



Sexo y deseo

Capítulo Cinco

“Tengamos o no actividad sexual, nuestras circunstancias son perfectas para relajarnos como conciencia. Relajarnos como conciencia nunca ha estado limitado por definiciones convencionales, porque la conciencia es la raíz de todas las definiciones”.

Un aspecto fundamental de las enseñanzas de Great Freedom es la completa aceptación de la sexualidad y de todo el campo de los sentidos. El deseo sexual no es diferente de aquello que es totalmente puro. En la siempre límpida conciencia, nunca ha existido nada impuro, y no hay parte del cuerpo que sea impura. Cualquier cosa, no importa lo que sea, es originalmente pura. Ya sea el fluir del deseo sexual en el cuerpo, o pensamientos de cualquier clase asociados a ese deseo, o emociones, o cualquier otra cosa, todo ello es fundamentalmente puro. Nada se desvía ni por un instante del espacio básico de la conciencia, en el que todo aparece.

Sin embargo, es importante para los seres humanos elegir con sabiduría en lo que respecta al sexo y a las relaciones. Si hacemos una mezcla entre nuestros pensamientos, emociones y sensaciones y tomamos cualquier decisión basada en ellos, no obtendremos nada en claro. Cuando nos relajamos, vemos los pensamientos, emociones y deseos tal como verdaderamente son, y somos entonces capaces de actuar de manera sabia y beneficiosa para todos los seres.

Si decidimos estar sexualmente activos entonces todo en esta actividad- el ver, saborear, tocar, oír y oler- puede ser experimentado como fundamentalmente puro y deleitable. Cualquier actividad a la que uno se dedique se puede disfrutar como un juego de absoluta pureza, placer total y amor incondicional, libre de forma, sin tener que cambiar o censurar nada. Esto hace de un acto de intimidad algo muy especial y extraordinario. Cuando nos relajamos como conciencia, intuitivamente llegamos a conocer nuestro cuerpo y a saber cómo cuidarlo, y también conocemos nuestros estados emocionales y cómo atenderlos. También sabremos cómo atender los

www.greatfreedom.org

estados emocionales de los demás.

Es increíble relajarse como conciencia y darnos cuenta de todos los puntos de vista que tenemos alrededor del deseo, sea deseo sexual o cualquier otra forma de anhelo. Todas las expresiones del deseo son fenómenos vívidos de la conciencia, eternamente vacía. Sin embargo, si las consideramos como existiendo por sí mismas, podemos terminar creando todo tipo de historias acerca de ellas, y nos encontraremos obcecados, de una forma u otra. Cuando nos relajamos como conciencia, podemos elegir qué hacer en la vida. Ya no nos sentimos controlados por todos nuestros puntos de vista. Cuando nos asentamos en la eterna y absoluta libertad, nos situamos más allá del sistema de creencias de causa y efecto. Ya no nos apoyamos en esta creencia convencional, porque vemos que lo que realmente somos permanece inalterable por causas y efectos. Llegar a conocernos de esta manera tiene muchísima fuerza, y cuando lo hacemos, somos capaces de apreciar más que nunca el poder de elegir.

He utilizado el deseo sexual como ejemplo, porque nunca he conocido a nadie que no lo tuviera, pero la elección de la que hablamos se refiere a cualquier tipo de deseo. Todos deseamos algo en nuestras vidas: sexo, compañía, dinero, comida, vivienda, éxito, respeto, y tantas otras cosas. Quizás en el pasado hayamos sentido algún tipo de deseo surgiendo con fuerza en nosotros, como por ejemplo deseo por el dinero, sintiéndolo incluso fuera de nuestro control. Nos sentíamos obligados a ganar mucho, pero incluso teniendo éxito en ganar mucho dinero, queríamos aún más. Lo mismo ocurre a menudo en cuanto al deseo sexual; podemos haber buscado más y más experiencias, sin alcanzar nunca nuestra idea de plena satisfacción. Movidos por la intensidad del deseo sexual, es posible que hayamos actuado de maneras que nos perjudicaran tanto a nosotros como a los demás, y haber persistido en esas conductas a pesar del daño que estábamos causando.

