

## Módulo 2

### **Breve historia de la sexualidad.**

### **Comparación de algunas sabidurías tradicionales del mundo.**

### **Sexualidad y espiritualidad: cómo estos temas se conectan en diferentes culturas.**

Para re-descubrir el vínculo profundo y valioso entre sexualidad y espiritualidad es necesario hacer un viaje a través del espacio y el tiempo.

En efecto, en muchas culturas occidentales este conocimiento está casi olvidado, a excepción de algunos restos dispersos por aquí y por allá, que no pueden atribuirse a la sexualidad simple y directamente - necesitamos de una cierta preparación, por lo menos de tipo antropológica.

Del mismo modo, es imperativo un viaje geográfico, ya que otras culturas del mundo han desarrollado en el curso de miles de años, conocimientos y prácticas muy interesantes relacionadas con la sexualidad y la espiritualidad; absolutamente dignas de tener en cuenta en este proceso.

En este capítulo, por lo tanto, vamos a revisar algunos de estos fascinantes sistemas, para abrir la mente y comprender la eternidad y el sumo valor existente en ellos.

En particular, nos centraremos en las siguientes culturas:

La cultura andina de Perú;

El taoísmo, de China;

La occidental, de la cual tomaremos en consideración la visión de Anodea Judith, psicóloga, terapeuta y autora americana contemporánea.

Comenzamos el viaje con el pueblo andino de Perú, directos descendientes de los antiguos incas. Tendremos como intérprete válido a Hernán Huarache Mamani, Indígena nacido en el pueblo de Chivay, graduado en economía, el cual, como consecuencia de una grave enfermedad, decidió volver a sus orígenes, cambiando radicalmente d vida – trabajaba como Economista para el Ministerio de Agricultura peruano – dedicándose sólo a la transmisión de los ancestrales conocimientos mágicos, médicos y religiosos de los antiguos Incas, como curandero, escritor y profesor universitario.

Mamani nos dice que para poder disfrutar de una sexualidad espiritual es necesario antes que todo tener una buena consideración de la mujer. En la cultura andina, esta es vista como: sabia, noble y activa no sólo en el mundo privado sino también en el público; independiente, sexualmente libre y concedora de las artes médicas, de la artesanía ritual y la agricultura; fuerza motriz para el ser humano, como generadora de ideas y pasiones; responsable del empuje evolutivo de la humanidad, que el hombre acepta y hace suyo; mentor en la enseñanza del amor.

La sola lectura de estos puntos nos deja en claro, por lo menos intuitivamente, como un cambio radical en la actitud hacia la mujer lleva a una vida sexual completamente diferente de aquella a la que la mayoría está acostumbrada: saber que estar haciendo el amor con un ser humano similar al descrito por Mamani, tan elevado y divino, es sin duda absolutamente diferente de pensar que se está haciendo el amor con un cuerpo cualquiera, sin ningún poder extraordinario, ni características particulares dignas de mención.

Dentro de esta cultura lo masculino se considera parecido a lo femenino en términos de dignidad, valor y poder, pero portadores de mensajes completamente diferentes. Al hombre, por lo tanto, se atribuyen roles y funciones distintas las de las mujeres, tanto en lo social como espiritual.

Veamos ahora un interesante libro escrito por Mamani, "La profecía de la curandera", para comprender en detalle que concepción de la sexualidad transmite.

Los protagonistas de la historia narrada en este libro son dos: Condori, un viejo curandero, y Kantu, una joven aprendiz. Kantu me escuchó con atención, sin perder ni una sola palabra, un solo detalle. Pero no podía evitar preguntarse, dentro de sí, si estos ejercicios tan simples serían realmente capaces de restaurar la armonía y la paz que necesitaba.

Como si pudiera leerle el pensamiento, sin decir una palabra, Condori recomenzó a realizar esos mismos ejercicios, dibujando pequeños círculos primero y luego círculos cada vez más grandes. Luego marcó el doble círculo con las dos manos e hizo lo mismo con los pies. Con movimientos precisos y lentos diseñó un ocho perfecto, con la ligereza de un bailarín. Kantu lo observaba extasiada.

