

La sexualidad consciente

Juan C. Tudela Moyano
Mayo de 2010

Índice

Introducción	3
La energía sexual	5
La polaridad sexual: femenino y masculino	7
Oriente	10
El Tantra	12
El Tao	22
Comentarios finales: sexualidad consciente y terapia	25
Bibliografía	27

Introducción

Durante una gran parte de la historia, salvo puntuales y honrosas excepciones, el sexo ha sido vivido desde el miedo y la represión. Las sociedades humanas han ido desarrollando reglas de comportamiento sexual, indicando lo adecuado o lo inadecuado, llegando a una gran variedad de formas de ver lo moralmente correcto o incorrecto. Estas reglas, a veces guiadas por la necesidad de establecer patrones de comportamiento que permitiesen la vida en comunidad con seguridad y respeto y para evitar conflictos entre los miembros, han sido, la mayoría de las veces, creadas en base al miedo al poder de la energía sexual y, sobre todo, por el miedo al enorme potencial sexual de la mujer. No por casualidad fueron ellas las que llevaron la peor parte, siendo sometidas a formas de vida que le han impedido disfrutar del mismo grado de libertad que los hombres y que han provocado su imposibilidad de acceso a muchos campos de la creación y del desarrollo humano.

Aunque esto sigue siendo aplicable a la gran parte de las culturas y sociedades actuales, incluida nuestra cultura de origen judeo-cristiana, no tiene este trabajo la intención de indagar ni hurgar más en el oscuro pasado, a pesar de que, psicoterapéuticamente hablando, seguiremos recibiendo en nuestras consultas a personas que no han sabido integrar adecuadamente su vida sexual por tan antiguas formas de vivir el sexo. Pretende, más bien, aprovechar el gran cambio sufrido en Occidente en las últimas décadas, propiciado por la apertura moral, por un lado, de las relaciones sexuales y del papel (más igualitario) de la mujer en la sociedad y, por otro lado, por la revolución que ha supuesto la aparición de los métodos anticonceptivos, lo que ha provocado la desaparición de la relación directa entre relaciones sexuales y procreación, que había marcado toda nuestra historia católica-cristiana. Junto a este cambio

que Occidente está liderando y exportando, en el campo de la igualdad de los sexos, se produce otro proceso, mucho más reciente, que está llevando a muchas personas, hombres y mujeres (más ellas), a aumentar considerablemente su nivel de conciencia, buscando nuevas formas de trascendencia y de conocimiento propio. Y, llegados al punto en el que ya la moral imperante les ha permitido colmar sus deseos sexuales de forma más o menos satisfactoria, están en condiciones de buscar un grado más de satisfacción en el campo no meramente sexual, sino en el de la trascendencia y de lo transpersonal.

En este trabajo se pretende echar una mirada sobre las milenarias formas de ver el sexo en Oriente como una herramienta que nos lleve a aprovechar la energía sexual para nuestro beneficio, nuestro desarrollo y, también, para el propósito último de obtener experiencias cumbre que nos lleven a la visión de la realidad última de la Unidad del universo. De esta forma, las personas que quieran obtener un grado mayor de conciencia, se podrán beneficiar de la sabiduría oriental y sumar otra parcela de su vida a la causa de la atención y el amor consciente.

En mi caso, debido a que sigo la vía del yoga, siento esa necesidad de expansión. El verdadero yogui no limita su práctica a los momentos del día en los que realiza las diversas técnicas físicas o mentales, sino que intenta llevar el yoga a cada momento de su vida. Es por esto que se desarrollaron yogas como los del sueño (*yoga nidra*), que llevan la conciencia a los periodos en los que dormimos. Y es por eso que me siento interesado en el tema de la sexualidad consciente. Y, también, por el nuevo tipo de relaciones de pareja que están surgiendo, tanto en general como en mi propia vida, en las que ya no cabe la anterior forma de entender las relaciones sexuales como una fuente de liberación de tensiones y de satisfacción momentánea, de poco recorrido.

También he observado que, personas con cierto elevado grado de desarrollo personal, se declaran recientemente célibes. Indagando, he llegado a la conclusión de que se trata de la respuesta a su situación actual: la forma tradicional de relaciones de pareja y sexuales, ya no sólo no les satisfacen, sino que han comenzado a ser un problema. Ante la falta de otras opciones, declaran la supresión de las relaciones sexuales como intento de solucionar la tensión. Esto se mantiene hasta que aparece la siguiente oportunidad de sexualidad, lo que propicia de nuevo el conflicto: "¿soy célibe y debo mantenerme en la abstinencia o debo intentar encontrar otra forma de relación sexual más integral, aunque no tenga muchas ganas de nuevas insatisfacciones o decepciones?".

Vamos a intentar poner algo de luz sobre otras opciones disponibles, aunque sea sólo para indicar la entrada a esos diferentes caminos. Y, para ello, tendremos que volver la mirada hacia otras culturas y hacia otros tiempos ya milenarios, ya que la sexualidad consciente (o sagrada) fue desarrollada tanto en la India (el Tantra) como en China (el Tao).

La energía sexual

Se dice que la fuerza más poderosa del Universo es el amor; y la de la naturaleza, la sexual. Cuando el impulso sexual está mal dirigido es capaz de arruinar cualquier faceta de nuestra vida (o la vida entera). Cuando sabemos orientarlo, se convierte en un aliado que nos dota de una gran fuerza creativa y nos proporciona una fuerte y magnética personalidad. Cuando la energía sexual se une con el amor, es la energía más poderosa y la podremos usar con los más nobles fines. Y obtendremos su máximo beneficio cuando, además del amor y de la compasión, la acompañemos de una genuina sabiduría o comprensión

de los fenómenos, cuando hayamos desvelado la ignorancia sobre nuestra naturaleza esencial y la del Universo.