Comida, dinero, sexo, trabajo, relaciones- parece que nunca tuviéramos suficiente, y sin importar cuánto tengamos, nunca parecen satisfacer nuestra ansia de tener más. Con el tiempo nos damos cuenta de que estas cosas nunca nos llevan a la satisfacción soñada. Hablo de la experiencia que compartimos los humanos, buscando un sentido a través del placer y la satisfacción, sin ser, la mayoría de las veces, capaces de encontrarlo.

A casi todos nos han enseñado que el deseo sexual tiene valor por sí mismo, y que tiene poder sobre nosotros. Creemos en tal poder, y en gran medida, la humanidad vive al servicio de ese poder que le hemos atribuido al deseo sexual. Si consideramos el problema de la superpoblación, se han propuesto muchas soluciones, pero la población mundial sigue aumentando. Existen muchos métodos para el control de la natalidad- pastillas, preservativos, la política china de un solo hijo, y tantos otros- pero ¿ha sido alguno de ellos completamente efectivo? No. ¡Porque nos encanta relacionarnos sexualmente! Es un impulso totalmente natural, y ningún método para estabilizar el control de la población puede ser totalmente efectivo mientras sea una cuestión de emplear un punto de vista para controlar otro.

Como especie, no hemos descubierto todavía nuestra habilidad innata de manejar nuestros deseos. Para la supervivencia de la raza humana, es ahora de vital importancia que entendamos que ese intenso impulso biológico no tiene una naturaleza independiente, y que no es sino un punto de vista más, que aparece y

desaparece en la infinita amplitud de la conciencia pura.

Esto no quiere decir que no debemos tener actividad sexual, sino que la expresión de la naturaleza sexual debería venir de la sabiduría, y no de la ansiedad del deseo. No hay necesidad de dar consejos o advertencias para que todo el mundo los siga; la conciencia tiene su propio código moral intrínseco, dado que la conciencia se ve a sí misma en todo. Cuando nos relajamos como conciencia sabemos lo que necesitamos y lo que es correcto para nosotros; entonces la acción correcta se produce con naturalidad. Sabemos infaliblemente qué hacer sin tener que pensarlo, y cualquiera que sea nuestra elección, será beneficiosa.

Cuando un fuerte deseo de cualquier clase surge, la actitud sabia es relajarse como conciencia, viendo ese deseo como conciencia, hasta que percibimos que el deseo es conciencia. Cuando conseguimos hacerlo, esta poderosa fuerza que desea ardientemente será directamente transmutada en el bienestar que es la esencia de la conciencia. De ninguna manera tenemos que cambiar nuestros pensamientos, deseos o pesares. No tenemos que apartarlos o rechazarlos, buscar nada en ellos, o llevarlos a cabo. Todo lo que tenemos que hacer es relajarnos como conciencia, y los pensamientos y emociones se desharán poco a poco, revelando un total bienestar. Solamente de este modo podemos realmente llegar a comprendernos a nosotros mismos en profundidad.

Esto no es un método para eliminar el deseo sexual o un medio para "purificarse", ya que todo en nosotros es fundamentalmente puro. Intentar neutralizar el deseo sexual o eliminarlo de nuestro ser sería desvitalizarnos y suprimir la tremenda energía de una fuerza potencialmente beneficiosa. Podemos optar por el celibato o por la vida solitaria, pero esto no debería ser un antídoto para el deseo sexual ni una manera de reprimirlo. Si hemos elegido el celibato o la vida solitaria como medio para evitar o neutralizar el deseo, entonces es muy útil relajarse en el deseo y descubrir su fuerza inherentemente pura y potencialmente beneficiosa. Si entonces queremos adoptar el celibato, está bien - es un estilo de vida perfectamente válido - pero no sería sabio considerar la neutralización del deseo como algo más puro que el deseo mismo.

