necesitan aprender a relajarse. El Yoga puede ayudarles y enseñarles.

### ***Método 3: Desechen toda urgencia***

Cualquier afán imposibilita el control.

No debe haber la urgencia de obtener cierto resultado ni el apremio del tiempo.

El concepto tiempo no debe existir.

Abandonen toda premura, toda prisa, todo apuro, toda urgencia.

El movimiento lento y rítmico de sus cuerpos los conduce por buen camino, pero esa dirección no depende del deseo sino de la actitud.

Quizás estos tres métodos reconocidos como básicos, ejecutados por la pareja con la serenidad y la amorosidad que el proceso requiere, podrían ser suficientes para adquirir el control de la eyacuación a voluntad. Si no es así, ayúdense indagando en sí mismos mediante la práctica de los métodos siguientes.

## **MÉTODOS CON LA RESPIRACIÓN DURANTE EL ACTO SEXUAL EN PAREJA**

Cuando el punto crítico de no retorno se está aproximando su ritmo cardíaco es acelerado y su respiración es agitada, porque estos dos procesos están conectados directamente. Pero también es cierto que la aceleración del ritmo cardíaco forma parte del orgasmo.

Es decir: orgasmo, ritmo cardíaco y respiración son procesos fisiológicos que actúan simultáneamente. Si permiten que su respiración se desborde, pierden toda posibilidad de control.

Afortunadamente la respiración es un proceso hasta cierto punto voluntario, porque se puede interferir en él dentro de ciertos límites. Este hecho favorable permite aprender a regular la inhalación y la exhalación, lo cual apacigua el ritmo cardíaco, que a su vez regula el ritmo de la excitación sin precipitarse hacia la emisión seminal.

Esta posibilidad real de intervenir a voluntad en el proceso respiratorio, dentro de un rango más bien estrecho, es de incalculable valor en las escuelas místicas cuyo propósito es la expansión de la conciencia.

### ***Método 4: Respiración rítmica***

Mantengan la respiración a un ritmo regular, evitando que adquiera velocidad.

No permitan que se acelere o desacelere.

Si es posible, mantengan la boca cerrada.

### ***Método 5: Respiración y contracción del músculo PC***

En cuanto presientan la cercanía eyaculatoria, deténganse

continuando en estado de penetración.

Al inhalar, contraigan rítmicamente los músculos del PC en el perineo.

Al exhalar lenta y profundamente, relajen rítmicamente los músculos del PC.

Repitan este proceso todas las veces que sea necesario.

Sincronice con su pareja la respiración y las contracciones.

Mantengan su atención en el perineo.

### ***Método 6: Respiración, contracción y pausa***

Si han practicado con el ejercicio anterior, ahora pueden tratar con un método un poco más elaborado, a utilizar antes de llegar al punto de no retorno.

Al inhalar contraigan rítmicamente los músculos del PC en el perineo. Sincronicen inhalación con contracción.

Hagan una corta pausa, manteniendo la inhalación y la contracción, sin violencia ni exceso de tensiones innecesarias.

Exhalen lenta y profundamente, relajando los músculos del PC. Sincronicen exhalación con relajación.

Sincronice con su pareja la respiración, contracción y pausa.

Repitan todas las veces que consideren necesario.

### ***Método 7: Respiración 4-2-6 y contracción del músculo PC***

Es el mismo método 6, pero:

Al inhalar cuenten mentalmente hasta 4 tiempos. Cada tiempo es como un segundo.

Hagan una pausa contando mentalmente hasta 2.

Exhalen lenta y profundamente, contando mentalmente hasta 6 tiempos.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

### ***Método 8: Respiración 6-4-8 y contracción del músculo PC***

Es el mismo método 6, pero:

Al inhalar cuenten mentalmente hasta 6 tiempos. Cada tiempo es como un segundo.

Hagan una pausa contando mentalmente hasta 4.

Exhalen lenta y profundamente, relajando el PC y contando mentalmente hasta 8 tiempos.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

## **MÉTODOS CON EL RITMO CARDÍACO**

Como la proximidad de la eyaculación va aumentando el ritmo cardíaco, pueden utilizarlo en su propósito de evitar llegar al punto de no retorno. Para estas dos prácticas es necesario que posean cierta sensibilidad en la percepción de sus cuerpos. Pueden ser muy adecuadas y fáciles para las personas que fueron deportistas serios, para

los que hacen ejercicio físico frecuentemente, los que practican expresión corporal, danzas, yoga, tai-chi, artes marciales o meditación.

### ***Método 9: Ritmo cardíaco 4-2-6 y contracción del músculo PC***

Cuando presentan la cercanía eyaculatoria, detengan el movimiento de sus cuerpos, continuando en estado de penetración.

Contraigan rítmicamente los músculos del PC en el perineo, mientras sienten 4 pulsaciones de su corazón. Sincronicen contracción con pulsaciones.

Hagan una pausa con la contracción mantenida, mientras sienten 2 pulsaciones del corazón.

Exhalen lenta y profundamente, mientras sienten 6 pulsaciones de su corazón.

Repitan este proceso todas la veces que sea necesario, hasta cuando sientan que su no-eyaculación está bajo control.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

### ***Método 10: Ritmo cardíaco 6-4-8 y contracción del músculo PC***

Es la misma práctica anterior, pero contraigan los músculos del PC en 6 pulsaciones del corazón, hagan una pausa en 4 pulsaciones y exhalen lenta y profundamente en 8 pulsaciones.

Repitan el proceso todas las veces que sea necesario.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

## **MÉTODO DE LA PRESENCIA AMOROSA**

### ***Método 11:***

Manteniéndose en estado de penetración, cierren los ojos, respiren suavemente y muévase muy lentamente, sintiendo la presencia amorosa de su pareja.

El movimiento debe ser lento en extremo, casi imperceptible, sutil.

Sincronice con su pareja.

Permanezcan así todo el tiempo que sea necesario y reinicien el movimiento usual.

Esta práctica es profundamente bella.

## **MÉTODO DE LA INMOVILIDAD**

### ***Método 12:***

Justo antes del punto de no retorno, paren, permanezcan inmóviles y relájense, manteniendo la penetración.

Siéntanse dentro de su pareja, cada uno fusionado en el otro.

No muevan ningún músculo del cuerpo.

Respiren rítmicamente, en forma lenta y sincronizada.

## **MÉTODOS CON LA VIBRACIÓN NERVIOSA**

Al contraer su músculo PC pueden sentir una vibración nerviosa que sube por la columna vertebral. Si la contracción es leve, la vibración es leve y local. Si la contracción es más intensa, la vibración se desplaza hacia arriba por la columna vertebral. La altura lograda puede ser voluntaria si hay cierta sensibilidad, sutileza y serenidad para practicar.

### ***Método 13: Vibración hasta la altura del ombligo***

Cuando presientan la cercanía eyaculatoria, paren. Manténganse en estado de quietud tranquila y relajada. Mantengan la penetración.

Contraigan su músculo PC lenta pero intensamente, sintiendo que la vibración sube hasta la altura del ombligo.

Luego, relajen su PC, distendiéndolo lenta y profundamente.

La distensión es mucho más importante que la contracción. El propósito es la distensión profunda.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

Repitan las veces que sea necesario.

### ***Método 14: Vibración hasta la altura del plexo***

Se sugiere utilizar esta práctica sólo luego de adquirir cierto dominio con el método 13.

Es el mismo método 13, pero ahora sientan que la vibración sube hasta la altura del plexo solar, arriba del ombligo.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

Repitan todas las veces que sea necesario.

### ***Método 15: Vibración hasta la altura del corazón***

Utilicen esta práctica sólo después de adquirir cierta pericia con el método 14.

Es el mismo método 13, pero ahora sientan que la vibración sube hasta la altura del corazón, en el centro del pecho.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

Repitan todas las veces que sea necesario.

## **MÉTODOS PRESIONANDO EL MÚSCULO PC**

El perineo, entre el escroto y el ano, contiene el conducto que conduce el semen antes de la eyaculación, en el hombre. Si presiona esta zona, el semen puede retroceder hacia la región de la próstata.

El Tao sugiere hacerlo preferiblemente con los dedos índice y corazón de su mano izquierda.

Si la posición asumida se lo permite, mantenga el estado de penetración mientras presiona, quieto y relajado el cuerpo. Si la posición no lo permite con cierta facilidad, saque el pene, manténgase quieto, relajado y sereno mientras presiona.

### ***Método 16: Mantener la presión en el perineo***

Quietos, relajados, serenos, con o sin penetración, presione con firmeza el perineo, manteniendo la presión por varios segundos, según su necesidad.

Suelte y vuelva a presionar con firmeza.

Su compañera puede asumir el acto de presionar su perineo.

Esto debe hacerse antes del punto crítico.

### ***Método 17: Presionar el perineo al ritmo de la respiración***

Cuando presienta la urgencia eyaculatoria, pare. Relajado y sereno, con o sin penetración, presione el perineo mientras inhala.

Al exhalar, suelte lenta y profundamente la presión. Sincronice inhalación con presión y exhalación con relajación.

Repita si es necesario.

## **MÉTODOS CON LA CONTRACCIÓN ANAL**

### ***Método 18: Contracción anal***

Antes del punto crítico eyaculatorio, paren.

Durante unos segundos manténganse quietos, relajados, sosegados, en estado de penetración.

Contraigan el esfínter anal repetida y consecutivamente, sin pausa, unas 20 veces.

Suspendan y descansen por unos segundos.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

Repitan si es necesario.

### ***Método 19: Respiración y contracción anal***

Se sugiere este método luego de haber practicado varias veces con el anterior.

Antes de eyacular, paren. Manténganse en estado de penetración, relajados, sosegados.

Inhalen profundamente y reténganla, mientras contraen el esfínter anal repetida y consecutivamente, sin pausas.

Cuenten las contracciones anales hasta 10, y luego relajen lenta y profundamente al exhalar.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

Repitan si es necesario.

Cuando hayan adquirido cierto dominio de la práctica, cuenten las contracciones anales hasta 12. Luego hasta 14... 16... 18... 20...

### **MÉTODOS CON RITMO ALTERNO**

Una de las mayores dificultades para controlar la emisión genital es el exceso de excitación al hacer el amor. Cuando este exceso, que es emocional y genital, toma el control de la situación, es poco lo que puede hacerse.

Regular el ritmo del acto sexual es una manera de evitar esa compulsión hacia el límite extremo, el cual es la puerta de entrada a la zona crítica de no retorno. Aprendan a regular su ritmo.

Estos 4 métodos pueden ser utilizados sin necesidad de esperar

las primeras manifestaciones de la urgencia eyaculativa. Si los utilizan desde el inicio del acto sexual, pueden ayudarles a controlar la totalidad del proceso. Son notablemente eficaces.

### ***Método 20: Ritmo 3 x 1***

Hagan el amor mediante 3 penetraciones ligeras y 1 penetración profunda.

Las 3 ligeras deben ser realmente suaves, lentas y amorosas.

La profunda debe ser hecha con firmeza pero sin violencia.

Recuerde que usted no está solo. Su compañera merece toda la consideración posible. Toda la veneración posible. Como veremos, ella debe ser percibida como la diosa dada por la vida para trascender juntos.

Acuerde y sincronice con ella todo el proceso.

### ***Método 21: Ritmo 5 x 1***

Es la misma práctica anterior, pero haciendo 5 penetraciones ligeras y 1 profunda.

Los otros comentarios hechos son válidos.

### ***Método 22: Ritmo 3 x 1 con respiración***

Utilicen 3 penetraciones ligeras y 1 profunda.

Las 3 ligeras se deben sincronizar con la inhalación y la exhalación, así: Al inhalar lo retira, al exhalar penetra. Así 3 veces.

Esta respiración debe ser lenta, cadenciosa, suave, amorosa.

Para la penetración profunda la respiración es así: inhala un poco más profundamente y al exhalar, corto y firme, penetra sin violencia pero con firmeza.

Mantengan este ritmo todo el tiempo que les sea posible.

Sincronice con su pareja todo el proceso.

### ***Método 23: Ritmo 5 x 1 con respiración***

Es la misma práctica anterior, haciendo 5 penetraciones ligeras y 1 profunda, sincronizando con la respiración tal como se explica en el método 22.

En plena utilización de cualquiera de estos 4 ritmos, no permitan que aumente compulsivamente la velocidad, ni modifiquen el ritmo. Si es 3 x 1 por ejemplo, no lo modifiquen consciente ni inconscientemente. Lo que si pueden mejorar es la suavidad, sutileza y sensibilidad de las penetraciones ligeras, y la firmeza amorosa en la penetración profunda.

## **MÉTODO DE LA RETIRADA DIGNA**

Es una fuente de enorme placer genital y puede no ser tan efectivo para controlar la eyaculación. Es eficaz si la pareja está lo suficientemente sincronizada y serena como para mantener el sentido de la oportunidad; es decir, si antes de la inminencia eyaculativa, pueden parar y reiniciar el proceso en los momentos precisos, conjuntamente. No es necesario utilizar palabras. Bastaría con una señal afectiva previamente convenida, para parar o reiniciar.

### ***Método 24: Método de la retirada digna***

Al presentir la cercanía de la eyaculación detengan su movimiento, retire suavemente el pene, manteniendo sólo el glande

introducido en su compañera.

Permanezcan así hasta calmar la excitación, relajándose, entregándose al sentimiento amoroso por su pareja.

Calmada la pasión, apaciguada la excitación, serenamente reinician el proceso: él pasivo, relajado; ella atrae el pene mediante contracciones consecutivas de su poderoso músculo PC.

## **MÉTODOS CREATIVOS**

Ignore todos los métodos sugeridos y descubra con su pareja el más favorable para los dos.

Experimenten nuevos caminos y compartan sus experiencias.

Permítanse indagar por senderos desconocidos, abordando el acto sexual como si entraran a un templo sagrado donde Dios reside.

Transformen el acto sexual en una meditación trascendente, que ella conducirá al verdadero Amor, y del Amor al éxtasis sublime. Al encuentro con la Totalidad, con la Unidad.

¿Le suena extraña la palabra Totalidad? ¿Unidad?

Hemos perdido el sentido de la Unidad con todo y con todos, por dar crédito a la falacia del tú y yo, lo tuyo y lo mío. Desde hace siglos la humanidad se dedica al dualismo judeo-cristiano Dios y creación, alma y cuerpo, materia y espíritu.

¿Qué estamos buscando? La clave que restablezca la comunicación entre el alma y el cuerpo, entre la materia y el espíritu, entre la energía y la forma, entre “tú” y “yo”. La clave que nos permita volver

a **Unir** las fuerzas físicas y las fuerzas espirituales, los poderes humanos y la energía universal.

Se trata de retornar a la fuente, de restablecer en nosotros la Unidad perdida, única capaz de sanar la demencial humanidad.

Entre tanto, somos prisioneros de las formas manifiestas, dimensión en la cual “tú” y “yo” somos dos, distintos, separados. Ahí nada nos une, excepto el perpetuo conflicto. En ese nivel tan indigente de las formas externas y las apariencias insustanciales no tenemos comunión real con las cosas, no estamos más que ilusoriamente unidos a los seres, un velo nos separa de la naturaleza y poseemos amores sin duración, sin magia, sin misterio, sin grandeza, sin hechizo.

En ausencia de la Conciencia, no somos sino sonámbulos satisfechos. Sin contacto con la Vida, hemos transformado la existencia en un “mar de lágrimas”. Sin Amor, hicimos del sexo vulgar la única liberación posible del “yo”... instantánea e inconsciente.

¿Cómo retornar a la fuente y restablecer la Unidad perdida?

¿Cómo trascender las formas para conectarnos con la Esencia?

¿Si la materia es energía, podemos trascender lo físico?

Al margen de conceptos religiosos como la fe, tres puertas nos son posibles para regresar al Paraíso Terrenal, que es el lugar interno de la Unidad y la Totalidad.

- La Vida
- La Conciencia
- La Energía

El sexo, que es una forma de la Energía, es una puerta de retorno al Paraíso. Pero el sexo sagrado, no el sexo eyaculatorio, que

es sólo la afirmación de su pequeño y nocivo “yo”.

La eyaculación, como el sufrimiento, es egocéntrica.

## **PRECAUCIONES NECESARIAS**

Usted tiene derecho a indagar y experimentar con estas propuestas, pero no lo tiene para correr riesgos innecesarios ni para exponer a su pareja.

Si se inicia en estas prácticas, asúmalas con la seriedad de una persona adulta. No puede perder el control de sí-mismo ni dejar de estar muy atento a su pareja. Si se presentan alteraciones anormales en su fisiología corporal o en su psiquis, o en su pareja, suspenda la práctica en forma temporal o definitiva.

En cuanto pueda, consulte con su médico o con un Yogi. Si usted es un buscador de una realidad interna más profunda, éste podría ser **un** camino de indagación. Pero, si su propósito es sólo la búsqueda de sensaciones exóticas nuevas, puede haberse equivocado de camino.

No exponga a su pareja, ni se exponga innecesariamente.

Hay una forma pura de saber si está equivocado: si esta búsqueda de lo desconocido pasa por su corazón, va bien. En caso contrario, va mal.

Si su búsqueda interior es honesta, pero siente que éste no es su camino, abandone este camino pero no abandone la búsqueda. Acérquese al Yoga, al Zen, al Sufismo, a Krishnamurti, a Osho, a Gurdjieff. Ahí encontrará sabiduría.

# 10

## Todo es Energía, Vida, Conciencia

Hemos comentado que la eyaculación es una lamentable pérdida de energía vital. Pero, ¿qué es la energía?

En los diccionarios se la define más por sus efectos que por su naturaleza:

- Eficacia, poder, virtud para obrar.
- Fuerza de voluntad, vigor y tesón en la actividad.
- Según la física cuántica, es el componente de las partículas atómicas.
- Según la química, es lo que se necesita para ionizar una molécula o átomo en estado normal.
- Según la física nuclear, lo obtenido por la fusión o fisión de núcleos atómicos.
- Según la física newtoniana, lo que posee un cuerpo por razón de su movimiento.
- Lo que existe en un medio físico, causada por ondas electromagnéticas o fotones, mediante las cuales se propaga directamente sin desplazamiento de la materia.

Evalúe una a una cada definición y descubrirá la ambigüedad que les es común. Falta precisión, porque es una realidad tan etérea, que puede ser sentida cuando hay sensibilidad en la percepción pero se

niega a ser presa de las palabras. Incluso, hasta Einstein, la ciencia no había podido medirla.

Podemos convenir que es la capacidad de hacer, la fuerza creadora, el potencial proactivo, el poder inmanente, la vitalidad del ser, el “ánima” de todos los seres orgánicos e inorgánicos.

Para Occidente es un fenómeno bioquímico medible, mecanicista, cuantificable y predecible. Para Oriente es el espíritu que anima todas las cosas y percibida en lo orgánico es la vitalidad del ser: Prana para los hindúes, chi para los chinos, ki para los japoneses. Como veremos, está en la naturaleza de Todo.

## **TODO ES ENERGÍA**

La energía es la sutil esencia vibrante que impregna todas las formas físicas de las criaturas: los seres humanos, los microbios, las ballenas, las flores, las rocas. Tal energía fluye en corrientes regulares dentro del cuerpo físico cuando actúa como partícula, e irradia cuando se comporta como onda, según enseña la física cuántica.

No siempre es fácil de medir, pero es fácil de sentir en la vida cotidiana, aún en sus manifestaciones más sutiles: cuando me siento bajo de energía, al percibir a otra persona como muy intensa, cuando las pulsaciones del sexo claman sus urgencias, el poder de una mente rápida, la fuerza de una mirada, la intensidad de la ira o el sufrimiento egocéntrico que todo lo contamina, el sentimiento profundamente bello del amor, el demonio de la pasión erótica, los irreprimibles celos, la bondad de la compasión y el aura poderosa de la buena salud, el impacto paralizante de una mala noticia, la percepción de la belleza y la paz que la meditación deposita en mi ser. Todo eso es energía.

Es sabido que la vida es un proceso permanente de cambio, de transformación, porque nada permanece quieto ni nada es para siempre. La fuente de ese movimiento perpetuo de todo es la energía,

porque en todo hay energía y todo es energía manifiesta.

Recuerde que una de las leyes básicas de la Ciencia de la Termodinámica dice: “La energía ni se crea, ni se destruye. Se transforma permanentemente”.

La energía ES. Ni se crea, ni se destruye. Simplemente ES. Todo es energía. La energía se manifiesta como materia y la materia toma formas.

El cuerpo biológico es una forma extraordinariamente compleja de la materia orgánica, y ésta, a su vez, es una manifestación de la energía vital.

Somos energía... en perpetua transformación.

## LA EXTINCIÓN DEL TIEMPO. MATERIA Y ENERGÍA

A principios del siglo pasado Einstein postuló su teoría de la relatividad, que puso las cosas en su sitio y expidió certificado de defunción a la clásica física newtoniana. Dos conceptos revolucionaron muchas cosas:

1. El tiempo absoluto, como una categoría autónoma, fue negado en favor de un tiempo personal, subjetivo. El tiempo objetivo, medible, como una categoría universal, fue negado. No existe.
2. Que toda la **materia** del universo está compuesta de **energía**, como expresa con elegancia la muy reconocida fórmula:

$$E = mc^2$$

(Energía es igual a masa por la velocidad de la luz al cuadrado)

Es decir, que la masa y la energía son equivalentes, son convertibles entre sí; que toda materia es, en esencia, energía congelada o

cristalizada, y que toda materia se encuentra siempre en proceso, lento o rápido, de conversión en energía.

Vea la fórmula, modelo asombroso del poder de síntesis del genio, y descúbralo por sí mismo: si *todo* está en movimiento perpetuo y *todo* tiene masa, aún el átomo, *todo* es energía en transformación eterna.

Profundice un poco más. Si la materia es en realidad energía altamente condensada, y la energía está en permanente transformación, la materia en realidad no existe. Lo que existe es la energía, manifestándose de una u otra forma, según su condensación, según su vibración.

Desde este punto de vista, quizás el Vedanta tenga razón desde hace 6.000 años: nada existe, nada es, todo es un perpetuo movimiento, todo es maya, ilusión. Ni esto, ni eso.

O quizás el Tantra tenga razón desde hace 6.000 años: todo es, porque es así. Esto y eso. Aquí y ahora, esta es la realidad que puede ser percibida.

Para evitar la confusión mental al confrontar estas dos visiones tan radicalmente opuestas, podemos acudir al Budismo: todo existe, pero no es real. Es virtual. Como una pompa de jabón. Como su imagen en el espejo. Como un sueño, la sombra, el arco iris o la ilusión del futuro.

No obstante, si persiste alguna falta de claridad, Krishnamurti nos ayuda a obtenerla: la única realidad es el proceso eterno de cambio. Todo está en perpetuo proceso de transformación.

¡Todo es tan obvio!

Hechas estas precisiones, que diluyen cualquier duda racional, podemos retornar al tema. Si quedó alguna duda, debe empezar a

indagar por su propia cuenta.

## **LA TRANSFORMACIÓN DE LA ENERGÍA**

Según Einstein, el tiempo no existe y todo lo que tiene masa es en realidad energía, desde el universo, una galaxia, el sol, un átomo. Todo.

Todo es energía, y el mundo fenoménico es sólo el abanico de manifestaciones que asume la energía en su perpetuo movimiento.

Este es un postulado de la teoría de la relatividad, la cual es completamente aceptada en la actualidad por la comunidad científica, y sus predicciones han sido constatadas en incontables experimentos.

La asombrosa fórmula afirma que la energía se transforma en materia al condensarse, y la materia en energía al liberarse.

La transformación de materia en energía es cotidiana, pero carecemos de atención y curiosidad para verla: un madero en ignición, transformándose en calor. Un fósforo en luz. El agua, al hervir, en vapor. El cuerpo en emoción. El alimento en nutrientes. El azúcar en energía vital. La gasolina en fuego...

El proceso inverso, la energía transformándose en materia, está al alcance de cualquier observador: las plantas toman la energía solar, le adicionan tierra, agua y aire, y a través del proceso llamado fotosíntesis la convierten en materia orgánica, viva y palpitante.

¿Y qué es la respiración? Los animales, incluido el hombre, inhalan el oxígeno del aire que llega al corazón de cada célula, incorporándose a ella mediante una reacción molecular. El carbono desempeña una función similar en la vida vegetal.

## LA ENERGÍA Y LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD

En cierta forma, la pérdida de energía que se presenta en la eyaculación es una ayuda que la naturaleza facilita al humanoide, porque de otra forma, ¿qué haría el hombre ignorante con ese potencial?

Krishnamurti opina que sería más destructivo, aún más violento:

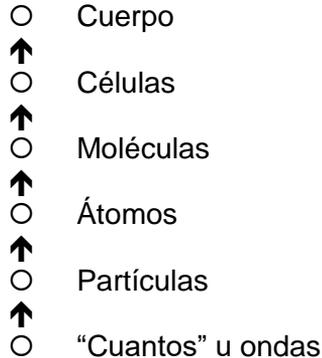
*“Ir en busca de la realidad requiere una energía inmensa. Y si el hombre no hace eso, disipa su energía de maneras que generan daño; por lo tanto, la sociedad tiene que controlarlo.*

*Ahora bien, ¿es posible liberar energía en la búsqueda de Dios o la verdad y, en el proceso de descubrir lo verdadero, ser un ciudadano que comprende las cuestiones fundamentales de la vida y a quien la sociedad no puede destruir?*

*Vea, el hombre es energía, y si el hombre no busca la verdad, esta energía se vuelve destructiva... El hombre que busca la realidad se convierte espontáneamente en la clase correcta de ciudadano, la cual no responde al patrón de ninguna sociedad o gobierno en particular”.*

## TODO ES CONCIENCIA

Es un hecho constatable que en su cuerpo, tan aparentemente estructurado, simétrico y coherente, en realidad coexisten por lo menos 6 dimensiones distintas:



**Fig. 11. Distintas dimensiones del cuerpo**

Cada una de estas dimensiones es un mundo distinto, con sus propias leyes, principios, materialidad y energía. De abajo hacia arriba se van organizando en estructuras cada vez más complejas y más conscientes, hasta llegar al cuerpo físico, que es la suma de la complejidad bioquímica, con sus neuronas, mente y **conciencia ordinaria** volcada hacia el mundo externo, porque esa es su fuente creadora.

Cada dimensión se manifiesta en dos formas. Por ejemplo el átomo, manifiesta su existencia como átomo perceptible como tal, y en conjunto se organizan y manifiestan como moléculas, que es su dimensión inmediata. La molécula a su vez, es percibida microscópicamente como tal y su organización compleja se expresa en la dimensión inmediata como célula. Así cada dimensión.

De abajo hacia arriba, desde el “cuanto” hasta el cuerpo, se van organizando en estructuras cada vez más complejas y más conscientes. **“A mayor complejidad mayor conciencia”**, según el postulado del jesuita Teilhard de Chardin, de lo cual se deduce que no es posible disociar la energía de la conciencia, ni la conciencia de la energía.

Nos acercamos, entonces, a la segunda dimensión humana: **la conciencia**, definida por ahora como la capacidad de percepción de

un medio dado y la acción consecuente.

Es necesario verse en la Fig. 11. Ese es el diseño de su cuerpo, creado por la naturaleza y el Universo. Ahí, conciencia y energía van de la mano. Usted es energía y conciencia.

Según la Fig. 11, los “cuantos” y ondas serían los ladrillos más elementales con los cuales está construida toda su extraordinaria complejidad corpórea.

## **¿QUÉ ES LA ENERGÍA SEXUAL?**

Retomemos la Fig. 5, en la cual vemos al ser humano como una casa de tres pisos:

- Primer piso: Centro motor, centro vegetativo y centro sexual
- Segundo piso: Centro emocional
- Tercer piso: Centro mental

Cada centro se manifiesta según su propia naturaleza, consumiendo la energía vital que posee el cuerpo. Esa energía vital es una sola, es simplemente energía que se manifiesta de diversas formas según el centro que la procese. Los centros en conjunto son similares a una fábrica que consume energía eléctrica para elaborar cinco productos diferentes. Esa energía es la misma para todos los puntos de procesamiento, independientemente del producto elaborado. En tal caso, los diversos productos vienen a ser el resultado de la transformación de la única energía que les es común.

La energía vital es única y la misma para todos los cinco centros del ser humano, pero los resultados son diferentes.

### ***Consumo de energía en el centro mental:***

Consume energía vital en el torrente compulsivo de pensamientos continuos, casi siempre inútiles e innecesarios; en la imaginación, los recuerdos, las fantasías y los anhelos; en el proceso del aprendizaje de todo tipo de teorías, creencias, dogmas y certezas no verificadas.

El hablar y hablar es una de las formas de derrochar la energía, sin decir nada, sin que a nadie le interese, sin necesidad, hablar... y hablar...

### ***Consumo de energía en el centro emocional:***

El centro emocional es el puente entre cuerpo y mente. Puede ser activado por el pensamiento, por un estímulo externo o por el cuerpo, pero su fuente biológica es la glándula cerebral denominada Amígdala.

Es el gran derrochador de la energía vital en su proceso ordinario de producir basura: sufrimientos recurrentes, deseos condicionantes, envidia, rencor, celos, codicia, adicciones de toda naturaleza, hábitos innecesarios, tristeza, ansiedad, melancolía, depresión... Una ira, por ejemplo, puede agotar la totalidad de la energía vital de la persona.

En ciertos momentos y por escaso tiempo se permite ciertos lujos como la alegría, el gozo, el placer, la risa, la serenidad, la paz... pero los abandona rápidamente porque no los aprecia como estados que tengan algún valor.

Nació con el mamífero, luego de los dinosaurios, para producir el miedo para huir y la ira para atacar, que son el combustible del estrés positivo que conserva la vida. Pero esas reacciones emocionales, que fueron creadas por la naturaleza y suministradas al cuerpo como instintos primarios para preservar la vida al enfrentar enemigos reales, se convirtieron en el hombre en conductas psicológicas insanas

puesto que actúan aún sin necesidad del enemigo real. Basta con la imaginación, por ejemplo, o con trivialidades de la vida ordinaria para que la persona explote con furia o se consuma en el limitante miedo.

En su deficiente relación con el centro mental adicionó el sufrimiento basado en la memoria (lo que pasó) y la imaginación (lo que pasará). Absolutamente reactivo, adicto al sufrimiento, nada inteligente, totalmente **inconsciente** y egocéntrico en grado sumo.

Es el infierno que hay en la tierra, resultado de la inconciencia de la humanidad.

Casi toda emoción es una reacción egocéntrica desde los condicionamientos genéticos y culturales del centro mental o del centro emocional. Para su tranquilidad, el sentimiento existe, pero es otra cosa. Depende de la sensibilidad en la percepción de la realidad externa e interna, y ella no es heredada ni gratuita. Puede ser creada, pero requiere de un trabajo interior.

Existen emociones verdaderas y necesarias, y emociones falsas que consumen inútilmente la energía. Veamos lo que dice el Zen:

*“La diferencia está en la distinción entre una emoción falsa y una emoción verdadera.*

*Si todavía nos molesta un comentario que hace tiempo hicieron sobre nosotros, esa es una emoción falsa.*

*Una emoción verdadera es inmediata a la situación: por ejemplo, alguien me golpea; por un segundo me altero y reacciono, pero ahí termina.*

*Las emociones son la respuesta a un suceso real; cuando el suceso termina, las emociones se desvanecen. Esa es una respuesta natural frente a la vida.*

*Las emociones verdaderas no son malas, pero la mayoría de la gente vive la vida a partir de emociones falsas. Ellos cargan recuerdos del pasado o preocupaciones por el futuro, y se crean un estado de perturbación permanente.*

*Su perturbación no tiene nada que ver con los sucesos del momento; ellos simplemente le dan vueltas a algo que sucedió la semana anterior”.*

### ***Consumo de energía en el centro vegetativo:***

Consume gran cantidad de energía vital en sus procesos vegetativos: respiración, metabolismo, sistema cardíaco, sistema sanguíneo... Excepto la respiración, todos los procesos vegetativos son autónomos. No consultan con la voluntad del individuo porque no creen en nada. Son escépticos, incrédulos y perfectos ateos. Tienen la sabiduría de la especie milenaria y ejecutan las leyes de la naturaleza, no las normas del individuo. Ignoran el ego y la mente, pero pueden ser afectados por las emociones negativas en forma leve o severa. Tales procesos son instintivos, sabios en sus reacciones y ejecuciones. Extremadamente inteligentes, interactúan con asombrosa perfección.

La respiración es el único proceso instintivo que permite una leve ingerencia de la voluntad y la conciencia de la persona. Se puede ser consciente de ese pequeño rango, y esto explica por qué algunos métodos para controlar la eyaculación se basan en ciertas técnicas de respiración.

El centro vegetativo es el sabio que anda sobre la tierra, sin creer en nada.

### ***Consumo de energía en el centro motor:***

Gobierna el movimiento del cuerpo, apoyándose en la estructura ósea, los músculos, los tendones y las articulaciones. Consume permanentemente energía vital y puede hacerlo en grandes cantidades con la práctica del ejercicio y el deporte. Tiene su propia sabiduría. Poco consulta con la voluntad y tiene una fuerte tendencia a la inercia y los hábitos. Interactúa muy frecuentemente con los otros centros. Al brincar una zanja, por ejemplo, se apoya en el centro mental para

calcular la longitud, el centro emocional lo reprime con el miedo y el centro instintivo lo anima a saltar para conservar la vida.

Algunos de sus músculos son autónomos como los del corazón; otros son voluntarios, como los bíceps, los abdominales y los músculos de la cara. Estos músculos no autónomos son utilizados intensamente en algunas escuelas esotéricas como medio para expandir la conciencia del cuerpo, ya sea tensionándolos o relajándolos, con plena atención dirigida.

El centro motor es el robot que anda sobre la tierra.

### ***¿Y el centro sexual qué consume?***

Distingamos claramente entre energía sexual y sexo.

La energía sexual es sólo la misma energía vital fluyendo por la puerta del centro sexual. No existe como un tipo especial de energía con carácter sexual. La energía vital, el ánima del cuerpo, es una sola, pero puede manifestarse por los cinco medios biológicos que estamos describiendo. El centro sexual es uno de ellos.