La energía sexual no se refiere sólo al acto en sí, sino que afecta a todas las áreas de nuestra vida. Íntimamente relacionada con nuestro sistema energético, puede ser herramienta fundamental en lo que se conoce como "el despertar de la Kundalini", que no es sino el desarrollo de las potencialidades inherentes a todos los seres humanos y que se hallan en estado latente (o dormidas). Este despertar es el (o uno) de los objetivos del yoga y, como veremos más adelante, también de las escuelas tántricas, que usan la energía sexual para ayudar a esta elevación de las vibraciones energéticas personales en el camino hacia la trascendencia y la iluminación.

La práctica de una sexualidad consciente nos acerca al objetivo de unión con lo absoluto ya que nos ayuda desde diferentes aspectos: favorece la salud física y retrasa el envejecimiento por la estimulación hormonal que provoca; aclara y purifica la mente, al convertir el sexo en una actividad meditativa; equilibra y saca a la luz las emociones, con la consiguiente purificación del inconsciente; fortalece la espiritualidad por unificar y relativizar los pares de opuestos (bueno/malo,...); nos proporciona el acceso a experiencias "cumbre" que nos dan un atisbo de la unidad del Universo.

Debemos, pues, llegar a equilibrar su expresión en nuestra vida, sin reprimirla o eliminarla o, en caso de elegir la vía del celibato, disponiendo de las herramientas complementarias necesarias para que su supresión no se convierta en causa de importantes conflictos psicológicos. Así, no se trata de reprimir los deseos, tarea casi siempre abocada al fracaso, sino de hacerlos conscientes y transmutarlos en una energía de vida y plenitud (amor-consciencia) que nos empuje hacia nuestras metas.

La polaridad sexual: femenino y masculino

La especie humana habita en la tierra bajo dos géneros posibles, masculino y femenino, lo que nos lleva a observar e interpretar la vida de formas diferentes. Pero no sólo existe esta polarización de un individuo a otro, según su sexo, sino que esta misma polaridad se encuentra dentro de cada uno de nosotros, ya que disponemos de un cerebro dividido en dos hemisferios con muy distintas funciones o formas de interpretar la realidad. Así, el lado izquierdo lo asociamos a las funciones prácticas, matemáticas, espaciales y de razonamiento lineal, entre otras, por lo que decimos que es nuestro lado masculino; en cambio, el lado derecho lo llamamos femenino porque se encarga del razonamiento no lineal, de la intuición, las artes y lo más emocional. Otras características que se pueden añadir para explicar el binomio masculino/femenino de los dos hemisferios (y de los dos sexos) son: activo/pasivo, simpático/parasimpático, abstracto/práctico,...

Para llegar a estados elevados de conciencia y realización espiritual, debemos equilibrar estas dos tendencias existentes en nuestra naturaleza. Pondremos especial atención en atenuar las tendencias propias de nuestro sexo y desarrollar aquellas características que se asocian al sexo contrario. Hay que tener en cuenta que, para conseguirlo, es muy importante el papel que juega la sociedad en la que vivimos y la forma básica en la que se define: matriarcado o patriarcado. Está claro que, en las culturas actualmente existentes, o en aquellas ya desaparecidas que conocemos por referencias históricas, especialmente desde el advenimiento de las principales religiones monoteístas (con Dios masculino), el sistema que impera o ha imperado hasta etapas muy recientes, ha sido el del patriarcado y el de la

represión sistemática de lo femenino. Acompañado, por consecuencia lógica, de una forma masculina de entender la sociedad, la política y las relaciones con los otros, basada en imposiciones más o menos forzosas, represión de lo diferente y búsqueda del poder material a ultranza. Sin embargo, como señalaba en la introducción, nos ha tocado vivir un momento histórico, al menos en nuestras sociedades occidentales, en los que se empieza a ver la salida a esta tendencia, la mujer empieza a ser tratada al mismo nivel que el hombre e, incluso los hombres, no podemos permitir actitudes *femeninas* impensables hace no muchos años. Esto nos permite avanzar en la interconexión entre nuestras dos polaridades, investigar en nuevas formas de relación y en crear una nueva manera de ver las sociedades y las relaciones humanas, no sólo a nivel personal sino a nivel humano global.

Aunque por lo que sigue a continuación, parecería, a veces, que estoy realizando una defensa a ultranza de lo femenino (en parte es así), debo aquí dejar claro que de lo que se trata es de equilibrar nuestras polaridades, tanto a nivel personal como global, y que cualquier tipo de feminismo estridente, que pretenda, en definitiva, pasar del modelo tiránico machista al tiránico feminista, contará con mi oposición. No se trata de que lo femenino sea lo *bueno* y lo masculino lo *malo*, sino de tratar de buscar la forma de sacar la máxima rentabilidad a cada una de las dos tendencias presentes en cada uno de nosotros (y, por cierto, en cada manifestación del Universo).

Para comprender mejor las diferencias entre estas dos energías, y teniendo en cuenta que, al menos los no tan jóvenes, hemos nacido y vivido bajo la supremacía de los valores masculinos y la autoridad patriarcal, comenzaremos por describir las características de lo femenino, los valores femeninos. Algunos de estos valores son el amor, el afecto, la sensibilidad y la ternura; las relaciones humanas verdaderas (basadas en la comprensión, la aceptación y la apertura hacia la intimidad); el contacto con la vida (de la que son creadoras) y,

por extensión, con todo lo vivo, con la naturaleza (ecología y cuidado de la madre Tierra); la música, la danza y la literatura; la intuición, la emotividad y, en definitiva, todo lo que no es racional, lo que está fuera de la pura razón intelectual; y el diálogo, frente a la imposición o la fuerza. Parece, pues, que el mundo en el que vivimos está pasando por un periodo de potenciación de lo femenino que, desde mi punto de vista, no es sino la consecuencia lógica de la expansión de conciencia que vive una parte de la humanidad y de la evidencia de que, por el camino que seguíamos, estamos poniendo en peligro nuestra supervivencia como especie e, incluso, la vida en el planeta.