Tengamos o no actividad sexual, nuestras circunstancias son perfectas para relajarnos como conciencia. Relajarnos como conciencia nunca ha estado limitado por definiciones convencionales, porque la conciencia es la raíz de todas las definiciones. Cuando nos relajamos como conciencia independientemente de las circunstancias, comenzamos a comprender definitivamente que no dependemos de nada. Si creemos que necesitamos determinadas condiciones para relajarnos como conciencia, en ese mismo momento ya hemos creado más dualidad. Quizás pensemos que no somos suficientemente buenos para conocer la conciencia a menos que seamos célibes o castos, pero esto no es nada más que otra definición convencional.

Cuando nos familiarizamos con nosotros mismos como conciencia, lo vemos todo con claridad. Somos capaces, quizás por primera vez, de estar realmente con la gente de una manera natural, basada enteramente en la estima, el cariño y el amor. Cuando nos relajamos como ese amor-conciencia, ese amor comienza a impregnar todas nuestras acciones. Cuanto más se relajen como conciencia los seres humanos, tanto más impregnará este amor la vida en el planeta, ya sea en las relaciones, en la familia, en las instituciones, o en la sociedad en que vivimos.

P: Me gustaría hacerle una pregunta sobre encuentros sexuales esporádicos. Hasta ahora, normalmente actuaba conforme a cualquier cosa que se me ocurría, simplemente para divertirme. Ahora veo cada vez más claro que éste no es el camino correcto para mí. ¿Podría aconsejarme qué hacer con este hábito de entregarme al sexo esporádico?

Candice: Es una buena pregunta. El sexo le interesa a casi todo el mundo, porque después de todo somos seres sexuales. Hoy en día encontramos todo tipo de información disponible acerca de nuestra naturaleza sexual, de cómo deberíamos comportarnos sexualmente, y de qué tipo de pensamientos y emociones deberíamos tener antes, durante y después del sexo. Tenemos puntos de vista que son parte de la cultura popular, y hay muchos puntos de vista moralistas y normas sociales, que varían culturalmente, y que gobiernan nuestros sentimientos sobre nuestra naturaleza sexual. Nos dicen qué tipo de deseos sexuales deberíamos tener y cuáles no, y como llevarlos a cabo con nosotros mismos y con otras personas. Desgraciadamente, mucha gente nunca llega a entender su naturaleza sexual más allá de estas meras convicciones.

En la cultura occidental en particular hay un gran énfasis en permitirnos actuar nuestros impulsos. A lo largo de las generaciones estos impulsos han sido liberados de estrictas restricciones morales, y ahora no encontramos tantas trabas. Hoy en día en nuestra cultura occidental la gente empieza a relacionarse sexualmente a una edad mucho más temprana, y tiene relaciones sexuales con mucho más gente a lo largo de su vida.

En mi propia vida, cuando tenía unos diez u once años, no había tenido contacto con MTV o Internet, ya que estas cosas no existían entonces. Yo no pensaba en tener actividad sexual con otras personas, pero sí pensaba en ser sexualmente activa conmigo misma. Por supuesto nadie me decía nada sobre el tema. Hoy en día, gente muy joven está expuesta a muchas más ideas sobre sexo que cuando yo era niña, pero no hay un foro apropiado donde buscar orientación o algún lugar en donde hablar abiertamente acerca de los confusos pensamientos y emociones que acompañan todos estos temas.