Al improviso Condori volvió la mirada hacia ella. Sus ojos emitieron una luz que penetró los de Kantu: era la mirada de un ser divino que imponía, ejercía un extraño poder. Después Condori rápidamente desvió la mirada, rompiendo de pronto el encanto creado. Con movimientos lentos se acercó a Kantu y le dijo: "¿Has visto cómo se hace? ¿Has sentido la fuerza de la energía que salía de mis ojos?"

Deberá florecer la misma energía en ti. Deberás practicar mucho para lograrlo, puedes empezar ahora". Kantu comenzó a realizar los ejercicios mientras el curandero la observaba.

"Eres demasiado ansiosa, demasiado impaciente. Más despacio.

Muévete siguiendo el ritmo de tu respiración. Continúa a practicar hasta que no seas capaz de realizar cada movimiento con naturalidad " le ordenó.

Kantu se quedó sola, mientras él se alejaba.

Cuando Condori regresó ya era bastante tarde.

"Este es el preámbulo del aprendizaje que hará de ti "una mujer especial", una verdadera mujer que ha sabido reencontrar todo su poder y grandeza. Si deseas convertir tus sueños en realidad, deberás aprender a conocerte a ti misma. Cuanto más de ti conocerás, más te acercarás a lo que deseas lograr ", agregó. "¿Y qué debo hacer para conocerme a mí misma?, preguntó Kantu. "Deberás encontrar la respuesta a estas preguntas: ¿Quién soy? ¿Qué hago en la tierra? ¿Tengo una idea clara de lo que quiero de mi vida? ¿Soy feliz como soy o simplemente creo de serlo? ¿Soy realmente la que creo o soy lo que otros quieren que sea? ¿Conozco todo el potencial de mi ser? ¿Cuáles son mis ideales? Una vez que hayas respondido a estas preguntas, entonces comenzarás a entender la profundidad de tu ser: habrás aprendido a conocer tus puntos fuertes y frágiles, tus cualidades y debilidades. De este modo lograrás conocerte y aceptarte tal como eres, y sólo así podrás afrontar el futuro con determinación "le dijo mirándola a los ojos, mientras Kantu escuchaba en silencio.

Este pasaje está lleno de referencias a la sexualidad y la espiritualidad. Los veremos uno a uno. En primer lugar, uno de los más bellos e importantes tipos de relación en el cual dos esferas se encuentran: es aquella entre un viejo mentor y una joven aprendiz, muchas personas lo han experimentado por lo menos una vez en la vida; y para muchos es una parte esencial de todas las relaciones. En efecto, esta relación

tanto en el relato anterior como en la realidad, está llena de sensualidad e intensidad, de afecto y de atracción, de magnetismo e intimidad. Luego encontramos el vínculo entre la evolución espiritual y ejercicios con el cuerpo y la respiración, para confirmar el hecho de que los dos van de la mano: no se puede crecer espiritualmente sin mejorar el bienestar físico, y viceversa. Al mismo tiempo Mamani nos da con una extrema delicadeza una precisa instrucción para una sexualidad sana y profunda: "movimientos precisos, lentos, con la ligereza de un bailarín, respirar y ejecutarlos con la mayor naturalidad posible". Es más, nos recuerda la condición de "éxtasis" de cada relación de amor, la "luz" que este trae consigo; luz "divina, que se impone, subyuga, ejerce un extraño poder ". Pero, sobre todo, el hecho de que para acceder a un estado "especial" es necesario confrontarse con ciertas preguntas existenciales, sólo entonces podremos "convertir nuestros sueños en realidad" y "entender la profundidad de nuestro ser " - ¿qué es el sexo sino la apoteosis del acto creativo y la exploración profunda del ser humano? Mientras se acercaban a su casa, Kantu pensaba en la energía femenina de la cual había hablado Condori; No había entendido mucho y quería saber más del argumento por eso, tan pronto como llegaron, pregunto: "Condori, por favor, háblame más de esta energía femenina. ¿En qué consiste y por qué atrae tanto a los hombres? ". Condori se sentó en una roca para disfrutar de los últimos rayos de sol, reprendió el discurso que poco antes había interrumpido deliberadamente para dejar a Kantu el momento de reflexionar: "Se trata de una energía sutil, más penetrante y, por lo tanto, más potente que la masculina ", le explicó. "El hombre se siente atraído, y durante el encuentro sexual, la puede sentir con mayor intensidad. Hay ejercicios, que aprenderás pronto, que ayudan a cuidar, purificar y controlar esta energía. Deberás aprender a mover esta energía a través de todos los órganos de tu cuerpo, especialmente los ojos, la garganta y los músculos. La energía debe fluir libremente dentro de ti y transformarte desde dentro en una mujer de luz. Si quieres conquistar un hombre deberás usar esta energía tuya, y obtendrás la demostración más concreta de tu poder femenino y los efectos que este puede tener. Para conquistar a un hombre deberás ser consciente del hecho de que tu apariencia externa causa atracción, aunque se trate de atracción puramente física y temporal. Deberás intentar hacer nacer en el hombre un sentimiento de amor profundo; sólo entonces la conquista será total y vuestra unión eterna". "Pero, ¿cómo debe ser ese sentimiento? Ayúdame a entender ", casi le suplicó. "Es un sentimiento que deberá ser físico, mental y espiritual al mismo tiempo. Que te conducirá inevitablemente a un nuevo estado de conciencia: el amor.