De manera que la energía sexual es sólo una de las formas que toma la energía vital, en su necesidad de manifestarse, de fluir. Como tal, no tiene nada de divino, sagrado, sublime, misterioso o satánico. Es simplemente la energía direccionada hacia el centro sexual, hacia la actividad sexual. Cuando usted tiene “ganas” es porque su energía vital está fluyendo hacia sus genitales.

¿Y el sexo? Es la forma biológica de utilizar esa energía vital que ha llegado al centro sexual. Es la manera como la naturaleza definió que puede conservarse la vida de la especie. Es el medio que utiliza la energía sexual para cumplir las leyes de la naturaleza.

La energía es la fuerza, los genitales son el instrumento y el acto sexual es la ejecución de la obra. Es un proceso propio de todo ser

vivo y carece totalmente de carácter divino o diabólico. El problema es el abuso, no el uso. Acudamos a Osho:

*“El sexo es sólo una forma de utilizar la energía sexual. Así es que no existe la sublimación. Si la energía vital fluye en otra dirección, no hay sexo. Sin embargo, esto no es una sublimación; es una transformación.*

*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 un cimiento, y seguir en eso sin construir jamás la casa para la cual está destinado este cimiento.*

*El sexo representa solamente una oportunidad para una transformación más elevada de la energía vital. El sexo está bien hasta donde llegue; 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, los medios se transforman en fines.*

*El sexo crea el fundamento biológico para que la vida exista y continúe. Es un medio. No debiera transformarse en fin.*

*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. Se transforma en un trampolín.*

*No existe necesidad de sublimación, porque la energía como tal no es ni sexual ni espiritual. La energía es siempre neutra. En sí, no tiene nombre. El nombre depende de la puerta por la cual fluye. El nombre no es la energía en sí; es el nombre de la forma que la energía asume.*

*Cuando hablas de “energía sexual”, te refieres 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 divino”.*

Entonces, estamos ahora sí, frente a la posibilidad de orientarnos hacia lo “espiritual”, entendido como un nivel superior de existencia, más allá de lo biológico; un estado de conciencia que trasciende el cuerpo y la mente. Pero no se trata de transformar la energía en otra cosa, porque ella es eso. No se trata de sublimarla o divinizarla, sino de direccionarla hacia una nueva puerta interior que conduce al éxtasis, a lo sublime, al Espíritu.

Si direcciona su energía hacia lo genital, en búsqueda de sensación y placer, los encontrará eyaculando, y será el logro de un propósito humano pero de baja estirpe. Pérdida pura de Energía Vital y pérdida de la posibilidad de direccionarla ascendentemente.

En realidad, ni la energía sexual ni el acto sexual son espirituales. Pero los dos crean en la psiquis un estado especial que denominamos **“orgasmo cerebral”**, en el cual la conciencia puede conectarse con el Espíritu.

Hagamos claridad.

En el sexo, la energía es dirigida hacia una situación psíquica

muy especial que denominaremos “orgasmo cerebral”, una de cuyas características es el estado de **No-mente**. En esas condiciones, el espacio para la expansión de la Conciencia queda abierto, sin límite, posibilitando la inmersión en la Fuente de la Vida, en el misterio, en lo eterno.

### ***¿Y Dios qué?***

Evitémonos controversias no conducentes, puesto que la mitad de la humanidad cree en la imagen de Dios y la otra mitad no lo cree.

Acojámonos a una idea expuesta por el Claretiano Nicolás Caballero, generalizando su contenido para abandonar a Dios como una “imagen”, y acercarlo a la realidad de sus manifestaciones:

Todo es vida, y ***Dios es la vida de Todo.***

Todo es conciencia, y ***Dios es la conciencia de Todo.***

Todo es energía, y ***Dios es la energía de Todo.***

Pero también usted es vida, conciencia, energía.

Usted es una gota de Dios.

Usted no es Dios, pero dentro de usted está esa gota divina.

La búsqueda espiritual es penetrar en su sí-mismo para conectarse con esa gota divina, hecha de vida, conciencia y energía. Su gota divina es su Testigo Interior.

# 11

## El orgasmo cerebral y el estado místico

Hemos afirmado que la búsqueda de la profundidad interior en el ser humano dispone de varios senderos; uno de ellos es la senda de la espiritualidad mediante la energía sexual, la cual pasa por el orgasmo consciente.

**Orgasmo** y **conciencia** son dos componentes que deben ser fusionados en un único proceso que conduce a la experiencia mística. Es necesario indagar en cada uno de ellos, por lo cual dedicamos este capítulo a profundizar un poco sólo en el proceso corporal denominado orgasmo.

Existen 4 tipos de orgasmos

### 1. **Orgasmo eyaculatorio**

Es la eyaculación en sí misma, ya comentada. Es una descarga a nivel genital con intensa participación de la masa de músculos PC. Procura la disminución de la tensión creada por la libido exacerbada, un alivio sexual. Si no hay propósito procreativo, es un derroche de energía.

## 2. **Orgasmo corporal**

Es un proceso que involucra la totalidad de su cuerpo. Culmina en el **orgasmo cerebral**. Es el gozo de la energía corporal vibrando, sin materialidad, sin 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 consciente-de-sí**

Es el máximo gozo existencial que le es posible al ser humano.

Orgasmo cerebral, pero en un estado de conciencia-de-sí, en un estado de Presencia Interior, siendo Testigo del proceso interno.

## 4. **El éxtasis**

A partir de la energía, en las condiciones creadas por el orgasmo cerebral consciente, la disolución del sí-mismo en la Conciencia Pura. Es la unidad con la totalidad. El Espíritu. El retorno a la realidad última, incondicionada, carente de circunstancialidad.

Estas posibilidades nos inducen a indagar con precisión acerca de lo que es el *orgasmo corporal* y el *orgasmo cerebral*, sus diferencias, contenidos y posibilidades.

En el sendero de la experiencia suprema, es fundamental comprender con claridad qué es el *orgasmo cerebral*.

## DEFINICIÓN DEL ORGASMO CORPORAL

Según el diccionario:

“Culminación del placer sexual”.

Según Master y Johnson, investigadores del tema:

*“Es un breve episodio de liberación física del aumento previo de la tensión muscular, de la congestión sanguínea pélvica y de la sensación corporal de excitación, y la percepción subjetiva de este clímax. Esta liberación energética se evidencia por descargas musculares rítmicas a nivel genital, aunque también comprometen el resto del cuerpo”.*

Las dos definiciones parecieran incluir la eyaculación como culminación del estado orgásmico, y no es necesariamente así.

En ausencia de una cultura sexual, se asume que orgasmo y eyaculación vienen juntos; por tal, la inmensa mayoría de las parejas jamás intenta explorar la posibilidad de que no sea así.

Si hay eyaculación quizás el orgasmo no pueda permanecer vivo. Si no hay eyaculación puede ser mantenido, mediante el dominio de los métodos que hemos sugerido.

En tal caso, es el hombre quien más debe controlar, puesto que es uniorgásmico. La mujer, por el contrario, es multiorgásmica.

Si el propósito es trascendente, el orgasmo debe mantenerse para vivenciar el misterio que está más allá de él.

Es en estado orgásmico donde la experiencia suprema es posible.

## **FASES DEL PROCESO ORGÁSMICO CORPORAL**

### ***Primera fase: el deseo.***

Es la propensión a participar en la actividad sexual.

Puede ser desencadenado por pensamientos o imágenes eróticas; estímulos visuales, olfatorios, auditivos o sensitivos.

Cualquiera de los sentidos puede ser el gatillo que dispare el proceso.

El tacto manual y el contacto con la piel son poderosos estimulantes.

### ***Segunda Fase: la excitación.***

Es el estado de agitación sexual.

Puede durar sólo unos minutos o varias horas después de iniciada la estimulación erótica.

Se inicia 10 a 30 segundos después de empezar la estimulación.

En los hombres aumenta la cantidad de la sangre que fluye hacia el área genital, lo cual ocasiona la erección del pene.

En la mujer, físicamente experimenta la lubricación, expansión y crecimiento de la vagina, el hinchamiento de los labios mayores y menores de la vagina, clítoris y senos.

En los dos se presenta un aceleramiento de los latidos del corazón, de la presión arterial y de la respiración.

### ***Tercera fase: excitación acentuada.***

Se incrementan los cambios experimentados en la fase de excitación.

En la mujer, los labios vaginales se llenan de sangre y el orificio vaginal crece aún más. El clítoris se llena de sangre y se vuelve erecto.

En el hombre, aumenta la tensión del paquete de músculos denominados PC, en la zona perineal.

En los dos se aceleran los latidos del corazón y el pulso. Se tensan los músculos de los muslos, caderas, manos y nalgas. Se puede presentar un enrojecimiento de la piel, que se manifiesta en el estómago, pechos, hombros o cara.

### ***Cuarta fase: es el orgasmo corporal propiamente dicho.***

Es el punto máximo o clímax de la excitación sexual.

Si no hay autocontrol, puede durar sólo unos pocos segundos, terminando con la eyaculación.

Si hay autocontrol, se puede permanecer en estado orgásmico por tiempo prolongado, y ésta es la condición para experimentar estados internos trascendentes.

En la mujer, los músculos que rodean la vagina se contraen rítmicamente. Se presentan contracciones musculares involuntarias en el útero y el recto, de alto contenido placentero.

En los dos, la tensión muscular invade todo el cuerpo y llega a su punto más alto, aparecen reflejos musculares intensos en manos y pies, las contracciones de los músculos pélvicos son

intensas; llegan a su máxima velocidad y aceleración la respiración, pulso y presión arterial.

**Quinta fase: apaciguamiento.**

Es el retorno a un estado de reposo.

Una sensación de bienestar y relajación muscular generalizada invade el cuerpo. Esta fase puede durar de 5 a 60 minutos.

En la mujer, el útero y el clítoris regresan a su posición y tamaño normal.

En los dos desaparecen el enrojecimiento de la piel y las inflamaciones que se hayan presentado.

En el hombre, luego de eyacular, el pene retorna a su tamaño normal.

En esta fase, para el hombre es imposible tener otra erección durante algún tiempo, que puede ser prolongado.

Por el contrario, la mujer es capaz de responder a estímulos adicionales casi inmediatamente después del orgasmo.

Es necesario, entonces, negar el prejuicio de que “la mujer es el sexo débil”, y ella, de cuyo vientre depende la conservación de la especie, es además instintivamente muy selectiva de los genes de aquel con quien va a compartir su sexo. Ella lo hace con quien quiere, con quien selecciona, no con quien puede.

En general, el hombre no es selectivo de genes, o lo es poco. Fornica con quien puede, en cualquier momento. Es promiscuo. No valora la energía sexual como el punto de partida de toda creación, ni comprende que esa es la vía del Amor.

La mujer busca instintivamente la mejor opción genética. El hombre busca la actividad sexual.

## **FISIOLOGÍA DEL ORGASMO CORPORAL**

Los procesos fisiológicos que participan son:

- Vasocongestión
- Contracciones musculares
- Torrente hormonal
- Participación del sistema nervioso
- Ritmo cardíaco
- Ritmo respiratorio
- Alteraciones del estado mental

## **VASOCONGESTIÓN**

Es la congestión de sangre en los órganos sexuales masculinos y femeninos, cuerpos cavernosos.

Consiste en el llenado de las venas, tanto de la piel como de los genitales. En la piel ocasiona calor de diversa intensidad, según el grado de importancia del estímulo (fantasías, palabras, caricias, olores...).

En la mujer, aparecen pequeños punticos en su piel, muy parecidos a los del sarampión, iniciando en el ombligo para continuar enseguida con las manos, tórax, cuello, rostro, brazos, piernas, hasta cubrir todo el cuerpo. Este brote en la piel puede ser completamente imperceptible al ojo. El mayor flujo de sangre en las venas, lo que se traduce en mayor presión, hace que el pezón entre en erección y aumente el tamaño mamario.

## **CONTRACCIONES MUSCULARES**

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

En el hombre, ocurren en los músculos de la base del pene, los músculos del tronco del pene, alrededor del esfínter anal, el músculo pubococcígeo (PC), los músculos del recto.

En la mujer, las contracciones rítmicas de los músculos ocurren en el tercio externo de la vagina, del útero y del ano. Las primeras contracciones son las más intensas y ocurren con una frecuencia de 0.8 segundos por contracción. Es decir, 5 contracciones cada 4 segundos. A medida que el orgasmo continúa, las contracciones pueden ser un poco menos frecuentes, más intensas, y ocurren más al azar. En el clímax, un orgasmo suave puede tener de 3 a 5 contracciones y un orgasmo intenso puede tener de 10 a 15 contracciones profundas y rápidas.

En los dos, la intensidad del orgasmo suele manifestarse en contracciones fuertes de los músculos faciales y en los sonidos de los gemidos involuntarios brotando del cuerpo profundo, como si éste fuese una caja de resonancia.

## **TORRENTE HORMONAL**

En la mujer, se incrementa la producción e irrigación de los estrógenos y la progesterona, producida por los ovarios, y los andrógenos producidos por la corteza adrenal. Los estrógenos mantienen la mucosa vaginal lubricada y los andrógenos mantienen la intensidad del deseo sexual.

En el hombre se activa la producción de las principales hormonas

masculinas, que son los andrógenos, y fundamentalmente la testosterona producida en los testículos. Esta mantiene el deseo sexual, la capacidad de eyaculación y la potencia eréctil del pene.

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

Veámoslo un poco más en detalle:

- Las hormonas sexuales masculinas (andrógenos) y las femeninas (estrógenos) son secretadas por los testículos y los ovarios, respectivamente, así como por las glándulas suprarrenales.
- Estos agentes químicos son transportados por la corriente sanguínea hasta el cerebro, donde son recibidos para influir en el impulso sexual.
- En el hombre, la testosterona actúa sobre el hipotálamo, al estimular la hipófisis para que libere dos hormonas adicionales: la leutinizante y la estimulante.
- Estas activan la producción testicular de testosterona que, a su vez, influye sobre el hipotálamo para retroalimentar el proceso.
- En la mujer, un sistema similar activa los ovarios para que segreguen estrógenos. Se ha comprobado recientemente que los andrógenos fabricados por la mujer también participan en la excitación, al activar el clítoris.

Como en el estrés-positivo, este intenso flujo hormonal fluye por todo el cuerpo utilizando el sistema venoso como autopistas de alta

velocidad. Su propósito es hiperactivar órganos o funciones que son necesarios al proceso del orgasmo, o inhibir órganos o funciones que no son necesarios.

Si en el estrés-positivo el caudal hormonal tiene por propósito intensificar el poder de la ira o el miedo, para atacar o huir, en el orgasmo estas emociones negativas intensas no existen como tales, pero la fuerza o potencia inherente existe y se manifiesta en otras formas.

El orgasmo, que es una tremenda energía placentera, es la antítesis del estrés-negativo, creador de emociones negativas y enfermedades. El orgasmo es, visto así, además, un proceso de sanación del aparato psíquico.

Es muy interesante descubrir cómo en el estrés-positivo el sistema límbico del cerebro está obligado a tomar una rápida y radical decisión: ataca o huye, herencia evolutiva directa del primate mamífero que nos precedió hace unos 50 millones de años. Nuestro abuelito más antiguo fue así. Por el contrario, en el orgasmo el cerebro queda inhibido, impedido de tomar decisiones, porque la mente ha sido sustituida por la energía, lo cual posibilita la presencia de la Conciencia en el hecho orgásmico.

Un comentario adicional sobre una hormona muy importante: la endorfina.

En la medida que la excitación crece, la endorfina, creada en el cerebro, entra al cuerpo. Esta hormona es la responsable de la sensación de placer y satisfacción, en el sexo y en otras actividades. Por ejemplo, se genera al hacer ejercicio físico.

## **PARTICIPACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO**

La actividad sexual está dirigida por el cerebro y por centros nerviosos reflejos en la médula espinal y al final de ésta, en el sacro.

El sistema nervioso central juega un papel muy importante en la sexualidad, ya que es el sistema de percepción y control de nuestro organismo. Para realizar estas funciones recoge información de todo el cuerpo a partir de innumerables terminaciones nerviosas sensitivas especiales en la piel, los ojos, los oídos, el olfato, el gusto, el tacto y otros sensores (como los psicológicos y emocionales), transmitiéndola a través de los nervios hacia la médula espinal y el cerebro.

Este sistema nervioso es nuestro medio de contacto con los estímulos que proceden del exterior o que se originan en nuestro interior, que bien pueden ser erógenos, excitantes.

En tal caso, tales estímulos producirán instintivamente respuestas sexuales, como la erección o la lubricación vaginal.

Cuando se desencadena el proceso sexual, merced a la gestión del sistema nervioso central, entonces, comienza la actividad del sistema nervioso simpático, que es uno de los dos componentes del sistema nervioso autónomo. El otro es el parasimpático.

Durante el proceso de excitación sexual, el sistema simpático toma el control, marginando al parasimpático, como sucede en el proceso generador del estrés-positivo, y empieza a producirse el proceso del orgasmo.

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.

Las señales eléctricas del sistema nervioso simpático, activando el proceso hormonal, hacen llegar químicos a las estructuras musculares del área pélvica del hombre, moviendo el semen hacia el pene. En la mujer, esas mismas fibras nerviosas estimulan al útero y a la vagina a las pulsaciones de contracción y relajación.

Nótese, entonces, que la tríada básica sobre la cual funciona el orgasmo es: sistema nervioso, sistema hormonal y sistema muscular. Otra tríada sirve de medio o 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 magistralmente la gran sinfonía del cuerpo: el orgasmo.

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

## **DESCRIPCIÓN DEL ORGASMO CORPORAL**

### ***En el hombre:***

- Aumenta la presión sanguínea.
- Aumenta el ritmo cardíaco.
- La respiración se hace más profunda y fuerte.
- Contracciones involuntarias de músculos a través de todo el cuerpo.
- Impulso a penetrar más profundamente.
- El fluido seminal se acumula en el bulbo de la glándula próstata.
- Los testículos se acercan al cuerpo.
- El tracto urinario que conduce a la vejiga se cierra, para que el semen no pueda regresar.
- Contracción rítmica de la musculatura de la uretra.

- Torrente de sensaciones neurovegetativas que comprometen todo el cuerpo.
- En el momento cumbre la respiración se torna rápida, poco profunda, casi imperceptible. El corazón pareciera detenerse.
- Intensidad muscular en la base del pene.
- Disminución del aporte de sangre al cerebro.
- Inflamación de los genitales a base de sangre.
- *ALTERACIÓN NOTABLE EN LA PERCEPCIÓN MENTAL.*

***En la mujer:***

- Predomina la sangre venosa.
- Se eleva la presión arterial.
- Gran excitación de los centros nerviosos motores.
- Sensibilidad cutánea, genital y muscular.
- Fuerte vasodilatación en los vasos cerebrales, que puede provocar dolor de cabeza.
- El sentido del oído queda anulado.
- Enrojecimiento en la conjuntiva de los ojos.
- Taquicardia totalmente palpable.
- Estallido de calor y placer a nivel del clítoris, que luego se propaga por todo el cuerpo.
- Se desencadena una serie de contracciones involuntarias de la musculatura en distintas partes del cuerpo, pero con mayor intensidad en el útero.
- Pérdida del control de las emociones.
- Pérdida del conocimiento por escasos segundos.
- Vasocongestión generalizada.
- Se entrecierran los genitales externos y aumentan su volumen.
- El clítoris se tumefacta y aumenta su volumen.

- De las paredes de la vagina sale plasma, líquido transparente que lubrica la cavidad vaginal para facilitar la penetración.
- *ALTERACIÓN NOTABLE EN LA PERCEPCIÓN MENTAL.*

## 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, tremendamente complejo, creado por la naturaleza?

Occidente aporta dos respuestas:

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

Oriente aporta una tercera, que es la que nos interesa como médula de esta indagación:

3. ***La trascendencia mística***, el sexo religioso, asociada a la alteración notable en la percepción mental.

## EL EFECTO SANADOR DEL ORGASMO

### ***En el sistema inmunológico:***

Según el Dr. Paul Pearsall, el sexo es la gran válvula por la que fluyen sustancias capaces de fortalecer el sistema inmunológico. Según él, la descarga hormonal aumenta la producción de células que combaten enemigos como virus y bacterias, y también de las que sirven como vigías, controlando cualquier reacción inesperada del organismo. Ellas son las que detectan

e impiden a tiempo la proliferación desenfrenada de células, como sucede en el cáncer.

### ***En el corazón:***

Según el médico brasileño Dr. Ricardo Manrique, se comprobó que el acto sexual previene la aterosclerosis, dolencia caracterizada por el cúmulo de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo una mala circulación.

### ***Coagulación***

El orgasmo actúa como la aspirina, afinando la sangre, por efectos hormonales.

### ***Dolencias cardíacas:***

El orgasmo ayuda a proteger contra dolencias cardíacas porque la endorfina liberada relaja las paredes de venas y arterias, facilitando el paso de la sangre y evitando el desgaste de las paredes de los vasos.

### ***Bienestar y sanidad:***

La Organización Mundial de la Salud reconoce en la vivencia sexual un factor de bienestar y sanidad. El contacto, el afecto y la comunicación son vitales para los seres humanos.

La actividad sexual se torna enriquecedora para la salud en tanto sea vivenciada con una actitud mental que considere lo sexual como una parte de la naturaleza.

Para esto es necesario que la actividad sexual sea vivida como un espacio de encuentro, de disfrute, de entrega de afecto mutuo. Que sea lúdica, erótica y entretenida, tal que la convierta

en un factor de crecimiento individual y de pareja.

### ***En la depresión:***

Una vida sexual satisfactoria es inversamente proporcional con la depresión. Digamos que es un antídoto. La responsable sería la endorfina, por la sensación de bienestar que produce.

Se sabe que la depresión es una enfermedad caracterizada por una baja en los niveles de serotonina y dopamina, sustancias que hacen la comunicación entre las neuronas y que están asociadas con el humor, estados de bienestar, de gozo, de alegría.

En EE.UU., la Dra. Theresa Crenshaw descubrió que la caricia sexual incentiva la producción de occitocina, la misma sustancia que durante el orgasmo contrae el útero femenino. Entre otros efectos, ésta promueve sentimientos de afecto. Hoy, dosis sintéticas de esta hormona se usan para pacientes depresivos.

### ***En el estrés:***

Las hormonas liberadas durante el acto sexual combaten el estrés, porque en el nivel más alto del orgasmo se presenta una tensión muscular profunda, seguida de un relajamiento muscular profundo.

### ***En la protección de la piel:***

Cuando las hormonas sexuales son activadas, las glándulas sudoríparas secretan más agua y aceites, lo que ayuda a hidratar y proteger la piel.

### ***Ayuda a adelgazar:***

En promedio, en una relación sexual se queman entre 100 y 200 calorías, equivalentes a caminar 20 minutos a buen ritmo.

### ***En la celulitis:***

En la mujer, al mejorar la circulación sanguínea, la actividad sexual combate la celulitis.

### ***Como placer humano:***

Existen muchos libros que enseñan como convertir el acto sexual en un paraíso de sensaciones agradables.

Más aún, sólo con la imaginación se puede reiniciar esa experiencia tan seductora y placentera que ya hemos vivido anteriormente, y llevarla al plano físico una vez más.

Un cariñoso y creativo masaje, sólo o acompañado, puede resultar un estupendo afrodisíaco.

### ***En el cerebro:***

Los placeres del sexo son capaces de mejorar el estado del aparato psíquico. Durante el orgasmo ocurre una momentánea pérdida de la conciencia ordinaria (el simple darse cuenta exterior) que puede durar de 20 a 100 segundos.

Es un tiempo sumamente valioso para que la mente descanse, se relaje, se distensione.

## **¡ORGASMO CEREBRAL!**

El propósito de este capítulo era llegar a este tema, que nos ubica nuevamente en la indagación del sexo consciente.

Diversos gurús orientales han tratado de explicar el misterio místico que existe tras el sexo, desde siempre. El maestro Osho es uno

de ellos:

*“El Tantra enseña cómo moverse 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. Algo más dándote la euforia del 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. Se olvida completamente 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. El ego permanece miedoso. Tú ya no lo estás. Si consiguieses 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!”*

Otro filósofo tántrico, Padit Gopi Krishna, dice:

*“Existe un vínculo directo entre la experiencia sexual y la espiritual, tratándose del verdadero eslabón perdido de la Evolución Humana”.*

Resumamos y adicionemos otros elementos:

En el pico del orgasmo el cerebro funciona así:

- No percepción del tiempo. Estado de No-tiempo.
- No percepción del espacio. Estado de No-espacio.
- Ausencia del ego. Estado de No-mente.
- Ausencia de emociones. Estado de No-emoción.
- No percepción del cuerpo. Estado de No-cuerpo.
- No percepción de la materia. Estado de No-materia.
- No percepción de la energía sexual. Estado de No-sexo.
- Percepción pura de la energía. Percepción de la energía pura.

¿Y qué es un estado tal? ¿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 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. Pero usted no es consciente del hecho, su Testigo no está presente, y la oportunidad sublime quizás se diluya.

Este estado excepcional es el que vamos a denominar ORGASMO CEREBRAL.

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

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!**

¿Y ahora, cuál es la posibilidad? ¿Qué es lo que puede hacerse?

**¡SER CONSCIENTE DEL ORGASMO CEREBRAL!**

Estar presente en el proceso orgásmico. Ser Testigo. Conciencia plena de ese nuevo estado de percepción pura.

Esa fusión de *conciencia-de-sí* y *orgasmo cerebral* quizás sea su Alma. Ese es el nivel *humano* supremo al cual puede tener acceso. Hay un estado superior aún más allá, pero ya no es humano, sino divino.

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, **Aquí-Ahora**, es una vivencia de orden superior que trasciende todo lo conocido y nos coloca en el umbral de lo desconocido! ¡Es la presencia del Espíritu!

¡Ese es el juego supremo con la energía sexual!

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

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

Usted puede utilizarla y entrar para iniciar su propia búsqueda. Pero también tiene la opción de permanecer en la puerta, repitiendo el sexo genital hasta el hastío total, sin comprender nunca nada.

Si para usted el sexo es un fin en sí mismo, porque satisface su urgencia erótica, quiere decir que lo biológico, lo corpóreo prevalece con especial fuerza en su vida interior. 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-de-sí es la máxima expresión humana en el sendero del sexo místico!***

Más allá... lo Eterno, la Verdad que puede suceder si usted lo permite. Pero usted es sólo el escenario donde puede suceder.

## RESUMEN

Las condiciones propias del orgasmo cerebral constituyen el nivel más alto, más sutil, de lo biológico y de la energía vital; podríamos afirmar que es el eslabón más alto que lo humano puede lograr. Hasta ahí no hay enigma. El misterio empieza ahí.

El estado interno de orgasmo cerebral puede ser un lugar de encuentro... con la conciencia.

Si ese encuentro se da, la puerta se abre, el velo se corre, y quedamos cara a cara con lo que ES, con la VERDAD.

Es necesario comprender con absoluta lucidez lo que hemos expuesto hasta esta página, para que la lectura y estudio de lo que continúa le sea benéfico.

1. No es necesario eyacular. Hay que evitarlo.
2. Cada uno, individualmente, puede ejercitarse para controlar la eyaculación, practicando los ejercicios explicados.
3. La pareja puede aprender a no eyacular durante el acto sexual, para lo cual hay diversos ejercicios que hemos comentado.
4. En estas condiciones, el sexo conduce al orgasmo cerebral, que es un estado psíquico y biológico de no-tiempo, no-espacio, no-nada, sí energía, pero sin Testigo consciente que presencie lo que sucede.

Es un estado interior notablemente refinado... que carece de **CONCIENCIA**.

5. La pareja puede aprender a permanecer en ese estado orgásmico, sin eyacular.

6. Cada uno puede ahora, despertar su propia conciencia-de-sí, su Testigo, su Presencia Interior.

Desde esta página, ese es el tema que vamos a desarrollar en adelante.

7. Finalmente, ¿cuál es el propósito?

Unir **orgasmo cerebral** con su **conciencia-de-sí**, con su Testigo. Más allá, unir orgasmo cerebral con su **Conciencia Pura**, en un estado totalmente desconocido, que es su realidad última.

Ese es el sexo místico.

Esa es la experiencia suprema que le es posible al ser humano.

No es fácil, pero es posible.

Todo depende de su madurez, de su seriedad interior, de su propósito de vida, de su esfuerzo, de su necesidad.

Es necesario aprender a permanecer en estado de orgasmo cerebral... y es necesario aprender a despertar la conciencia, a ser Testigo del hecho orgásmico.

Ninguno de los dos es mente.

El orgasmo cerebral es un estado biológico y psíquico fino, sutil, refinado, puro... que crea un espacio interno propicio para ascender en la escala de la conciencia, sin mente.

La conciencia es un estado interno de Presencia, de Testigo, de Percepción pura de lo que sucede... y en última instancia es simplemente, un estado de SER, de EXISTIR... sin más.

Fusionar ese **ESPACIO** interno denominado *orgasmo cerebral* con ese **ESTADO** interno llamado *conciencia*. Es el sexo transformado en el proceso de interiorización, eso es el éxtasis místico.

El éxtasis es esa fusión. En ese proceso de fusión germina el AMOR real, la compasión, la bienaventuranza.

Si usted intuye que tras todo esto se halla un misterio por develar, debe comprender que es necesario iniciar el estudio y la práctica de la Conciencia. Ese es, ahora, el propósito consecuente.

# 12

## El sexo mecánico

Hemos indagado un poco en el estado orgásmico como un estado interior de no mente, no pensamiento. Todo se ha transformado en energía.

Puede ser un momento o un lapso. Si es un momento, siente que se aproxima la explosión orgásmica, sin retorno posible. Pero ese momento existe. Si es un lapso, porque dispone de la voluntad para permanecer en ese estado, su posibilidad es extraordinaria.

¿Qué hacer? Momento o lapso, es la oportunidad de estar presente, **consciente**, en medio de ese torrente de energía.

Si usted puede estar presente, consciente, en ese estado modificado, ha encontrado la clave para comprender la vida y la muerte.

La profundización en la conciencia-de-sí, en el marasmo energético del orgasmo, puede conducirle a un estado superior que es la Conciencia Pura. Es el éxtasis, sin el que se extasía. La extinción del sí-mismo. Todo lo que constituye su sí-mismo se extingue, se diluye en la Conciencia Pura, en la realidad última.

Estas son las dos posibilidades que el orgasmo cerebral facilita. La experiencia del sí-mismo y la disolución del sí-mismo en el Ser, en

la Totalidad, en la Existencia.

Ignorar estas dos opciones propiciadas por la energía sexual transforma el sexo en una simple expresión de lo biológico, lo cual explica la represión milenaria de la vida sexual.

Excepto el Tao y el Tantra, todas las religiones y todos los profetas y mesías han predicado contra el sexo, calificándolo de pecaminoso. ¿Podría ser visto de otra forma por los profetas, santos y mesías que no han experimentado la conciencia orgásmica? La percepción del sexo como un acto animal conduce inevitablemente a su represión. Pero el sexo no es eso. Es mucho más que eso. Es la ignorancia de la profundidad en sí-mismo durante el acto sexual, de su posibilidad mística, lo que explica tantos siglos de represión.

Es mucho más fácil reprimir que experimentar, con mayor razón cuando el experimentar exige dos vivencias:

- El orgasmo biológico y...
- La conciencia en estado orgásmico

La primera es natural, primaria, porque es biológica, instintiva. Pero la segunda es un hecho casi desconocido. ¿Qué es la conciencia? Cuando la humanidad apenas recién empieza a reconocer los límites e imposibilidades de la mente, comienza a conectarse con niveles más elevados de un estado interior de percepción, presencia y vivencia, denominados estado de conciencia.

Por simple curiosidad, consultemos en la Biblia algunas referencias acerca del tema:

*“Aún en las noches me enseña mi conciencia”*  
*Salmos, 16,7*

*“Y por eso procuro tener siempre una conciencia*

*sin ofensa ante Dios y ante los hombres”*

Hechos 24,16

*“Verdad digo en Cristo, no miento, y mi conciencia me da testimonio en el Espíritu Santo”*

*Romanos 9,1*

En ausencia de la conciencia todo acto es mecánico, automático, reactivo. Es la conciencia la que da sentido y trascendencia a un hecho. La conciencia es la **vida** de lo que se hace. La conciencia crea la vida del acto, cualquiera que sea.

El sexo, sin conciencia, es la animalidad, por placentero que sea. Ese es el sexo que ha sido reprimido históricamente, no por pecaminoso, sino por instintivo.

Cualquier acto humano como caminar, comer, hablar, trabajar, hacer el amor, sin conciencia, es pura mecanicidad, compulsión, instinto, reacción automática.

Se vive conscientemente o se vive mecánicamente. No hay más opción.

Y esta conciencia a la cual nos referimos no es, en ningún caso, una conciencia moral o ética. No es eso. Es algo mucho más profundo, de otra naturaleza.

## **EL ESTADO DE MECANICIDAD**

Según el diccionario:

*“Conciencia es la propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que **en-sí-mismo** experimenta”.*

Pero nosotros no vivimos así. No vivimos reconociendo en-sí mismo lo que sucede dentro de sí. Vivimos con una suficiente atención instintiva hacia afuera, y ninguna atención a lo que ocurre dentro de nosotros.

Es un hecho constatable de inmediato que no somos conscientes. Si su ego se resiste a aceptar esta afirmación absoluta, simplemente haga el siguiente ejercicio:

1. Permanezca completamente inmóvil en la posición en que está su cuerpo en este momento, por unos dos minutos, como si una luz paralizante lo hubiera cubierto.
2. Dese cuenta, inmóvil, de la posición de su cuerpo. Perciba la posición en que se encuentran sus piernas, sus brazos, su tronco, sus pies, sus manos, su cabeza, todo su cuerpo.
3. Ahora, mientras permanece inmóvil, reflexione:  
¿Quién llevó su cuerpo a esta posición?  
¿Usted lo condujo intencionalmente a esta posición?  
¿El movimiento de cada parte de su cuerpo hacia esta posición fue consciente?  
NO. Absolutamente NO.  
Sin su participación consciente, sin usted, su cuerpo asume su propia dinámica
4. Continúe inmóvil. Ahora imagine una posición diferente para su cuerpo, cualquiera que sea. Visualícela claramente. Visualice una posición para sus brazos, sus manos, sus piernas y su tronco.
5. Finalmente, muévase muy lentamente hacia esa posición visualizada, sintiendo el movimiento suave de todo su cuerpo.
6. Termina el ejercicio.