La comprensión de estas diferencias es fundamental no sólo para aspiraciones más o menos trascendentes, sino también para nuestra vida diaria, para nuestras relaciones con el sexo opuesto a cualquier nivel y para clarificar nuestro propio auto-conocimiento, al poder darnos cuenta de la procedencia de nuestros impulsos y de qué es lo que queremos en nuestra vida. Es la falta de comprensión de estas diferencias la que ha llevado a la crisis a muchos contemporáneos que han visto cómo desaparecían gran parte de los valores sobre los que habían sido educados, sin ser capaces de asimilar las nuevas formas de estar en este mundo y de relacionarse con el otro sexo.

Sigamos indagando. A las dos polaridades sexuales, el milenario Tao chino le asigna los nombres de energías yin (femenina) y yang (masculina). El equilibrio entre estas dos polaridades se expresa en el famoso símbolo del yin-yang, donde las dos polaridades se entrelazan y mezclan para llegar a la unidad expresada en el círculo. El yin tiene características de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción; yang se expresa en la resistencia, la dureza y la expansión. La mujer se asocia con el agua y con el planeta Tierra; el hombre con el fuego y el cielo. Yin tiene movimiento hacia abajo y hacia dentro; yang, hacia arriba y hacia fuera. Yin es más fuerte y abundante que yang y, por lo tanto, más importante, pero menos visible y activo.

Según el Tao, la unión sexual es la mayor expresión de la danza cósmica del yin y del yang. Emocionalmente el hombre es como el agua y la mujer como el fuego. A la energía yang le cuesta tomar contacto con el propio corazón, mientras que a la mujer le es muy fácil expresar sus emociones, reír, llorar y excitarse. Sin embargo, en lo sexual son al contrario: el hombre (fuego) entra rápidamente en excitación y puede llegar a explotar con la misma velocidad; a la mujer (agua) le cuesta más calentarse pero puede permanecer mucho más en este estado. Partiendo de esta premisa, la pareja sexual debe acomodar sus ritmos y, compenetrándose y haciéndose suplementarios, el hombre, al ser sexualmente yang y tener una energía fogosa, llevará su fuego al centro sexual femenino; a cambio, la mujer, emocionalmente fogosa, llevará el calor al corazón (emocional) del hombre. La mujer pierde el control cuando se excita sexualmente y el hombre lo pierde cuando entra en contacto con sus emociones. Ante esta perspectiva, caben dos opciones: la incompreensión y el enfrentamiento o la comunicación y la complementación. El incremento del nivel de comunicación en la pareja, a todos los niveles posibles, es una de las metas de la sexualidad consciente.

Finalmente, señalemos que, por sus características físicas, la mujer dispone de un gran potencial sexual, ya que posee o puede desarrollar fácilmente su capacidad multiorgásmica, dispone del clítoris como órgano especializado exclusivamente en el placer y, al contrario que otras especies animales más o menos cercanas en la línea de evolución, tiene una receptividad o disponibilidad sexual casi continua.

Oriente

A partir de aquí, vamos a introducirnos en la sabiduría milenaria de oriente para comprender la sexualidad consciente. Pero no voy a exponer ningún catálogo de ejercicios o posturas, tipo Kama Sutra, para

llegar a una sexualidad más satisfactoria. Vamos a ver cómo la sexualidad es simplemente una faceta más de unas filosofías que buscan entender el papel del hombre en el universo y el sentido que debe darle a su vida para obtener la felicidad y la elevación espiritual.

La mentalidad india tiene claramente establecidos los objetivos de la vida y las diferentes etapas en los que deben cumplirse. Estos objetivos son: hacer lo que debemos hacer como lo debemos hacer (dharma); ser capaces de acumular la riqueza suficiente para que no tengamos que vivir pendientes de las necesidades básicas (artha); la satisfacción (medida) de los deseos (kama); y la búsqueda de la liberación (moksha). Además, estos objetivos se adaptan a la realidad de cada persona, siendo diferentes los grados de implicación dependiendo de las circunstancias personales, como, por ejemplo, si uno es padre de familia. Y están marcados por la casta de nacimiento, ya que cada una de las cuatro principales encamina a la persona hacia uno de los cuatro objetivos: así, los más nobles y puros, los brahmanes, se dedicarán básicamente a la búsqueda de la liberación. Pero, incluso el nacido en determinada casta, perseverará con más intensidad en determinado objetivo dependiendo del momento de su vida, siendo habitual, por ejemplo, que de más atención a la liberación espiritual en sus últimos años, cuando ya ha cumplido sus deberes con la sociedad y con la familia y no es raro que se dedique a la vida renunciante.

Asimismo, tanto el Tantra como el Tao, son caminos completos que pueden ser tomados en diferentes dosis y de diferentes formas, dependiendo de si lo que queremos es una mejor salud, tono de vida y longevidad o si, en cambio, lo que pretendemos es llegar a elevados parajes místicos. Marcados por nuestras circunstancias y por nuestras inquietudes, iremos construyendo un camino personal único, guiados por nuestra capacidad de percibir más o menos en cada momento y trazando el camino con las curvas que sean necesarias.