Aquí encontramos otros rasgos distintivos de la sexualidad sagrada:

1. La importancia y las características específicas de la energía femenina, que sabemos que vive no sólo en las mujeres sino también en los hombres;
2. El inevitable y fundamental "cambio desde dentro", en el momento en que se activa y se hace circular esta energía; El hecho de que el amor no es, como muchos están acostumbrados a creer, un sentimiento pasajero hecho de pasión y misterio, sino que un verdadero "estado de conciencia". Por lo tanto éste no se relaciona con los amantes, las parejas y el romanticismo, sino que con el desarrollo de conciencia, del individuo y la comunidad.

Para terminar con la cultura Andina leeremos un último paso de Mamani, que no necesita comentarios.

“Cada vez que Condori la instruía en la práctica de la sexualidad sagrada la trataba como a una diosa, con una amabilidad y una dulzura deliciosa. Fue él a mostrarle por primera vez, paso a paso, las diferentes sensaciones que irradian dos cuerpos cuando entran en contacto, lo que le permitió comprender las diferencias sexuales entre hombres y mujeres.

La actitud y el contacto íntimo que había tenido con Juan no eran los mismos que aquellos que ahora experimentaba con Condori. Las sagradas prácticas sexuales le permitieron experimentar diferentes formas de percepción. Aprendió a jugar con la energía sexual, como juegan las olas del mar que se persiguen sobre la arena de la playa y de una más pequeña nace una más grande y, de ésta, otras siempre más grandes. Era una experiencia desconocida para ella y no pudo evitar de preguntar a Condori un día, "¿Por qué las sensaciones que siento ahora son tan distintas de las que he vivido con Juan?". "Porque todo lo que has vivido con Juan se reducía sólo a la búsqueda del placer ", le respondió. "Nosotros no nos movemos en esa dirección; estamos trabajando en la contemplación y la percepción de ese mismo placer. Se siempre una observadora de tu cuerpo y descubrirás que es como un sofisticado instrumento musical con el que un músico, según su habilidad, puede conseguir auténticas sinfonías, acordes o simples sonidos. El verdadero arte de mover la energía es aquel que logra obtener una sinfonía capaz de unirse al universo: una sinfonía de amor, de expansión hacia el cielo". Conceptos filosóficos sobre las sexualidades útiles para el camino espiritual. Los taoístas, muy similares a los practicantes del Tantra en muchos aspectos, afrontan uno de los temas fundamentales de la sexualidad espiritual: la posibilidad de aumentar la energía creativa y la salud en general, aprendiendo a dirigir la potencia sexual hacia dentro en vez que hacia al exterior, tal como sugiere el instinto animal. Este último camino no hace más que dispersar y quemar energía. Desde siempre esta parece ser una enseñanza un poco incómoda: en efecto, aprender la forma de frenar el instinto y de limitar su dominio indiscutible de todo lo que constituye el ser humano, se sabe que es una tarea muy difícil. En el taoísmo, se hace una distinción muy simple: entre placeres a corto plazo, que consumen sin nutrir de alguna manera, y placeres a largo plazo, sin duda, más difíciles de conseguir, pero cuyos frutos son indeciblemente más beneficios y de larga duración. La filosofía del Tao enseña que este camino debe ser articulado y gradual, y se desaconseja totalmente pensar de concluirlo a toda velocidad: el cuerpo y la mente necesitan pequeños pasos, realizados con delicadeza, al ritmo adecuado que la vida indica, para acostumbrarse a cambios sustanciales y profundos. De lo contrario, corremos el riesgo de que se produzcan desequilibrios y vacilaciones. Sin embargo, con la sensibilidad y la inteligencia justa, es posible aprender a emanciparse del impulso básico puro, y a canalizarlo hacia otros niveles de la unión hombre-mujer.