Quizás haya sido esta la primera vez en su vida que ha sido consciente de la sensación y el movimiento de su cuerpo. ¡La primera vez en todos sus años de existencia mecánica! ¡La primera vez!

¿Y qué pasó con su mente? ¿Con sus pensamientos? ¿Con sus emociones? ¿Con sus sensaciones?

Usted nunca ha sido consciente de nada de eso, porque todo eso sucede en usted, sin usted, sin su participación. Todo eso sucede. Usted sucede. Usted, en ausencia de la conciencia-de-sí-mismo, es un suceder.

Vivimos con una escasa atención instintiva hacia lo que ocurre a nuestro alrededor, y ninguna atención a lo que sucede dentro de nosotros. Excepto cuando hay dolor físico, ignoramos totalmente lo que sucede dentro de nosotros mientras vivimos. Todo lo hemos convertido en algo mecánico, automático. ¡Inclusive el sexo! Funcionamos como robots. Todavía no somos seres humanos, somos humanoides, somos máquinas, somos sonámbulos. Todo nos sucede. No vivimos, somos vividos desde afuera.

Esa mecanicidad es una forma de sonambulismo, con los ojos abiertos... hacia afuera. Si cree estar despierto porque tiene los ojos abiertos, se está engañando, y entonces no hará ningún esfuerzo por despertar a la realidad.

¡Somos sonámbulos satisfechos! ¡Somos mecanismos biológicos!

Por supuesto, cualquier cosa que haga en un sueño carece de sentido, cualquier cosa que piense es insustancial, cualquier cosa que haga es mecánica, cualquier cosa que proyecte será parte de su sueño, cualquier cosa que sienta será una reacción.

Esta idea de la mecanicidad puede parecerle exótica. Pero no lo es tanto. Sólo es ignorada. Busquémola en fuentes cristianas:

Según el místico Claretiano Nicolás Caballero:

*“Cuando la vida humana se ha mecanizado, se ha exteriorizado. En estos momentos la persona va dejando sin sentido cuanto hace. Se reduce simplemente a hacer. La fuente normal de motivación es la propia interioridad. Cuando ésta falta la persona es motivada, dirigida desde fuera... esta conducta excluye lo humano. Está vacía. No sirve para responder al plan de Dios porque ¿cómo se puede responder al plan de Dios sin conciencia, sin interioridad?”*

*El camino de la libertad. Pág. 76*

Acudamos al Jesuita Anthony de Mello:

*“Despertarse es la espiritualidad, porque sólo despiertos podemos entrar en la verdad y descubrir qué lazos nos impiden la libertad. Esto es iluminación...”*

*Estar despierto es cambiar tu corazón de piedra por uno que no se cierre a la verdad...*

*El místico es el hombre iluminado, el que todo lo ve con claridad, porque está despierto, está consciente...”*

Y la Biblia reclama la necesidad de un “despertar”:

*“En cuanto a mí, veré Tu rostro en justicia; estaré satisfecho cuando despierte a Tu semejanza”*

*Salmos 17,15*

*“Despierta, alma mía”*

*Salmos 57,8*

*“Y muchos de los que duermen en el polvo de la tierra serán despertados, unos para vida eterna, y otros*

*para vergüenza y confusión perpetua”*

*Daniel 12,2*

*“Despertad, borrachos, y llorad”*

*Joel 1,5*

*“Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo”*

*Efesios 5,14*

Máquinas, sonámbulos, muertos, dormidos, es lo mismo. Desde hace milenios Oriente ha visto así al humanoide, y sigue siendo calificado así.

Maestros recientes opinan lo mismo.

Según Gurdjieff:

*“El hombre, tal como lo conocemos, el hombre máquina, el hombre que no puede “hacer”, el hombre con quien y a través de quien “todo sucede”, no puede tener un “Yo” permanente y único. Su “Yo” cambia tan rápidamente como sus pensamientos, sus sentimientos, sus humores, y comete él un error profundo, cuando se considera siempre una sola y misma persona; en realidad, siempre es una persona diferente, nunca es el que era un momento antes”*

*Fragmentos. Pág. 91*

La visión de Krishnamurti:

*“Nuestra mente se halla condicionada en su totalidad; no hay parte de uno que no esté condicionada. Eso es un hecho, le guste o no”*

*El libro de la vida, Mayo 28*

Según Osho:

*“Vivimos sin prestar ninguna atención a lo que ocurre dentro de nosotros. Si, hemos llegado a ser muy eficientes en lo referente a hacer cosas. Lo que hacemos, lo hacemos ya tan eficientemente que no necesitamos ninguna conciencia para hacerlo. Se ha convertido en algo mecánico, automático. Funcionamos como robots. Todavía no somos hombres, somos máquinas”*

*Conciencia. Pág. 15*

Eso es lo que la sabiduría oriental ha predicado a lo largo de 6.000 años: que el hombre, tal como existe, es una máquina... que puede dejar de serlo sólo si su conciencia despierta. Es una idea que ofende la vanidad de la máquina-humanoide, porque a ella le encanta que la asemejen con Dios.

A la vanidad egocéntrica le repugna la idea del hombre como una máquina biológica, y prefiere la extraña idea de ser un ángel caído en desgracia. Prefiere verse como un ángel desgraciado y no como un animal muy evolucionado pero inconsciente de sí-mismo.

¿Y cuál es el fundamento de tanta mecanicidad? ***Disponer de un cuerpo gobernado por el instinto y de una mente condicionada totalmente por el pasado.*** Desde ese estado, no hay acción consciente. Sólo reacción compulsiva. Es el esquema estímulo-respuesta:

E → R

Conociendo lo primero se conoce lo segundo y conociendo lo segundo se conoce al hombre, porque el hombre, al carecer de interioridad consciente, es su conducta. Esta fórmula E → R es el fundamento de la escuela psicológica denominada conductismo, según la cual también es aplicable a los ratones. Sólo que los ratones carecen de pretensiones angelicales.

En ausencia de la conciencia, somos mecanismos biológicos, animados por el instinto animal y la compulsión mental condicionada.

El hombre mecanizado de la fórmula E → R no puede detenerse. Tiene que producir, tiene que ser útil, tiene que ser rentable. Ya no sabe ni descansar, ni detenerse, ni gozar, ni contemplar. A fuerza de no detener su compulsión ignora que puede hacerlo para volver a contemplar su propia vida, en el ámbito de su esplendoroso misterio.

¿Y el sexo en la vida mecánica? Es una forma inconsciente de huir de tan deplorables estados, por unos escasos momentos, para regresar nuevamente a la mecanicidad. El eterno retorno. ¿Hasta cuándo? Hasta tanto el ser humano comprenda que la huída es imposible y que sólo la conquista de la libertad interior lo libera de las cadenas robóticas. Esa libertad interior es una cualidad de la Presencia Interior, del despertar de la conciencia.

¿Cómo puede ser el sexo en un hombre-máquina? Mecánico, instintivo, biológico, eyaculativo, reiterado. Sin grandeza, sin belleza, aunque haya placer corporal. Sin amor, sin ternura, sin afecto. Así es.

Pero la presencia de la conciencia en la pausa del orgasmo cerebral, transforma el sexo ordinario en un hecho trascendente, místico.

Hagamos precisión conceptual:

- El sexo, sin conciencia, llega hasta el orgasmo cerebral por unos instantes y ahí explota energéticamente hasta eyacular. Es el placer del cuerpo.
- El sexo consciente hace del orgasmo cerebral un gozo existencial en presencia de la conciencia-de-sí.
- Es el **gozo existencial** del Testigo Interior.

- Ese es el **gozo** al cual se refieren los maestros cuando afirman que *“la vida es un gozo”*.
- Ese **gozo** no es el placer del cuerpo, ni la alegría de la mente, ni la felicidad del corazón; es la percepción pura, existencial, del Testigo Interior.
- Ese **gozo** existencial es la antesala del **éxtasis**. Trasciende el cuerpo y la mente.
- Es el **gozo** de sentir la existencia, de existir.
- Es el **gozo** de sentir la vida, de vivir sin condicionamiento alguno.

Es la conciencia la que transmuta la energía sexual en un hecho trascendente.

# 13

## ¿Qué es la Conciencia?

Todos los Maestros, desde siempre, y todas las Escuelas de Conocimiento Interior desde hace milenios, han insistido en una única lección: DESPERTAR.

Jesús, Vivekanda, Ramakrisna, Krishnamurti, Gurdjieff, Osho, Nisagadarta, Rama, Hermes, Orfeo, Pitágoras, Zoroastro, Buda... todos han predicado una única enseñanza esencial: DESPERTAR.

Recuerda lo que dice la Biblia:

*¡Despierta, alma mía!*  
*Salmo 57,8*

Y el mismo Jesús:

*¡Mirad, velad y orad; porque no sabéis cuándo será el tiempo!*

*Marcos, 13,33*

Es necesario **despertar** porque estamos profundamente sumergidos en un sueño psíquico, que es el estado de identificación con la mente.

Vivir en la **personalidad** es estar identificado con el pasado, con el recuerdo, con la erudición, con la imaginación, con toda esa estructura fantasiosa e ilusoria de la mente. Eso es estar dormido, porque los contenidos de la mente son el residuo del pasado y el pensamiento es el movimiento de ese residuo aplicado a una realidad presente.

El pensamiento es un movimiento de la mente, y la mente es un rezago de lo que fue, de lo que pasó, sin nexo alguno con la realidad presente, con la vida real, con lo que **ES**.

La mente son los recuerdos, remanentes del pasado, imágenes mentales de lo que fue y ya no es, el pasado, lo muerto, lo imaginario, interpretaciones fantasiosas de un pasado que tal vez ni siquiera fue como se recuerda, sin contacto con la vida real que es **Aquí y Ahora**.

Vivir en la personalidad, que es vivir identificado con ese pensamiento y esa mente, es el estado de sueño psíquico del cual es necesario despertar.

La palabra identificación tiene una connotación muy precisa: ser eso.

Eso somos, por ahora, mente y pensamiento... nada más, puro ego.

## **ESTÁ DORMIDO**

No se engañe pensando que está despierto sólo porque haya abierto los ojos físicos.

Sus sentidos, ojos, oídos, tacto... le permiten conectarse sólo con el mundo externo, pero ese mundo externo es percibido e interpretado según los contenidos de su mente funcionando en forma de pensamientos. Cuando hay un pensamiento la realidad desaparece.

Si ve una flor y en lugar de permanecer en la percepción pura de ella empieza a pensar en su nombre, su origen, su costo, su belleza... entonces, la flor ha sido reemplazada por imágenes en su mente. La realidad desaparece y es sustituida por un proceso mental, por pensamiento, por palabras.

Pero la palabra fuego no quema, la palabra agua no moja, la palabra amor no ama, la palabra flor no es la flor, la palabra vida no es vivir...

Es así como sus pensamientos distorsionan lo que sus sentidos captan. Mientras haya pensamientos no hay percepción de la realidad externa ni de la realidad interna.

Solamente por un momento haga este simple ejercicio: suelte su pensamiento y conéctese con el mundo externo sólo con sus ojos y sus oídos. ¡Sorpréndase! ¡Por primera vez en su vida ha visto las cosas tal cual son! ¡Acaba de percibir la realidad externa desde un estado de conciencia diferente!

¿Y su mundo interior?

En la dirección hacia dentro de sí-mismo la situación es más compleja porque carecemos de sentidos físicos para mirarnos. En ese espacio íntimo e ignorado, todo sucede sin su participación: emociones, pensamientos, sensaciones, deseos...

Todo sucede. Su espacio interno es el escenario donde se desarrolla su tragicomedia sin su participación consciente, porque nunca está **presente**. Todo le sucede. Usted es un suceder, como llover, anochecer, temblar...

A menos que abra sus ojos interiores, a menos que pueda verse a sí-mismo, ver qué es, ver quién es, en este momento, no crea que está despierto. Esa es su mayor ilusión.

Lo primero que debe grabarse en su corazón es que está dormido, completamente dormido, identificado con su mente y separado de la realidad. Está soñando un día tras otro. A veces sueña con los ojos abiertos y otras veces con los ojos cerrados, pero está soñando... Usted mismo es un sueño, porque el sueño es lo único que ocupa todo su espacio interior.

Comprenda esto: ¿Qué es, si no un sueño, un estado interior identificado con la mente, cuyos contenidos son la memoria del pasado?

Por supuesto cualquier cosa que haga en un sueño carece de sentido. Cualquier cosa que piense es insustancial, cualquier cosa que haga es mecánica, cualquier cosa que proyecte será parte de su sueño, cualquier cosa que sienta será una reacción.

Esto explica por qué casi todo termina mal, por qué casi siempre sucede lo peor, por qué destruimos lo que más amamos, por qué sufrimos, por qué hemos construido esta sociedad tan injusta, tan miserable.

El sueño nunca permite ver la realidad. El sueño es vivir como si fuésemos la mente. El sueño es ser un ego, una máscara, una mentira, una ilusión.

Es necesario **despertar**, y despertar es cambiar el estado interior en que nos encontramos. Despertar es ver las cosas como son, vivir la vida tal cual es, atento, lúcido, no desde la mente sino desde el Testigo Interior que puede observar lo que sucede, adentro y afuera.

Despertar es ser Testigo de lo que sucede dentro-de-sí y fuera-de-sí, simultáneamente, Aquí-Ahora.

Despertar es atención plena y percepción pura del **Aquí-Ahora-Esto**, sin importar el contenido del **Esto**.

Despertar es vivir conectado con la realidad del momento presente, de instante en instante.

Despertar es vivir inmerso en la realidad, tal cual es, sin opciones.

## NIVELES DE CONCIENCIA

Oriente y Occidente han hecho diversas clasificaciones de los estados posibles de conciencia, según la visión de cada época.

Tomemos como referente la escala propuesta en el Cuarto Camino, en la que existen cuatro niveles de conciencia hacia arriba:

1. ***Estado de sueño profundo.***

Es el sueño físico.

2. ***Estado de “vigilia” o “conciencia ordinaria”.***

Es el estado de sonambulismo, mecanicidad, automatismo, compulsión, en que nos encontramos cotidianamente.

El término “vigilia” para este estado es más un sarcasmo que el término adecuado.

Es exacto denominarlo estado de sonambulismo.

Es el estado del ego, del “yo”, del “mi”, de lo “mío”.

Es el estado de individualismo, de egoísmo, de separatividad, de personalismo, sin alma, sin amor, sin bondad.

3. ***Estado de “conciencia-de-sí”***

Es el resultado de un trabajo interno, que exige esfuerzos inteligentes, voluntarios, intensos, consistentes y persistentes.

Es la máxima posibilidad del individuo dentro de los límites de la naturaleza humana.

Es el nivel del Testigo Interior, de la Presencia Interior, del Observador Interior.

Es un estado intermedio y transitorio en la escala ascendente.

El sí-mismo indica que aún subsiste la individualidad, el psiquismo.

Hay mente, pero no hay “ego”.

Hay un Testigo separado de esa mente, observando esa mente cuando necesita utilizarla.

Puede ser comprendido como la presencia de un observador o como un estado de observación.

En términos religiosos, este estado es su Alma.

#### 4. ***El estado de “Conciencia Absoluta”***

Trasciende lo humano.

Al abandonar el “sí-mismo”, la mente se extingue, El Testigo se extingue.

Toda individualidad se diluye, disuelta en la Fuente.

Lo humano, la forma y la materia, que son manifestaciones de la energía, desaparecen, se extinguen.

Esa Conciencia Absoluta es el Principio Fundamental, la Realidad Primera, la Eternidad, la Verdad.

Pero “uno” no puede buscar esa Realidad.

“Uno” debe cesar para que la Realidad sea.

Es un estado de no-tiempo, no-espacio, no-forma, no-mente, no-condicionalidad, no-circunstancialidad.

Es un estado de Conciencia Pura, sin más.

En términos religiosos, este estado es el Espíritu.

Puede o no sucederle.

No depende de “usted”, no hay garantía de nada; pero le es permitido crear las circunstancias propicias para que pueda manifestarse.

Es su Espíritu... manifestándose... sin usted.

En el nivel 2, mal llamado de “vigilia”, predominan la conciencia instintiva, el darse cuenta instintivo propio de la máquina biológica y los automatismos de pervivencia. La identificación con los contenidos mentales, el pensamiento y la palabra vana son sus rasgos. Aquí mora la farsa de la personalidad, con su ira, su miedo y su vanidad. Es el psiquismo de la vida ordinaria, recurrente, carente de sentido.

Se fundamenta en el cuerpo regido por los instintos y la mente condicionada por el pasado.

Los niveles 3 y 4 son los de real **Conciencia**, resultado de un trabajo interior que genera merecimiento cuando es serio y comprometido.

## **PERO, ¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?**

En el lenguaje admitido la palabra “conciencia” se toma en el sentido de actividad mental.

A veces se identifican “estados de conciencia” como agrupaciones de pensamientos, sentimientos, impulsos y sensaciones.

Para las religiones en general, la calidad o cualidad de una acción es la conciencia.

En Occidente la conciencia suele interpretarse como cierta actividad mental, darse cuenta, expresión de la inteligencia, conjunto de virtudes morales o el consabido catálogo de conductas éticas, empezando por los 10 mandamientos de Moisés casi ya borrados de la faz de la tierra. Por lo menos son ignorados. Es el nivel 2, estado de vigilia, único que es aceptado.

En síntesis, suele verse como una cualidad del ser humano.

Para la sabiduría Oriental, la conciencia es un ESTADO INTERIOR, un estado del Ser Interior, completamente independiente de toda cualidad moral y toda acción dirigida. No es una acción ni su cualidad, sino un estado interior del cual emana la acción, distinto de la mente.

Imagine una escalera de cuatro pasos dirigida hacia el cielo.

En el paso más bajo, nivel 1, duerme con los ojos cerrados.

En el paso 2, abre los ojos y todo le sucede. Su actividad mental y emocional es reactiva, su cuerpo es una máquina casi perfecta y su vida es una sucesión de eventos externos, sin que exista un Testigo Interior de todo lo que le sucede. Como un muñeco de cuerda, como un títere movido por toda clase de estímulos externos. En este estado usted no es... sucede.

En el paso 3 existe un Testigo, un Observador, un Yo Superior, un Alma, completamente separado de todo proceso mental, racional, analítico. Desde aquí percibe la realidad externa tal como es, observa los procesos de la mente sin identificarse con ella y vive su vida extasiado en el gozo de existir. Ahora, en este estado, usted existe como una individualidad, amo de sí-mismo, amo de su propia vida, dueño de su destino.

Además, este Observador, este Atestiguar, tiene propiedades alquímicas.

La física cuántica acepta y comprueba en laboratorio que la observación modifica lo observado. Lo mismo sucede en el mundo interior. Aquello que es observado se transforma. Si su Testigo Interior observa la ira, la ira se diluye, se transforma. Igual sucede con el miedo, el sufrimiento, la ansiedad, la vanidad... se diluyen, se van extinguendo bajo el efecto de la luz de la conciencia, porque eso es el Testigo interior.

Esto no significa que la mente sea destruida. No es posible, ni necesario. Simplemente el Testigo se ha separado de la mente, ya no se identifica con sus contenidos, con sus recuerdos, con su historia personal. Entonces, la mente se serena, sus pensamientos son funcionales y sus emociones son reales.

No se trata de que los pensamientos y las emociones se diluyan. Eventualmente pierden fuerza y pueden diluirse en la nada, pero eso

no importa. Lo que es importante es que el Testigo despierte, para observar los fenómenos mentales y emocionales.

El lobo y la oveja deben convivir. El ángel y el demonio deben convivir en la misma realidad.

Así, ahora, el Testigo interior es el amo, utiliza la mente y los pensamientos como instrumentos para relacionarse, para sobrevivir, cuando sean necesarios. Cuando no lo son, puede soltarlos a voluntad, para vivir como Testigo silencioso, anónimo, de lo interno y lo externo, de todo y de nada.

Esta nueva manera de Vivir y Ser va creando las condiciones internas para que la Conciencia Pura, el paso 4, pueda manifestarse. Pero esa posibilidad no depende de su voluntad... puede suceder... puede no manifestarse.

La Conciencia Pura es la génesis, el Origen de toda creación, la Fuente de toda manifestación, el Principio de todas las cosas, el Espíritu, Dios, la Unidad...

Si esa Conciencia se manifiesta... usted **ES... ESO...**

## **RESUMAMOS**

En estado de sueño profundo su mente se extingue en estado de inconciencia total. Su cuerpo permanece como un maniquí, pero usted se extingue en la nada.

En el estado de sueño profundo existe su cuerpo funcionando sin "usted", porque "usted" no existe, no hay "yo" en estado de inconciencia absoluta.

En estado de vigilia usted es su mente, su personalidad, la máscara. No existe como individualidad sino como un suceder. Es el

estado de conciencia ordinaria.

En estado de vigilia usted vive en estado de conciencia ordinaria, como personalidad, ego, yo, identificado con su mente, sin voluntad.

En estado de conciencia-de-sí usted es el Testigo, el Amo de su vida. Existe como individuo con Alma.

En estado de Conciencia Pura su individualidad se extingue y su energía se conecta con la energía del Universo. Usted ES... eso. Tal vez un Espíritu. Quizás. El Testigo también se extingue.

La conciencia-de-sí y la Conciencia Pura son ESTADOS del Ser Interior. No son cualidades, atributos o procesos de la mente. Son ESTADOS DEL SER que trascienden la mente y así son percibidos en la totalidad de este contexto.

En estado de conciencia-de-sí usted existe como una individualidad, separado de su mente, Testigo de sus procesos y de la vida, con voluntad propia, Amo de su vida y su destino. Usted existe, sin "yo",

En estado de Conciencia Pura, la realidad última, usted simplemente ES, trascendido el Testigo, la voluntad y su destino. No condicionalidad, no circunstancialidad, no forma. Esencia pura.

# 14

## ¿Qué es su sí-mismo?

Es usual encontrar en textos esotéricos la idea de los tres cuerpos componentes del ser humano:

1. El cuerpo físico
2. El cuerpo emocional
3. El cuerpo mental

Pero no es tan usual hallar que el ***despertar de la conciencia*** es una posibilidad real a partir de los contenidos, los procesos y las energías de esos tres cuerpos, y que tal propósito podría darle sentido a la vida.

Si la energía se manifiesta en una escala de frecuencias vibratorias, desde la más densa (la materia) hasta la más sutil (la Conciencia Pura) entonces la escala de cuerpos internos o niveles de existencia es igualmente diversa.

Tenemos tantos niveles de existencia interior como puntos hay en la escala ilimitada de frecuencias de la energía, en la cual no existen fronteras, como lo sugiere la clasificación de los tres cuerpos. ¿En dónde empieza el pensamiento? ¿En dónde termina el pensamiento y empieza lo emocional? ¿En dónde termina lo emocional y empieza lo somático?

Esta diversidad de tipos de existencia interior, resultado de la interactividad mente-emoción-cuerpo, se manifiesta como la multiplicidad de “yoes” que somos en estado de conciencia ordinaria. No somos un solo “yo”. Somos muchos “yoes”, cada uno de ellos expresión de la variable combinación de energías posibles en la fusión mente-emoción-cuerpo. Un “yo” queda definido por la participación energética proporcional de cada uno de esos tres componentes, con su cualidad

Tomemos, por ejemplo, la emocionalidad. Un pensamiento puede actuar como un estímulo para la amígdala en el cerebro límbico, sede corporal de las emociones. Desde esa glándula se irradia la energía emocional a todo el cuerpo mediante impulsos eléctricos propios del sistema nervioso, o mediante el flujo hormonal que utiliza el sistema venoso como medio de transporte afectando la totalidad del cuerpo, activando o desactivando órganos para que el cuerpo responda de cierta manera. Pensamiento, emoción y cuerpo al unísono, sincronizados, a la velocidad del sistema nervioso.

Aunque en el espacio interior todo interactúa, eso no niega la existencia de funciones precisas dentro del organismo, propias de centros especializados. Así, el pensamiento es propiedad de la corteza cerebral. La emoción tiene su fuente en el cerebro límbico. La respiración es cualidad instintiva del cerebro de reptil, conectada con todo el cuerpo, hasta alimentar cada célula. El sexo opera con los genitales, pero la señal instintiva se origina en el cerebro límbico, para quien el sistema nervioso y el sistema venoso son sus medios de comunicación y transporte.

La naturaleza, a lo largo de cientos de millones de años y en el ámbito de su sabiduría infinita, creó el cuerpo humano compuesto de funciones especializadas que interactúan. Una asombrosa arquitectura de majestuosa complejidad, a la cual la ciencia se está acercando... para aprender.

Esas funciones se denominan centros o mentes, y cada uno de esos centros presenta un doble aspecto: su proceso implícito y su interactividad con los otros, notablemente condicionados por los estímulos del medio y la cultura imperante.

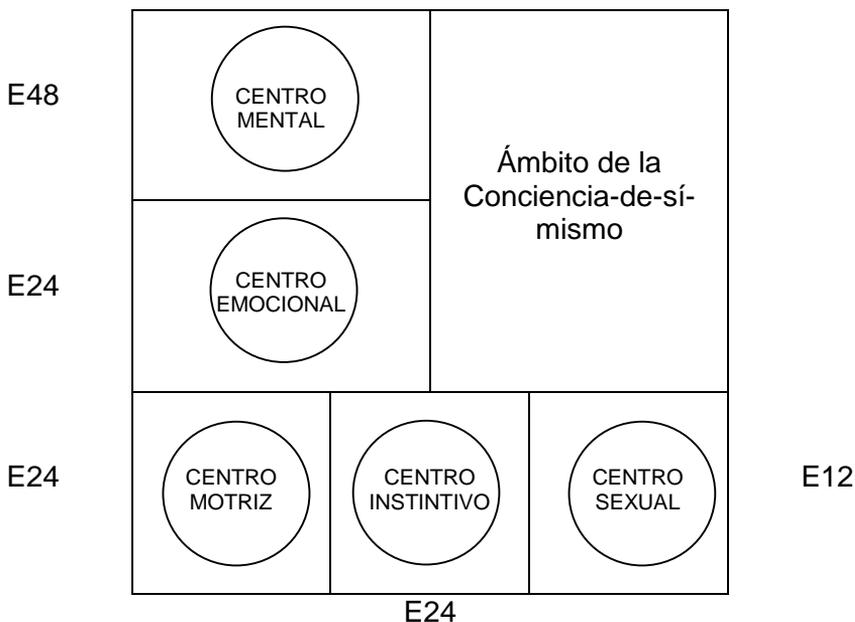
Así como tan sorprendente arquitectura orgánica se estructuró paulatinamente al confrontarse con el medio ambiente, igualmente su funcionamiento está condicionado por los estímulos del medio.

Cuerpo y medio no pueden ser separados. Son una unidad funcional dialéctica, mutuamente influyentes, determinantes y condicionantes, sin que la voluntad del individuo haya participado en ningún punto del proceso milenario. La evolución, que es la voluntad de la naturaleza, creó al ser humano pero jamás consultó su opinión, porque no cree en la mente. La ignora.

## **SU SÍ-MISMO**

Antes de indagar acerca del significado de la **conciencia-de-sí-mismo**, es necesario precisar qué es el **sí-mismo**.

Retomemos la fig. 5, la casa de tres pisos, adicionándole los tipos de energía de cada centro, identificados con la letra E, escala tomada de la Escuela de Gurdjieff:



**Fig. 12. Tipos de energía de cada centro**

Puede ignorar la significación de las magnitudes numéricas de las energías, que encuentra en el libro “Fragmentos de una Enseñanza Desconocida”, de Ouspensky, y observe la escala E12, E24, E48. Tres energías de distinta calidad para los tres cuerpos que nos componen.

El primer piso es el Cuerpo Físico con sus tres centros. En el segundo piso el Centro Emocional y en el tercero el Centro Mental.

Anticipemos que el área señalada antes con una interrogación es el espacio interior propio de la **conciencia-de-sí**, tema que tratamos en el siguiente capítulo. En el Cuarto Camino tal área es asignada a dos Centros Superiores, resultado de la evolución consciente del individuo; pero, para facilitar la comprensión de la idea que estamos desarrollando, nos permitimos la libertad de asignarla a la conciencia-de-sí-mismo.

Para mayor claridad, tabulemos el gráfico:

<b>Centro</b>	<b>Energía</b>
Centro sexual	E12
Centro instintivo	E24
Centro motriz	E24
Centro emocional	E24 (pero puede ser E12)
Centro mental	E48

La energía E12 es la de mayor potencia, mayor velocidad. La energía E48, propia del centro intelectual, es la más lenta, y la E24 es una energía intermedia.

Ese conjunto de cinco centros o mentes es su **sí-mismo**, funcionando en ausencia de su **conciencia**; es decir, sin participación de su voluntad, sin su Presencia Interior, regidos por las leyes propias de lo biológico y los condicionamientos psíquicos.

Esa estructura psicosomática es el resultado de la evolución mecánica durante cientos de millones de años. Ahí no hay aporte suyo de ningún tipo. Todo eso le ha sido dado, sin mérito ni esfuerzo alguno. Posee eso, sin saber por qué ni para qué. Ese conjunto, complejo en extremo, es su sí-mismo, sin darse cuenta, ignorante de sus contenidos, sus procesos y sus posibilidades.

El centro mental o intelectual, trabaja con la E48, que es la energía más lenta, más parsimoniosa, más densa. Es el centro más lento de toda la estructura.

Los centros motor e instintivo trabajan con E24, más rápida que la energía del centro mental, pero más lenta que los otros dos centros.

El centro emocional, de ordinario atrofiado y enfermo por la presencia de las emociones negativas, trabaja con E24, pero podría trabajar con E12, que es más ligera, móvil y sutil, si un proceso de sanación le hiciera recuperar su condición natural. Cuando abandone las emociones negativas, especialmente el sufrimiento, tendrá la posibilidad de conectarse con las emociones reales, retornando a funcionar con E12.

Finalmente, el centro sexual trabaja con E12, que es la energía más potente y rápida de la arquitectura humana.

## **FUNCIONAMIENTO INCORRECTO DEL SÍ-MISMO**

Si cada uno de los cinco centros de su *sí-mismo* funcionara con su propia energía, su actividad correspondería a su razón de ser, a su naturaleza intrínseca, y en ese supuesto caso usted sería una persona armónica, coherente, compasiva, humana. Pero eso no suele suceder. Diversas razones hacen que un centro interfiera en la actividad de los otros, o los sustituya: los hábitos, la cultura, las adicciones, ciertas creencias, la ignorancia, la formación “moral” de cierto tipo, la imagen de sí...

La interferencia de los centros entre sí, o la sustitución de uno por otro, explica muchas de las patologías del ser humano. Imagine que E12 es la gasolina de un avión Concorde, E24 la gasolina de un carro fórmula-1 y E48 la gasolina propia de un tractor. ¿Qué sucedería si mezcla o intercambia gasolinas? ¿Cómo funcionaría un tractor con gasolina de Concorde? ¿Cómo funcionaría el fórmula-1 con gasolina de tractor?

Este fenómeno de interferencia o sustitución de un centro por otro es propio de la condición humana actual. Ahí va la evolución mecánica de la especie. Y tal fenómeno es muy notable a partir del centro sexual, poseedor de la energía predominante.

La disfuncionalidad energética de los centros interiores tiene su pilar en la energía sexual, inevitablemente, por tratarse de la energía con mayor poder, al sustituir o invadir las energías de la mente, las emociones, la motricidad o el instinto.

La energía del sexo hiperactiva las funciones normales de los otros centros, hecho que se manifiesta como una **vehemencia**, una fuerza impetuosa poco reflexiva, conducta ardiente, llena de pasión y exaltación intensa.

Dice Ouspensky en el libro ya citado:

*“El centro intelectual escribe libros, pero cuando explota la energía del centro sexual, no se ocupa simplemente de filosofía, de ciencia o de política; siempre está combatiendo algo, discutiendo, criticando, creando nuevas teorías subjetivas.*

*El centro emocional predica el cristianismo, la abstinencia, el ascetismo, el terror, el horror al pecado, el infierno, el tormento de los pecadores, el fuego eterno, y todo esto con la energía del sexo.*

*Y siempre con esta energía, el centro motor se apasiona por los deportes, bate récords, salta vallas, escala montañas, lucha, combate, etc.*

*En todos los casos en que los centros intelectual, emocional o motor utilizan la energía del sexo, se encuentra esta vehemencia característica, al mismo tiempo que aparece la inutilidad del trabajo emprendido. Ni el centro intelectual, ni el centro emocional, ni el centro motor, pueden crear algo útil con la energía del centro sexual.”*

## LA TORRE DE BABEL

El mal funcionamiento de los centros explica por qué interiormente somos la Torre de Babel. Pensamos una cosa, hacemos otra y sentimos otra, en una permanente contradicción, desconociendo que algo anda mal dentro de nosotros. A ésto se refieren en Oriente cuando afirman que somos como una enorme mansión con 100 sirvientes, cada uno haciendo lo que le viene en gana. El caos. Esta situación continuará hasta cuando llegue el mayordomo (la conciencia-de-sí) para poner orden y preparar la recepción del Amo (la Conciencia Pura).

Este desorden interior que padecemos es la expresión conductual del mal funcionamiento de los centros; en lugar de trabajar cada uno con su energía y en su ámbito, se sustituyen o invaden.

Un buen ejercicio para iniciar el proceso de despertar su conciencia-de-sí, es encontrar ejemplos suministrados por su observación personal acerca del mal funcionamiento de sus centros.

De manera que su ***sí-mismo*** es su estructura ordinaria de cinco centros, con sus contenidos, sus procesos y disfuncionalidad.