Voy a evitar entrar en cualquier tipo de exposición sobre los orígenes del Tao y del Tantra en los sentidos histórico y filosófico, para no caer en temas de erudición que no vienen al caso, que desconozco y que se pueden encontrar en libros especializados. Simplemente, decir que se trata de saberes milenarios, como lo demuestra la antigüedad atribuida a ciertas escrituras, aunque no sabemos cuántas se perdieron ni el tiempo que se estuvieron transmitiendo oralmente. Y decir, también, que a lo largo de la historia se influenciaron o recibieron influencias comunes, como el hecho de que ambas hayan tenido contacto con la filosofía del Buda.

El Tantra

Qué es el Tantra

La palabra tantra tiene varios significados y niveles de significación. Un Tantra es, por una parte, un tratado sobre alguna materia, por lo que no tiene porqué tener relación con el tantrismo un libro que lleve en el título la palabra tantra. También significa tejido, oficio de tejer, red: todo está interrelacionado, todo es uno. Y, separando sus dos raíces, *tan* y *tra*, significa instrumento de expansión del campo de la conciencia ordinaria hasta lo supraconsciente, con el fin de despertar y utilizar nuestros poderes más elevados.

El Tantra dice: "Todo lo que está aquí, está en otra parte; lo que no está aquí, no está en ninguna parte". La vida está presente en todo el cosmos, en cada momento. En cada estrella y en cada partícula subatómica hay vida, porque todo está habitado por una forma de conciencia. El universo es conciencia y energía asociadas. Y, dentro de ese caldo, estamos sumergidos y relacionándonos con él, haciendo que cada uno de nuestros actos influya en el macrocosmos. Para el tántrico,

el universo no es el resultado de un acto único de creación sino que la creación está actuando en todo momento, aquí y ahora.

Una fuerza desconocida para mi pequeño ego está presente en todo mi organismo y, por lo tanto, mi insignificante cuerpo está impregnado por la espiritualidad en todos los niveles. Incontables millones de células vivientes e interconectadas, con conciencia propia que parece ser la expresión de nuestra propia conciencia a otro nivel, conforman nuestro organismo. De esta forma, el cuerpo deja de ser un estorbo en el camino a la espiritualidad y se torna sagrado, y el acto sexual (maithuna) se convierte en la perpetuación y en la expresión de la creación. Si mentalmente soy optimista y sereno, todas las células de mi cuerpo se verán impregnadas por esos estados; si aseguro unas condiciones de vida apropiadas a mis células, repercutirá en mi bienestar mental. Todo mi cuerpo es consciente. La fuerza que crea mi cuerpo en cada instante es la misma fuerza que crea el universo y es también la kundalini.

Al no ser una religión, el Tantra no se opone a la mentalidad del creyente, ya que éste asocia a Dios con esa fuerza creadora del universo que se manifiesta en cualquier situación, por lo que vive en Dios, percibe su presencia aquí y ahora. El tántrico no creyente, en cambio, adquiere una visión muy enriquecida del mundo.

Para el tántrico, tampoco existe el abismo entre lo infinitamente grande (universo) y lo infinitamente pequeño (átomos y partículas), la dimensión humana es parte de ambas y se funde en un continuo, desaparecen las fronteras y las ideas de separación. Todo lo que hay en nuestro microcosmos está en el macrocosmos; y, si no lo está en un lado, tampoco lo está en el otro: declara la correspondencia entre dentro y fuera. El universo está, fundamentalmente, vacío.

Esta visión del mundo es el puro reflejo de lo que nos ofrecen las recientes investigaciones científicas sobre Psico-neuro-inmunología (influencia de la mente sobre el estado inmunológico de la persona) y

las, ya no tan recientes, sobre física cuántica y la descripción de la materia y la energía.

Pero no se trata en el tantra de adoptar una serie de creencias en forma de un dogma establecido, sino que se trata de llegar a estas percepciones mediante las prácticas recomendadas y la forma de enfrentarse a la vida.

Otro concepto fundamental en el Tantra es la noción que Carl Jung definió como inconsciente colectivo: una red de conciencia que, más que englobar, recubre nuestras conciencias individuales y nos hace estar en contacto con los seres que nos rodean e, incluso, con los seres que nos han precedido. Es como el espíritu de la colmena, que envuelve a todos los individuos que pertenecen a la misma pero que no se personifica en ninguno de ellos. También el cristianismo habla de él cuando nombra el *cuerpo místico de Cristo*, al que todos los cristianos pertenecen como una célula pertenece al cuerpo. Al igual que nuestro inconsciente guarda registros de todas nuestras experiencias y manda a la mente imágenes y pensamientos o sensaciones del pasado, ese inconsciente colectivo nos envuelve y nos puede dar acceso a la sabiduría acumulada de nuestra raza. Para el tantra, este ente colectivo, a veces llamado *overmind*, es el receptáculo de toda la memoria de la humanidad, y la persona que consiga acceso a él, obtendrá el conocimiento de todos los humanos que son o han sido. No sólo eso: durante los instantes en que el ego se disuelve en los momentos previos al orgasmo, las mentes individuales de la pareja entran en contacto fugaz con ese *overmind* y ambos se convierten en el macho y la hembra primigenia y perpetúan el acto de creación universal; en ese momento, los dos se funden y el ego se pierde en el gran Ser, objetivo final de cualquier religión o práctica espiritual. De la misma forma, ciertas prácticas ritualizadas en grupo que, desde una perspectiva estrecha pueden parecer celebraciones orgiásticas, tienen por objeto establecer una potente *overmind* entre los

participantes que permita una más fácil disolución de las capas del ego y el despertar de las potencialidades de la kundalini.