Nuestra naturaleza sexual despierta cuando somos aún bebés, y cuando empezamos a jugar inocentemente con nuestros genitales, muchas veces nos dicen con rotundidad que no lo hagamos. Más tarde, cuando llegamos a la adolescencia y estos sentimientos aparecen con total intensidad, nos dicen que debemos evitarlos, y también las actividades relacionadas con ellos. Así que nos encontramos con una fuerte corriente erótica y muchos de nosotros también con la negativa de explorarla con nosotros mismos o con los demás. También hay una inmensa carga de vergüenza, represión, y rechazo asociados a estos sentimientos, pensamientos y fantasías.

Esta fuerte corriente de energía sexual que aparece en la juventud no es más que la energía de iniciación a la vida adulta- esa tremenda energía latente en el cuerpo, que cuando se sintoniza con nuestro verdadero ser, puede ser enormemente beneficiosa para nosotros y para los demás. Esta energía es más evidente en ese momento de la vida porque aparece cuando los jóvenes se están separando de los límites de la familia, y parte de esa separación se expresa en forma de unas tremendas ganas de conocerse y expresarse. Esta energía se expresa espontáneamente dentro del contexto de perfección y sabiduría que todo lo abarca,

pero si no se entiende apropiadamente no podrá ser reconocido como tal.

Muchas veces desarrollamos sistemas de creencias muy ambivalentes sobre nuestra naturaleza sexual, lo que significa que por un lado nos encanta, pero al mismo tiempo tenemos todo tipo de dudas, preocupaciones y sentimientos de culpabilidad al respecto. Podemos haber aprendido que sólo determinados tipos de conducta sexual son apropiados. Podemos haber aprendido que para tener relaciones sexuales tenemos que estar casados, que deberíamos casarnos y permanecer con esa persona para siempre, y que el sexo en ese contexto y sólo en ese, será correcto. Cuando estamos involucrados sexualmente con alguien, creemos que tiene que ser de una determinada manera, como por ejemplo que tiene que haber orgasmo, o que es preferible que los dos tengan orgasmo al mismo tiempo, y que si eso no sucede no está bien. Podemos haber aprendido a inquietarnos por nuestras fantasías sexuales, o a creer que tienen que ser de una determinada manera para no sentir que hemos ido más allá del límite de lo aceptable.

Podemos también haber oído acerca del sexo casual y pensar: "¡Suenan muy bien, voy a probar!" pero esto tampoco soluciona el conflicto. Tenemos aún mucha confusión en relación al tema, y ahora hemos añadido sexo casual a la mezcla. Nuestros deseos de sexo no han desaparecido; continúan dando vueltas dentro del mismo sistema de creencias ambivalente, dejándonos insatisfechos y buscando más. Este es un gran problema hoy en día para mucha gente.

Cuando aprendemos a relajarnos como conciencia se abre un gran espacio dentro de nosotros, que nos permite respirar. En la relajación nos encontramos libres de actuar compulsivamente con cada deseo. A medida que empezamos a ver la equivalencia y pureza fundamental de todos los fenómenos, los juicios morales, las ideas fijas y las creencias que podamos haber tenido sobre el sexo empiezan a aflojar. Cuanto más dejamos estos estrictos sistemas de creencias, más evidente se nos hace la perfección inherente a nuestra sexualidad, y más podemos disfrutar de nuestra sexualidad de manera que nos acerque a nuestra verdaderamente beneficiosa naturaleza.

En vez de ver el sexo en conflicto con lo que consideramos sagrado, descubrimos que el sexo mismo es sagrado, y una puerta de entrada a nuestra súper-completa totalidad. Tenemos entonces la capacidad para tomar decisiones sabias. De forma espontánea y natural podemos decidir cómo cualquier tipo de actividad sexual nos beneficiará a nosotros y a los demás. Esto nos permite estar más relajados con cualquier actividad sexual que decidamos tener y nos traerá niveles más profundos de placer, intimidad y satisfacción para nosotros y nuestras parejas.