Eso es usted Ahora, pero eso no ES usted en esencia. Lo que es usted Ahora, es el resultado del caos interior, en ausencia del mayordomo, que es su conciencia-de-sí. ¿Cuál es, entonces, el valor del caos? Que ahí está su energía, y es esa misma energía la que permite iniciar el proceso de despertar la conciencia, si sabe cómo, si HACE lo que debe HACER, y si tiene valor para intentarlo.

La mecanicidad de los centros, su energía, su caos y su disfuncionalidad, que constituyen por ahora su sí-mismo, son los elementos que van a facilitar el despertar de la conciencia-de-sí, mediante ciertos esfuerzos voluntarios e inteligentes que deben ser hechos.

En ausencia de la conciencia su sí-mismo es ese caos, esa confusión, esa disfuncionalidad.

En presencia de la Conciencia usted es... Conciencia.

Por ahora, su sí-mismo es el caos, la disfuncionalidad, la ignorancia, el dolor, el conflicto...

Eso es usted... por ahora.

Pero, ¿de qué puede ser consciente si no de ese caos? ¿De qué puede ser Testigo si no de esa disfuncionalidad interior?

Esa confusión interior, ese desorden que es su sí-mismo, es el que permite ser Testigo de eso.

Lo grave no es el caos interior, sino la inconciencia de eso, la ausencia del Testigo.

Su sí-mismo, ahora, es la disfuncionalidad caótica de la tríada mente-emoción-cuerpo.

Su sí-mismo, ahora, es su yo vanidoso... o iracundo... o miedoso, depresivo, pesimista, preocupado, orgulloso, codicioso, celoso, sensiblero, mendigo, iluso, vehemente...

Su pequeño "yo" de este momento, es su sí-mismo, ahora, resultado de la interactividad disfuncional de la tríada mente-emoción-cuerpo.

Su sí-mismo es su ego, su pequeño y egocéntrico "yo", su caos, su confusión, su locura, resultado del mal funcionamiento de sus Centros.

Su "yo" es su sí-mismo, ahora.

## EL CONCEPTO DE LA NEUROLOGÍA ACERCA DEL SÍ-MISMO

Amablemente lo remito al libro “El cerebro y el mito del yo”, autoría del Dr. Rodolfo R. Llinás, mundialmente reconocido como uno de los padres de la neurociencia moderna. En lo concerniente al tema que tratamos son especialmente esclarecedores los contenidos de las páginas 27, 147 y 153.

Del texto puede deducirse que:

1. El “yo” como una entidad estable y permanente, no existe. Cuando digo “yo quiero”, “a mí me gusta”, “yo hago”... ese “yo”, ese “mi”, eso no existe como una entidad interior.
2. El “self”, el “sí-mismo”, existe como un **evento** cerebral; es decir, transitorio, momentáneo, recurrente, virtual.
3. Este **evento** es un hecho propio del sistema tálamo-cortical, que es la interacción del cerebro límbico con la corteza cerebral.
4. Tal **evento** es resultado de la unificación recurrente y simultánea de tres elementos:
  1. La percepción fraccionada de la realidad externa.
  2. Las propias motivaciones.
  3. Las memorias internas, es decir, su historia personal.
5. El “sí-mismo” es, por lo tanto, ajeno al dominio de la autoconciencia, y producto del cerebro.
6. La “conciencia-de-sí-mismo” contiene dos componentes:
  1. El sí-mismo como objeto de la conciencia, como la “cosa de la cual se va a ser consciente”. Esa “cosa” es un **evento** inconsciente, del cual se puede ser consciente.

2. La “conciencia” de eso, del “sí-mismo”, que es a su vez producto de la actividad tálamo-cortical.

Concluiríamos entonces que el “yo” no existe como entidad interior; que el “sí-mismo” es un **evento** cerebral transitorio inconsciente, y que la “conciencia” es otro hecho cerebral que se genera al “darse cuenta” de “sí-mismo”.

El “sí-mismo” es un **evento** con sus contenidos inconscientes; y la conciencia es el “darse cuenta” de tales contenidos.

Ese “darse cuenta” es lo que hemos venido denominando como la Observación Interior, el Testigo Interior, la Percepción Pura, estar atento, velar, despertar, vigilar... todo eso es lo mismo. Ser consciente.

## CONTENIDOS DEL “SÍ-MISMO”

En ausencia de un estado de conciencia superior, podemos convenir que el ser humano es su cuerpo, gobernado por los instintos y su **sí-mismo** condicionado por el pasado.

Instintos y pasado, constituyen el sustrato del humanoide. Ahí no hay inteligencia, racionalidad, Amor, compasión, creatividad... nada. Puro instinto y puro pasado, en ausencia de la Conciencia.

En ese estrecho marco, los contenidos del **sí-mismo** son diversos, extraños y algunos muy perversos:

- Sus recuerdos del pasado, usualmente dolorosos.
- Su manera de escuchar. ¿Escucha lo que le dicen, o escucha lo que quiere que le digan?

- Los instintos, heredados de nuestros predecesores humanos y animales.
- La acumulación de conocimientos tecnológicos y psicológicos adquiridos a lo largo de la vida, que agobian su existencia y limitan su libertad.
- Las defensas psicológicas, conscientes e inconscientes.
- Su subordinación o su rebeldía frente a la autoridad, sea ésta política, militar, civil, religiosa o mística.
- Su mente condicionada por sectas, religiones, supersticiones y temores.
- Su compulsión tras el deseo de dominar o de ser dominado.
- La erudición de la mente que todo lo interpreta a partir de teorías, ideas, creencias, doctrinas, incapaz de conectarse con la realidad tal cual es.
- La insensibilidad de la mente, impotente para percibir la belleza de lo sencillo.
- La búsqueda del poder, de posición.
- La idea, el recuerdo, la conclusión, la experiencia, las diversas formas de las intenciones, tanto las que se pueden nombrar como las innombrables.
- El esfuerzo por dejar de ser lo que soy, para tratar de ser lo que no soy.
- El intelecto buscando seguridad, protección, evitando el riesgo, por lo cual engendra ideas, creencias, ideales, detrás de los

cuales pueda protegerse.

- Su idea de un Dios externo, hecho a imagen y semejanza de la mente humana.
- Su pensar reactivo.
- Su búsqueda intelectual de la paz, siendo violentos su cuerpo, su mente y sus emociones.
- La imagen de sí mismo y la que quiere mostrar. Su máscara.
- Su sufrimiento egocéntrico y adictivo.
- Los pensamientos nocivos, peligrosos, caprichosos, perversos.
- La dependencia psicológica de personas o cosas.
- Su mendigo interior, implorando afecto y reconocimiento.
- Su miedo a lo desconocido y su confianza en lo conocido, aunque no sea verdad.
- El afán de poseer, para llenar el vacío que soy.
- Todas las formas de vehemencia, que suelen ser sexo reprimido.
- Sus dificultades para mantener relaciones pacíficas, amorosas.
- El miedo a la soledad y al silencio.
- El deseo de certidumbre, para abandonar toda indagación y toda duda.

- Su apego a las ideas y su desdén por los hechos.
- El juez implacable que llevamos dentro, capaz de condenar al prójimo a la hoguera, por el más nimio error.
- Su adicción al sexo mecánico.
- Su insoportable pensamiento egocéntrico, divorciado de la realidad.
- Su adicción a las certezas, aunque sean supersticiones.
- Su hablar incesante, sin decir mucho y sin que a nadie le importe.
- Su bajo nivel de pasión, entendida como la calidad y la intensidad de la energía aplicada a sí-mismo.
- Su carencia de sensibilidad respecto de las personas, los animales y las cosas.
- Su emocionalidad compulsiva, egocéntrica y cruel.
- El sentimentalismo, la sensiblería y la moralina.
- La carencia de libertad interior.
- El contenido de su inconsciente.
- Su apego al pasado.
- Su propensión al conflicto físico, psicológico o intelectual.
- Sus contradicciones entre lo que piensa, dice, hace y siente.

- Su ira que no respeta y su miedo que no permite.
- Su vanidad que le sobrevalora y su soberbia que minimiza al prójimo.
- Su temor de asumir su propia vida.
- Su incapacidad para conectarse con la realidad presente, Aquí, Ahora.
- Su vida psicológica fluyendo del pasado al futuro y del futuro al pasado, siendo que ninguno de los dos existe.
- Su ordinariéz para relacionarse con el otro, y su carencia de sutileza para conectarse con sí-mismo.
- La importancia personal.
- La experiencia, la tradición, la memoria.
- Su imposibilidad para reír sin motivo, tener el corazón alegre sin causa, amar sin buscar nada a cambio.
- Su incomprensión e intolerancia con las leyes de la vida.
- Los hábitos del cuerpo, la emoción y la mente.
- Su apego a la vida y su temor a la muerte.
- Su ansiedad por el futuro, que no existe.
- El predominio del pensamiento y el desprecio por la vida.
- Su incesante afán por el dinero.

- Su falta de amor y su exceso de eficacia.

Todo esto, y más, es su sí-mismo inconsciente.

Todo esto es la materia prima que puede ser observada, percibida, lo cual constituye el conocimiento de sí-mismo.

La percepción pura de todo eso, de instante en instante, sin participación alguna de la racionalidad, es la conciencia-de-sí-mismo, el Testigo.

La conciencia es **ver eso**, Aquí-Ahora, sin mente.

# 15

## La conciencia-de-sí-mismo

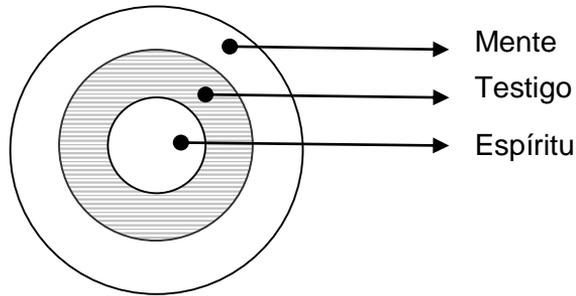
### El Testigo

En capítulos anteriores se ha comentado que el ser humano dispone de 4 niveles de conciencia, hacia arriba.

1. El estado de “sueño profundo”, que vamos a ignorar en este capítulo.
2. El estado de “vigilia”, donde predomina el ego, la personalidad, el “yo”. Es la conciencia ordinaria. El darse cuenta de lo externo.
3. El estado de **“conciencia-de-sí”**, también reconocido como el Recuerdo de Sí, la Presencia Interior, el Observador. Es el Testigo. El Alma. Es la percepción de los procesos internos.
4. La Conciencia Absoluta, Conciencia Pura, la Fuente, el Origen. Es lo mismo. Es el Espíritu. Es la disolución en el Absoluto.

Sin perder de vista estas equivalencias de uso común, comentemos el tema de la conciencia-de-sí utilizando estos tres términos: mente, Testigo, Espíritu.

Entonces, mirando de lo más externo a lo más interno del ser humano, estos niveles de conciencia pueden ser representados así:



**Fig. 13. Niveles de Conciencia**

## **MENTE**

Es la parte más externa de su funcionamiento psíquico.

Su contenido es el recuerdo del pasado, el residuo de las experiencias vividas, el conocimiento adquirido desde la niñez, la huella de las vivencias, la sombra de lo que fue. Es tiempo, es vieja.

Es el recuerdo del pasado, pero no es el pasado porque el pasado ya fue, ya ocurrió, ya no es, se extinguió en la nada. De él sólo queda el recuerdo en la memoria del cerebro, en forma de imágenes confusas y difusas que tal vez ni siquiera correspondan con los hechos tal como fueron. Sus contenidos no son confiables.

¿Quiere reconstruir su pasado? Está frente a un imposible, porque el pasado no existe, absolutamente no existe, no quedó nada, se extinguió, se evaporó en su totalidad.

El pasado, como un hecho, no existe. Quedó el recuerdo difuso del hecho, pero el hecho con todos sus componentes se extinguió en la nada absoluta. Podrá reinterpretarlo a su conveniencia, pero no puede modificarlo, no puede rehacerlo, porque el recuerdo del hecho

carece de la posibilidad de conectarse con el hecho real, fáctico. La mente es impotente frente al pasado. Con el pasado no puede hacer nada, absolutamente nada, pero es el pasado.

¿Y el futuro? No es más que la proyección del recuerdo del pasado, pintado de rosa o de negro.

El pasado es el recuerdo y el futuro es la imaginación.

El pasado ya no existe y el futuro todavía no existe. Ninguno de los dos existe. Ninguno es. Los dos son mente, imágenes virtuales; como las pompas de jabón, los sueños, el arco iris, el deseo, la sombra.

El pasado ya no es, y el futuro aún no es. Ninguno de los dos existe. Ninguno de los dos es.

El futuro es una posibilidad entre miles de opciones, es indeterminado, eventual, pura potencialidad, no se puede determinar, abierto, incierto. No depende de usted sino de la vida, y la vida no depende de usted.

La mente es el recuerdo de lo que pasó y la imagen de lo que pasará. Pero la imagen es la proyección del recuerdo, decorada con lentejuelas y canutillo. Las dos son pasado. Tiempo. El pasado es viejo y el futuro es incierto y viejo.

Comprenda claramente esto. Usted no puede hacer **absolutamente nada** con su pasado ni con su futuro. El pasado es la sombra en la mente de lo que fue, y el futuro es la sombra de esa sombra en la mente.

Eso es la mente. Tiempo, vieja, anacrónica, imágenes huecas, deseos pasajeros, lo que fue, lo que no será. Desechable, excepto el conocimiento funcional.

Si está identificado con su mente, su vida debe ser parecida a esta visión fantasmal y la calidad de su vida debe ser pobre, muy pobre, confusa, porque está totalmente condicionada por el pasado.

El pasado es como un cementerio de lo que fue, el futuro es un sueño ilusorio. Mirar hacia atrás o mirar hacia adelante es una pérdida de tiempo. Vivir en el pasado es una añoranza y vivir en el futuro es una esperanza sin sentido.

La naturaleza del pasado es la muerte y la esencia del futuro es la incertidumbre. Esas son sus cualidades básicas.

Si usted está identificado con su mente, vive como si fuera su mente, cree ser su mente, siente que es su mente. Así como durante un sueño vive como si el sueño fuera real y participa en ese sueño como si fuese una persona real.

Vivir en la mente es vivir en el pasado o el futuro, como si fuesen reales, sin conexión alguna con la realidad presente.

Pero, usted no es su mente. Sólo está identificado con ella, como el enamorado que pierde el sentido de sí-mismo en su obsesión por el ser amado.

¡Usted no es su mente!

La mente es esencialmente un aparato de supervivencia, extraordinariamente útil para recoger, almacenar y analizar información. Aprende, pero no comprende. Imita, pero no es creativa.

La mente es memoria, y el movimiento de la memoria es el pensamiento.

Usted no es su mente ni es su pensamiento, aunque sienta y crea que muere si deja de pensar.

Usted tampoco es su pensamiento.

Pero hay algo más: aún en estado de conciencia primaria, a veces la mente desaparece, se extingue. En estado de sueño profundo, sin sueños, no hay mente. En situación de peligro inminente, la mente es sustituida por el instinto. Frente a alguna expresión de lo bello, la mente es relegada por el éxtasis que produce la presencia de lo bello. En estado de intensa fatiga corporal, de agotamiento, el cuerpo se activa internamente para restablecer la normalidad energética, marginando a la mente. Durante el sexo, la mente se extingue en la nada, y la energía toma el control.

Estos hechos demuestran, entonces, que la mente es una eventualidad, que puede existir o no existir, que no es un estado permanente, una cosa, sino un proceso circunstancial, un evento aleatorio, casual, fortuito.

Puede aparecer porque es un suceso, como una ola. Puede extinguirse porque carece de realidad, de sustancia, de existencia, como una ola.

Los budistas dirían que la mente existe, pero no es real. Nosotros podríamos afirmar que la mente no existe, pero sucede de vez en cuando... algo, que parece... la mente.

En estricto sentido, la mente no existe.

Lo que existe realmente es la memoria del pasado en áreas y órganos específicos del cerebro, reconocida científicamente como memoria de corto plazo y memoria de largo plazo.

## **LA MEMORIA**

El cerebro humano retiene miles de millones de impresiones, algunas fugaces, otras para toda la vida. Son los recuerdos.

El proceso es celular. Las neuronas del cerebro, que son células especializadas, forman una red del orden de  $10^{10}$  neuronas, capaces de conectarse unas con otras formando circuitos por donde fluyen los impulsos eléctricos.

Esta red está conectada con los sentidos y con todo el cuerpo mediante el sistema nervioso.

Dado un estímulo externo, positivo o negativo, tal como la imagen de una flor, el sabor de un vino, una situación de peligro o una agresión sexual, es percibido por los sentidos o por el cuerpo, transmitido al cerebro mediante el sistema nervioso, y allí se crea un circuito neuronal correspondiente al evento. Ese circuito es la memoria, el recuerdo.

Cuando el estímulo es de baja intensidad y poco recurrente, la asociación neuronal creada momentáneamente al percibir el hecho será débil y, con el tiempo puede desaparecer del todo. Es la memoria a corto plazo.

Pero cuando el estímulo es de alta intensidad, y peor aún si es recurrente, la percepción se graba más profundamente en la estructura neuronal. Es la memoria de largo plazo, con un agravante. Durante la noche, cuando el cuerpo descansa, los sueños se encargan de evocar el estímulo, proyectarlo y revivirlo, grabando la imagen más profundamente en el circuito neuronal, hasta que llega un momento en que las memorias y la persona que las retiene son en realidad la misma cosa.

Ahí no hay mente. Hay memoria, que es un hecho biológico, celular, físico, tangible.

¿Comprende por qué es tan difícil perdonar una ofensa grave? Porque la voluntad, si la hay, es insuficiente para desprogramar el circuito neuronal. Se necesita una mutación celular que deshaga la estructura neuronal configurada, y eso es posible pero no es fácil.

Según la Dra. Rita Carter:

*“Muchas áreas diferentes del cerebro están relacionadas con la memoria.*

**Lóbulo temporal:** *Memorias a largo plazo permanentemente asentadas en la corteza.*

**Putamen:** *Se almacenan aquí memorias de procedimiento, como montar en bicicleta.*

**Hipocampo:** *Relacionado con el asiento y recuperación de memorias, en particular las personales y las relacionadas con encontrar el camino.*

**Amígdala:** *Las memorias traumáticas inconscientes podrían estar almacenadas aquí.*

**Núcleo caudado:** *Muchos instintos, que son memorias genéticamente codificadas, parten de aquí.”*

Todo este proceso de crear la memoria es inconsciente. Toda esta construcción sensorial-nerviosa-neuronal llamada memoria es una creación de la inteligencia del cuerpo, sin su participación. Su “yo” nunca es consultado por lo biológico, porque su “yo” es como una sombra, carece de sustancia, de realidad. Nunca es tenido en cuenta. La vida, que anima lo biológico, lo ignora. Su “yo” es su ilusión.

Es claro, entonces, que en este proceso celular de crear y consolidar la memoria, no hay mente, en estricto sentido.

## EL PENSAMIENTO

Creada ya la memoria, surge ahora la posibilidad del pensamiento.

Para pensar no se necesita la conciencia-de-sí. Suficiente con el estado de vigilia, volcado hacia afuera, pero aún así, aunque suena a poca cosa, es de importancia trascendental. En último término hace la diferencia entre ser un mero autómatas pasivo sin pensamientos o ser un mecanismo biológico con pensamientos automáticos.

Sintetizando el proceso se puede afirmar que el pensamiento es el movimiento de la memoria, frente a un estímulo externo para dar respuesta, o exigida en sí misma en el pensamiento abstracto.

Pero aquí tampoco hay mente. Sólo hay pensamientos en un flujo rápido y consecutivo, tan de prisa y tan inmediatos que crean la sensación de existir algo continuo, algo permanente, como una entidad, que identificamos como la mente.

Fluyen tan rápido los pensamientos que no es perceptible el intervalo entre ellos, ni hay **algo** internamente interesado en descubrir el espacio entre uno y otro, ni lo que hay detrás de tal espacio. Dos pensamientos consecutivos se perciben como continuos, unidos, en-cadenados, y es a esa sensación de continuidad a la que denominamos **mente**.

De manera que existen los pensamientos, pero no la **mente**, de la misma manera que existen los átomos pero no la **materia**. La materia no es negada por la percepción ordinaria, pero su realidad es virtual, es la forma que toman los átomos al ser condensados. Lo mismo la mente respecto de los pensamientos. Es sólo la forma aparente de los pensamientos agrupados.

Los pensamientos existen, pero la mente no existe.

¿Por qué es tan importante esta precisión? Porque, como veremos, al intentar expandir la conciencia a niveles superiores no es posible liberarse de la mente, que no existe, pero si es posible liberarse de los pensamientos.

Cuando observa los pensamientos, sus pausas, su fluir, la sensación de la mente se extingue y aparece el Testigo.

Cuando focaliza su atención en los sentidos o en la propiedad cenestésica de sentir la totalidad del cuerpo, entonces los pensamientos se extinguen y queda... solo... el Testigo.

Pero también puede orientar su atención a observar las emociones y las sensaciones de su cuerpo, y en tal caso puede experimentar la extinción de los pensamientos en presencia del Testigo que observa.

Ese es el estado de Presencia Consciente, de Testigo, de namente, pero en realidad es no-pensamiento.

## **MENTE Y TIEMPO**

El tiempo no existe como una categoría absoluta, según lo constata la teoría de la relatividad. Es un fenómeno psíquico individualizado según el cual la mente percibe los recuerdos como “el pasado” y la imaginación como “el futuro”.

El tiempo es la sensación mental de lo que “fue” y lo que “será”. Existe el tiempo cronológico, el del reloj, pero tan sólo como una convención cultural para medir un lapso entre dos procesos. Es una convención, un acuerdo, pero no una realidad. Como el metro, el norte, el dinero.

La mente “siente” como tiempo lo pasado, lo muerto, lo que ya no existe, lo que fue pero ya no es. Proyecta eso en su imaginación y entonces “siente” como tiempo lo que será, los deseos, la fantasía, la ilusión, la esperanza, el cielo. El tiempo es sensación.

La mente es eso. Siente la memoria como el “tiempo pasado” y la ilusión como “tiempo futuro”, pero eso no es tiempo sino memoria,

recuerdos grabados en el cerebro límbico. Recuerde que allí hay amígdalas para la memoria de largo plazo.

Es en este sentido que se afirma que la mente es tiempo, porque en estricto sentido la mente es el recuerdo de lo que pasó, la memoria de lo que fue, la sombra difusa de algo que sucedió en el **Ahora** de ese momento.

Si pensar es el movimiento de la mente, entonces, cuando piensa lo que hace es traer todo ese “pasado” al presente y proyectarlo al “futuro”, sin conectarse con la realidad del **Ahora**. Pensar es interpretar la realidad del Ahora... desde la memoria del pasado. El pensamiento no puede sentir la realidad, ni conectarse con la realidad, ni amar la realidad. La traduce, pero no la siente.

¿Suficiente para comprender la imperiosa necesidad de abandonar el pensamiento? ¿Comprende por qué el pensamiento no es inteligente, ni creativo, ni bello?

Tenga claro esto: lo único que hay en la mente es la memoria, el recuerdo de lo que pasó, de lo vivido, de lo aprendido, y esa memoria está grabada en unas glándulas del cerebro límbico. Esa memoria es biológica, y la **sensación** de esa memoria es percibida como el tiempo pasado pero ese “tiempo” no existe. Existe la memoria de lo que fue, el recuerdo de lo que pasó, pero ni lo que fue, ni lo que pasó, ni el tiempo existen. Sólo existe la memoria, la historia personal grabada en el cerebro. No existe el pasado.

Por las mismas razones, si el futuro es la proyección del tiempo pasado que es una sensación, entonces el futuro es la sensación de la ilusión, de la esperanza. No existe como tiempo.

## EL TESTIGO Y LA ETERNIDAD

Puede ser Testigo, consciente, de lo que sucede Ahora, adentro y afuera... pero Ahora. Usted no puede ser Testigo de **lo que fue** ni de **lo que será**.

Puede recordar lo que fue e imaginar lo que será, pero no puede Testimoniar nada de eso, no puede verlo, no puede percibirlo, no puede ser Testigo de **eso**, porque sencillamente **eso** es la irrealidad, **eso** no existe, es mente, memoria, ilusión, sombras, sueños.

Usted puede ser Testigo sólo de lo que **es**... Ahora, pero el Ahora no es tiempo, es eternidad.

Esta idea se comprende en el símbolo de la cruz:

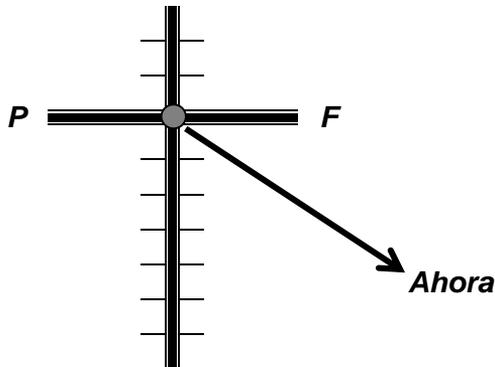


Fig. 14. Tiempo y Conciencia... Ahora

La línea horizontal es la dimensión del tiempo psicológico, el pasado (P) y el futuro (F), existentes sólo en la mente del individuo. No son categorías objetivas, son sensaciones de los contenidos de la mente. El pasado y el futuro son sensaciones... **Ahora**.

La línea vertical es la dimensión del Ser, de la Conciencia.

El punto es el Ahora, que puede desplazarse en la línea vertical que es la escala de la conciencia, pero no puede desplazarse en la línea del tiempo porque el Ahora no es tiempo. La línea horizontal realmente no existe.

Puede evolucionar o involucionar en la línea vertical, pero no puede lograrlo en el pasado o el futuro, porque eso no existe como tiempo, pero sí como sensación.

El Testigo es Ahora y el Ahora está fuera del tiempo.

El Testigo es Ahora y el Ahora es el presente eterno, la realidad, la única realidad, la vida, la única vida, el espacio en que se despliega la totalidad de la vida.

La vida es Ahora... el Testigo es Ahora, y el Ahora no es tiempo, no es mente... es Vida... es eternidad.

Comprenda esta poderosa idea y ríndase ante ella: el **Ahora** es esencia del **Testigo**... el **Ahora** es eternidad... luego el Testigo, la conciencia-de-sí, está conectado con la eternidad.

La mente es tiempo y el Testigo, Ahora, es eternidad.

Es interesante y curioso descubrir en la Biblia el supuesto proceso de creación original:

**Primer día:** Creación de la luz.  
(Génesis 1,3 a 1,5).

**Segundo día:** Separación entre las aguas de arriba y las de abajo.  
(Génesis 1,6 a 1,8).

**Tercer día:** Tierra y mar. Manifestación de la vida vegetal.  
(Génesis 1,9 a 1,13).

**Cuarto día:** El sol, la luna y las estrellas.  
(Génesis 1,14 a 1,19).

**Quinto día:** La vida animal.  
(Génesis 1,20 a 1,23).

**Sexto día:** La fecundidad de la tierra.  
(Génesis 1,24 a 1,25).

**Séptimo día:** Reposo.  
(Génesis 2,2 y 2,3).

Hay un resumen de la obra creadora. (Génesis 2,4 a 2,7).

Note como a Dios se le olvidó crear el **tiempo**, no creó el pasado ni el futuro. Creó la realidad, no la fantasía. Tal vez, si la eternidad existía, ¿para qué crear el tiempo? ¿Lo olvidó o lo ignoró?

El Eclesiastés nos ayuda a comprender esta aparente omisión al definir lo perpetuo, lo eterno:

*“Aquello que fue, ya es;  
y lo que ha de ser, fue ya”.*  
*Eclesiastés 3,15*

## **EL TESTIGO**

La posibilidad implícita de todo esto radica en lo siguiente:

1. Si observa sus pensamientos, se extingue su mente virtual y surge su Testigo.
2. Si observa sus emociones o las sensaciones de su cuerpo, se extinguen su mente virtual y sus pensamientos, y surge, su Testigo, que es su conciencia-de-sí.

Puede constatarlo de inmediato con cualquiera de los siguientes ejercicios:

1. Permanezca quieto unos minutos, relajado, tranquilo.  
Observe sus pensamientos: llegan... fluyen... y pasan... sin orden ni propósito.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Simplemente observe... eso.  
¿Quién observa?
2. Permanezca quieto unos minutos, relajado, tranquilo.  
Sienta sus emociones: llegan... fluyen... y pasan... sin orden ni propósito.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Simplemente observe... eso.  
¿Quién observa? ¿Quién siente?
3. Permanezca quieto unos minutos, relajado, tranquilo.  
Sienta el flujo de las sensaciones en su cuerpo.  
Llegan... fluyen... y pasan... sin orden ni propósito.  
Frío... calor... temblor... hormigueo... masa... peso...  
En cualquier parte de su cuerpo.  
No busque las sensaciones. Sólo permita que sucedan, donde quieran, y siéntalas conscientemente.  
Sea consciente de ellas.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Solamente sienta... eso... y sea consciente de... eso.  
¿Quién siente? ¿Quién observa eso? ¿Quién es consciente de eso?
4. Abandone el pensamiento y conéctese con su respiración  
Sienta inhalar... exhalar... inhalar... exhalar.  
Sienta... eso... sin pensamiento alguno.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
Sólo sienta... eso... nada más.  
¿Quién siente?

5. Abandone el pensamiento y conéctese con el mundo externo sólo mediante su vista y su oído.  
Intensamente atento, perceptivo, sin pensamiento alguno, vea... y escuche... vea y escuche...  
Sienta su propia Presencia, aquí, ahora, viendo... y escuchando... eso.  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.
  
6. Al comer, abandone el pensamiento y conéctese con el sabor... la masa del bolo alimenticio... la saliva... la lengua... el movimiento del comer.  
Sólo sienta eso... el sabor... la masa... la saliva... la lengua... el movimiento...  
No intervenga, no cambie nada, no se proponga nada.  
¿Quién siente?
  
7. Abandone el pasado, el futuro y el pensamiento.  
Conéctese de inmediato con el Aquí... Ahora.  
Sienta existir... Aquí... Ahora...  
Sienta ser... Aquí... Ahora...  
Intensamente atento... perceptivo... sienta... ser... vivir... Aquí...  
Ahora... sin pensamiento alguno.  
Sea Testigo... de su existir... Aquí... Ahora...

Con cualquiera de estas prácticas y suficiente con que suceda por un solo instante, para constatar por sí mismo que al abandonar el pensamiento y conectarse con cualquier aspecto de la realidad externa o interna, surge de inmediato un estado interior diferente, un estado de no-mente, no pensamiento. Ese estado nuevo es el Testigo. Eso es estar Presente y Consciente. Es un estado modificado de conciencia.

Durante el sexo no es necesario abandonar el pensamiento porque la mente desaparece por sí sola frente a la energía sexual y, entonces, el Testigo está Presente si usted se mantiene en contacto con esa energía.

Pero este proceso exige atención lúcida, intensa, apasionada. Exige percepción pura, sin proceso racional alguno.

Mientras su Testigo esté intensamente Presente, estará libre de la mente, del pensamiento y del tiempo. Pasado ni futuro existen, porque el tiempo es la esencia de la mente. Es un estado alerta, despierto, abierto, expandido, que exige una intensa **atención** consciente, sin esfuerzo.

Si tal atención decae, disminuye o se dispersa, como es usual, aparece la mente, el pensamiento y la palabra. Nuevamente se identifica con la mente y sus procesos, la serenidad desaparece, su paz interior se convierte en inquietud, ansiedad, etc. Ha regresado al tiempo, propiedad del bajo estado de conciencia denominado de “vigilia”, ha retornado al estado de-mente.

La Presencia del Testigo puede parecer breve. No se preocupe. Por breve que le parezca, valórelo. Tal vez por primera vez en su vida acaba de experimentar un momento de no-mente, de percepción pura de la realidad, de libertad, de creación de la belleza.

En capítulo posterior encontrará numerosas prácticas para que experimente en sí-mismo, por sí-mismo, cómo despertar al Testigo que duerme en su Ser, cómo estar intensamente Presente en medio de la vida, cómo liberarse de su mente para que su conciencia se vaya expandiendo hasta los confines de lo Absoluto. No hay límite.

Comprenda claramente que esta vivencia de autorrealización, porque eso es la Presencia del Testigo, no es un proceso discursivo, analítico, racional. Nunca es eso. Ni es temporal, no pertenece al tiempo.

Trascender no quiere decir transformar sino ir más allá. Trascienda el pasado, el futuro, la mente y el pensamiento, abandónelos.

No es necesario luchar contra eso, ni matar nada. Simplemente

suelte eso. Luego, cuando lo necesite, podrá retomararlo para utilizarlo como instrumento, no para someterse a eso como un esclavo.

Su historia personal, su pasado, sus conocimientos, sus recuerdos... todo eso puede permanecer en su mente, pero usted ya no vive ahí. Todo lo que pertenece a la mente permanece ahí, pero usted, que es conciencia, ya no está ahí. Está en el Testigo.

Usted no es mente. Usted es conciencia y el Testigo es conciencia, libre, pura, incontaminada, porque esa es su naturaleza.

Es necesario comprender esto. Toda su historia, sus problemas, su sufrimiento, su caos, sus contradicciones, todo eso es contenido de la mente. Si usted vive en la mente, identificado con ella, usted es todo eso: caos, sufrimiento, conflictos...

Si pretende resolver todo ese desastre desde la mente, entonces ha tomado el camino del psicoanálisis, y la vida no le alcanzará para entender uno solo de sus problemas.

Mucho más sabia la propuesta de Oriente: abandone la mente con todos sus contenidos y sea Testigo de eso. Usted no es la mente, usted es el Testigo, conciencia-de-sí, y desde ahí puede observar todos los absurdos de la mente... o sencillamente ignórela.

La mente es la inconciencia. El Testigo es la Conciencia. ¿Testigo de qué? De su mente, de la vida, de la realidad, de todo, de nada...

Deseche para siempre el análisis de sus problemas internos y sea sólo Testigo de esos problemas, consciente de ellos, percíbalos sin juicio alguno, obsérvelos como un Testigo apasionado que no interviene.