Finalmente, otra de las características del Tantra es el culto de lo femenino, ya que es la mujer la portadora directa de la Shakti, la energía creadora universal que materializa todo lo existente. Es la mujer la iniciadora por excelencia en el tantrismo. Y no se limita este culto a su veneración ritual, sexual y a su capacidad de ser madre y perpetuar la especie, sino que se extiende a toda una forma de ver la vida y la sociedad, tal como se describía en el apartado de la polaridad sexual. Así, parece deducirse de las últimas investigaciones que, en los tiempos anteriores a las invasiones arias, existían en la India sociedades y culturas en las que los valores dominantes eran los descritos como femeninos. Estas sociedades habían conseguido un gran nivel de desarrollo en todos los sentidos y favorecían el crecimiento personal y la interiorización al mismo tiempo que florecían el comercio, las artes y la cultura. Dominaban la arquitectura y, por la forma de sus ciudades, parecían tener una estructura social mucho más horizontal, alejada de los grandes edificios suntuosos que reflejan una sociedad jerarquizada piramidalmente.

Tantra y Yoga

Definido el objetivo del Tantra, como el de cualquier otra religión o disciplina espiritual, como la experiencia de unión o disolución con el absoluto, vamos a compararlo con el yoga, lo que nos va a llevar a comprender un poco mejor la intención y forma de vida del aspirante tántrico.

El yoga en general, independientemente de sus numerosas vías, se encarga de llevar al individuo al samadhi o comunión con el Ser, haciéndole partícipe de la verdad última del universo. En términos meditativos, diremos que el meditador se vuelve uno con el objeto de

meditación: el velo de la ignorancia cae y se observa lo que es tal y como es, con nosotros como parte inseparable del resto. Para llegar a esta meta, se dota al aspirante de una serie de técnicas cuya práctica, lo más dedicada posible, llevará al individuo a la pureza física y mental necesaria para conseguir su objetivo. Para algunos, el problema de esta vía es que se trata de eso, de técnicas que han de ser practicadas con asiduidad y dedicación, lo que puede llevar al aspirante a actitudes de lucha y de conflicto interno, incluso a actitudes egoístas al poderse caer fácilmente en la creencia de que somos mejores que los que no practican esas técnicas. Algunos objetivos previos para el samadhi, como la abolición de las estructuras egóticas o de los deseos, pueden verse alterados con resultados contraproducentes si el practicante no actúa con suma inteligencia. Los medios pueden hacer que el fin se aleje temporalmente, si no son entendidos correctamente.

En cambio, el Tantra intenta ver la vida desde la aceptación y la indulgencia. Ve el deseo sexual como una forma de canalizar el poderoso potencial de la energía creadora. En vez de enfrentarse con el deseo, se deja llevar conscientemente por él. No debe haber ego porque no hay lucha. Sólo existe la unidad y todo es sagrado.

De este modo, el sexo debe transformarse en amor y este en meditación. Esta meditación nos lleva a la disolución del ego y del tiempo. Como en toda meditación, sólo existe el presente, al igual que en el amor y en la muerte. De esta forma, durante el acto sexual se avanza juntos hacia un mundo diferente y la pareja nos ayuda a llegar a la trascendencia. Se trata de abolir el sexo mental, eliminar el pensamiento (que analiza y tiende a separar las cosas en estructuras) y favorecer el sentir (que es lo que nos une). O, dicho de otra forma, utilizar el sexo para sacarnos de la mente.

El acto sexual es, entonces, un fin en sí mismo. Permaneciendo completamente conscientes en el presente, lo transformamos en unión espiritual y hacemos que nuestra polaridad interna se una y, al mismo

tiempo, nos unamos con la pareja con una intensidad que llega hasta el nivel celular. De esta forma, con los egos disueltos, se construye el círculo tántrico, la unión que trasciende el tiempo y el espacio.

De esta forma, debemos llegar al gozo y a la iluminación para poder transmitir al mundo ese gozo y esa iluminación.

Para terminar estos comentarios sobre yoga y tantra, sólo decir que no se caiga en la tentación de pensar que en el Tantra todo es fiesta y gozo y el yoga fuerza de voluntad y rigidez. Como veremos en el párrafo siguiente, hay quien utiliza las dos vías más o menos en paralelo. Y aunque queramos optar por la vía tántrica, siempre encontraremos reglas y prácticas recomendadas para un mejor aprovechamiento de nuestros potenciales. Así, será difícil gozar del sexo si nuestro cuerpo no se encuentra en el estado apropiado o nuestra mente divaga incesantemente, por lo que nos recomendarán prácticas al respecto. Debemos señalar que una de las ramas de la medicina Ayurvédica era la de los afrodisíacos (muy relacionada con la longevidad). Pero no entendían esta ciencia como el invento de pastillas que llevasen a la excitación sexual en un periodo de tiempo preestablecido en el prospecto, sino como las prescripciones que determinada persona debe seguir, incluidos ejercicio y dieta, para encontrarse en el estado de salud óptimo que le permita disfrutar, entre otras cosas, de su sexualidad.

Las vías de la mano derecha y de la mano izquierda

Tanto el objetivo del Tantra como el de los diferentes yogas es lo que se conoce como el despertar de la kundalini: aprender a dominar y encauzar la energía universal manifestada en nuestro cuerpo y hacerla circular por el canal principal (sushumna), que se encuentra en el centro de nuestra columna vertebral. El paso de esta energía por los diferentes centros energéticos, situados también a lo largo de la columna, va

provocando su apertura y liberando las capacidades ocultas que todo ser humano posee en potencia. De esta forma, se acaba obteniendo el estado supraconsciente o iluminación.

Para realizar este camino disponemos de dos vías posibles:

- La de la mano derecha: el adepto despierta la kundalini como consecuencia de la práctica de técnicas estrictas y ascéticas. Se trata de un camino bastante parecido al del Hatha Yoga o Kundalini Yoga. En cierto modo, es el camino de la voluntad y de la disciplina.