Si no descansamos la mente por completo, no podemos realmente tomar decisiones sabias en relación al sexo, a la comida, al dinero, al trabajo, a las relaciones ni a ninguna otra cosa. Mientras más sostenemos la conciencia, mayor será la probabilidad de que seamos cuidadosos y sabios en cuanto a las relaciones que entablamos, ya sean de carácter sexual o no. Cuando nos relajamos profundamente, entonces, inseparable de esa relajación, es el deseo de ser beneficioso. Es únicamente una parte innata del natural funcionamiento de nuestra mente y cuerpo. En vez de meternos en situaciones atropelladamente, nos relajamos, nos tomamos nuestro tiempo, y somos mucho más cautelosos. Antes de actuar, es mucho más probable que nos preguntemos: "¿Cómo me va a afectar esto, y cómo le va a afectar al otro?" Cuando empezamos a hacernos esta pregunta en cada disyuntiva de nuestras vidas, sabremos que estamos realmente en el camino

correcto.

Eres un hombre joven, y yo misma nunca he sido un hombre joven, pero he oído decir que los hombres jóvenes tienen fuertes impulsos sexuales. Bueno, ¿sabes qué? ¡Las mujeres también los tienen! Pero es importante entender que estos impulsos son solamente impulsos- no son órdenes de ninguna clase. Los impulsos sexuales no tienen una naturaleza independiente que puedan forzar a nadie a actuar. Esto quizás sea una novedad para algunos de vosotros, pero los impulsos sexuales no son considerables por sí mismos. Como cualquier otro fenómeno, no tienen poder sobre nosotros. Son sencillamente puntos de vista que ocurren en la conciencia.

Muchos de nosotros aprendemos que nuestros impulsos sexuales tienen poder sobre nosotros y que o bien tenemos que dejarnos llevar por ellos, o bien hay que ponerles freno. Sin embargo, tanto si se trata de un impulso sexual, o de la compulsión para actuar derivada del impulso, o del impulso para detener la necesidad, todos estos puntos de vista son idénticos, y ninguno de ellos tiene poder en sí mismo. Lo que se necesita es relajarse en la conciencia en la que estos puntos de vista aparecen y desaparecen, y encontrar ahí nuestro verdadero poder para actuar. Si continuamos actuando a partir de cada impulso sexual que tenemos, o si continuamos intentando controlar o reprimir estos impulsos de alguna manera, no conoceremos jamás la verdadera naturaleza de nuestra sexualidad o de nosotros mismos.

Cuánta más familiaridad tengamos con la relajada esencia de todos los puntos de vista, más capacidad tendremos para reconocerlos como aspectos de la conciencia. Si sentimos que tenemos que modificar o influir sobre todo lo que aparece, no podremos conocer nunca la esencia de todos los fenómenos, los cuales son conciencia en sí misma. Un aspecto verdaderamente apasionante de esta aventura de la conciencia, es dejar que todos nuestros puntos de vista sean lo que son sin necesidad de modificarlos o influir sobre ellos.

Cuando estamos relajados, cualquier tipo de relación sexual en que estemos involucrados puede llegar a ser sublime. No me refiero a sublime como a algo de alguna manera cursi o "espiritualizado", si no como a algo muy natural, totalmente profundo y fácil. El sexo existe como algo totalmente natural y agradable. Si adquirimos familiaridad en relajarnos como conciencia, sabremos qué hacer. Seremos sabios, afectuosos y atentos, y nuestras relaciones sexuales reflejarán esa sabiduría y cariño.

Dejar que todos los puntos de vista sean como son es increíblemente liberador. En lugar de restringir o limitar la expresión de nuestra naturaleza sexual, relajarnos como conciencia hace esta expresión mucho más amplia y abierta, de un modo que nunca podríamos haber imaginado, concebido o inventado. Cuando nos relajamos profundamente, sencillamente sentimos un gran honor y respeto por todos, incluidos nosotros mismos.