Simplemente, sea Testigo de su vida, de sí-mismo, de los procesos internos. Eso es ser consciente. Sea Testigo.

Esa es la sanación absoluta que puede aplicar a su vida. Sea Testigo de su vida. Sea consciente. ¡Despierte!

Ser Testigo es despertar del sueño profundo en que hemos vivido desde siempre, con los ojos abiertos.

Estar dormido no es cerrar los ojos sino vivir identificado con la mente. Despertar no es abrir los ojos, sino abandonar el estado de vigilia para habitar un estado nuevo de conciencia que es Ser Testigo, Presente.

Abandone su mente periférica y profundice en sí-mismo centrándose en el Testigo.

Desde su mente, reacciona compulsivamente a todos los estímulos. El Testigo no reacciona, actúa, decide, por derecho propio, libremente.

La mente es activa, el pensamiento es activo, porque permanentemente se mueve hacia el pasado o el futuro. El pensamiento no puede observar la realidad **Ahora**, pero puede interpretarla, convertirla en palabras o imágenes, analizarla, desmenuzarla... desde el pasado.

La conciencia, el Testigo, es pasivo pero alerta, perceptivo, receptivo, libre, incontaminado, sólo ser, puro ser... nada más.

## **EL TESTIGO Y EL SEXO**

Ser consciente-de-sí, es ser Testigo de sí, estar Presente observando los procesos internos de la mente, la emoción y el cuerpo.

El Testigo no participa. Observa, atestigua, presencia, percibe, descubre.

El Testigo es un estado de percepción pura, sin ego, sin lenguaje, sin racionalización, sin mente, sin pensamiento.

Ser Testigo es... el estado de percepción alerta y pasiva de los procesos internos, sin modificar nada, sin intervenir.

El Testigo es un estado modificado de conciencia, pasiva pero alerta, atenta, no protagonista de nada.

El Testigo ve las cosas como son y vive la vida como es, tal cual es.

El Testigo no discrimina, no selecciona, no tiene opciones.

Simplemente vive conectado con la realidad... Ahora, percibiendo la perfección de lo que sucede, de la realidad, porque así es.

Las cosas son como son. La realidad es como es. La vida, Ahora, es así. Todo es perfecto porque así es. Todo, Ahora, es un momento de un proceso cósmico. La vida, el sexo, la muerte, todo, es parte de un proceso del Universo. ¿Qué imperfección puede haber ahí, si es así?

El ego no puede ver esa perfección.

El Testigo la ve, la percibe.

Si el sexo es el proceso creativo de la naturaleza, la energía creadora de vida, el Testigo puede estar Presente, dando testimonio de esa energía, de esos procesos.

El Testigo es un estado de conciencia-de-sí que trasciende la mente y precede a la Conciencia Pura.

Es un puente entre el ego y el Espíritu.

- El ego es su mente.
- El Testigo es su Alma.
- La Conciencia Pura es el Espíritu.

Ese puente puede ser construido si permanece consciente en el momento del orgasmo cerebral, porque este estado crea condiciones propicias para estar Presente, consciente de eso, Testigo de eso.

El sexo consciente es estar Presente en el sexo.

De todas formas durante el sexo el ego desaparece, porque la energía lo desplaza en términos absolutos.

En ausencia de ese ego, es necesario aprender a estar Presente, Testigo, en ese estado de no ego.

El sexo es la puerta de entrada, el Testigo es el puente, la Conciencia Pura es el destino.

Fusione sexo y Conciencia, vincule sexo y Presencia, unifique sexo y Testigo, y así estará recorriendo el sendero del Espíritu, del Amor, de Dios.

Esto es muy difícil, si no se prepara ni nunca lo hace...

Y es muy fácil... si lo hace.

# 16

## Límites de la conciencia-de-sí, del Testigo

Preguntas que podemos hacernos:

- ¿Sin perder su naturaleza humana, hasta dónde es posible expandir la conciencia-de-sí?
- ¿Puede disolverse la condición humana en un estado de Conciencia Pura, más allá?
- ¿Entre la conciencia-de-sí y la Conciencia Pura existe algún límite claramente perceptible?

### SEGÚN EL ZEN

El principio de despertar a niveles superiores de conciencia es la “percepción” de lo que somos Aquí-Ahora, en el Presente Absoluto. Pero, ¿quién percibe? El Zen dice:

*“El observador es una función de la conciencia que surge solamente cuando un objeto llega a nuestra experiencia, hasta nuestros sentidos. Si no surge un objeto (como*

*sucede en el sueño profundo), el observador no está presente. Finalmente el observador muere cuando somos **sólo** conciencia y dejamos de necesitarlo.*

*Nunca encontramos al observador por mucho que lo busquemos. Aún así, aunque no podemos localizarlo jamás, es obvio que podemos observar.*

*Podríamos decir que el observador es una dimensión diferente de la mente, pero no un aspecto de la pequeña mente, la cual está en el nivel lineal ordinario.*

*Todos somos conciencia. Nunca ha observado a la conciencia, pero eso es lo que somos, un “campo informe de bienaventuranza”.*

De manera que para que surja la conciencia-de-sí es necesario el temporal observador-de-sí. Al no ser más necesario, ese observador muere, se disuelve, cuando somos sólo Conciencia, que es un estado de bienaventuranza.

El tránsito de la conciencia-de-sí a la Conciencia Pura no tiene fronteras nítidas. Es un proceso de disolución del sí-mismo, en lo que ES. Al soltar el sí-mismo, al abandonarlo, se abren las puertas de lo que más profundamente ES. Ese Ser profundo es el que se manifiesta como una **bienaventuranza**, que puede ser el sentimiento profundo de la existencia, lejos de la ordinaria emocionalidad. Simplemente existir, sin más.

## LA VISIÓN TÁNTRICA

El maestro tántrico Osho nos presenta la perspectiva así:

*“El esfuerzo que estamos haciendo aquí es para ayu-*

*darte a que tu cuerpo, tu mente y tu conciencia, puedan bailar al mismo ritmo, en unidad, en profunda armonía; no en conflicto, sino en cooperación.*

*El momento en que tu cuerpo, mente y conciencia funcionan juntos, te conviertes en una trinidad, y en esa experiencia está Dios”.*

Recibamos con reserva la palabra “Dios”. En ningún caso se trata de la entidad externa antropomórfica que las iglesias han promovido durante siglos. Si esta afirmación lo sorprende, investigue por sí mismo cuál es el Dios de los místicos cristianos: San Agustín, el Maestro dominico Eckhart, San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús, los jesuitas Teilhard de Chardin y Anthony de Mello... y el contemporáneo claretiano Nicolás Caballero, residente en Madrid, España. Para ninguno de ellos Dios es una entidad externa con barba, que es la imagen creada por la iglesia para consumo popular.

Para Osho, “Dios” es la Vida, la Existencia. Nombres diferentes para una misma realidad. No es una entidad individualizada sino un estado interior de Conciencia Pura, que se manifiesta cuando el Testigo unifica el cuerpo y la mente.

## **DESDE LA PERSPECTIVA CRISTIANA MÍSTICA**

Es un hecho que la idea de la trascendencia a partir del cuerpo y sus contenidos (mente y emoción) está fundamentada en la sabiduría de las antiguas escuelas orientales. Desde el Vedanta, Sankhya y el Yoga, milenios varios antes de Cristo, pasando por el Budismo-Zen con sólo 2.600 años de existencia. Todas ellas han predicado el “conocimiento” de trascender el ego y la mente, en la búsqueda de lo real-esencial.

Pero, es interesante encontrar ideas similares en las fuentes místicas cristianas. Citemos al padre Caballero, ya mencionado, en su

libro "El camino de la libertad", Volumen I, pág. 50-51. Por favor, lea muy atentamente esta cita:

*"Oriente ha elaborado pacientemente una espiritualidad de la totalidad de la persona. En muchos de nuestros ambientes, y como parte de una cultura exterior a la persona, sólo se han podido desarrollar aquellas cualidades humanas que hacían una referencia directa al ambiente, a lo exterior.*

*Esto ha supuesto una cierta falsificación de la espiritualidad.*

*Fácilmente ha pasado de ser una salvación a ser una ideología. Naturalmente la ideología no trabaja con el cuerpo ni necesita la conciencia, ni la profundización de la misma; le basta la lógica, le es suficiente la capacidad y la agudeza para sacar conclusiones y analizarlas.*

*Si el hombre intenta, como es justo, ser fiel a Dios, a quien teóricamente admite como el valor supremo, tiene que caer en la cuenta de que la comprensión de sí-mismo, de su totalidad, va a depender la línea de un auténtico desarrollo hacia arriba y de una auténtica comunicación con lo que está debajo.*

*Un hombre completo es el resultado de la confluencia de fuerzas que provienen de arriba y de abajo, pero que se canalizan a través del cuerpo, de la afectividad y de la mente de la persona.*

*El cuerpo no es un elemento decorativo en la espiritualidad, ni menos algo que haya que alejar para poder ser fieles: existe una fidelidad, que es única y que simultáneamente es corporal, afectiva y mental; y a su manera la afectividad expresa la fidelidad y hace posible la **gracia**; y en la*

*mente adquiere una matización y una categoría diferente la misma fidelidad". (El resaltado es nuestro).*

Buscando en el diccionario qué es la gracia, hallamos que es:

*"Don gratuito de Dios que eleva sobrenaturalmente la criatura racional en orden a la bienaventuranza eterna".*

Definición que nos recuerda de inmediato la visión Zen:

*"Somos un campo informe de bienaventuranza".*

## ENTONCES, ¿CUÁLES SON LOS LÍMITES?

Según el Zen:	La <b>bienaventuranza</b> .
Para el Tantra:	Dios, que es la <b>vida</b> .
Según la mística cristiana:	<b>La Gracia de Dios</b> .

Convengamos que aunque las formas de expresión son diferentes, por razones de cultura, tiempo y lugar, todas ellas transmiten algo que va más allá de la mente y del cuerpo.

Busquemos una forma más simple para expresar lo mismo, tal que nos permita conectarnos con el tema del sexo.

El jesuita Anthony de Mello nos ayuda:

*"Lo único sustancial es el amor, la felicidad, el gozo... La vida es, en sí, un gozo y tú eres amor-felicidad como sustancia y potencial para desarrollar".*

Usted es eso, una gota magnífica de la **vida**, llena de **gozo**. Late en su corazón, está en su aliento, se muestra en sus ojos, se expresa en su amor. Pero se trata de un gozo **interno**, esencial, existencial, el gozo del Testigo, el gozo de ser Testigo.

¿El propósito de su vida? No busque afuera, porque está dentro-de-sí. El objetivo de su vida es intrínseco: el crecimiento, la expansión, la celebración, la conciencia, el amor, la meditación, el sexo, la oración, la danza...

Todos esos son aspectos de su vida, y su vida es parte de la vida del universo. Nada de eso es repudiable. Todo eso le ha sido dado por la Vida como elementos constitutivos de su propia vida.

Todo eso es alegría, dicha, gozo interno.

Pero no se trata de la alegría de la mente o del placer del cuerpo. No. Se trata de las cualidades de un estado interior que trasciende la mente y el cuerpo. Es la alegría y el gozo de Ser, de sentir la Existencia, es la Esencia del Testigo, la naturaleza de la conciencia-de-sí.

Si por la oración puede llegarse a Dios, ¿Por qué negar al sexo el mismo derecho? ¿Por qué negarse a esa posibilidad?

## LA CONCIENCIA PURA

Así como su vida es una gota maravillosa de la **vida** del Universo, y su energía es una gota milagrosa de la **energía** del Universo, en la misma medida su conciencia-de-sí es una gota de la **conciencia pura**.

La ciencia de Occidente acepta esta noción de la energía y la vida como componentes de un todo, pero no acepta la conciencia como algo separado del cerebro y menos aún la existencia de una conciencia cósmica.

Y es obvio que así sea. La mente, que predomina en Occidente, puede aceptar, constatar y comprender esta idea de la energía y de la vida, pero ¿cómo podría constatar la realidad de la Conciencia si

ésta trasciende la mente? ¿Con qué instrumento podría constatarlo?  
¿En qué laboratorio?

La meditación puede comprobarlo, pero la ciencia no medita.

El sexo consciente puede constatarlo, pero Occidente no lo practica

## OPCIONES

Usted dispone, ahora, de tres posibilidades:

1. Sexo biológico hacia el orgasmo cerebral, en el mejor de los casos, o hacia la eyaculación en el peor de ellos.
2. Orientarse hacia el orgasmo cerebral, pero siempre en presencia de la conciencia-de-sí, Testigo presencial de la noción, no-espacio, no-tiempo.
3. Disolverse el Testigo en la conciencia pura, al encuentro con el misterio, con lo eterno, con Dios.

Este es un camino natural, propio de la condición humana.

No es extraño, sino desconocido.

Si logra permanecer consciente en presencia de la energía sexual, **Testigo** en estado de orgasmo cerebral, podría vivenciar el estado supremo de la Conciencia Pura, la máxima posibilidad concedida al ser humano, cuando su Testigo se extinga en la Existencia...

Los pensamientos son pompas de jabón.

El Testigo es el puente entre la irrealidad del pensamiento y la realidad de la Existencia.

La existencia existe, ES, pero su "yo" no existe, su ego no existe, usted no existe. Son sólo formas breves, temporales e irrelevantes mediante las cuales se manifiesta la Existencia. Sólo la existencia ES.

La percepción de ese **ES**, es el estado más elevado que puede alcanzar la conciencia humana. Simplemente **SER**, sin más... **SER**... simplemente. Ese es el límite, la mayor bendición. A menos que se alcance este punto, uno seguirá vagando por los oscuros caminos, ciego, sufriendo, infeliz.

La mente, los pensamientos, son el laberinto del sufrimiento.

El Testigo es la salida del laberinto y la entrada a la realidad, a la Vida, a la Existencia.

Pero ese Testigo amoroso también debe extinguirse en la Existencia, porque sólo la Existencia ES.

Esta conciencia de la realidad absoluta sólo aflora cuando no hay nada que lo impida, cuando se sumerge en la Nada.

Esa es su naturaleza real... Existir... sin más. Para alcanzar ese estado sólo hay dos vías: la meditación y el sexo consciente.

Y el sexo consciente es una forma de meditar, inmerso en el océano de la energía. Ese estado supremo es El Espíritu.

# 17

## El sexo como éxtasis

El sexo, como todo el organismo, es un regalo maravilloso de la vida, sin que usted lo haya merecido. Por eso no lo valora, porque no le ha costado nada. Le ha sido dado, pero no sabe qué hacer con él.

Igual que los sentidos, le han sido dados, pero carece de su valoración. Mira, pero no ve. Oye, pero no escucha. Entiende, pero no comprende.

Por eso Jesús necesitó recurrir a las parábolas como forma de expresión:

*“Por eso les hablo en parábolas; porque viendo no ven, y oyendo no oyen, ni entienden”.*

*Mateo 13,13*

Lo mismo sucede con el sexo. Hace el amor porque el instinto, la fuerza de la naturaleza, manda. Pero no sabe **“hacer el amor”**. Esta expresión, “hacer el amor”, perdió su verdadera significación por el uso de la costumbre vulgar. Se acepta hoy día como ejecutar el coito. Y no es eso. **“Hacer”** debe ser percibido literalmente como lo que es: crear, construir.

Cambie la expresión “hacer el amor” por “crear el Amor”, y entonces el sexo adquiere toda su dimensión divina, aparece su verdadero propósito, y si comprende esto, asuma desde ya el compromiso de “crear su Amor” a partir del sexo. Finalmente, creado su Amor, el sexo tal vez se extinga. Ya no será necesario porque usted es Amor.

## EL AMOR ROMÁNTICO

Lo comentado es una idea muy extraña para esta cultura, empeñada en promover ese estado enfermizo denominado **enamora-miento**. Amor y enamoramiento son dos estados completamente distintos.

El estado de enamoramiento o amor romántico es una emoción positiva impregnada de energía sexual. Cuando el centro emocional toma energía del centro sexual, o el centro sexual reprimido invade el centro emocional, aparece el “estoy enamorado” que obnubila los otros centros, incluido el centro racional. Por eso se afirma que el amor es ciego. Pero también es sordo, mudo, simple y pasajero.

El amor romántico es un truco de la naturaleza para superar las objeciones que el centro intelectual puede plantearle al sexo. Como el sexo físico es tan abrupto, tan fogoso, compulsivo, intenso y apasionado, la razón no lo asimila tan fácilmente.

La estructura del centro intelectual, con sus prejuicios, razones éticas y morales, criterios religiosos y culturales, no asume el sexo con naturalidad. Lo juzga, lo analiza, lo condena, lo desprecia, le teme. Lo ve como una expresión de la parte animal que aún somos, como la involución de la racionalidad hacia la animalidad. Si el sexo dependiera de la razón, la especie humana habría desaparecido hace siglos. Afortunadamente esta dependencia no fue permitida por la naturaleza.

¿Cómo hizo la naturaleza para superar las barreras que la racionalidad opone al sexo? Creó el estado de enamoramiento, esa extraña mezcla de emoción y energía sexual capaz de suavizar lo abrupto del sexo, y la pareja supera así las objeciones racionales. El amor romántico enmascara el instinto y la pasión, manifestándose como una emoción positiva que ha sido sobredimensionada por la cultura.

Ese amor romántico es muy frágil. Depende de la emocionalidad tan efímera y del instinto tan intenso pero breve.

En el campo de la psicología son numerosos los estudios que han demostrado que las personas metidas en el torbellino de esa tormenta hormonal llamada “amor romántico” se separan de la realidad más de lo normal, sobre todo cuando se trata de hacer evaluaciones acerca de la persona a quien aman. Es sabido que son ciegos a los defectos del otro y excesivamente optimistas en cuanto al futuro de la relación. Visto con frialdad, el amor romántico es una forma de locura inducida químicamente y una base desastrosa para la organización de la familia, como bien lo demuestra el índice de divorcios, separaciones y violencia intrafamiliar.

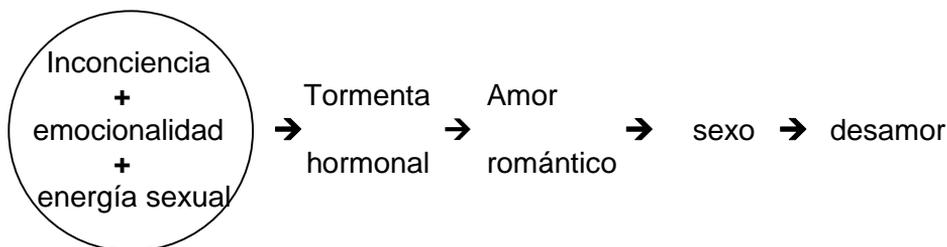
Es un estado tan alterado de conciencia, con tal pérdida del sentido de la realidad, que el enamorado es capaz de jurar “amor eterno”, ante Dios, el día de su boda.

¿Cuánto dura ese amor eterno?

El desamor empieza pronto, cuando el estado de enamoramiento cumple su propósito oculto de enmascarar al sexo.

El sexo quita la máscara y aparece la realidad de la condición humana.

La ruta del desamor es clásica:



**Fig. 15. La ruta del desamor**

Mientras el cerebro límbico, fuente de la emocionalidad, siga al volante, el amor romántico seguirá trastornándonos, deleitándonos y emboscándonos, cuando menos lo esperamos. Es posible que sea una forma de locura, porque ignora la realidad, pero sin duda transforma el mundo en un sitio más interesante para vivir, porque induce al extraordinario placer del sexo, por efímero y animal que sea. O gracias a ello. Así, la fría racionalidad ha quedado superada por la locura del amor emocional que conduce al sexo, pero este proceso, por placentero que sea, carece de conciencia.

Todo este fluir del enamoramiento hacia el sexo es inconsciente y primitivo, le sucede, pero permite que fluya la poderosa energía sexual por los canales que la naturaleza creó, sin las objeciones irracionales de la razón analítica.

Un aforismo atribuido a Gurdjieff quizás se fundamenta en apreciaciones similares:

*“El amor consciente evoca lo mismo en respuesta.  
El amor emocional provoca lo contrario.  
El amor físico depende del tipo y de la polaridad”.*

¿En qué se transforma la energía del estado de enamoramiento? En el acto sexual inconsciente, y éste en la eyaculación.

Esto puede sonar crudo a sus oídos, pero es un hecho. El amor romántico culmina en la eyaculación, que abre la puerta del tedio y el hastío. Luego, si la pareja es capaz de superar el aburrimiento del sexo mecánico, transforma su relación en una convivencia civilizada a partir del sentido del deber.

Ahora, usted es una persona muy responsable, cumple con su deber, pero carece totalmente de su deber ser.

Así, a partir de la locura del amor romántico que un día lo encegueció, su vida se transforma en un fardo de responsabilidad, compromiso y deber, sin amor.

Tal vez los religiosos que hacen voto de castidad tengan razón, porque seguramente conocen el secreto de transformar su energía sexual en la fe, la primera de las tres virtudes teologales, luz y conocimiento sobrenatural sin ver. Se cree en lo que Dios dice y la iglesia propone.

Es sabido desde siempre que la fe, el creer, es un camino hacia Dios. Pero no es el único. El ser profundo es también una vivencia de Dios, pero no acepta que Dios sea una entidad externa a sí-mismo. No lo ve, pero lo siente. Es un estado del ser de sí-mismo, denominado de muchas formas: Tao, Absoluto, el Todo, la Nada, la Unidad, el Nirvana, lo Eterno, lo Perenne, lo Intemporal, lo que ES.

Creer o ser. No hay más senderos. El Tantra explora en la profundidad del sexo como una puerta válida hacia el ser interior que trasciende toda forma.

La cultura propone fluir del amor romántico al sexo. La sabiduría propone lo contrario: del sexo al amor real.

El “amor romántico”, el que todos conocemos, no es más que la expresión de una necesidad biológica, condicionada por la química y

el flujo hormonal. En cuanto suceda un ligero cambio en esos procesos bioquímicos internos, el sublime enamoramiento desaparece sin más. Así de simple.

¿Qué es el amor romántico sino un deseo del cuerpo? Como la cultura promueve el deseo mental, fuente del consumismo, pero reprime aparentemente el deseo carnal por pecaminoso, creó eufemismos para referirse a él, con lo cual evita mencionarlo en forma directa y franca.

Enamoramiento, amor romántico, son los eufemismos utilizados para evitar decirlo en forma clara: ese “amor” no es más que deseo biológico, un simple juego biológico inventado por la naturaleza para facilitar el encuentro e interpenetración de los cuerpos.

Su cuerpo crea el deseo y del deseo surge el enamoramiento. Al deseo carnal se le llama amor, y el hombre ordinario lo aprecia como la cumbre de la condición humana, porque su comprensión va ahí.

Pero el amor verdadero no surge del cuerpo. Nace de la conciencia, de lo más profundo de su Ser. Pero, mientras su conciencia continúe adormecida, seguirá confundiendo el deseo carnal con el Amor real.

## **GOZO EXISTENCIAL, AMOR, ALMA**

El Amor real es una cualidad de la conciencia de su Ser.

El sexo **no** es la única puerta de entrada a la conciencia. Es una oportunidad preciosa para penetrar en los confines de la conciencia, pero **no** es la única oportunidad.

El sexo es un medio y la conciencia es el objetivo, pero diversos son los medios con el mismo objetivo. La sabiduría del Yoga es, posiblemente, la propuesta más amplia imaginable.

El Yoga es como un árbol con diferentes ramas. El Yoga como tal es sólo uno con una única finalidad, aunque por la diversidad de sus técnicas y procedimientos se clasifica en varias modalidades.

Según el temperamento y naturaleza del practicante, unos métodos resultan más apropiados que otros para alcanzar el objetivo. De ahí la diversidad de yogas, y cada uno de ellos es, en sí mismo, una ciencia profunda del Ser interior.

Las técnicas son diversas, pero abrir la conciencia es el propósito de todas:

- Radja-yoga o yoga de la mente
- Mantra-yoga o yoga del sonido
- Gnana-yoga o yoga del Conocimiento Superior
- Bhakti-yoga o yoga devocional
- Kundalini-yoga o yoga de la energía divina
- Karma-yoga o yoga de la acción desinteresada
- Nada-yoga o yoga de la música
- Dyana-yoga o yoga de la meditación
- Bhavana-yoga o yoga de la energía humana
- Samadhi-yoga o yoga de la supraconciencia
- Vidyana-yoga o yoga del conocimiento
- Atma-yoga o yoga del espíritu
- Virya-yoga o yoga de la ascesis
- Agni-yoga o yoga de la energía interna
- Tantra-yoga o yoga de la transmutación de la energía sexual
- Hatha-Yoga o yoga del cuerpo

En esta relación está contenida una sabiduría de por lo menos 6.000 años.

Todas estas modalidades conducen a la conciencia y al Amor, que es su atributo.

Para el Tantra, penúltimo en la lista, es propósito la transmutación de la energía sexual en conciencia. Y retomamos el tema.

Hemos visto cómo el orgasmo cerebral es un estado corpóreo de no mente, no tiempo, no espacio, **SI** energía y **NO** conciencia.

Entonces, ¿qué hay que hacer?

¡Suméjase conscientemente en ese orgasmo! ¡Sea Testigo!  
¡Permanezca Presente!

En ese momento, ha logrado un estado interno extraordinario:

¡No cuerpo!  
¡No mente!  
¡No espacio!  
¡No tiempo!  
¡**SÍ** energía!  
¡**SÍ** conciencia

Si su pareja comparte este momento en equivalente situación, los dos son *uno*, el uno se funde en el otro, cada uno ha sido el instrumento para que su pareja ascienda hacia el misterio supremo, lo eterno, lo perenne. Los dos son, ahora, un *alma*. Ese es el Amor real. Los dos son *uno*. Esa es la comunión real.

¡Ahora, usted ya no es un ego, ni una mente, sino un ALMA humanizada por la comprensión y vivencia del Amor real!

¿Qué es lo que ha sucedido?

***Que la conciencia ha transformado la energía sexual en Amor.*** Esa es la transmutación posible. Constatar vivencialmente que, en esencia, la naturaleza humana es Amor. Es un campo amoroso de bienaventuranza, un gozo interno amoroso.

Luego de esta experiencia profunda y sublime, al regresar a su condición ordinaria, usted es diferente, porque ha conocido el Amor real. Ya no es el mismo. Es otro.

Ahora, en la vida cotidiana, sólo puede Amar.

¿Por qué?

Este Amor en el ámbito del orgasmo-consciente, este fundirse en otro y con otro, este transformar el dos en **uno**, le ofrece la primera experiencia de estar sintonizado con algo que no es su ego. Este Amor le demuestra la posibilidad real de armonizar con alguien que no ha formado nunca parte de su ego.

Si ha constatado que es posible la armonía con su pareja sexual, que es una cualidad del Amor, significa que también le es posible armonizar cotidianamente con su hijo, su amigo, su perro, sus cosas. ¿Por qué no estar en armonía con TODO y con TODOS?

Si se puede una vez, se puede siempre.

Si el Amor es “...una especie de afinidad con el Ser más profundo de su pareja” como dice Osho, preguntémosnos: ¿Existe alguna circunstancia más propicia que el encuentro de dos, en estado de orgasmo-consciente, para que se conecten sus Seres más profundos?

En el orgasmo-consciente, que es el gozo existencial supremo, las dos energías se fusionan en una sola y los dos seres en un solo Ser.

¿Puede existir mayor armonía? ¿Mayor fusión? ¿Mayor Amor?

Los dos son una sola energía, pero en ese estado de gozo existencial, aún subsiste algo del sí-mismo que tiende a la extinción.

No se confunda con las palabras ni con las ideas; comprenda que estamos tratando de convertir en palabras lo que pertenece a la vivencia, y en ideas lo que corresponde a la experiencia existencial, lo cual es casi un imposible.

Busque lo que hay tras las palabras e ideas, y experimente por sí mismo.

No se trata de creer, sino de indagar por sí-mismo.

No acepte nada que no haya sido constatado por sí mismo. Pero para esto, debe activarse, ponerse en acción, para cuestionar en su propia vida la validez de estas ideas.

No se enrede con las palabras ni las ideas. Trate de sentir su significación más profunda, y a partir de ese sentir indague, busque, investigue, constate.

Se aprende a nadar, nadando; se aprende a danzar, danzando; se aprende a Amar, Amando; se aprende a experimentar el orgasmo-consciente, haciéndolo. ¿Existe alguna otra manera?

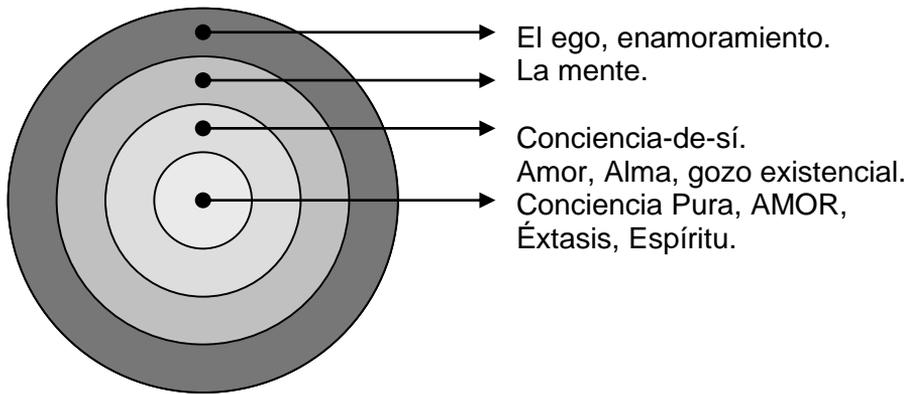
Reciba todas estas pautas sólo como sugerencias que le pueden ayudar en la dirección de una acción correcta con su vida interior.

Usted no conoce el espacio ilimitado de su Ser interior. Para conocerlo, debe abandonar lo conocido y reiniciar el andar.

## **EL ESPÍRITU, EL ÉXTASIS CÓSMICO**

El Amor o Alma es un nivel muy profundo de su Ser, pero no el más profundo. Hay un estado aún más profundo: el Espíritu o éxtasis.

Gráficamente podemos imaginarlo así:



**Fig. 16. Niveles de su Ser**

El ego es lo más externo, superficial y vano. Es la estrategia personal que para sobrevivir creó su mente. Es su máscara, su apariencia, su falacia. Su ego es su arma psíquica para atacar o defenderse en medio de la dureza de la vida externa.

La vida externa es un reto permanente y su ego es su instrumento para superar el reto. Pero usted no es eso. Eso es algo adquirido, ficticio, maleable, inestable, que debe ser abandonado en un proceso de desarrollo interior.

La **mente** es una función de la corteza cerebral, del cerebro neuronal. Es un sentido más, que le permite percibir la realidad externa, analizar, comparar, concluir, indagar, aprender, memorizar.

Así como la función externa de la piel es sentir los estímulos, la del ojo ver las formas externas, la del oído escuchar las vibraciones externas, la función de la mente es conectar su cuerpo con el mundo externo mediante la percepción analítica. Pero usted tampoco es eso.

Como ha sido comentado, en diversos momentos de su existencia su mente no existe, desaparece: en el sueño profundo, en estado cataléptico, en el asombro de lo bello, durante el sexo. Es una función cerebral que también debe ser abandonada al profundizar en sí-mismo.

La mente no es una entidad, ni una sustancia. Es un proceso, como las olas del mar.

La **conciencia-de-sí** es el Testigo interior de sus procesos corpóreos y mentales: pensamiento, emoción, movimiento, sensación, tensión, respiración, sexo... Es el regreso al templo sagrado que es su cuerpo. Es la antesala de lo eterno. Transforma su energía sexual en Amor, cuando ese Testigo está presente en el orgasmo cerebral. En términos religiosos, es su Alma. Su logro exige un Trabajo Interior persistente, exigente, preciso.

El gozo existencial supremo, aún en los linderos de lo humano, de su sí-mismo, sucede en la simultaneidad del Testigo y el orgasmo cerebral. Es un nivel profundo en su Ser, pero no es el nivel más profundo. Su Testigo debe ser trascendido en el sendero de la profundidad absoluta: el Espíritu, la Existencia, La Conciencia de Ser, de simplemente existir.

La **Conciencia Pura** es su Espíritu, la naturaleza esencial de Todo, el Tao, el Absoluto, lo que ES, lo eterno, lo intemporal. Es una dimensión del Universo. Si en el estado de gozo existencial orgásmico abandona su sí-mismo, es posible que logre disolverse en el Espíritu del Todo. Esa Conciencia Pura es la verdadera naturaleza de todo lo existente.

Si abandona su sí-mismo, podría disolverse en lo que los maestros denominan el orgasmo cósmico, el éxtasis supremo.

¿Qué hay que hacer en el camino hacia el éxtasis?

Ahora, sumergirse profundamente en la conciencia de ese Amor y esa Energía, que es lo único perceptible cuando se encuentra en estado de gozo existencial consciente. Abandonarse totalmente a la conciencia del Amor y la Energía, entregarse sin reserva alguna, soltar todo rastro del sí-mismo, para permitir que lo que puede suceder... suceda.

La conciencia-de-sí-mismo depende de usted, de su atención, de su percepción, de su sensibilidad. Ese Testigo es el resultado de su Trabajo Interior. Pero la Conciencia Pura no depende de usted. Puede suceder, cuando la conciencia de su Amor y su Energía se funden en una sola, al unísono.

Lo que usted no puede hacer que ocurra... puede ocurrir por sí solo, como un regalo cósmico. Es la recompensa por lo que ha hecho con su sexo.