- La de la mano izquierda, donde se liberan las energías adormecidas gracias a la unión sexual, auspiciada y supervisada por un guru o maestro. Frente a la voluntad férrea, se trata del camino de la entrega y de la aceptación.

En ambos casos, se requiere un trabajo posterior para encauzar las energías movilizadas y para integrar en nuestro conocimiento todo lo que el destello de iluminación nos ha mostrado. Y una preparación previa que nos permita llegar a las experiencias y evitar reacciones indeseadas debidas a que nuestro sistema *cuerpo físico/mente/cuerpo energético* no esté adecuadamente preparado.

Elegiremos una u otra vía dependiendo de nuestras circunstancias y de nuestro carácter. En realidad, muchas veces ambas vías se mezclan en la práctica del aspirante. Así, los adeptos del Tantra Yoga (o Tantra Kriya Yoga) utilizan la vía del sexo como una forma de potenciar y acelerar los resultados de la práctica puramente yóguica. Incluso muchos de los que sólo opten por la vía de la mano derecha se verán movidos a realizar ejercicios físicos, respiratorios y/o meditativos que le ayuden en su objetivo.

Antes de centrarnos en la vía del sexo, como corresponde a este trabajo, vamos a echar una breve mirada al modo de despertar la energía kundalini para aquellos adeptos que eligen la vía intermedia (o ambas vías).

Tantra Yoga

Es la vía del sexo y de la pareja, por un lado, y de las prácticas yóguicas (ásanas, mantras, mudras, bandhas,..), por otro. De esta forma, aceleran el proceso. La interacción con la pareja nos va a ayudar en tres aspectos relevantes: como forma de complementar nuestra propia polaridad sexual y de género (equilibrarla); como espejo en el que se reflejan nuestros aspectos oscuros latentes; y como posibilidad dotada y potenciadora de las experiencias con la energía sexual.

El tántrico considera el despertar de la kundalini como el propósito de la encarnación humana. Por ello, se dedica a las prácticas sexuales y respiratorias con este fin y con el de hacer aflorar las partes más ocultas del inconsciente. Al parecer, todo comienza en el cerebro: en torno a las glándulas pineal y pituitaria, muy cerca del hipotálamo y del centro del placer, es donde sitúan los tántricos la unión de Shiva y Shakti, de las energías masculina y femenina primigenias. La fuerza de la kundalini está en cargar de energía psíquica nuestro fluido cerebro-espinal. Mediante técnicas de control y movimiento de energía (también la sexual), al tiempo que equilibra sus dos canales energéticos laterales (ida y píngala, sus energías lunar y solar), consigue hacer que esa energía psíquica comience a circular, desde la base de la columna vertebral, por el canal central (sushumna). Esta energía irá impregnando y atravesando los principales centros energéticos del cuerpo y provocando su despertar, llevando al practicante a niveles de conciencia y sabiduría superiores. La glándula pineal ha despertado y salido de su atrofia. El circuito se cierra con la energía distribuyéndose por el cuerpo y volviendo a la zona genital.

El tántrico utiliza la unión sexual con respiraciones conscientes y meditativas para favorecer la condensación de esa energía y poder "magnetizar" con ella la columna vertebral. Aprende también a tener la

sensación de las energías lunar y solar recorriendo su espalda; de esta forma, le es más fácil equilibrarlas. En cuanto a las prácticas sexuales, podemos aplicarle lo que viene a continuación y que es común para los adeptos del sendero de la mano izquierda.

El Maithuna: la unión sexual tántrica

Tenemos ya a nuestro aspirante tántrico observando el mundo como un campo de relaciones interdependientes en el que se encuentra sumido; sabiendo que todo está conectado con todo y que sus actos influyen; que todo es sagrado, incluido su cuerpo, impregnado constantemente de la energía creadora que hace ser el universo en cada instante (lo que le despoja de incómodos sentimientos de culpa); sintiendo que dentro de sí, en su microcosmos, se encuentra toda la sabiduría del universo; conocedor de que esta energía se expresa en dos polaridades, masculina y femenina, a las que hay que llegar a equilibrar; dispuesto a abrir sus canales energéticos para que puedan ser recorridos sin restricciones.

Ante esta perspectiva, elige el camino de la aceptación, de la indulgencia. En vez de buscar la desaparición del deseo, busca aprovecharlo consciente e inteligentemente para encauzarlo y sacarle provecho. Si hablamos del deseo sexual, tiene la ventaja añadida de que va acompañado de una gran energía de la que podemos disponer igualmente.

Así, en la unión sexual tiene la oportunidad de entenderse profundamente, a muchos niveles, con la polaridad opuesta. Aprenderá a conocerla y verá reflejada en ella su propia polaridad. Transformando el acto sexual en una meditación, lo mental irá dando paso al silencio, al ahora. El sexo se irá mutando en amor y éste en meditación.

Paralelamente, el ego de los participantes se va disolviendo, el dos se va volviendo uno en cada uno de ellos y la unión entre ambos se va

volviendo más fácil. Se va entrando en un estado de comunicación e intimidad profunda. Manteniendo la circulación de las energías, se va creando el círculo tántrico en la pareja.

El objetivo es llegar a, y mantener, la explosión tántrica de kundalini, allí donde se pierden el ego y el tiempo y estamos abiertos a experiencias cumbre y de unidad, donde el acto sexual se transforma en acto espiritual. "Ni yo ni tu, sólo existe la unidad". Dicho de otra forma, es llegar al *andrógino*, el equilibrio perfecto entre lo masculino y lo femenino. Y es durante el *maithuna* cuando estas polaridades se equilibran y cuando se puede sentir la unión total. Se construye el círculo tántrico, donde la sensación de unión se expande a todas las partes del cuerpo, a cada célula, el dualismo se va disolviendo.

