

Dossier

Universidad de Vida

LA SEXUALIDAD Y LO ESPIRITUAL (II)

DOSSIER 148

12 de abril de 2021

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Una idea básica para empezar	5
3. El “problema” del sexo	7
4. La reproducción	8
5. Apunte sobre el placer	10
6. El placer y el dolor: hermanos gemelos	12
7. El deseo sexual es hermoso	15
8. La práctica de la semana	17

UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma, así como un boletín con las dudas que enviáis.

El dossier no sustituye la sesión pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail udv@danielgabarro.com

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

INTRODUCCIÓN

Esta segunda sesión sobre la sexualidad y lo espiritual pretende ser muy simple. Creo que lo que voy a decir rozará casi la obviedad.

Esto es importante a la hora de tratar un tema que, tradicionalmente, en los ámbitos llamados 'religiosos' o 'espirituales', ha sido motivo de una gran confusión.

Me enfocaré en intentar **comprender nuestra actual relación con la sexualidad y ver las consecuencias resultantes.**

Hablaremos de una de las principales funciones del sexo, la reproducción, y también reflexionaremos sobre el placer.

El objetivo principal de esta sesión como, creo, de todo el bloque, es ayudarnos a mejorar la relación con la propia sexualidad y descubrir en ella una gran oportunidad de crecimiento.



Como dijo Daniel, la sexualidad en sí misma no conduce a la espiritualidad, **pero nosotros sí podemos utilizarla para acceder a ella.** Veámoslo como una opción, no como una obligación.

Por supuesto, no es necesario e indispensable vivir la sexualidad como una puerta a la espiritualidad para poder crecer interiormente. Dicha puerta la

encontramos también en todos los demás ámbitos de la vida.

Sin embargo, es una puerta muy hermosa, que vale la pena considerar.

¡Vamos allá!

UNA IDEA BÁSICA PARA EMPEZAR

En la cuestión de la sexualidad, todo está perfecto.

No me he vuelto loco. Afirmo que todo está bien como está.

Y la prueba es....que está como está. Es decir, **el trato de la sexualidad en nuestro mundo responde simplemente a un grado de evolución concreto.**

En otras palabras, desde nuestro grado de evolución actual, de ninguna forma podríamos vivir la sexualidad de un modo distinto al que lo estamos haciendo.

Ahora mismo, el sexo es como un juguete en manos de un niño pequeño.



Los niños juegan con los juguetes y aprenden gracias al juego, aunque a menudo los estropeen y los rompan.

No pasa nada. **Todo en la vida es un vasto campo de experimentación que nos invita a evolucionar**, ya sea de un modo consciente o inconsciente.

Sin embargo, no es habitual hallar personas que vean la relación de la humanidad con la sexualidad, como algo perfecto.

Todo lo contrario. Una primera mirada superficial daría la impresión que lo estamos manejando muy mal.

Pocas personas comprenden el porqué de las cosas. Se juzga y se critica por costumbre, desde las propias ideas preconcebidas.

Sin entender nada, y desde nuestra creencia de cómo deberían ser las cosas, nos ponemos la peluca de juez y vamos dando golpes con el mazo: “esto está bien, esto está mal...”.



La propuesta de este bloque no es juzgar nuestra relación con la sexualidad, es **entender porque pasa lo que pasa**. La comprensión es la única puerta que me lleva a la aceptación y a verlo todo como algo perfecto.

No he dicho inmejorable, he dicho ‘perfecto’. Es decir, existe una

correspondencia perfecta entre nuestro grado de consciencia y nuestro manejo de la sexualidad.

Igual que no existen alumnos de párvulos que sean pésimos estudiantes universitarios. Los alumnos de párvulos son perfectos en su nivel.

EL “PROBLEMA” DEL SEXO

Desde algunos ámbitos relacionados con la religión y la “espiritualidad”, a menudo se ha venido considerando el sexo como un problema.

Así se nos ha “vendido” durante muchos años, aunque un estudio serio y minucioso de los orígenes de las tradiciones espirituales, no valide ni mucho menos esta idea.