En términos religiosos, una cita bíblica tiene similitud con lo que tratamos de explicar. Tal vez le ayude:

*“El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por lo cual también el Santo Ser que nacerá, será llamado Hijo de Dios”.*

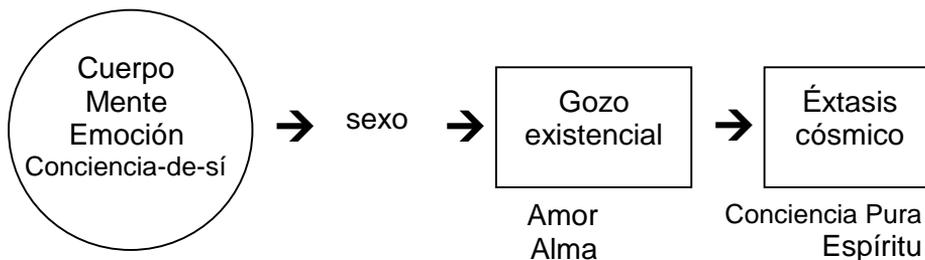
*Lucas 1, 35*

La Conciencia Pura es el Espíritu que se manifestará. Esa es su esencia más profunda, su elemento constitutivo primario, su real naturaleza. Su sí-mismo se ha extinguido en la energía del Universo, ha regresado a su origen, a su fuente. Su condición humana se transformó en Amor y Energía, y éstos a su vez se disolvieron en el cosmos... tal vez ese Espíritu se manifieste... y en tal caso, su naturaleza humana ha sido transformada.

¡Ese es el Éxtasis Cósmico!

Esa es la senda de la autorrealización plena, por la vía del sexo,

que no es la única vía: Todo lo que existe y sucede puede ser tomado como un medio de autotransformación. Y dentro de ese Todo el sexo existe, es real, es una puerta de entrada:



**Fig. 17. La senda del éxtasis**

No es un camino fácil, rápido ni gratis. El precio que debe pagar es el abandono de muchas cosas ordinarias: ideas, creencias, hábitos, condicionamientos, emociones negativas, apegos, ataduras, y especialmente abandonar su amado sufrimiento.

Además, es necesario desarrollar la atención, la percepción, la sensibilidad y la conciencia-de-sí-mismo. Su Testigo debe nacer.

Nada de eso es fácil, pero todo es posible si hay una determinación nacida de su necesidad existencial y una acción correcta.

No basta con el deseo, el interés, el propósito ni la curiosidad.

Si no existe una necesidad existencial en su corazón, nada de esto le es posible. Permanecerá en el placer de su cuerpo, que es lo menos a lo cual puede aspirar, porque esa es la necesidad de su ser en el nivel en que se encuentra en este momento.

Nada de esto es rápido. ¿Afán de qué?

Nada de esto es gratis. Empieza pagando con su ego.

Un hecho es cierto. Basta una vislumbre instantánea de ese Amor, esa Alma, ese Espíritu, esa Conciencia Pura, para que su vida cambie para siempre.

Luego, nada será igual. Todo cambiará de significación. Su vida hallará su razón de Ser, adquiere sentido.

Basta una percepción instantánea de **ESO**, para que su condición humana sea transformada para siempre. Usted, ahora, es un Espíritu con experiencias humanas.

**¡Usted despertó!**

# 18

## ¿El sexo es amor?

En el capítulo anterior nos hemos expresado con rigor acerca de ese estado elemental denominado enamoramiento, en el cual el individuo ni ve, ni escucha, ni comprende. La emocionalidad inconsciente e irracional se apodera del él, decide por él y actúa por él. En ese estado melifluido, almibarado y empalagoso, la persona es como un títere manipulado por las fuerzas ocultas de la emoción y el instinto.

Pero eso no es el amor. ¿Y qué es el amor?

Según el diccionario es:

*“El sentimiento que mueve a desear que la realidad amada, otra persona, un grupo humano o alguna cosa, alcance lo que se juzga su bien, a procurar que ese deseo se cumpla y a gozar como bien propio el hecho de saberlo cumplido”.*

Es una definición limitada y civilizada. Podría aceptarse que eso es el “amor a...”, pero de ninguna manera es el Amor.

Incorporemos el concepto **amor** en el contexto que estamos estudiando.

Hemos visto que el humanoide es una casa de tres pisos: su cuerpo (sexo, instinto, motricidad), su emoción y su mente racional. Todo ese andamiaje funciona sin necesidad de la conciencia. Le basta con el darse cuenta instintivo para no estrellarse, y es suficiente su mecanicidad para cultivar su codicia, su violencia y sus ansias de poder.

Vamos a denominar **amor** (en minúsculas), la emocionalidad que nace en estado de inconciencia, de la incoherente interrelación que sucede entre las funciones y las energías de esos tres niveles orgánicos. Es una emoción reactiva.

Cuando tal humanoide desarrolla la conciencia-de-sí-mismo se transforma en un ser humano verdadero, cuyo Ser es capaz de concebir un sentimiento superior que reconocemos como el **Amor** (con mayúscula). Ese sentimiento humanizante y vivificante, que no es una simple emoción, está a su alcance con la única condición de acrecentar su propia conciencia. Es un sentimiento consciente.

Además, afirma la sabiduría milenaria que al profundizar aún más en sí, esa conciencia-de-sí es trascendida al fusionarse con la Conciencia Pura. En ese nivel, se dice, reside el **AMOR** (con mayúsculas) como un estado permanente, como una dimensión esencial del Ser individual, y en tal caso su naturaleza es divina. La personificación de ese AMOR está representada en Buda, Rama, Krishna, Hermes, Orfeo, Jesús, Zoroastro, Vivekananda, Ramakrishna... los grandes iniciados de todos los tiempos.

De manera que existe el **amor**... el **Amor**... y el **AMOR**.

## **EL AMOR REACTIVO (amor)**

Es la expresión emocional del humanoide que está identificado con su primero, segundo o tercer piso, según el esquema que hemos venido evaluando.

Si es un individuo del primer piso, su vida psíquica está determinada por las funciones del sexo, el instinto o su motricidad. Vive y ama a través de sus sensaciones e instintos. Su **amor** es groseramente primitivo y sensual, como la música y las danzas de los pueblos salvajes.

Si su **amor** surge del predominio del centro sexual será adictivo, explosivo, violento, cruel y posesivo. En estado de celo, como las bestias, es capaz de matar si su instinto es desafiado. Ese amor culmina con la eyaculación y se transforma en hastío, porque la energía se agota. Periódicamente se reactiva y repite el proceso. Es cíclico. Puede estar influenciado por la energía emocional, y en tal caso sus expresiones externas suelen ser muy complejas, pero siempre girando alrededor de la pasión adictiva.

Si se trata de una persona del segundo piso, está en el mismo nivel de desarrollo del personaje anterior, pero su psiquismo está dominado por el centro emocional. Su amor será la expresión de su emotividad, determinado por lo que le gusta y le disgusta. Egoísta, espera que el otro satisfaga sus deseos, gustos y necesidades. Generalmente busca ser amado. Dar amor le puede ser extraño pero recibirlo puede ser una exigencia. Fácilmente ese amor emocional se transforma en sufrimiento y desilusión. Padece y causa padecimiento. Su búsqueda de alguien que le haga feliz puede no terminar nunca. Suele ser narcisista.

Si se trata de una persona identificada con su tercer piso, el centro mental, su funcionamiento psíquico está condicionado por su actividad racional. Su amor será subjetivamente lógico, analítico, frío, calculador. Su afecto es transmitido mediante ideas, conceptos, teorías y palabras, y su amor se fortalece si le conceden la razón. Desprecia la emocionalidad, la ternura y las sensaciones del cuerpo.

Estas ideas básicas acerca de esa emocionalidad mal llamada **amor**, son apenas unos referentes para indicar su precariedad. Un marco de referencia un poco más amplio para los amores sustentados

en los tres niveles, puede ser:

1. Tales niveles interactúan desarmónicamente, de manera que el amor de cada uno de ellos se manifiesta de diversas maneras, según esa compleja fusión de energías de distinto poder.
2. En cualquiera de ellos el amor es reactivo, impulsivo, compulsivo, primario, en ausencia de todo indicio de conciencia.
3. Cuando ese amor es de origen emocional, se transforma inevitablemente en lo contrario: desamor, hastío, costumbre, deber, responsabilidad. Convivencia civilizada, formal y respetuosa, vacía de afecto, ternura y comunión.
4. La interacción de los tres niveles crea psíquicamente un equilibrio crítico desarmónico que se expresa como el ego. Ese tipo de **amor** es el reflejo de ese ego.

Eso es lo que suele llamarse amor. Egocéntrico y mendigo, porque necesita del otro, implora reconocimiento y atención, reclama afecto. Requiere del otro, depende del otro, se nutre del otro. El otro es sólo un medio para satisfacer el anidado **yo** que lleva por dentro, infantil e inmaduro, como si aún dependiera del seno de su madre. El otro es manipulado, dominado, poseído y utilizado, en el propósito de complacer sus necesidades infantiloides, aunque lo aniquile.

Eso, que parece amor, es sólo una emoción apasionada, una necesidad psicológica, una psicoddependencia de aquél o aquello que satisface su actitud afectiva mendicante, le protege, le ayuda a sobrevivir y corresponde a su ego.

La humanidad entera crece en años y cuerpo, pero no siempre madura su carácter ni se sensibiliza su percepción. Millones de personas nacen, crecen y se mueren en estado de infantilismo, sin que su estructura psíquica evolucione en el proceso de la vida ni su potencial humano se realice. Nacen como niños que se transforman en

añados, siempre necesitados de ser amados, porque el amor del otro es su único alimento.

Eso es el amor, necesitado y dependiente.

¿Si dos personas muy enamoradas son en realidad dos necesitados, dos mendigos, en qué se puede transformar esa relación?

Gurdjieff aporta la respuesta:

*“El amor emocional provoca lo opuesto”.*

## EL AMOR HUMANIZANTE (**Amor**)

Hagamos claridad para discernir entre conceptos análogos: El **amor** es la reacción de la máquina biológica y el **Amor** es una cualidad de la conciencia-de-sí, del Testigo.

El uno es una compulsión y el otro es componente de nuestra esencia, cualidad de nuestra naturaleza más profunda. El uno es un proceso y el otro es un estado interior.

¿Qué es el **Amor** sin motivo?

¿Puede haber **Amor** sin ningún incentivo, sin que uno desee nada para sí-mismo?

¿Puede haber **Amor** sin que uno se sienta lastimado cuando ese Amor no es retribuido?

El Amor no puede cultivarse como abonando una planta. Adviene naturalmente como la compasión, como la ternura, cuando todo este problema de la existencia, miedo, codicia, envidia, desesperación, vanidad, esperanza, ha sido comprendido.

Pero la comprensión que ilumina y esclarece todo este problema de vivir en conflicto no es el simple entendimiento racional. Eso es totalmente inútil. La comprensión que libera es la percepción pura e intensa de eso que sucede dentro, mediante un acto consciente y apasionado.

Ese acto de percibir lo que es, para comprender lo que es, es la creación y expansión de la conciencia, fuente del **Amor** real.

Pero eso que es, no es excluyente. Nada queda fuera del alcance del Testigo interior que observa. Nada. Ni el sexo. La respiración es otra puerta. Pero la vida, tal como es, es un inmenso mar de circunstancias propicias para tal propósito, la única y verdadera Maestra, pero la ignorancia hace que convirtamos en agresión todo aquello que nos es adverso o desagradable, cuando en realidad cada uno de esos eventos contiene una enseñanza que aún no hemos recibido ni comprendido.

Cualquiera sea la puerta utilizada para entrar en sí-mismo, el **Amor** es una cualidad de esa conciencia que ilumina cuando hay comprensión existencial.

El **Amor** llega tan sólo en un estado de no-mente, sí-Testigo.

Estos no son ideales, sino hechos. Puede constatarlo. Mientras su mirada errante esté proyectada hacia afuera, usted jamás conocerá el Amor. Si no hay conciencia, no hay Amor. El Amor es la virtud de esa conciencia, cualidad de ese Testigo.

Quando este Amor nace a la vida, el ser humano abandona al mendigo que lleva por dentro. La necesidad de ser amado desaparece, porque ahora hay Amor en su corazón. ¿Necesidad de qué?

En el infantil estado de enamoramiento el énfasis vital radica en cómo conseguir más, en cómo encontrar a alguien que me ame, me haga feliz, me mire, me reconozca, me acepte... Egocentrismo puro.

Pero, en estado de Amor el énfasis cambia radicalmente. Ahora el énfasis consciente es cómo dar, cómo dar más, cómo dar incondicionalmente, cómo darse.

La persona inmadura pide. La persona madura da. Da lo que tiene, que es Amor. Da su Ser. Se da, se entrega sin condición alguna, permaneciendo en estado de conciencia. Esto es crecimiento, madurez.

Ese Amor no está condicionado, porque no espera respuesta, no depende de... La persona madura, realmente adulta, puede Amar aunque el otro sea o no sea, aunque el otro sea lo que sea, esté o no esté, vivo o muerto.

¿Por qué? Porque el Amor es un estado interior, es una cualidad del Ser consciente, totalmente libre e independiente de los eventos externos.

El **amor** es una relación. En cambio, el **Amor** es un estado del Ser interior.

Si usted ES, **Ama**. Si usted no ES, **ama**.

El amor mendicante es como un bebé que necesita de su madre. Sin ella, sufre, padece y muere.

En cambio, el Amor es como una flor perdida en la profundidad del bosque. Anónima, ignorada, desapercibida, solitaria, dedicada a crear su fragancia, aunque no se acerque nadie. Esa fragancia es su Amor, pase quien pase. Y si no pasa alguien, es igual. Continúa esparciendo su fragancia, porque ella es Amor que no depende de lo externo.

Recuerdo una cita grata: *“Soy feliz contigo, y soy feliz sin ti”*.

El Amor no depende, ni condiciona. No posee, no ata, no controla, no pretende cambiar la realidad. El Amor existe, aunque no exista la persona foco de ese Amor.

Ese Amor rebosa de una persona madura, fluye hacia afuera, surge de la abundancia como *“cuando enciendes una bombilla y los rayos de luz se empiezan a extender en la oscuridad”*.

Cuando existe la otra persona, el foco de su Amor, la Amas porque existe, porque es así, sea como sea, sin condiciones, sin restricciones, sin objeciones, sin esperar nada... nunca esperar nada. Si le corresponden con Amor, bendito sea. Si no le corresponden con Amor, bendito sea.

Pero **Amar**... y **amar**... son dos cosas diferentes. El Amor es un sentimiento enraizado en su Ser, y el amor es una reacción de su ego. Sea claro con esto. Sea preciso. Discierna y comprenda. Si comprende... se libera.

Cuando no tiene Amor en su corazón, se vuelve un mendigo, un menesteroso humanoide, implorando *“por el amor de Dios”* una limosna de amor. El otro puede ser también otro mendigo de Amor, y en tal caso... se juntan... para caminar cogidos de la mano... hacia el abismo del desamor.

¿Qué clase de vida pueden llevar dos pordioseros que deciden juntar sus miserias? Quizás esto explica por qué el desamor cubre buena parte de la tierra.

Si el Amor es una virtud de la conciencia, entonces, el problema básico del Amor es empezar por madurar, por despertar su conciencia interior, su Testigo.

Pasar del **amor** al **Amor** es migrar de la inconciencia a la conciencia, de la mecanicidad al Testigo.

Si migra podrá encontrar una pareja madura.

Si no migra, elegirá desde la inmadurez y seleccionará una persona infantil. Si vuelve a elegir, repetirá el error. Si no madura, si no evoluciona hacia niveles superiores de conciencia, repetirá el mismo error, una y otra vez. ¿Por qué no habría de ser así? ¿Acaso algo ha cambiado en usted? ¿El mismo pequeño yo egocéntrico que eligió antes no es el mismo que elige otra vez? Si nada cambia, todo se repite.

Si su Ser no evoluciona, su elección será siempre la misma, aunque la forma externa sea distinta. Es así como el infortunio se repite. Continuará eligiendo clones.

Si su Ser no ha madurado, si no ha acrecentado la comprensión de los hechos de la vida, elegirá mal, sufrirá, padecerá y repetirá. Mientras su elección no sea un acto consciente sino un impulso emocional, su posibilidad de error es muy alta.

Usted dispone sólo de dos opciones: elige desde el **amor** o desde el **Amor**.

Desde el amor emocional, su decisión es emocional y las consecuencias son emocionales. Tiende al sufrimiento y al desamor. Padecerá.

Desde el Amor jamás puede equivocarse, porque la persona consciente da Amor, sin estar atado a ninguna condición, esperanza o circunstancia. Simplemente lo da, sin esperar nada, agradecido de que lo acepten, sin esperar ni necesitar agradecimiento alguno. La flor entrega su fragancia; ¿cómo puede equivocarse, si no dispone de opciones? ¿Cómo puede haber error en el dar sin esperar?

¿Qué transmite el que Ama al ser amado?

El sentido de la plena libertad, su independencia vital, el respeto

por su individualidad, la necesidad de corresponder con Amor, la solidaridad en la búsqueda del crecimiento mutuo, la gratitud por la simple existencia del ser amado, la complicidad en el vivir, y siempre la libertad absoluta del ser amado.

Por encima de todo, el respeto por la libertad del ser amado, porque la libertad es un valor más elevado que el Amor. Si el Amor destruye la libertad, no vale la pena.

¿Y el sexo?

El sexo no es el Amor, pero puede ser una manifestación del Amor, así como una rosa no es el Amor pero puede ser una expresión del Amor.

El sexo es sexo, y el Amor es Amor.

El sexo puede ser un sendero hacia un estado de conciencia superior, y el Amor es una cualidad de esa conciencia.

Del sexo a la conciencia, de la conciencia al Amor.

Es así como el sexo es un medio que permite trascender hacia el Amor. Pero el sexo no es Amor.

Si el Amor es una virtud de la conciencia, lo que importa es la conciencia, no el sexo. Pero el sexo está ahí, forma parte de la vida, es el eje de su naturaleza corporal, palpita, exige, condiciona. ¿Qué hacer con él? ¿Ignorarlo? ¿Destruirlo? ¿Repudiarlo? No.

El sexo es el más bello regalo dado por la naturaleza, para conservar la vida de la especie y para hallar el Amor, cuando el sexo es consciente.

Es el sexo mecánico el que debe ser repudiado, como todo acto mecánico, pero no el sexo consciente.

Para Amar, puede o no haber sexo, pero su conciencia-de-sí debe estar presente.

Su pareja no es condición del Amor, pero la conciencia sí lo es.

Usted no puede tener el Amor, es el Amor el que lo tiene a usted, para transformarlo y acrisolarlo.

La conciencia, la libertad, el Amor, el gozo de existir, todos ellos van juntos, pero no producen emociones, ni excitación. Tal vez un éxtasis que puede ser vivido pero no descrito con palabras. Son caras diferentes de un mismo diamante. Son estados del Ser, no reacciones del ego.

Ese diamante es la conciencia. Entonces, la libertad, el Amor y el gozo de existir son estados de continua conciencia. Así como los colores primarios son la descomposición de la luz, la libertad, el Amor y el gozo interno son las expresiones de la conciencia.

Como dice Anthony de Mello:

*“Amar es un estado que no elige a quien amar, sino que Ama porque no puede hacer otra cosa, porque es Amor”.*

Conciencia y Amor van juntos, como los dos bordes de un río pacífico. Y entre los dos fluye su Ser.

¿Qué es usted? Un campo de energía compasiva que fluye entre su conciencia y el Amor. Usted es **eso**. **eso** es usted.

Recuerde. El sexo no es el Amor, pero el sexo consciente conduce al Amor real.

Esa es la grandeza y belleza del sexo. Ser un instrumento de la conciencia y del Amor.

## EL AMOR SUPREMO (AMOR)

Del AMOR lo ignoramos casi todo, porque es un tema que trasciende los límites de la mente, como muchos otros... la vida, la ternura, la muerte, la sensibilidad, el sexo, el Ahora, la verdad, la realidad... Todo aquello que no sea pasado o futuro trasciende la mente.

Dicen algunos Maestros que el AMOR es la emanación de la Conciencia Pura, el más alto nivel de conciencia que es posible.

Acudamos a las fuentes bíblicas para indagar un poco en la idea del AMOR:

*“Mas el fruto del espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe...”*

*Gálatas 5,22*

*“...amémonos unos a otros; porque el amor es Dios”.*

*1ª Juan 4,7*

*“Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él”.*

*1ª Juan 4,16*

*“Porque fuerte es como la muerte el amor”.*

*Cantares 8,6*

*“El amor de Dios... sea con todos vosotros”.*

*2ª Corintios 13,14*

Suficiente para convenir que existe cierta calidad del amor que trasciende lo humano, asociado al Espíritu y a Dios.

Oriente afirma que el AMOR es un efluvio de la Conciencia Pura, y que a ella se puede tener acceso mediante el sexo consciente.

Esa Conciencia Pura es más profunda que la conciencia-de-sí, como ha sido comentado, y su manifestación es posible si profundiza en el estado de orgasmo cerebral.

¿Cómo?

Fusione su energía con la energía de su pareja, permita que los dos sean una sola energía vibrante, viva, sin abandonar jamás la conciencia de esa fusión.

Presencie esa energía vibrando, sin sustancia, sin materialidad.

¿Acaso esa energía no es la misma energía que anima las rocas, las plantas, los animales, la naturaleza, la vida, el Universo?

TODO es energía; la Vida, la Unidad, la Nada, el Vacío, TODO es energía.

Entonces, la conciencia de esa energía es la Conciencia de TODO, es la Conciencia del Universo, es la Conciencia del vacío, es la Conciencia de la Nada y el AMOR es una cualidad de esa Conciencia.

El coito y la eyaculación son sexo, pero la Conciencia de la energía en el esplendor del orgasmo cerebral es el Espíritu.

El encuentro de dos cuerpos es el sexo, pero la fusión consciente de los dos Seres es el Espíritu, la Unidad, la Totalidad.

Su pareja es sagrada, hombre o mujer, porque es ella la que le permite que su centro sexual se abra a la visión de lo eterno.

El sexo consciente es sagrado, porque es su energía la que le permite indagar en la insondable profundidad de la Conciencia, donde mora el AMOR.

Santo Tomás decía que a Dios se puede llegar por tres vías: la creación, la vida y la oración. ¿Qué decir de la energía sexual que es la fuerza creadora de vida?

Hagamos claridad. Es necesario distinguir entre sexo y energía sexual. El sexo, el coito, es un hecho carnal que utiliza los genitales como instrumentos del proceso creativo, porque la naturaleza decidió en su infinita sabiduría que así debía ser. Eso no es ni sagrado ni profano. Es así. Como comer para alimentarse, dormir para descansar, respirar para mantener vivas las células. El sexo es la forma.

Pero la energía sexual, que es el poder de crear vida, emana de la tierra, del sol, del sistema solar, de la Vía Láctea, del Universo. Esa energía, de origen Cósmico, es sagrada, porque es la Conciencia de esa energía que fluye en el encuentro sexual lo que permite el retorno a la Fuente, a Dios, al Espíritu, a la Nada. Llámelo como quiera.

Seamos aún más precisos.

El sexo es bello porque es la fusión de dos en UNO, mediante el fluir de la energía.

La energía sexual es sagrada porque, eventualmente, permite la expansión de la Conciencia hasta profundidades indefinibles, muy lejos de todo proceso mental.

Y la Conciencia es Divina, porque es una dimensión del Universo. El AMOR es el aroma de esa Conciencia.

Repitémoslo una vez más:

En el sexo inconsciente, biológico, eyaculativo, está el inocuo **amor**.

En el sexo consciente-de-sí-mismo, que es el gozo existencial supremo concedido al hombre y la mujer, está el **Amor**.

En la Conciencia de la energía sexual, en el éxtasis del orgasmo cerebral, está el **AMOR**. Hombre y mujer se extinguen como individualidades.

Somos, en esencia, Conciencia Pura y AMOR. Los otros niveles, con sus correspondientes atributos, son sólo puntos intermedios en la escala del Ser.

En el nivel más bajo, soy ego y amor.

En un nivel un poco más profundo, soy Testigo y Amor.

Y en la profundidad del Ser, en la naturaleza esencial, somos Conciencia Pura y AMOR.

El sexo permite experimentar los tres niveles. Pero, quien ha percibido por un instante la inconmensurable belleza del AMOR, al regresar a la cotidianidad puede Amar como Jesús predicó.

Ahora sí, puede Amarse.

Ahora sí, puede Amar a su prójimo.

Ahora sí, puede Amar a quien le hace daño, lo desprecia, lo traiciona, lo injuria.

Ahora puede Amar a su enemigo.

Quien ha conectado su Ser con el AMOR, mediante la meditación y la expansión de su Conciencia, puede Amar como Jesús ordenó:

*“Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por lo que os ultrajan y os persiguen”.*

*Mateo 5,44*

Eso, desde el ego, es un imposible. Mientras la humanidad no ascienda en la escala de su conciencia, eso no es posible.

El secreto está, entonces, en la Conciencia.

Las puertas para entrar son diversas: la vida, la oración, la meditación... el sexo.

Utilice cualquier puerta, pero entre.

Quien entra puede extasiarse en el milagro de la Vida y develar el misterio de la muerte.

¿Hay algo más que valga la pena?

¿Hay algo más bello que esto?

¿No será esto acaso la razón de vivir?

¿Hay algo más?

¿Qué?

Interesante lo es todo en la vida, pero importante sólo el vivir consciente.

**Hacer** en la vida, lo que sea, es muy interesante, pero lo realmente importante es **Ser** en medio de la vida.

Pero Ser y hacer no es una dualidad.

Se trata de “Ser en el hacer”.

# 19

## Prácticas para desarrollar la conciencia-de-sí-mismo

La idea central que hemos venido desarrollando se fundamenta en dos principios:

1. El máximo **gozo existencial** le es posible cuando permanece consciente-de-sí-mismo durante el encuentro sexual con su pareja. En ese estado surge el **Amor** por ella y por sí-mismo.
2. El **éxtasis cósmico**, que es un estado interior de Unidad con la energía del universo, sucede cuando abandona la conciencia-de-sí y se sumerge en la Conciencia Pura. Esa posibilidad existe en presencia del orgasmo cerebral. Ahí se encuentra el AMOR puro, impersonal.

Pero lo segundo no sucede sin lo primero. Es inevitable aprender a despertar la conciencia-de-sí-mismo si pretende conectarse con la Conciencia Pura. Primero el **gozo** y luego el **éxtasis**. Primero el Amor y luego el AMOR.

Dada esta necesidad, debe aprender a despertar su conciencia mediante el ejercicio de ciertas prácticas que se encuentran en este capítulo, y que pertenecen al conocimiento milenario que hemos heredado.

Las prácticas nos enseñan vivencialmente a pasar del estado de mecanicidad reactiva a la presencia del Testigo interior.

El Testigo interior es el observador, su Yo Superior, su Alma, que es un estado interior de instante en instante y no una entidad. Es una cualidad del despertar y no una estructura permanente. Es una Presencia momentánea, una cualidad de la percepción pura de lo que sucede dentro.

Para la mente ordinaria, dada a ver etapas y no procesos, la definición del Testigo le es extraña o imposible, pero la experiencia con las prácticas constata que el Testigo es real.

Pero el Testigo no es un estado permanente. Es una Presencia interior en un instante del proceso. No es una entidad, sino un punto del proceso. Es necesario comprender que es un momento del proceso dinámico y no es un estado estático.

En el Universo no existe algo estático. Todo es dinámico. Todo se mueve. Todo está en proceso permanente. Aunque las formas parezcan fijas, como una montaña, su esencia está en movimiento perpetuo.

Para decirlo en estricto sentido, existe el atestiguar, no el testigo. Existe el ver, no el que ve. Existe el observar, no el observador. Percibir sin perceptor. La Presencia instantánea es lo que denominamos el Testigo, pero queda claro que es parte de un proceso y no una entidad permanente.

Ese Testigo, que es la Conciencia, surge cuando hay una percepción interior pura, un ver hacia adentro puro, una autoobservación pura, y esa pureza es una condición absoluta: percepción sin juicios mentales, sin evaluaciones, sin comparaciones, sin conclusiones, sin emocionalidad, sin pensar. Todo proceso racional o emocional está excluido en el “ver”.

Se trata de ver sin pensar. De percibir sin racionalizar. De observar sin juzgar. De vivenciar lo que sucede dentro, de instante en instante, sin ingerencia alguna de la racionalidad. Tal como un espejo ve la realidad. Tal cual es. Sin más.

Es un ver hacia adentro sin opciones. Ver **eso**, lo que sucede dentro-de-sí, con una pureza y simplicidad absolutas. Por eso es difícil, porque es simple, y su mente es muy compleja.

Se trata de percibir **eso**, simplemente. No busque nada. No espere nada. No imagine nada. No cambie nada. No crea en nada. No ilusiones. No deseos. No expectativas. Simplemente observe **eso**. Es ver **eso**, sin intervenir en **eso**, sin pensar en **eso**.

Ese proceso de observarse así, es el Testigo, la conciencia.

En la vida ordinaria hay momentos involuntarios en los cuales nos conectamos con la realidad en esa forma pura y simple: cuando quedamos fascinados ante el rostro de un niño, ante la belleza de un paisaje, a la orilla del mar, al mirar una flor...

Esos momentos son como regalos del Universo, como si estuviera interesado en recordarnos que la percepción pura es una posibilidad del ser humano. Ahí está, nos dice, olvídelo o cultívelo.

Pero esa percepción pura, que es un momento inolvidable, sucede accidentalmente en la vida ordinaria, y casi siempre volcada hacia lo externo. Ahora, se trata de practicar la observación pura de lo que sucede dentro, en su vida interior.

Se trata de cambiar la dirección del mirar, mejor aún, de fragmentar la mirada. Con los ojos físicos mirar hacia afuera y con la mirada interna mirar hacia dentro. Simultáneamente.

Observar, ver, percibir, atestiguar, son palabras que tienen la misma connotación en este contexto. Pero siempre al margen de todo proceso racional.

Es más, buscando mayor precisión, la conciencia-de-sí-mismo es sentir **eso** que sucede, consciente de **eso**, dándose cuenta. Se trata de sentir... y ver... eso. Pero nunca es un pensar en eso. No hay reflexión.

Ser Testigo, ser consciente, es sentir **eso**... y ver **eso**, interior y exterior, **sin pensamiento alguno**. Sentir y ver... sentir y ver... nada más.

## ¿QUÉ ES ESO QUE PUEDE VERSE?

Todo el espectáculo que sucede en el cuerpo, las emociones y la mente.

- El nacer, fluir y extinción de sus sensaciones.
- El surgir, fluir y desaparecer de sus emociones.
- El flujo incesante del pensamiento
- Las reacciones, ilusiones, imaginaria y fantasía.
- Sus condicionamientos, hábitos y programaciones que dirigen su vida sin darse cuenta.
- Las asociaciones automáticas de la mente.
- Su sufrimiento, sus complejos.
- La insatisfacción existencial.
- El apego, la dependencia, la esclavitud.
- Los instintos de vida y de muerte.
- Sus celos y el miedo que ocultan.
- Su depresión, tristeza, melancolía.
- Su ansiedad que suscita el futuro.
- El dolor físico.
- La indiferencia por su cuerpo.
- Sus hábitos que atentan contra la buena salud de su cuerpo.
- Su interés por los demás y el abandono de sí-mismo.
- Su negligencia, pereza, autoconsideración frente al esfuerzo.

- La acción de la ira, el miedo y la vanidad.
- Su alegría y tristeza.
- El placer y el dolor.
- Lo que le gusta y disgusta.
- Su bondad, perversidad, ternura, rencor, amor, odio.
- Su codicia y generosidad.
- La sinceridad del corazón y la perversidad de las dobles intenciones.
- Su negligencia, hiperactividad, seriedad rígida, irresponsabilidad, ánimo conciliador y el instinto guerrero.
- La energía del sexo, la actividad muscular, el movimiento autónomo del cuerpo.
- El tipo de relación que establece con los animales, las personas y las cosas.
- Sus ideas acerca de Dios, creencias, certezas, la duda.
- La verdad y la mentira que somos.
- El lobo y la oveja que lleva dentro.
- El ángel y el demonio que conviven en nuestro mundo interno.
- El tiburón asesino que llevamos en el instinto...
- Todo... interno... y externo... simultáneamente.
- Todo su sí-mismo, cuyo contenido se describe también en capítulo anterior.

Es necesario verlo todo. Todo el espectáculo maravilloso y bochornoso que sucede dentro-de-sí-mismo. Descubra su circo interior y ríase de eso. Nada de eso es usted. Todo eso sucede. Usted es el Testigo de **eso**.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO VER *ESO*?

Porque en ausencia de la conciencia, todo eso es mecánico, automático. Sucede. Carece de valor y mérito, por bueno o bello que sea, porque le sucede.

- ¿De qué vale orar de memoria?
- ¿Qué mérito tiene recordar a Dios reactivamente en medio de la adversidad?
- ¿Qué valor tiene el amor desde el instinto?
- ¿Qué belleza contiene el pensamiento asociativo?
- ¿Qué encanto tiene el sexo eyaculativo, que es la expresión del ladino ego?
- ¿Qué es la vida propia cuando todo le sucede?

Nada de eso tiene mérito ni demérito, porque todo eso le sucede, sin su intervención consciente, sin su participación voluntaria. Todo eso le sucede en su ausencia interior, porque nunca está presente para darse cuenta de lo que le sucede. Usted no vive su vida. Es vivido por la vida, y asume las consecuencias. Su espacio interno es simplemente el escenario donde todo sucede, sin Testigo. Todo le sucede como sudar, bostezar, tener hambre, encalabrarse, moverse, parpadear, enamorarse, eyacular, temblar, respirar, dormir, comer, oír... todo le sucede.

¿Alguna vez ha actuado conscientemente?

¿Alguna vez ha caminado consciente de lo que hace?

¿Alguna vez se ha dado cuenta de lo que está hablando?

Quédese quieto y observe la posición de su cuerpo. ¿Usted lo condujo conscientemente a esa posición? NO. Porque en ausencia de su conciencia, usted es un biomecanismo que actúa reactivamente ante los estímulos del mundo externo. Nada más.

Si lo duda, investigue qué afirma la moderna neurociencia al respecto. Por ejemplo, el libro “El cerebro y el mito del yo” del Dr. Rodolfo Llinás, lo saca de la duda.

En estado de inconciencia usted no participa en sus procesos internos. Le suceden. Usted es vivido por la vida.