También en el taoísmo es evidente que este proceso se inicia en el interior, de la voluntad de cambiar íntimamente, de amar sinceramente a sí mismos, emanando así el amor por los demás - en lugar de proyectar las propias necesidades al externo y buscar paliativos efímeros que consienten no sentirse vacíos sólo por un instante. En el momento en el que se desea el llamado "orgasmo interno", y se lleva a cabo, la carga sexual se transforma en energía vital, que para los chinos, es creativa, curativa y eleva el nivel espiritual. Sólo así puede iniciar el desarrollo de la conciencia y, como escribió Mantak Chia, "Lo que los taoístas llaman "regenerarse", que significa desarrollar el espíritu del cuerpo con lo que logramos a través del mejoramiento cultural". Otra enseñanza básica que viene del taoísmo se refiere a los tres principales niveles de amor y, por lo tanto, también de la relación sexual:

1. Nivel Físico
2. Nivel Emocional
3. Nivel Espiritual

En mi opinión, la comprensión intuitiva de lo que cada uno de estos niveles refiere es más que suficiente en esta etapa.

La activación de la energía sexual, como se indica por el taoísmo da lugar a un verdadero renacimiento interior, que puede suceder miles de veces en una vida o nunca, dependiendo de cuánto tiempo se dedica a estos conocimientos. Este renacimiento se debe entender en términos místicos y físicos al mismo tiempo, y es esto que hace que sea una experiencia tan placentera y agradable.

Cada vez que uno es capaz de recibir y manejar una mayor cantidad de energía vital creativa, de alguna manera inicia una nueva vida, en un estado de mayor armonía no sólo consigo mismo sino que con el mundo entero. Este es el poder de una sexualidad vivida interiormente.

Pero cuidado: el Taoísmo nos dice claramente que recorrer el camino de la sexualidad coincide con constantes y precisos ejercicios para el cuerpo, la respiración y la mente. No se puede pensar de experimentar este tipo de sexualidad prescindiendo del aprendizaje lento que este requiere; no sería en modo alguno realista. Puede suceder excepcionalmente que se vivan momentos particularmente intensos y mágicos, pero esto no tiene nada que ver con transformar radicalmente la propia sexualidad de un acto de pasión y animalidad a uno de elevación y cuidado.

**La sexualidad y la espiritualidad en el Occidente contemporáneo.** Como indica Anodea Judith, escritora y terapeuta americana, la sexualidad pone en conexión directa con una fuerza poderosa que en la cultura occidental está simbolizada por el dios Eros. “Es la eliminación de la diferencia, la unión de los opuestos y la experiencia de conexión que trasciende el aislamiento...” Creo que es importante reiterar, para todos aquellos que lo han olvidado o que no están plenamente conscientes, que cada ser humano tiene la necesidad absoluta de: eliminar las diferencias, unir los opuestos y trascender el aislamiento. Está claro, se trata de experiencias necesariamente transitorias, por cómo está estructurada la existencia; no obstante toda persona para vivir en un estado de salud y bienestar, debería tener la posibilidad de hacerlo. Estas experiencias son siempre pertinentes a la esfera sexual. “Esto no significa que esta energía culmine siempre en el acto sexual. Eros está vivo en todos los aspectos de nuestra existencia: el olor de la cocción de los alimentos en la cocina, los colores de una puesta de sol, comer un helado en un día caluroso. Eros necesita ser parte de nuestra experiencia, honrado como el poderoso dios que es” Imagino que es evidente para la mayoría que gran parte de la sociedad actual tiene serios problemas con la sexualidad. Por diversas razones, toda persona está llamada a pasar, algunos más u otros menos, a través de una serie de condicionamientos que hacen difícil el desarrollo de una serena experiencia sexual: vergüenza, sentimientos de culpa, tabúes, bloqueos mentales, problemas físicos enfrentados con extrema renuencia e ignorancia, moralismo, traumas, etc. Esta situación se debe ciertamente a muchos factores individuales y colectivos, que no me interesa revisar en el presente capítulo. A lo que quiero dar más importancia, en cambio, es al hecho de que un paso fundamental en el desarrollo de la conciencia es precisamente la transformación de la sexualidad, y en mi opinión es por esta razón que hay muchas etapas que atravesar para hacer este viaje. Un viaje entre el abandono y el control, entre el Yo y el otro, entre el establecer y eliminar límites,