Para este objetivo, el Tantra fomenta la Vía del Valle: se produce la excitación inicial y se mantiene el mayor tiempo posible. El ritual, incluso la presencia del guru en algunos casos, va dando el tinte de sagrado al acto. Durante el maithuna, se produce la activación máxima del centro del placer del que estamos dotados. Esta activación nos puede llevar a saltos en la conciencia y a experiencias transpersonales. Pero, para ser efectivo, el acto sexual debe alargarse en el tiempo, la activación debe ser intensa. Es por esto por lo que la eyaculación en el hombre debe ser evitada a toda costa. Por esto y por el excesivo desgaste energético que supone la emisión del semen.

Entonces, el acto se adorna con infinidad de juegos y sensaciones, se vuelve más lento, el hombre no toma la iniciativa y la mujer se encarga de llevar unos ritmos que le mantengan encendido sin que llegue a explotar.

El concepto de orgasmo masculino asociado a la eyaculación es olvidado por el adepto tántrico. El orgasmo debe ser vivido, por los dos participantes, como un acontecimiento que ocurre en todo el cuerpo. El hombre tántrico aprende a experimentar otro tipo de reacción mucho más fuerte en sensaciones y mucho más alargada en el tiempo. Las

descripciones de los practicantes indican que de ninguna manera quieren volver al tipo de orgasmo que antes practicaban.

El Tantra ofrece toda clase de posturas adecuadas para realizar el maithuna, ejercicios y prácticas para favorecer la salud y el sexo, rituales, símbolos y técnicas para poder auspiciar la llegada a las experiencias sublimes.

El Tao

Tampoco el Tao se define como una religión, ni el Tao es Dios. El Tao, dicen los taoístas, no puede ser expresado. En cualquier caso, es una forma de vivir y de entender el mundo. Ya vimos cómo entienden la danza de la polaridad, yin y yang. El universo está en cambio constante debido a la interacción de estos pares de opuestos, siempre en proporciones relativas y variables.

Partiendo de esta idea, y de la de que todo lo que es está relacionado, el taoísta intenta establecer relaciones armoniosas en todos los aspectos. Cuidará cada uno de sus actos para que estén alineados con lo que en ese momento requiere la realidad envolvente. Se adaptará lo máximo posible a la naturaleza, no intentará dominarla. Ve el universo impregnado de chi, la energía vital, y trata de convivir armónicamente con ella. El hombre del Tao, por muy místicas que sean sus miras, vive en este mundo.

Para conseguir un espíritu fuerte, cuidará de su cuerpo e intentará tener una vida longeva y en plenitud. Consciente de que el acto sexual es la mayor expresión de la danza cósmica del yin y del yang, favorecerá el aumento de la energía sexual y aprenderá las técnicas del amor consciente. El Tao proporciona gran cantidad de ejercicios, prácticas y conocimiento para mantener un estado de salud adecuado que nos permita disfrutar de la vida; y se apoya en la

milenaria medicina china que, mediante el conocimiento de las hierbas, acupuntura y otros remedios, es capaz de restablecer el equilibrio y la circulación del chi. Son maestros de la longevidad y de la salud radiante.

El arte de alcoba ha sido desarrollado exquisitamente. También el taoísta busca mantener la excitación sexual lo más alta y duradera posible y evita la eyaculación; practica técnicas para este fin y para desarrollar la capacidad sexual. Conoce perfectamente su cuerpo y el de su pareja y las reacciones de ambos. Dispone de un amplio catálogo de posturas y técnicas preliminares que enriquecen la gama de sensaciones. Maneja la energía y conoce su relación con la respiración y la hace circular para mantenerse sano y vital y favorecer la profundidad de las relaciones. Le da gran importancia a la comunicación, ya que lengua y corazón están unidos.

Pero el Tao es también el supremo estado del Ser que habita en todo; y, como también habita en lo humano, es lo que conocemos cuando llegamos al estado de iluminación. "El Tao engendra lo Uno". Así, podemos tomarlo como una forma de tener una vida más sana y plena (y con unas relaciones sexuales más extensas y de calidad) o, si nuestras inquietudes son más espirituales, tendremos una vía mucho más meditativa por la que adentrarnos. En ese caso, hay que buscar un maestro que tenga a bien aceptarnos, cosa que parece ser que no es muy fácil. Los maestros taoístas viven de sus profesiones, bastante camuflados y no se dedican a abrir centros de enseñanza. Tampoco se da mucha publicidad a sus métodos, ya que los libros al uso se centran en la salud y el sexo. Pero consta que el Tao puede llevarnos a las experiencias místicas más genuinas, hasta poder llegar a la disolución de la conciencia en la conciencia universal y llegar a ser un "shen hsien", un espíritu inmortal.

Esto se consigue mediante la transmutación de la energía sexual y del cosmos en vitalidad pura y acumulando el llamado Elixir Dorado en nuestro cuerpo. Parece que, después de la cremación del cuerpo de

ciertos sabios y grandes meditadores, y sólo en ellos, como ocurrió con Buda, quedan pequeñas pepitas luminosas y duras, a veces cientos o miles, que no se rompen ni con martillo ni con cuchillo. Puede que esté relacionado este fenómeno con el Elixir Dorado acumulado. A este nivel, budistas y taoístas comparten la mayoría de las técnicas meditativas y han observado ambos este fenómeno.