En estado de conciencia-de-sí, usted decide, actúa sin reaccionar. En este estado usted es su propio amo, vive su vida, libera su potencial, redefine su propio destino, hace que suceda. Ahora, la energía que lo activa no proviene del mundo externo si no de su propia fuente interior, de su corazón, de su Ser, de su Alma, de su Vida, de su Existencia, de su Individualidad, porque usted ES.

## **PAUTAS PARA HACER BIEN LAS PRÁCTICAS**

Encuentra a continuación la descripción de 110 prácticas, para que pueda tomar al menos una semanal durante dos años.

Hágalas teniendo en cuenta las siguientes sugerencias:

1. Tome una práctica para toda la semana.
2. Tome la práctica que sienta más conveniente en este momento de su vida.
3. Durante el día, practique tantas veces como le sea posible.
4. Cuando sienta que la práctica le crea conflictos con las exigencias de la vida externa, abandone la práctica y privilegie la vida. En cuanto pueda, retómela.
5. Recuerde que se trata de hacer la práctica observando lo que sucede dentro, sin participación alguna de su pensamiento. Practique la percepción pura de lo que sucede, mientras hace lo que indica la práctica, sin pensar en eso.
6. No se trata de recordar lo que sucedió, sino de observar lo que sucede, aquí, ahora, en el instante presente.
7. Nunca busque repetir una experiencia ya vivida, aunque haya sido bella. Eso ya pasó. Siempre practique a partir de cero experiencias.

8. Según lo indica su práctica... focalice su atención en lo indicado... sienta lo que sucede dentro... observe lo que sucede. Esta es la clave para crear conciencia, para que su Testigo nazca a la vida:

***¡Focalice su atención... sienta... observe eso!  
¡Sin pensar en eso!***

9. Es conveniente compartir sus vivencias con personas maduras. Busque y encuentre un Yogi, un instructor de Zen, un miembro de los grupos de Gurdjieff, un instructor de Tai-chi, alguna persona con experiencia en meditación. Pero, no basta con buscar. Busque y encuentre. No se equivoque de interlocutor. Sea muy selectivo.
10. Nunca modifique nada de lo observado. No se trata de cambiar algo sino de observar eso. Si lo que observa en usted no le gusta, no lo cambie. Obsérvelo intensamente y descubrirá lo que sucede. Eso se modifica solo, porque la percepción pura de un estado interno disuelve ese estado en la nada. Si no se modifica, no importa. Obsérvelo, sea Testigo de eso. Simplemente.
11. Sea muy discreto con su práctica. Sea sutil. No se ponga en evidencia. Nadie debe darse cuenta de lo que está haciendo con sí mismo. Este trabajo interior es silencioso, sutil, clandestino. Si la sociedad descubre lo que está haciendo con su propia vida será juzgado con dureza y condenado con severidad. Será visto como un loco. Sea discreto, prudente, fino, clandestino. Este trabajo es en solitario y en silencio. Nunca sea evidente. No comente con quien no debe hacerlo.
12. Su pareja sexual puede hacer la práctica que más le convenga a ella. Y en el encuentro sexual, los dos deben convivir desde el nuevo nivel de conciencia que progresivamente va despertando, en la medida de la seriedad e intensidad de las prácticas interiores. A mayor conciencia de los dos, mayor posibilidad de encontrar el Amor que nace del **gozo existencial** propio del sexo consciente.

Si su pareja no practica estas técnicas, no importa. Hágalo usted solo, con sí-mismo.

13. Todas las prácticas deben ser hechas amorosamente. Nunca se juzgue, no se condene, no se castigue, no se desprecie. Todo lo que ve dentro de sí, no ES usted. Usted no es **eso**; **eso** sucede, simplemente. Pero si no observa **eso**, se identifica con **eso** y vive como si fuera **eso**. Al observarlo, **eso** se disuelve y usted se libera de esas cadenas que son condicionamientos. Al liberarse, descubre su verdadero Ser interior. Pero ese descubrimiento es sólo dado a quien hace su trabajo interior. Hágalo y compruébelo por sí-mismo. Pero el propósito no es disolver **eso**, sino observar **eso**, ser Testigo de **eso**.
14. No se trata de cambiar lo que hace en su vida cotidiana. Continúe haciéndolo pero ahora va a observar lo que sucede interiormente mientras hace lo que hace. No importa **qué** hace sino **cómo** lo hace. Se trata de **Ser** en el **Hacer**.
15. Con ninguna práctica haga daño alguno con el pensamiento, palabra u obra, a persona, animal o cosa. Jamás.
16. Hagamos claridad. Al observar **eso**, al ser Testigo de **eso**, **eso** puede disolverse o no disolverse en la nada porque de la nada vino. Pero realmente si se extingue o no se extingue carece de relevancia. Lo importante es observar, **Ser Testigo** de la permanencia de **eso** o de la disolución de **eso** en la nada absoluta.

## **PRÁCTICAS PARA DESPERTAR LA CONCIENCIA-DE-SÍ-MISMO**

### **Práctica Nº 1. Al sentarse**

Al sentarse, dése cuenta de que se está sentando.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sienta, sin pensar en eso.  
Sea Testigo de eso.

### **Práctica Nº 2. Al comer**

Al comer, previamente mire el alimento, su color, su forma, huélalo con discreción. Luego mastique despacio, saboree el bolo alimenticio, sienta la actividad de la lengua. Finalmente, decida el momento de deglutir y hágalo.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sienta, sin pensar en eso.  
Sea Testigo de eso.

### **Práctica Nº 3. Al caminar**

Por la mañana camine levemente más despacio, sin que se note, y mantenga el nuevo ritmo.  
Por la tarde camine levemente más rápido, sin que se note, y mantenga el nuevo ritmo.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sienta, sin pensar.  
Sea Testigo de eso.

### **Práctica Nº 4. En qué centro se encuentra**

Súbitamente descubra en qué centro se encuentra en este instante. Centro corporal, centro emocional o centro mental.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sea Testigo de eso.

### **Práctica Nº 5. La respiración**

Varias veces durante el día dirija su atención a las fosas nasales y sienta ahí la respiración.  
Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de la respiración.

### **Práctica Nº 6. Las tensiones corporales**

Sienta y observe las tensiones que hay en su cuerpo.

Descúbralas.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo de sus tensiones.

### **Práctica Nº 7. El pensamiento**

Por la mañana piense en algo que conozca.

Por la tarde piense en algo que no conozca.

Obsérvese durante todo el proceso.

Observe el pensamiento.

Sea Testigo del pensamiento.

### **Práctica Nº 8. Sus tres personas**

Observe sus tres personas distintas: el que piensa, el que siente, el que hace.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de ese hecho.

### **Práctica Nº 9. La identificación**

Descubra con qué está identificado en este instante.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta la identificación, sin pensar.

Sea Testigo de su estado de identificación

### **Práctica Nº 10. La emoción negativa**

Cada vez que esté tomado por una emoción negativa obsérvela en forma intensa, continua y amorosa.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de esa emoción.

### **Práctica Nº 11. Su acción**

Observe si su acción surge de su sentir o de su ideología.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 12. Los deseos**

Cada vez que tenga un deseo, descubra si ese deseo es una fantasía o si tiene correspondencia con la realidad.  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 13. Las reacciones**

Observe cómo reacciona a las impresiones y estímulos que recibe del mundo externo.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Observe la reacción sin modificarla.  
Sea Testigo de su vida reactiva.

### **Práctica N° 14. Las reacciones**

Frente a una situación de conflicto, reaccione 5 minutos después.  
Observe lo que sucede.

### **Práctica N° 15. Las reacciones**

Observe si su reacción es mecánica o es intencional.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
No cambie nada.  
Sea Testigo de sus reacciones.

### **Práctica N° 16. El hablar**

Observe si lo que está diciendo es totalmente verdad, parte verdad y parte mentira, o sólo es mentira.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sea Testigo de su hablar.

### **Práctica N° 17. El estado de ánimo**

Observe lo pueril, transitorio y artificial que es su estado de ánimo.  
Obsérvese durante todo el proceso. No cambie nada.  
Sea Testigo de su estado de ánimo.

### **Práctica Nº 18. El sufrimiento**

Descubra la inutilidad del sufrimiento, observándolo.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta el sufrimiento de frente, no huya de él, no piense en él.

Sea Testigo de su sufrimiento, sin modificarlo no huir de él.

### **Práctica Nº 19. El hacer despacio**

Haga un poco más despacio lo que está haciendo. Levemente más despacio. Sea sutil, elegante, clandestino.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta la levedad del cambio, sin pensar.

### **Práctica Nº 20. Caminar y respirar**

Al caminar, inhale mientras da cuatro pasos y exhale en otros cuatro pasos.

Sincronice respiración y pasos.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta la respiración y el caminar, simultáneamente, sin pensar.

### **Práctica Nº 21. Sus manos**

Dese cuenta de las habilidades que tienen sus manos, observándolas en acción.

Asómbrese de esa maravilla que le ha sido dada.

Sea Testigo de sus manos.

### **Práctica Nº 22. Las circunstancias**

Varias veces al día abandone el pensamiento y simplemente sea Testigo de sus circunstancias.

### **Práctica Nº 23. El pensamiento**

Observe lo que está pensando.

¿Quién piensa?

### **Práctica Nº 24. El “yo”**

Por la mañana no utilice la palabra “yo”.

Por la tarde utilice muchas veces la palabra “yo”.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 25. El sí mismo**

Por la mañana no hable de sí mismo.  
Por la tarde hable mucho de sí mismo.  
Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 26. El cuerpo**

Muchas veces al día abandone el pensamiento y simplemente conéctese con la sensación de su cuerpo.  
Sea Testigo de la sensación de su cuerpo.

**Práctica Nº 27. La vida**

Acepte la vida “como es”, tal como es.  
Siéntala y vívala tal como es. Sin más.  
Sea Testigo de la vida, tal como es.

**Práctica Nº 28. No hacer nada**

Ocho veces diarias, cada una durante tres minutos, no haga nada.  
Preferiblemente permanezca completamente quieto.  
Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

**Práctica Nº 29. La mirada**

Mientras habla, exprese con los ojos lo que está diciendo.  
Sea sutil y Testigo de su mirar.

**Práctica Nº 30. El escuchar**

Escuche sin oponer trabas mentales. Ábrase al escuchar. Sólo escuche con plena atención. No piense al escuchar.  
Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 31. Pasado, presente, futuro**

Dese cuenta si está conectado con el pasado, con el presente o con el futuro, en este momento, sin cambiar nada.  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica Nº 32. Deleitarse**

Deleitarse con las cosas simples y sencillas de la vida.  
Sea Testigo de la simplicidad de su vida.

### **Práctica Nº 33. La emoción negativa**

Si está tomado por una emoción negativa, siéntala pero no la manifieste.  
Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica Nº 34. Los gustos**

Dese cuenta de sus gustos y aversiones, sin cambiar nada.  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica Nº 35. El mundo externo**

Sienta la presencia del mundo externo: las personas, las cosas, las calles, los carros, el ruido...  
Sea Testigo del mundo externo, sintiendo su presencia.

### **Práctica Nº 36. Pensamiento y emoción**

Distinga claramente un pensamiento de una emoción, observando el pensamiento y sintiendo la emoción.

### **Práctica Nº 37. El sexo opuesto**

Acérquese sutilmente a una persona desconocida del sexo opuesto y observe qué sucede dentro de sí. Por ejemplo, en los ascensores.  
Haga esta tarea con suma delicadeza, prudencia, sutileza, finura, elegancia. No escandalice.  
Sea Testigo de sus energías

### **Práctica Nº 38. Sensación y movimiento**

Distinga claramente una sensación de un movimiento.  
Por ejemplo al caminar, sienta la diferencia entre el movimiento y la sensación del movimiento.  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 39. Las manos “equivocadas”**

Varias veces al día, haga las cosas con la mano “equivocada”. Por ejemplo si es derecho, lávese la boca con la mano izquierda, péinese con la izquierda, marque el teléfono con la izquierda, salude con la izquierda, abra la puerta con la izquierda... Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica N° 40. El juez interno**

Por la mañana, no emitir ningún juicio interno acerca de nadie. Por la tarde, ser un juez interno implacable con el prójimo. En ningún caso emita opiniones. Sea Testigo de su juez interno.

### **Práctica N° 41. Caminar**

Dedique 5 minutos por la mañana, 5 minutos por la tarde y 5 minutos por la noche, a caminar sin rumbo fijo, sin ningún propósito; caminar para ninguna parte. Observe lo que sucede.

### **Práctica N° 42. Los seres queridos**

Sutilmente, focalice su atención en sus seres queridos, para verlos, escucharlos y sentirlos tal como son, en este instante. Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica N° 43. Los estados negativos**

Durante el desayuno, limpie su mente de estados negativos antes de pasar a la vida ordinaria, y trate de vivir el día así. Obsérvese durante todo el proceso. Sea Testigo de sus estados negativos.

### **Práctica N° 44. El pensamiento**

Descubra por qué está pensando lo que está pensando. Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 45. El movimiento**

Varias veces al día, observe el movimiento del cuerpo, sin cambiar nada.

Sea Testigo del movimiento de su cuerpo.

**Práctica Nº 46. El hablar**

Hable utilizando el mínimo de palabras pero expresando la idea con absoluta claridad.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 47. Alerta**

En medio de la vida y varias veces al día, asuma una actitud de ¡alerta!

Observe lo que sucede.

**Práctica Nº 48. No reaccionar**

Frente a un evento desagradable sea pasivo, no reaccione, no haga nada, no diga nada.

Sea Testigo de los procesos internos.

**Práctica Nº 49. El mirar con amor**

Mire despacio y amorosamente a las personas, a los animales y a las cosas.

Sea Testigo de su mirar.

**Práctica Nº 50. El mirar con sencillez**

Mire todo con sencillez y admiración.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo de su mirar.

**Práctica Nº 51. Lo que le agrada**

Por la mañana no haga algo que le agrade hacer.

Por la tarde haga algo que no le agrade hacer.

Sea muy sutil. No cause daño.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 52. Su estado interior**

Varias veces al día, y súbitamente, descubra cuál es su estado interior en este instante. No pensar.

### **Práctica N° 53. Los hábitos**

Dése cuenta si lo que está haciendo es un hábito. No cambie nada, continúe haciéndolo.

Sienta el hábito, sin pensar en él.

Sea Testigo de su hábito.

### **Práctica N° 54. La columna vertebral**

Cada vez que se recuerde de sí mismo, de que existe, observe la posición de su columna vertebral y siéntala. Muy lentamente póngala erguida, sin que nadie se dé cuenta.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo silencioso de su columna vertebral.

### **Práctica N° 55. El miedo**

Cada vez que sienta miedo, descubra de qué tiene miedo.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta el miedo, mire detrás de él su causa, sin pensar.

### **Práctica N° 56. La expresión del rostro**

Muchas veces al día sienta la expresión de su rostro.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de la expresión de su rostro.

### **Práctica N° 57. Su “yo” conflictivo**

En medio de la vida, descubra su “yo” conflictivo.

Reconózcalo, véalo, obsérvelo, siéntalo, pero no lo cambie.

Simplemente sea Testigo de ese “yo”.

### **Práctica N° 58. La compasión**

Cuando esté frente al dolor de una persona, animal o cosa, sentir ese dolor y sentir que ese dolor se alivia.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sienta el sufrimiento, pero no se sienta responsable de él.

**Práctica Nº 59. El tono de voz**

Por la mañana utilice un tono frío de voz, sin causar daño.

Por la tarde utilice un tono cálido de voz.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Frío o cálido, que sea imperceptible para el prójimo pero perceptible para su Testigo.

**Práctica Nº 60. Mente y corazón**

Haga lo que haga, hágalo desde su mente y su corazón, simultáneamente.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 61. Eventos externos**

Observar si un evento externo cercano es parcialmente provocado por usted, si es totalmente provocado por usted, o si es accidental respecto de usted.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 62. Las imágenes**

Observe cómo al mirar cualquier objeto se desencadenan interiormente palabras que crean imágenes, olvidándose del objeto real.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 63. El movimiento de las manos**

Por la mañana sienta la mano derecha pero observe sólo el movimiento de la mano izquierda.

Por la tarde sienta la mano izquierda pero observe sólo el movimiento de la mano derecha.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta, sin pensar.

### **Práctica N° 64. El bien**

Dese cuenta si está bien lo que hace, siente o piensa, en este instante. Si es deseable que continúe así para siempre  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 65. La mecanicidad**

Dese cuenta de las frases que usa mecánicamente, las respuestas mecánicas, el saludo mecánico...  
Sea Testigo de su mecanicidad verbal.

### **Práctica N° 66. La atención**

Súbitamente observe en qué está focalizada su atención, en este instante.  
Observe atentamente lo que sucede al hacer este ejercicio.  
Haga muchas veces esta práctica y obsérvese con mucha finura.

### **Práctica N° 67. La parte positiva**

Descubra la parte positiva de toda situación negativa  
Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 68. Los sentidos**

Cada día de la semana tome un sentido y utilícelo conscientemente, así:

Lunes: Mirar conscientemente, sin pensar.

Martes: Oír conscientemente, sin pensar.

Miércoles: Oler conscientemente, sin pensar.

Jueves: Tocar conscientemente, sin pensar.

Viernes: Gustar conscientemente, sin pensar.

Sábado: Utilice conscientemente su sentido más favorable, sin pensar.

Domingo: Utilice conscientemente su sentido menos favorable, sin pensar.

Obsérvese durante todos los procesos.

### **Práctica Nº 69. ¿Quién soy yo?**

Cada vez que recuerde que existe pregúntese: ¿Quién soy ahora?

No se responda intelectualmente, pero permita que surjan respuestas.

Observe las respuestas, sean las que sean.

### **Práctica Nº 70. La sensación**

Por la mañana, mantenga la sensación de su brazo derecho, mientras hace lo que debe hacer.

Por la tarde, mantenga la sensación de su brazo izquierdo, mientras hace lo que debe hacer.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de esa sensación.

### **Práctica Nº 71. Caminar**

Mientras camina, sienta la presencia de su cuerpo.

Sea Testigo de su cuerpo caminando.

### **Práctica Nº 72. Respirar**

Muchas veces al día, respire profundamente, con la mirada atenta a todo lo que le rodea.

Observe lo que sucede dentro de sí.

### **Práctica Nº 73. Caminar**

Al caminar, sienta el contacto pleno de las plantas de los pies con la tierra.

Sea Testigo de esas sensaciones.

### **Práctica Nº 74. La naturaleza**

Descubra las formas, colores y olores que la naturaleza le regala.

Sea Testigo consciente de la naturaleza.

### **Práctica Nº 75. Su cuerpo**

Cuando esté sentado, sienta el peso de su cuerpo, su masa, su volumen.

Sea Testigo de su cuerpo sentado.

### **Práctica N° 76. El prójimo**

Observe cuál es su actitud interior frente a los hombres, y cuál es su actitud interior frente a las mujeres.

Sea Testigo de su actitud.

### **Práctica N° 77. Su diablo**

Descubra el diablo que lleva por dentro cuando se presente. No lo invoque, siéntalo, no lo modifique, no pensar en él. Percíballo con lucidez intensa.

Sea Testigo de su diablo, no lo deje solo, acompañelo.

### **Práctica N° 78. Su ángel**

Descubra el ángel que lleva por dentro, cuando se presente. No lo invoque, siéntalo, no lo modifique, no pensar en él. Percíballo con lucidez intensa.

Sea Testigo de su ángel.

### **Práctica N° 79. El amor**

Trate de hacer todas las cosas con amor.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica N° 80. Su propósito**

Varias veces al día pregúntese: ¿Cuál es mi propósito en la vida?

Observe atentamente las respuestas que surgen, pero no acepte ninguna como definitiva. Indague.

### **Práctica N° 81. Simpatía y antipatía**

Por la mañana sea simpático, agradable, galante.

Por la tarde sea antipático, cansón, fastidioso, sin causar daño alguno; sutil, fino, inteligente, conscientemente antipático, como un aristócrata antipático.

Esta tarea debe ser hecha muy sutilmente. Elimine toda ordinareiz, toda vulgaridad. Haga esta práctica con clase e inteligencia.

Obsérvese durante todo el proceso.

Si no puede ser sutil, no la haga.

### **Práctica Nº 82. El afecto**

Varias veces al día, sin palabras, manifieste el afecto que siente por las personas.

No gesticule, no sea evidente. Sea sutil.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica Nº 83. La vanidad**

Por la mañana, observe su vanidad y siéntala.

Por la tarde, alimente su vanidad y siéntala.

Por la noche, opóngase a su vanidad y siéntala.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo de su vanidad.

### **Práctica Nº 84. Actuar**

Por la mañana actúe en forma afirmativa, determinante, enfática, para **sí** o para **no**, sin dudar y sin criticarse. No cause daño alguno.

Por la tarde actúe dubitativamente, para **sí** o para **no**.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica Nº 85. Su opinión**

Perciba cualquier opinión suya como muy importante, pero también como muy insignificante.

Sea Testigo de su importancia.

### **Práctica Nº 86. Exigencia y benevolencia**

Trate de ser exigente con sí mismo y benévolo con los demás, simultáneamente. No se haga daño a sí mismo.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica Nº 87. Hacer el bien**

Si no sabe hacer el bien, no haga el mal.

No haga daño de pensamiento, palabra ni obra, a persona, animal o cosa.

Inclúyase y obsérvese.

### **Práctica Nº 88. Los sonidos**

Escuche todos los sonidos del medio ambiente, sin ponerles etiquetas, nombres o adjetivos.

Obsérvese durante todo el proceso. Se trata de sólo escuchar, sin pensar.

### **Práctica Nº 89. No luchar**

Trate de no luchar contra el mundo. Trate de comprenderlo.

Obsérvese durante todo el proceso. Percíballo como es, veálo como es, sin opiniones.

### **Práctica Nº 90. Ver las cosas como son**

Por la mañana, vea las personas y las cosas sin nombres ni conceptos, tal como son en cada instante.

Por la tarde vea las personas y las cosas con nombres y conceptos.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica Nº 91. La ira**

Cuando tenga ira, descubra qué es lo que no acepta de la realidad, porque las cosas no son como usted quiere que sean.

Obsérvese durante todo el proceso. Mire qué hay detrás de la ira, sin pensar. No cambie nada.

### **Práctica Nº 92. La manipulación**

Cuando esté con otras personas descubra su tendencia a manipular las situaciones.

Obsérvese durante todo el proceso. Descubra su ego manipulador, sin pensar.

Sea Testigo de su “yo” manipulador.

### **Práctica Nº 93. El afecto**

Mire todo con detenimiento, con afecto, con amor.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo de todo.

**Práctica Nº 94. El hablar**

En la mañana hable levemente más despacio.  
En la tarde hable levemente más rápido.  
Sea sutil. Que no se note. No se delate.  
Obsérvese durante todo el proceso.  
Sienta la levedad del cambio, sin pensar.

**Práctica Nº 95. Ser feliz**

En medio de la vida, juegue a ser feliz, a ver si aprende.

**Práctica Nº 96. Existir**

Pare por un momento varias veces al día y “sienta que existe”.  
Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.  
Sea Testigo de su existir.

**Práctica Nº 97. Acción - respiración**

Haga lo que haga, sincronice acción con respiración.  
(Al caminar, subir escaleras, comer, trabajar...)  
Busque cómo, indague cómo, póngase creativo.  
Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 98. Su vida**

En todo lo que haga embellezca un poco su existencia y la existencia.  
(Un poco más feliz, un poco más amable, un poco más fragante...)  
Busque, indague, póngase creativo, actúe inteligentemente.  
Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 99. El conflicto**

Trate cada conflicto de manera apacible, inyectándole comprensión y amor.

### **Práctica N° 100. Pensar, sentir, hacer**

Piense en lo que está haciendo y sienta lo que está haciendo, simultáneamente.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sienta la simultaneidad, sin pensar.

Sea Testigo de su hacer-sentir.

### **Práctica N° 101. Ver y vivir**

Ver la vida como es y vivir la vida como es.

Sea Testigo de la vida como es, tal cual es.

### **Práctica N° 102. Los problemas**

Descubra que no hay problemas fuera de su mente, porque su mente es quizás el problema.

Obsérvese durante todo el proceso.

### **Práctica N° 103. Su vida**

Descubra que lo único que tiene es vida por vivir, y vívala conscientemente.

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

### **Práctica N° 104. El hacer**

Dese cuenta de lo que está haciendo Aquí-Ahora, siéntalo y disfrútelo.

Obsérvese durante todo el proceso. No cambie nada, no piense.

### **Práctica N° 105. Emoción negativa**

Cuando esté tomado por una emoción negativa descubra si está asociada a la ira, al miedo o a la vanidad.

Obsérvese durante todo el proceso.

Sea Testigo de su emoción.

### **Práctica N° 106. Estar aquí**

Muchas veces, sienta tan profundamente como pueda que: "Yo estoy aquí, ahora".

Obsérvese durante todo el proceso, sin pensar.

Sea Testigo del Aquí-Ahora-esto.

**Práctica Nº 107. Convivir**

Conviva sin juzgar.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 108. Su pareja**

Haga feliz a su pareja con pequeñas cosas, cosas simples, sencillas. Sea muy sutil. No sea evidente.

Obsérvese durante todo el proceso.

**Práctica Nº 109. Los problemas**

En medio la vida, descubra que no existen problemas graves, y que todo problema tiene solución.

**Práctica Nº 110. El gozo**

Descubra por sí mismo que la vida es un gozo interno sublime, que su vida es única.

Obsérvese durante todo el proceso.

Descubra el gozo de Estar Presente, de ser Testigo, sin pensar.

Descubra el gozo de existir.

Existen muchas más prácticas que nos ha legado la sabiduría milenaria, pero estas podrían ser suficientes para despertar su conciencia del letargo eterno.

Con sus prácticas, sea consistente, persistente, disciplinado, apasionado, muy amoroso.

Hágalas en medio de la vida, porque la vida y la práctica son lo mismo.

Así, eleva su nivel de conciencia.

Ayude al despertar de su pareja mediante su ejemplo vivo, sin consejos no pedidos.

Si los dos crecen, su encuentro sexual será cada vez en un nivel de conciencia superior, hasta encontrar el verdadero **Amor** humano y finalmente disolverse en el único **AMOR** real.

## **NO-PENSAMIENTO**

En algunas de las prácticas anteriores hemos omitido la expresión “sin pensar”, para evitarle confusiones cuando su mente intente comprenderlas. Pero en realidad todas las prácticas deben hacerse SIN PENSAR, porque en caso de que el pensamiento esté incluido, éste también puede ser observado.

Pensar es juzgar, evaluar, comparar, clasificar, concluir... propio de lo que se denomina el proceso racional.

La clave es excluir ese proceso racional en la ejecución de las prácticas, para que surja el Testigo, la Conciencia.

Lo importante es ser Testigo de eso... sea lo que sea.

Antes de iniciarse con la primera práctica haga el siguiente ejercicio con cualquier objeto externo:

- Mírelo sin pensar, véalo, obsérvelo.
- Excluya todo pensamiento acerca del objeto.
- No verbalice.
- Mírelo sin: me gusta, no me gusta, tan bonito, tan feo...
- Simplemente mírelo, tal como es, sin un solo pensamiento.
- Si frente al objeto no piensa, ¿qué sucede?
- Si lo mira sin pensamiento usted es Testigo del objeto, usted es consciente del objeto.
- Hágalo y constate.
- Sin pensamiento, la mente se aquieta, se apacigua, y surge la conciencia de...

- Si hay pensamiento hay mente.
- Si no hay pensamiento, hay conciencia, Testigo.
- El pensamiento es activo: analiza, compara, deduce...
- La Conciencia es pasiva... pero alerta, intensamente perceptiva, receptiva, despierta, alerta.
- Hágalo y constate.
- Mire sin pensar... mire sin pensar... mire sin pensar.
- Nace el Testigo, aparece la conciencia pacífica y amorosa, conectada con la realidad del objeto, tal cual es.
- En ese estado de conciencia, ¿qué existe? Sólo su conciencia y la existencia del objeto, simultáneamente, en comunión existencial.
- Esa comunión es pura, limpia, transparente.
- Los dos seres en comunión esencial, son uno.
- Hágalo y constate.
- En cuanto surge un pensamiento, entonces ahora son dos: el pensamiento y el objeto, que es el reino de la mente. Surge la opinión acerca del objeto y desaparece la comunión existencial con la realidad del objeto.
- Si hay pensamiento hay mente y no hay conciencia. La realidad desaparece.
- Si no hay pensamiento... hay Testigo, conciencia de la realidad tal cual es.

Así como puede aplicar este método simple a cualquier objeto externo, con lo cual da origen a la conciencia del objeto, haga lo mismo con sí-mismo.

Mire sus sensaciones... sin pensar.

Mire sus emociones... sin pensar.

Mire su sufrimiento... sin pensar.

Mire sus movimientos... sin pensar.

Mire sus pensamientos... sin pensar, etc.

Y entonces, nace su conciencia-de-sí, su Testigo-interior-de-sí,

su Alma.

Mire... sin pensar... el mundo externo.

Mire... sin pensar... el mundo interno.

Esta es la idea implícita en cada una de las prácticas, comprenda ésto y aplíquelo.

Recuerde. Si al ejecutar su práctica lo está haciendo mediante el pensamiento, no está haciendo un trabajo interior de expansión de su conciencia. Sólo está pensando, y eso es mente, ego, inútil y vano.

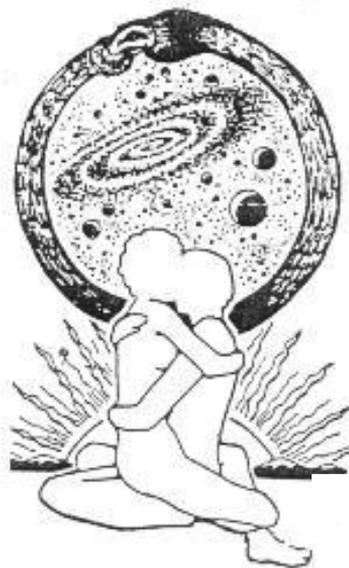
Si hace su práctica ***sin pensar***, ha descubierto el secreto milenario de la creación de la conciencia-de-sí.

Su Testigo ha nacido. Usted ha nacido. Ahora, usted ES.

Ha nacido el mayordomo responsable de imponer orden en la casa interior... antes de la posible visita del AMO.

## 20

### La sensualidad



**Fig. 18. El éxtasis**

Si pudiera “leer” en profundidad la enseñanza de este dibujo, no necesitaría leer este libro.

Mire ese dibujo con los ojos del alma. Ahí está todo. Reciba ese mensaje, siéntalo, descúbralo, mírese ahí. Es el encuentro de una Diosa con su Dios, la Presencia de la Conciencia Cósmica, el AMOR

que todo lo ilumina... y los dos cuerpos al servicio de un propósito superior.

Las siguientes reflexiones le pueden ayudar a comprender ese mensaje.

## EL CUERPO

Es el hogar de nuestro Espíritu, el único hogar que cada uno tiene.

Comprenderlo, sanarlo, aceptarlo, sentirlo, valorarlo y amarlo, esos son los desafíos que nos aguardan ahí.

Nuestras penas y nuestras alegrías quedan grabadas en la carne. Los huesos muestran el trajinar por la vida. Nuestros hábitos y necesidades se hallan codificados en los impulsos nerviosos. Todos nuestros recuerdos, la historia personal está registrada en el cerebro neuronal. En nuestros genes la herencia de los antepasados, y en las células la composición química de los alimentos que consumimos.

El corazón genera la propia electricidad que necesita para su incansable funcionar, mientras marca el ritmo con su amoroso latido...

Cualquier cosa que sea la mente, está ahí. El placer, el dolor, la alegría y la tristeza, el Amor y el desamor, todo está ahí. Todo. La bondad, la ternura, el Espíritu, la Vida y la muerte. Ahí está todo.

No hay otro templo más maravilloso que el propio cuerpo.

La historia de la especie, desde cuando fuimos reptiles, luego mamíferos, hasta lo que somos hoy, está ahí. ¿Acaso los instintos no son la memoria de la especie grabada en genes?

Para comprender el cuerpo hay que **ser** ese cuerpo.

Considerar la naturaleza espiritual como algo separado es aislarnos de nuestro fundamento, de nuestra raíz, de nuestro hogar.

Con esto no se niegan las filosofías que aseguran que *“Tú eres algo más que sólo cuerpo”*, sino que las trascendemos. **Somos** nuestro cuerpo y al asumirlo nos convertimos en algo más. Adquirimos fundamento y Presencia, entramos en contacto con todo lo que ocurre dentro de nosotros.

El Testigo es la conciencia de lo que ocurre dentro de este cuerpo, Aquí, Ahora.

Es así como el cuerpo es la materia prima del Espíritu, y como tal, sagrado.

Nuestro cuerpo está constituido por millones de células microscópicas, que por algún milagro se organizan a sí mismas hasta constituir un todo complejo, una unidad orgánica.

Un principio vital, algo indefinible que está por todas partes, infunde vida al organismo y sus funciones.

La tierra le suministra los alimentos orgánicos, el aire de la atmósfera oxigena sus células, el sol lo energiza y el cosmos lo vitaliza.

El cuerpo es una criatura cósmica, creado en el transcurso de millones de años, organizado microscópicamente a partir de una sabiduría cuya fuente es desconocida, asombrosamente compleja, caminando hacia la muerte. Extraño todo esto, pero majestuoso.

¿Resultado de la evolución orgánica? Sin duda. Pero en la evolución hay dos componentes: uno evidente y el otro oculto. Es un hecho que la energía va tomando formas cada vez más complejas, como si la materia se trascendiera a sí misma. Pero, ¿no hay una inteligencia tras ese fenómeno? ¿Un propósito superior? ¿Un diseño cósmico? ¿Una sabiduría de la naturaleza?

El cuerpo parece ser la manifestación suprema de la Conciencia del Universo, y en su centro... el sexo con su energía, tratando de retornar a la misma Conciencia que lo creó.

Ese es el juego cósmico: de la Conciencia a la forma, de la forma a la Conciencia. Una danza que nunca empezó y nunca terminará, de la cual el cuerpo es la forma manifestada.