Aprende a conocer estas maravillosas expresiones de la vida humana tal como son. Son expresiones de la conciencia; no son razón para sentir ambivalencia o culpa. Todos los fenómenos de la conciencia son esencialmente puros. Si nos relajamos como conciencia mientras exploramos nuestra naturaleza sexual, obtendremos una experiencia de primera mano de que realmente no hay división entre los fenómenos y la conciencia. Si estamos teniendo sexo con alguien, nos relajamos como conciencia mientras lo hacemos. Ya sean experiencias sexuales con otras personas o

con nosotros mismos, llegamos realmente a darnos cuenta de que todos esos pensamientos, emociones y sensaciones corporales, son verdaderamente inseparables de la conciencia, que es esencialmente pura y sin límites, y es también nuestra verdadera naturaleza.

Pregunta: A medida que me relajo como conciencia más y más, me voy preguntando sobre la necesidad de establecer límites en cuanto a la manera de usar mi energía sexual.

Candice: Es importante saber cómo actuar y qué hacer de un modo natural y espontáneo. Esto solo puede ocurrir teniendo confianza en la conciencia y en el poder de su sabiduría. Cuando intentas establecer límites, te encuentras con todo un sistema de creencias sobre límites. Si permaneces simplemente relajado así como la sabiduría innata a todo, no tienes que inventar un método para definir lo que ocurre. Te relajas como conciencia, lo ves todo como conciencia, y desde este lugar de sabiduría, dejas que ocurra lo que ocurra. Esto hace las cosas muy fáciles. Si empiezas a crear un lenguaje para describir lo que está ocurriendo, te encontrarás leyendo libros sobre límites, comunicándote con gente interesada en límites, y meditando también sobre los límites ¿Y con qué vas a terminar? ¡Con límites!

Si solamente te relajas como conciencia, sabrás qué hacer. Antes de experimentar este cambio hace veintiséis años¹, yo no sabía qué hacer con mi energía sexual. Pero al relajarme como conciencia, se dio un cambio profundo en mi relación con la sexualidad naturalmente y por sí solo. Esta transformación fue totalmente orgánica y sin premeditación; no tuvo nada que ver con poner límites.

Cuando te relajas como conciencia te relajas como sabiduría, pase lo que pase. Una de las cosas que se aprende muy rápidamente es que hay ciertos fenómenos que nos pueden cegar; esto quiere decir que te involucras de tal manera en lo que ocurre, que no puedes ni pensar en relajarte. Ocurre tan rápidamente que no sabes ni lo que está pasando, y si no tienes cuidado, te puedes ver arrastrado a una respuesta compulsiva que no proviene de la sabiduría. Esto es muy común, y le crea problemas a mucha gente.

En las Enseñanzas de Great Freedom hay un sistema de apoyo las 24 horas del día que ofrece ayuda en momentos como estos. Son los Cuatro Soportes: relajarse naturalmente como conciencia, el maestro, las enseñanzas, y la comunidad.

Las Doce Cuestiones de Great Freedom es una enseñanza de trece días de duración, diseñada específicamente para mostrarte detalladamente tus puntos de vista, de tal manera que seas capaz de ver de antemano en qué cuestiones puedes ser más propenso a dejarte arrastrar. La mayoría de los seres humanos tienen aspectos por los que se ven arrastrados fácilmente, tales como el sexo, la comida, el dinero, las relaciones, el ocio, el poder y el trabajo. Estas son partes muy naturales de la vida humana. Cuando vemos con claridad cómo estos deseos ocurren en cada uno de nosotros, y encontramos la sabiduría indestructible e inalterable por el deseo o por cualquier otro punto de vista, es mucho más fácil relajarnos como conciencia. Cuando has encontrado apoyo para relajarte, y examinado cuidadosamente tus puntos de vista, tienes la capacidad de relajarte ininterrumpidamente sin siquiera tener que intentarlo, en vez de ser arrastrado de nuevo por tus puntos de vista. Esto es una ayuda extraordinaria.

¹ 1981