Con la ayuda de esta energía, el taoísta aprende durante la vida el proceso de fusionar la conciencia al cuerpo-espíritu para proyectarla fuera del cuerpo físico. Así, cuando llegue la muerte, estará entrenado con ayuda de la meditación y podrá, quizás, construirse un cuerpo inmortal. El paralelismo con el Tantra es total: también el Tao sitúa el acontecimiento mágico, la chispa que se produce cuando la unión entre yin y yang es genuina, en torno a las glándulas pineal y pituitaria: la Caverna del Espíritu Original o El Portal del Cielo y de la Tierra (la cueva de Brahma y morada de Shiva y Shakti, para el Tantra); allí se produce la unión de las energías yin-yang, la cópula definitiva entre Shiva y Shakti; al igual que en el kundalini, los centros inferiores tienen una importancia crucial en el proceso pero todo se inicia y culmina en el cerebro; también comparten las luces y visiones que tienen lugar cuando la glándula pineal se activa.

El que consigue crearse el "Feto Inmortal" y practicar la salida del cuerpo en vida mediante los estados alterados meditativos, no se espantará ante las visiones de la muerte, obtendrá un vehículo inmortal y se fundirá con el Tao. Para estas prácticas (lo que llamamos viajes astrales), se valdrá del canal energético central, que habrá preparado y desarrollado convenientemente, al igual que hacía el yogui de la Kundalini. Y también podremos obtener del maestro taoísta el conocimiento de los estados posteriores a la muerte, conocimiento bastante coincidente con el del budismo.

Comentarios finales: sexualidad consciente y terapia

Para ir avanzando en la sexualidad consciente, especialmente para profundizar en experiencias cumbre, en estados de conciencia alterada, debemos ir acomodando nuestro cuerpo y nuestra mente a la intensidad de las prácticas. Incluso, en muchos de nuestros casos o de nuestros pacientes, para comenzar las prácticas debemos partir de un estado de limpieza mental y moral, despojarnos de aquellos sentimientos asociados al pecado y a la culpa en lo relacionado con lo sexual, de miedos, pudores y vergüenzas y de estados de baja autoestima.

Hay que señalar que ni el Tantra ni el Tao prescriben la orgía ni el desenfreno, aunque dejan abiertas las puertas a cada uno para que elija su modo de relación. El Tao afirma que conocer a la pareja sexual es un largo proceso, que requiere de muchos pequeños matices, por lo que no recomienda muchos cambios. Los rituales tántricos, en los que participan varias personas, son difícilmente exportables a Occidente, aunque cada uno podrá elegir hasta dónde llegar. En ambos casos, la comunicación debe ser uno de los referentes en la relación sexual consciente. En general, el asunto de la fidelidad en la pareja debe ser un fruto del acuerdo entre las partes, que decidirán el tipo de relación que quieren mantener: monógama o no, abierta o cerrada. Cada uno buscará, de acuerdo a su estado personal, aquello que quiere y puede vivir sin que le produzca tensiones psicológicas.

También hay que dejar claro que la única relación sexual prohibida es aquella que se produce con alguien de forma no consentida, teniendo en cuenta también los sutiles juegos del poder y las presiones veladas que pueden llevar a alguien a aceptar unas relaciones que en realidad no desea.

¿Cómo puede ayudar la sexualidad consciente en la consulta del Terapeuta Transpersonal? Primero, los "requisitos" que se citaban al

principio de estos comentarios nos dan una idea del trabajo previo que puede haber: limpieza de los patrones morales y de pensamiento que dificulten el acceso a una sexualidad sana, sin ideas de culpa; una indagación sobre posibles episodios castrantes de la biografía del paciente; infancia y relaciones con los padres; calidad de las experiencias previas y relaciones de pareja;...

Diversas patologías sexuales y de pareja pueden beneficiarse de la práctica de la sexualidad consciente. Una vez más, indicar la importancia de la comunicación con la otra persona, a todos los niveles posibles, en todo el proceso. El cambio provocado por el interés mutuo por mejorar su sexualidad, puede abrirles a un nuevo modo de relación que puede desbloquear relaciones estancadas o abrir nuevos modos de relación, en especial si se hayan en un estado de desarrollo personal y buscan nuevas expectativas.

Al irse adentrando en la sexualidad consciente, el sentimiento de tranquilidad va envolviendo las relaciones. Desaparece la urgencia del hombre y, patologías como la eyaculación precoz, se ven beneficiadas al adentrarse en territorios donde van desapareciendo las ideas de tener que cumplir y satisfacer a la pareja, dejando en libertad la mente y el cuerpo y llevándolos a un estado de relajación donde poder gozar y llegar a unas relaciones mucho más completas y satisfactorias. Los conflictos de falta de autoestima van desapareciendo ante los primeros resultados.

Para comenzar con estas prácticas, recomendaría llevar la atención, lo más plena posible, a las relaciones sexuales. Tomarse su tiempo y sentir y estar presente en cada momento. Multiplicar la gama de sensaciones y extenderlas a los cinco sentidos. Desarrollar la comunicación en todos los modos y niveles posibles. Ir desligando el placer del orgasmo y, en el caso masculino, comenzar a controlar y reducir el número de eyaculaciones. Ir transformando el acto sexual en

una meditación conjunta. Y, si se quiere profundizar, leer algún libro y buscar un instructor competente.

Bibliografía

- Curso de "Terapia Transpersonal" de la Escuela Española de Terapia Transpersonal- José M^a Doria.
- "Tantra. El culto de lo femenino". André Van Lysebeth. Ediciones Urano.
- "El Tantrismo". Jean-Michel Varenne. Ediciones Granica.
- "La práctica de la sexualidad sagrada. Tantra-Kriya-Yoga". Sunyata Saraswati y Bodhi Vainaza. EDAF.
- "Tantra, Espiritualidad y Sexo". Osho. Arcano Books.
- "El Tao de la salud, el sexo y la larga vida". Daniel Reid. Ediciones Urano.
- "Reflexología sexual. Activando los puntos taoístas del amor". Mantak Chia y William U. Wei.