En ausencia de la Conciencia, soy el cuerpo, y la energía del sexo es la vía de retorno a la Conciencia.

En presencia de la Conciencia, soy la Conciencia, y la energía del sexo ya no es necesaria.

De la Conciencia a la energía, de la energía al cuerpo: esa es la involución.

Del cuerpo a la energía, de la energía a la Conciencia: esa es la evolución que ahora le es posible al ser humano.

Por eso el cuerpo es sagrado, porque es la materia prima de la evolución, el principio del Principio.

El sexo empieza con lo erótico que hay en el cuerpo, manifestado como la sensualidad erógena.

El juego cósmico empieza, entonces, con lo sensual corpóreo.

La sensualidad consciente es el primer peldaño en el transcurrir trascendente por la vía del sexo.

El cerebro es el órgano sexual más profundo.

La piel es el órgano sexual más extenso.

La energía sexual determina la intensidad de los procesos.

Los genitales son los instrumentos que tallan la obra maestra.

Cerebro, piel, energía, genitales, todo eso es cuerpo.

Todo el cuerpo es un órgano sexual utilizado por la Vida para preservar la Vida, y utilizado por la Conciencia para trascenderlo.

Todo el cuerpo es sexo latente y su sinfonía comienza con la sensualidad de la piel.

Entonces, además, usted necesita aprender a ser un maestro de lo sensual, si se propone iniciarse en el sendero de lo desconocido...

Empiece por la piel de su pareja.

## **OPCIONES**

Frente a la realidad del sexo tiene dos opciones: reprimirlo o experimentarlo.

## **LA REPRESIÓN**

Cualquiera sea la razón, puede reprimir el acto sexual, pero no puede reprimir la energía sexual.

La energía sexual está ahí, como un hecho biológico, ¿cómo reprimirla?

Si reprime el acto sexual y no sabe cómo transmutar la energía sexual en energía psíquica y espiritual, puede crear un problema severo en su vida.

## LA TRANSMUTACIÓN DE LA ENERGÍA

El Yoga es una de las ciencias esotéricas que enseña la transmutación de la energía sexual en energías superiores, sin necesidad del acto sexual.

Practique Yoga y tal vez no necesite del sexo; pero la represión física sin una práctica esotérica puede conducir a la alteración funcional de todo su organismo.

## EFFECTOS DE LA REPRESIÓN SEXUAL

Recuerde que usted es una casa de tres pisos: su cuerpo, su emoción, su mente.

Si hay represión del sexo, la energía sexual invade sus pisos, sus centros.

Su **centro instintivo** se hará más compulsivo.

Su **centro motor**, se hará más vehemente, hiperactivo, impetuoso. Su actividad física será apasionada, ardorosa, exigente, eficaz.

Su **centro emocional** será apasionado, intenso, cruel, excitado, enardecido, trastornado, violento, vehemente, agresivo, sin compasión.

Su **centro intelectual** será controversial, vehemente, impositivo, sexualizado, erótico.

Puede ser tan grave el efecto de la represión sexual que, según la psiquiatría forense, si coinciden en un hombre altos niveles de testosterona, que es la hormona sexual, con un bajo

nivel de serotonina, que es la hormona del equilibrio psíquico, ese individuo es potencialmente un asesino. Los asesinos sexuales suelen cumplir esta doble condición hormonal.

## **LA ESCLAVITUD DE LA REPRESIÓN SEXUAL**

Si reprime, lo reprimido se transforma en su amo. Si reprime el sexo, su mente queda poseída por la sexualidad, la imaginación vulgar y el erotismo.

En estado de represión, su conciencia ordinaria gira alrededor del sexo, subyugada por la obsesión sexual.

Su energía sexual necesita fluir y fluye.

Hacia afuera, vía eyaculación.

Hacia arriba, cuando es transformada en meditación.

Hacia la vida, luego de invadir sus centros, en forma de prostitución, promiscuidad, homosexualidad, masturbación, pornografía y conductas eróticas.

Si reprime, fortalece.

Si reprime de día, se manifiesta de noche.

Si reprime de noche, se manifiesta de día.

Esa energía busca y encuentra la forma de manifestarse: los sueños, la eyaculación nocturna inconsciente, la imaginación sexualizada, la masturbación.

¿Qué logró la civilización occidental cristiana con la satanización del sexo? Transformarlo en una obsesión que lo invadió todo.

No lo mató, pero lo envenenó.

Reprimió el sexo en el cuerpo, pero transformó la mente en un aparato sexual, en pensamiento erótico. Ahora, en un cuerpo aparentemente sereno, bulle un infierno mental neurótico y lujurioso.

## ¿QUÉ HACER?

Comprender que el sexo es una creación de la naturaleza, en su propósito de conservar la vida.

Aceptar que los genitales son de origen animal, porque del primate, nuestro abuelo ancestral, aún conservamos su naturaleza en nuestro cuerpo.

Comprender que la bioenergía del sexo es la energía creativa de la vida natural, pero también indagar la posibilidad de que, tras él, se halle la creación de la vida espiritual.

Tenemos sexo, pero no somos el sexo.  
Tampoco somos las emociones ni la mente.  
Eso sucede en nosotros, pero no somos eso.

Somos Conciencia, y el sexo es una de las puertas de entrada hacia ella.

Comprender que el sexo es sagrado, sólo porque nos puede conducir a niveles superiores de Conciencia. Si el sexo no nos conduce a la Conciencia, es la expresión de la corporalidad.

Si el sexo nos conduce a la Conciencia, es la puerta hacia el AMOR, porque el AMOR es la fragancia de la CONCIENCIA.

En ese caso, bendito sea.

## SEXO Y CONCIENCIA

Hay sexo en estado de sueño, que es la emisión nocturna e inconsciente y los sueños eróticos.

Hay sexo en estado de vigilia, que es biología en procura del placer sensorial y la descarga seminal que apacigua el desequilibrio del aparato psíquico; libera momentáneamente del imperio del “yo”. Es el instinto en acción.

Hay sexo en estado de conciencia-de-sí, pero es un acto deliberado, intencional, amoroso, que conduce al Amor y al gozo existencial.

## EL MATRIMONIO COMO POSIBILIDAD

Es la tumba del amor romántico y la posibilidad del AMOR real, en condiciones normales.

Ante el sentido de propiedad y los derechos adquiridos que otorga ese rito, el juego previo ya no es necesario. El “deber conyugal” no necesita de prólogos.

Cada uno hace uso del otro según su necesidad, porque el otro debe cumplir con su **deber**.

El juego del amor romántico termina, porque ya la máscara facilitadora no es necesaria.

Termina el juego amoroso, la ternura, las flores, los detalles afectuosos... y queda el sexo.

Cuando ese sexo físico, genital, hastía... entonces no queda nada.

Es hora de separarse.

Mientras la pareja no comprenda que los dos disponen del sexo como un medio para ascender a niveles superiores de vida y de consciencia, se dirigen hacia el horror del aburrimiento y la tiranía del ***deber conyugal***.

El placer se satisface, pero el amor romántico termina.

## **EL SEXO COMO MEDIO**

El sexo es un medio, no es un fin.

Es una puerta de entrada a lo desconocido, al misterio de la Conciencia.

Pero para entrar se requiere cierto conocimiento, cierta comprensión, cierta actitud, cierta atención, cierta necesidad interior.

Si no hay una necesidad interior de algo superior, el sexo será un fin.

Si hay una necesidad interior, será un medio.

## **LA VISIÓN SAGRADA DE SU PAREJA**

Cuando la pareja sexual tiene un propósito superior, ese propósito condiciona todo el encuentro sexual.

En tal caso, el propósito es el referente.

Cada uno sabe y comprende que el otro es un medio de evolución, de crecimiento, de transformación.

Los dos se necesitan.

Los dos evolucionan... juntos.

Cada uno sabe que el otro es un instrumento sagrado de auto-transformación... en la senda del Espíritu.

Él debe verla a ella como su única Diosa, en la cual se va a disolver en la Unidad.

Ella debe verlo a él como su único Dios, con el cual se va a disolver en la Totalidad.

Dios y Diosa, juntos, siempre.

Es el propósito superior lo que hace que la pareja se vea así.

Es el propósito de crecer en la escala de la Conciencia lo que dignifica al sexo, hasta trascenderlo.

Cuando la pareja ha evolucionado hacia niveles superiores de conciencia, de vida, encuentra el AMOR y ese AMOR sustituye al sexo.

En tal caso, el sexo como medio ha cumplido su misión superior, su razón de ser más allá de lo biológico.

El enamoramiento conduce al sexo, pero el sexo conduce al verdadero AMOR... cuando el sexo es consciente.

## **EL JUEGO PREVIO DE LOS CUERPOS**

Nunca precipiten el encuentro de los genitales.

Antes es necesario jugar con su pareja.

Jugar como niños, como cachorros, sin propósito alguno. Olvidar la mente, y entregarse al juego, sin pensar en el sexo.

Jugar con los dedos, con los ojos, con todos los sentidos.

Jugar al contacto maravilloso de dos cuerpos que se encuentran con un único propósito.

Jugar y relajarse, gozar y relajarse, besar y relajarse.

Descubra el cuerpo de su pareja, mírelo, tóquelo, siéntalo, sorpréndase con la sensación corporal.

Recorra su piel, descubra sus formas, reverencie sus órganos, maravílese de su voluptuosidad...

No busquen el sexo. Déjenlo llegar.

Entréguense totalmente al juego de dos cuerpos que se encuentran, se reconocen, se descubren, se asombran.

Jueguen, en total libertad.

No precipiten nada. Lo que ha de ser, será.

El hombre debe comprender que él está listo para el sexo antes de jugar, sin jugar.

Pero la mujer es distinta. Ella, creadora de vida, no está lista siempre, no está disponible siempre. Los niveles de testosterona en el hombre hacen que siempre esté dispuesto ya.

La mujer no es así.

Ella necesita del juego previo, de la caricia, del contacto amoroso, de la mirada, de la sonrisa.

Necesita del beso seductor y la caricia sigilosa, insinuante, invasora.

No busquen el sexo. Déjenlo llegar.

Jueguen con ternura, con admiración, con finura, con amor romántico, con sutileza, con delicadeza.

Jueguen el maravilloso juego de dos cuerpos que se encuentran, se unen, se entrelazan, se sienten, se necesitan.

Entréguense totalmente al juego, sin precipitar nada.

## **DIOS SE ENTREGA A SU DIOSA**

Entre en su Diosa, sin apuro, sin afán, lentamente.

No busque nada, no espere nada, sólo penetre con reverencia, con adoración.

Entre lentamente al ámbito sagrado de su Diosa.

Ella abre sus pétalos para que el Dios de la vida inicie su proceso sagrado.

El afán es grotesco, la fuerza es vulgar, la violencia es animal, la ansiedad es extravagante.

Entre en su Diosa con serenidad, lentitud, ternura, amor romántico.

La Diosa se llena de gozo sublime cuando es iluminada por la luz de su Dios.

El Dios renace en el fuego interno de su Diosa.  
Así empiezan a transitar el sendero del Espíritu.

Entre, así, al lugar donde su mutación es posible.

Su renacimiento, su autotransformación, su evolución consciente es ahí, en ese altar.

Entre silenciosamente, lentamente, en actitud de adoración y oración.

La vida ha creado esta circunstancia para que entre a adorar las entrañas mismas de su Diosa, cuyo fuego calcina la mente.

No hay otra Diosa...

La disolución de los dos en **UNO**, recién empezó.

Aquí termina el enamoramiento y los dos salen al encuentro del AMOR real.

La fusión empezó...

La vida está de fiesta, la naturaleza sonrío, el Universo sabe que esta unión es la clave del juego Cósmico.

## **LA POSICIÓN FÍSICA**

Carece de importancia como propósito.

Actúen con naturalidad.

No permitan que sus mentes dirijan sus cuerpos.

Dirijan la conciencia a la energía, no a la posición.

Si su atención consciente está en la energía que empieza a moverse, los cuerpos solos, con naturalidad, van buscando y encontrando la posición que necesitan.

Si permiten que los cuerpos busquen, ellos pronto encuentran la posición necesaria: boca con boca, pecho con pecho, genitales con genitales.

Los dos cuerpos conforman un 8 vertical o un  $\infty$  horizontal, que es el símbolo del infinito.

Si los cuerpos quieren cambiar de posición, permitan que lo hagan, pero no dirijan ese movimiento desde la mente.

Muévanse lentamente, conscientes del movimiento.

No se preocupen por la posición.

No dediquen atención a la posición.

Ríndanse a la energía presente, a la vida presente, al gozo existencial del Aquí-Ahora-Esto-contigo.

Permitan que los cuerpos fluyan, como quieran.

No los dirijan.

Denles libertad.

Los cuerpos saben, ellos no necesitan de la mente.

Suéltenlos, libérenlos, relájenlos, abandonen todas las tensiones, pero permanezcan conscientes de la energía que empieza a fluir.

No importa la posición. La mejor... llegará.

Lo que importa es la conciencia de la energía, la conciencia de sí-mismo, la conciencia del movimiento lento, la conciencia del Amor que empieza a nacer.

## LA ACTITUD INTERIOR

Eso sí es realmente importante, desde el principio hasta el final del acto sexual.

Comprendan que no se trata de una **comunicación** entre dos personas, sino de una **comuni3n** profunda de dos cuerpos, de dos energías.

Abandonen todas las dificultades que tengan en la vida ordinaria.

Olviden el pasado y el futuro.

Ignoren todo conocimiento y todo conflicto.

Entréguese a la comuni3n, a la energía, al Amor.

No piensen. Nunca piensen. No se propongan nada. No busquen nada. Lo que ha de ser, será.

Si hay pasado o futuro, no hay Presente.

Si no hay Presente, no puede haber gozo consciente, sexo consciente, Amor consciente.

Olviden su pasado, su futuro y conéctense con el Ahora.

Entréguese al movimiento lento, rítmico, como danzando la sinfonía de la ternura.

No hagan el sexo, dancen en la energía sexual... Ahora.

No trate de satisfacer a su pareja, sino de comulgar los dos, juntos, danzando, sintiendo, viviendo... los dos... Ahora.

Comprendan que los dos deben avanzar rítmicamente, sin afán,

sin premura, sin ansiedad, sin propósito... pero conscientes.

Si su pareja es más lenta, o más rápida, ayúdela.

No busque ganar, ni vencer, ni dominar, ni demostrar nada.

No obligue a su pareja, si las condiciones no están dadas.

Enamoren, jueguen a seducir y ser seducidos.

Durante el sexo, nunca piensen en nada.

Sencillamente dirija su atención consciente a su pareja, a la energía, al gozo, al Amor que nace... Ahora.

Vayan abandonando el sexo genital, y entréguese a la sensualidad, a lo sensitivo.

Sienta sus entrañas y las entrañas de su pareja.

Fusionen entrañas, danzando sensualmente, danzando sensitivamente, danzando amorosamente.

Olvide que usted es hombre o mujer.

Son dos, sencillamente. Es un encuentro de dos, sin ninguno, cuando inician la fusión.

La fusión de energías elimina los límites, los conceptos, los propósitos.

Dancen, lentamente, en la medida que la fusión va sucediendo... lentamente... amorosamente... Ahora.

La fusión elimina el yo, el tú y el nosotros... empiezan a ser Uno.

Entréguese a la fusión, sin afán, sin preocuparse, abandonándose lenta y conscientemente a lo que la vida quiera hacer con la energía.

El placer está en la sensualidad, pero el gozo y el Amor están en la fusión... en la conciencia de la fusión.

Fusionen la respiración en una sola, rítmicamente, sin que ninguno domine. Sin palabras, busquen el mismo ritmo.

Fusionen el movimiento de los cuerpos en uno solo, rítmicamente, los dos moviéndose como una ola suave... lenta... eterna.

Fusionen las dos energías en una sola. Cada uno se va disolviendo en su pareja, se va diluyendo, se va extinguiendo... Ahora.

Al empezar el proceso los dos son Dos. Durante el proceso los dos son Uno. Luego, los dos son Ninguno.

## **EL PENSAMIENTO**

El pensamiento es para pensar, no para hacer el amor.

La imaginación es para imaginar, no para hacer el amor.

El pensamiento no es un invitado al rito sagrado.

Pensar en sexo es fantasear.

Ninguna fantasía es necesaria.

Simplemente fúndase en su pareja... conscientemente.

Permita que su cuerpo material se disuelva en la energía sexual.

No mente, no pensamiento, no deseo, no imaginación, no búsqueda, no propósito... nada cuya fuente sea la mente.

Pero no la repudie, no la rechace.

Sólo dirija su atención consciente a la energía sexual que se hace más intensa de instante en instante.

Si el pensamiento aparece, amablemente ignórelo. Déjelo pasar.

## **NO CONTROL**

El control es propio de la mente.  
No es necesario controlar algo... ni nada.

Pretender controlar pervierte la naturalidad del proceso, lo esquematiza, lo sistematiza.

Permita que todo fluya... tranquilo, sereno, amoroso, atento al fluir de los procesos.

No controle el cuerpo de su pareja, ni el suyo.

No controle el movimiento corporal de su pareja, ni el suyo.

Permita que el cuerpo descubra su movimiento, con naturalidad.

El cuerpo sabe.

No lo perturbe desde su mente, no lo acelere, no lo reprima.  
Permítale ser libre, pero sea consciente de esa libertad.

En presencia de la conciencia, el cuerpo encuentra su ritmo y su danza, el movimiento halla su sensualidad y la energía empieza a circular.

## EL TIEMPO

Nunca controle el tiempo del encuentro sexual.

Olvide el pasado, ignore el futuro.

Conéctese con el Aquí-Ahora-Esto.

Conéctese con el Presente, sea Testigo.

El Presente es estar Presente, y estar Presente es mantener la atención consciente, intensa y apasionada, en Esto.

Si está Presente en el sexo, el tiempo se extingue.

Presencia consciente y tiempo son excluyentes.

Conciencia es no-tiempo.

Y no-tiempo es eternidad.

El tiempo cronológico existe... como un acuerdo cultural.

El tiempo psicológico, pasado y futuro, no existe.

El pasado es recuerdo, no es tiempo.

El futuro es imaginación, no es tiempo.

Y el recuerdo y la imaginación son funciones transitorias de la mente.

El tiempo, como categoría absoluta, no existe.

Por eso, cuando trasciende su mente mediante la Presencia Interior, el tiempo se extingue.

Si usted está consciente durante el sexo, no hay tiempo.

El Ahora no forma parte del tiempo.

Es un punto de la eternidad, es eternidad.

Si hay ego, hay tiempo, porque son lo mismo.

En síntesis, si hace el sexo conscientemente, el tiempo se extingue.

## **LA PENETRACIÓN**

Es un acto de extraordinaria belleza existencial, cuando contiene una muy alta dosis de sensibilidad, ternura, enamoramiento, lentitud, respeto y adoración por su Diosa.

Si el encuentro genital es la unión de Dios con su Diosa, la penetración es un acto hermoso, un rito sagrado.

La penetración es el inicio de un proceso cósmico.

Contiene en sí una profunda belleza sensorial, pero exige una extraordinaria sensibilidad perceptiva, una delicada y amorosa invasión del espacio divino.

Es un regalo del Universo para quien cultiva su sensibilidad, su ternura, su afecto, su percepción, su amorosidad.

La Diosa abre sus puertas lentamente... muy lentamente, amorosamente.

El Dios entra lentamente... muy lentamente, amorosamente.

Es un acto sagrado... sublime... es el encuentro existencial de dos seres trascendentes, en un ámbito desconocido.

## **LA BOCA Y LOS BESOS**

Todo el cuerpo humano es erógeno, excitable.

Todo el cuerpo es sensible a la excitación sexual.

Todo el cuerpo es erótico, sexual, sensual.

Como si todo el cuerpo fuese una red sexual, todo conectado con todo.

Pero hay puntos corpóreos más sensibles que otros.

La boca es uno de ellos.

De alguna forma nerviosa, en esa intrincada red erótica, la boca está conectada con la energía sexual que reside en la zona genital.

La boca activa la energía sexual.

La boca no es sexo, pero besar es sensual.

Por eso los enamorados se besan, apasionadamente.

Por ahí debe empezar el acto sexual.

Los besos derrumban todos los temores mentales, toda resistencia, toda inhibición.

El beso amoroso, apasionado, entreabre la puerta.

Empiecen besando.

Besen con ternura, con dulzura, como una caricia eterna.

Besen con suavidad, lenta y apasionadamente.

Besen con sensualidad, pero no lo transformen en sexo... todavía.

Besen sin pudor, pero con ternura.

*“Besos silenciosos... prohibidos... eternos...  
Besos misteriosos... perfumados... tibios...  
Besos en clave... encriptados...”*

Besen con la mirada, con la piel, con la respiración.

Besen con el alma, desde la profundidad de su Ser.

Sientan la vibración leve y el espasmo suave de un beso desconocido, invasor, misterioso...

El beso es un prólogo maravilloso para manifestar todo su amor, su enamoramiento sensorial, su sensualidad.

Besen con pasión sensitiva, sin violencia carnal.

Besen desde su alma... y desde su instinto.

Seduzcan con un beso, enamoren con un beso, conquisten con un beso... y entréguese.

Desde ese instante abandonen todo control, abandonen sus egos más fuertes y empiecen a conectarse con su corazón, con su pecho.

Besen con amor, besen desde su corazón. Besen mucho, siempre... siempre.

## LOS SENOS Y EL PRIMER CÍRCULO

En su Diosa, los senos son un polo erótico altamente sensible.

Deben ser amados antes de acercarse a los genitales.

Si invierte, es una violación que la mujer ni perdona ni olvida, porque ofende su proceso íntimo, su naturaleza femenina.

Si no ha amado sus senos, la mujer puede ceder, pero no participar. Es una violación.

Los senos deben ser acariciados, amados, besados en toda su redondez, milímetro a milímetro, célula por célula.

Béselos y acarícelos con sensualidad, pero no los transforme en sexo.

Hágalo lentamente, juegue sensualmente con ellos, mírelos, tóquelos, acarícelos, béselos, ámelos.

Nunca cause dolor en ellos.

Son polos altamente eróticos, notablemente sensibles al dolor y al placer.

No cause dolor, sino placer.

Béselos con extrema suavidad, cautívelos, hechícelos, empápe-los en amor.

Absorba desde ahí el néctar de su Diosa.

Sin afán, con profunda ternura.

La importancia del pecho se manifiesta en todos los enamorados: por eso se besan y se abrazan.

Se abrazan siempre, muchas veces, intensamente.

Se besan y se abrazan porque así cierran el primer círculo de energía sensual.

La boca y el pecho de la pareja, juntos, forman un círculo por donde fluye la energía sensual.

Es el primer círculo.

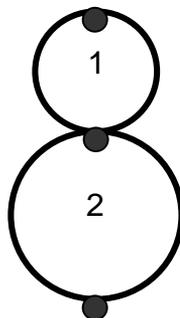
Es el círculo del amor, del amor romántico de los enamorados.

## **LOS GENITALES Y EL SEGUNDO CÍRCULO**

Si el primer círculo ha sido elaborado y cerrado con profundo amor, mientras bocas y pechos están en contacto íntimo, ahora, y sólo ahora, inicien el contacto entre cuerpos y genitales.

Se cierra el segundo círculo, pechos y genitales, por donde empieza a fluir la energía sexual.

Es un ocho, horizontal o vertical, como la figura que encabeza este capítulo.



**Fig. 19. Primer y segundo círculos del amor**

Por el primer círculo, bocas y pechos, fluye la energía sensual que activa la energía sexual, propia del segundo círculo.

El primer círculo es el del **amor** romántico.

El segundo es el del **Amor** a su pareja, en estado de Conciencia-de-sí.

Bocas, pechos y genitales en contacto íntimo.

Empieza a desaparecer el tiempo, el espacio, la mente, el ego, el “yo”.

En ese estado nuevo, nace el Amor a su pareja y a sí-mismo.

Usted empieza a renacer en forma de Amor.

En estado de Amor, el sexo empieza a ser trascendido.

En este estado puede experimentar el gozo existencial.

## **EL ORGASMO CEREBRAL Y EL TERCER CÍRCULO**

Si avanza hacia un orgasmo cerebral, su conciencia-de-sí-mismo podría ser trascendida al entrar en contacto con la Conciencia Pura.

La conciencia-de-sí-mismo es su alma.

La Conciencia Pura es su Espíritu.

Pero usted no puede buscar su Espíritu.

Él se revela por sí mismo, si las condiciones están dadas: no eyaculación, no tiempo, no espacio, no mente, no sí-mismo. Energía Pura.

El yo y el tú, han sido trascendidos.

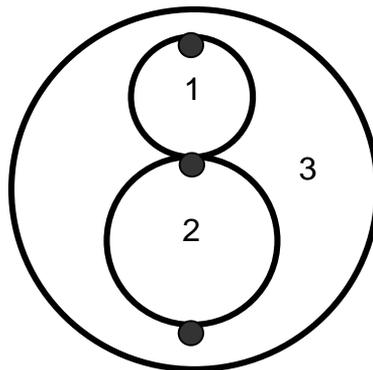
Los dos son UNO.

La fusión se da, la TOTALIDAD aparece.

El UNO, el TODO, la NADA, el VACÍO, el SILENCIO. Todos son sinónimos. Son lo mismo.

Un campo compasivo de energía pura.

Ahora el símbolo es un ocho dentro de un círculo:



**Fig. 20. Tercer círculo. La presencia del Espíritu**

El primer círculo es el placer sensual, el **amor**.

El segundo círculo es el gozo existencial, el **Amor**.

El tercer círculo es el éxtasis cósmico, el **AMOR**.

El primer círculo corresponde al cuerpo sensual.

El segundo círculo es la sede de la conciencia-de-sí, del Testigo, de la Presencia Interior.

El tercer círculo es la Presencia del Espíritu, la Conciencia Pura, lo que ES.

En el tercer círculo la pareja es energía y Conciencia. La energía fluye entre cerebros y genitales, circulando. Es el estado de fusión. Los dos desaparecen como entidades separadas. No hay tú ni yo. Sólo energía vital, sólo Conciencia Pura. La pareja se disuelve en la energía y la energía retorna al cosmos. La Conciencia-de-sí se extingue, y sólo permanece la Conciencia Pura. Los dos son UNA sola energía, los dos son UNA sola Conciencia. Es el AMOR. Es el éxtasis cósmico.

## **LA FUSIÓN SEXUAL**

La materia es energía condensada.

El cuerpo es materia, es energía condensada.

Los cuerpos se pueden conectar, pero no fundirse.

Las energías de los dos cuerpos se pueden fusionar.

La fusión es la disolución de las dos energías en una sola.

En la unión de los cuerpos hay tú y yo, el dualismo.

En la fusión de las energías desaparecen el tú y el yo. No hay dualismo. Somos UNO. TODO. NADA.

El TODO y la NADA es lo mismo. El UNO.

Fundirse el uno con el otro, el uno en el otro...

Conscientemente.

Fundirse en la excitación de la energía vital fluyendo por un círculo, por el otro, por el tercero.

Fluyendo del hombre a la mujer, de la mujer al hombre.

Siempre así, lentamente, amorosamente, sensitivamente, relajados, tiernos, apasionados, abandonados.

Fundirse así, lentamente, conscientes del flujo de la energía por cada célula, por toda la piel, por todo el cuerpo, por cada nervio.

Fundirse conscientemente, hasta el borde del abismo, sin eyacular.

Así, fluyendo como un círculo, el uno dentro del otro, sumergidos en un mar de afecto y ternura, sin llegar al punto de no retorno, prolongar este éxtasis por largo tiempo, sin eyacular...

Energía pura, pura energía... fluyendo.

Conciencia pura, pura conciencia... presente.

No tiempo, no espacio, no mente, no ego.

Es el reencuentro con nuestra esencia fundamental.

Somos eso.

Éxtasis.

AMOR.

Consciente de que es UNO con alguien, con otro, hasta que el

otro desaparece, y usted también, y ahora son UNO, TODO, NADA, CONCIENCIA, EXISTENCIA.

Es la dicha suprema, el éxtasis cósmico, la respiración del Universo, la presencia del Espíritu Divino.

Somos eso: energía, vida, conciencia, AMOR, Espíritu, Dios.

Permanezcan ahí, así, en un prolongado orgasmo cerebral, disueltos en la NADA... permanezcan así... sin tiempo... sin espacio... sin NADA, en la NADA, sintiendo la EXISTENCIA.

Pura Conciencia.

Eso es el éxtasis.

Ese es el sendero del Espíritu.

## **¿Y EL ORGASMO GENITAL?**

Llega, porque no es posible prolongar el orgasmo cerebral indefinidamente.

El éxtasis no es para siempre.

¿Qué hacer? Entregarse completamente.

El final se aproxima.

La descarga eléctrica está lista, el estremecimiento es total.

¡Vibren! ¡Tiemblen! ¡Trepiden! ¡Entréguense al espasmo!  
¡Sientan la descarga eléctrica por todo el cuerpo! ¡Eyaculen!

Ahora... amorosamente... abrace a su pareja... en un abrazo de gratitud... agradecimiento... complicidad... ternura.

Cada uno ha sido el instrumento del otro.

El proceso ha terminado... por ahora.

Han descubierto cómo, utilizando la energía del sexo, pueden crecer, madurar, renacer, conectarse con su alma, descubrir el AMOR, abrirse al Espíritu... el misterio de la vida ha sido develado.

No intenten repetir el proceso. Es imposible.

Pueden volver a iniciar el proceso, quizás en otra oportunidad, desde cero, como si nunca lo hubieran vivido.

Es inútil invocar el pasado.

Pero pueden volver a empezar... volver a empezar... como si nunca hubieran vivido esa maravillosa experiencia.

Quien ha ascendido a la experiencia del Espíritu, ya comprende que es posible tal vivencia.

Ahora, pueden comprender que somos Vida, Alma, Conciencia, Espíritu, Existencia pura.

El sexo sirvió para descubrir esta verdad oculta.

Puede ser suficiente una sola experiencia de este orden para que sus vidas cambien radicalmente... para siempre.

Pueden abandonar el sexo... ya no es necesario... o pueden volver a empezar.

Es hora de MEDITAR que es la otra puerta de entrada al mundo del Espíritu.

El sexo ha sido trascendido.

El sexo cumplió su misión sagrada.

Pueden abandonarlo para siempre... o siempre pueden volver a empezar.

Ahora es necesario MEDITAR.

MEDITAR es el otro sendero hacia el éxtasis cósmico, y no hay más.

Primero el sexo.

Luego... MEDITAR hasta MORIR.

¿Cuál es el proceso existencial?

Del sexo biológico al sexo consciente.

Del sexo consciente a la meditación.

De la MEDITACIÓN a la MUERTE.

Eso es todo... o casi todo... ¡Porque la VIDA es eterna!

# Bibliografía

Amor y sexo. Dion Fortune  
Áreas de placer. H. J. Campbell  
Conocimiento del yo. Swami Abhedananda  
Despertar a la conciencia. Shakti Gawain  
El arte de crecer por dentro. Patrice Richard  
El cerebro binario. David Ritche  
El cerebro nos engaña. Francisco Rubia  
El cerebro y el mito del yo. Rodolfo R. Llinás  
El cerebro y la mente. Gordon Taylor  
El cuarto camino. P. D. Ouspensky  
El despertar. Paul Ferrini  
El futuro de la vida. Michel Salomón  
El juego cósmico. S. Grof  
El juego supremo. Robert S. de Ropp  
El libro de la vida. Krishnamurti  
El libro de los chakras. Liz Simpson  
El libro de los secretos. Osho  
El libro del sexo. Osho  
El misterio del tiempo. Joaquín Vallejo  
El nuevo mapa del cerebro. Rita Carter  
El poder del ahora. Eckhart Holle  
El recuerdo de sí. Burton  
El ser y la conciencia. S. L. Rubinstein  
El yo cuántico. Danah Zohar  
El yoga sexual. Dr. Jonn Mumford  
El yoga tántrico. Julius Evola  
Espiritualidad y sexo. Osho

Evolución o creación. Emilio Yunis  
Fragmentos de una enseñanza desconocida. P. D. Ouspensky  
Guía práctica de los chakras. Anodea Judith  
Hombre y mujer. John Hopkins  
Kama Sutra. Anne Hooper  
Kundalini para la nueva era. Gopi Krishna  
La Biblia  
La comunión de las existencias. Ignace Leep  
La energía creadora. Walter Siegmeister  
La energía luminosa del sexo. Barbara Hand  
La evolución hacia la divinidad. Teilhard de Chardin  
La magia del sexo. Melita Denning  
La mente es un mito. U. G.  
La mirada interna. Silo  
La nueva ética sexual. B. Forcano  
La nueva moral. Ignace Lepp  
La pareja multiorgásmica. Chia Abrams  
La práctica de la sexualidad sagrada. Sunyata Saraswati  
La senda del éxtasis. Margo Anand  
La única búsqueda. Claudio Naranjo  
La vía del despertar. Dhiravamsa  
La vía del no apego. Dhiravamsa  
La vida tal como es. Charlotte Joko Beck  
Los chakras. Anodea Judith  
Los chakras. Harish Johari  
Los estados múltiples del ser. René Guénon  
Magia sexual positiva. Lus de Sayjan  
Mente y cuerpo. A. H. Black  
Miles de millones. Carl Sagan  
Naturaleza, hombre y mujer. Alan Watts  
Prácticas de autotransformación. J. G. Bennet  
Psicologías transpersonales. Charles T. Tart  
Reflexiones sobre el amor. Leo Buscaglia  
Regreso al amor. Marianne Williamson  
Secretos sexuales. Nik Douglas  
Sexo arte para dioses. Solhae Khulbot

Sexo. Osho  
Sexualidad transpersonal. Ana Burgermaister  
Sistema límbico. Robert Isaacson  
Sobre el amor y la soledad. Krishnamurti  
Sobre las relaciones. Krishnamurti  
Tantra. A. Van Lysebeth  
Tipos de personalidad. Richard Riso  
Trascender el ego. K. Wilber  
Tu yo sagrado. Wayne W. Dyer  
Visiones. Mishio Kaku