entre el crecimiento de la propia energía y el simple intercambio de amor, entre el existir a la enésima potencia y la anulación completa. Es un proceso que da la oportunidad de recuperar las raíces más profundas, en sentido corporal y espiritual; un proceso que no se podría vivir si no existieran estados por los que pasar. Uno de estos, por ejemplo, es el emocional. La curación sexual no se limita a lo que hacemos en la cama, sino que involucra todo nuestro planteamiento de la vida.

Llegar a la curación sexual significa empeñarse totalmente a nivel emotivo/sensible con la vida – hacer el amor con nuestros ojos, las orejas y la nariz, comprender nuestro anhelo por la poesía, el sentido del tacto y la cercanía; crear una intimidad con los matices sutiles del Yo más profundo. La curación sexual no puede llevarse a cabo en el aislamiento, ya que un sexo saludable involucra muchos niveles de conciencia. No se puede separar de la curación emocional, ya que abre las emociones. Está esencialmente vinculada a los sentidos y al empuje del anhelo y el deseo. Necesita un flujo de energía constante en el cuerpo. [...]

La curación sexual necesita el cambio de una actividad mecánica del sexo a la calidad luminosa de Eros. La curación sexual necesita redefinir la unión entre sexualidad y Eros, reconduciendo así el sexo a la esfera divina. Eros es una fuerza misteriosa, y halagar a Eros quiere decir entregarse a lo desconocido. Lo que requiere una seguridad emocional y física de base. Las heridas del pasado, debidas a ataques, rechazos y expectativas, apagan nuestra experiencia con Eros. Nos hacen tener miedo de nosotros mismos, temor a abrirse, miedo a confiar en el natural impulso erótico que une la psique (mente) y el soma (cuerpo), el yo y el otro, el cielo y la tierra [...]

El sexo sin Eros es vacío y mecánico, acto de un alejamiento de la voluntad, que a menudo lo apaga. El sexo unido a Eros nutre la voluntad. Estamos invadidos de energía, inspirados para aprender, cambiar y para ir más allá de los límites que habíamos aceptado previamente. La Sexualidad colma de

Eros trae lo divino al acto del placer, nos arrastra hacia el cielo y hacia afuera.

La curación sexual, por su propia naturaleza, implica otra persona - un amante sagrado que posee confianza y paciencia, comprensión y habilidad. Este es quizás el elemento más difícil de obtener, ya que no podemos simplemente recetarnos el amante adecuado. Cuando tratamos los aspectos sexuales, es importante ser capaz de detenerse en cualquier momento de la experiencia, de modo que nuestra pareja nos de ánimo para analizar cualquier sensación que sentimos en ese instante. Cuando la pareja cae en la apatía, en la rutina mecánica o miedo, es el momento de parar y decir:

"¿Qué estás sintiendo? ¿En qué puedo ayudarle?" Debido a que el sexo nos lleva a probar las experiencias más íntimas y vulnerables de nuestra vida, el terreno sexual es a menudo el lugar donde emergen nuestras emociones más profundas. Y esto es, en general, el terreno profundo de la curación. [...]

La curación sexual reporta lo sagrado en el acto sexual. Es una adoración mutua de lo divino que hay dentro de nosotros, una restauración de la unidad entre el desarrollo del placer y el alimento del alma...