La herencia es esta: “el sexo es algo impuro”. Algo que bloquea nuestro acceso a lo espiritual. Gozar del sexo, más allá de un medio de reproducción, es incompatible con nuestro ascenso espiritual.

De hecho, en la tradición católica, la que más ha influido en nuestra forma de pensar y ver el mundo en esta parte del mundo, se invita a los sacerdotes a renunciar al sexo en pos de un Bien Mayor.

Desde mi perspectiva esto es un gran error. Creo que **los sabios de todos los tiempos han aprendido a ver el sexo como una expresión hermosa de lo Superior.**

El sexo, el acto sexual, no es un problema. Para nada. Por supuesto, tampoco es un límite para acceder a lo espiritual. Nunca lo ha sido.

Es una función tan natural, tan instintiva y humana como el beber o el comer.

El sexo jamás ha sido el problema, el problema siempre es y ha sido el ‘yo’ que se obsesiona con el sexo y lo ve como un problema.

El problema no es el sexo, es mi idea preconcebida sobre el sexo.

Para dejar caer dichas ideas preconcebidas tan limitantes, abriendo la puerta a una relación diferente con el sexo, es útil considerar otras miradas sobre el tema.

Este es el principal objetivo del bloque de este mes.

LA REPRODUCCIÓN

Reflexionemos ahora sobre una de las funciones principales del sexo: la reproducción o procreación.

En la reproducción, el sexo está al servicio de la naturaleza humana y del instinto de reproducción.

Esto es algo obvio, ¿no es cierto? Sin embargo, mi intención es que nos cuestionemos absolutamente todo, para que puedan abrirse horizontes de mejora.

Creo que en nuestra sociedad no existe una cultura de la reproducción. Más bien todo lo contrario, vivimos en la (in)cultura de la reproducción. Se considera un acto mecánico, que no requiere nada más que la unión sexual de una pareja, o la unión de un óvulo y un espermatozoide en un laboratorio.

En algunas culturas, la procreación era considerada como algo sagrado.

Una especie de repetición a pequeña escala de la Creación Cósmica. No en vano, siempre se ha visto al microcosmos (ser humano) como algo análogo al macrocosmos (Creación).

Simbólicamente se ha comparado el primer acto de la Creación, el Aliento divino o el Rayo Okidanok de la Kábala judía, a una especie de ‘eyaculación’ cósmica a partir de la cual surge todo lo que existe.

Ahora bien, si lo pensamos un momento, la concepción de un bebé es el acto a través del cual se proporcionará un vehículo a una esencia que encarna. Desde este punto de vista, el momento de la concepción tendrá una gran influencia en la confección del futuro vehículo.

Una concepción más consciente **es un acto de amor de los progenitores al futuro bebé**, que se centran en poner los mejores condicionantes cara a la formación de un vehículo apropiado para el principio espiritual que encarnará. Una auténtica acción desinteresada, fruto del amor.



Si existiera una cultura de la reproducción, los progenitores tendrían en cuenta sus estados interiores, no solo en el momento de la concepción, sino antes y a lo largo de todo el proceso de gestación.

Todo el proceso nacería del amor, del anhelo mutuo de compartir la vida con el futuro bebé. No del “porque toca” o simplemente de un superfluo “para mejorar la relación de pareja”.

Si existiera cultura de la reproducción, los progenitores tendrían en cuenta su estado de salud, del padre sobretodo en el momento de la concepción, y

de la madre a lo largo de todo el proceso de gestación.

Antes de la concepción, sería bueno cuidar la dieta, para que los materiales que se utilicen para engendrar al niño sean los mejores posibles.

También, si existiera cultura de reproducción, se cuidaría la salud emocional, sobre todo de la madre durante los nueve meses de gestación. En este sentido, recomiendo un libro muy hermoso de Àngels Torras, que lleva por título “Vínculos”.

APUNTE SOBRE EL PLACER

De preguntar a varias personas sobre qué funciones creen que tiene el sexo, probablemente recibiríamos tres grandes grupos de respuestas:

1. Para la reproducción/procreación
2. Para establecer vínculos estrechos y profundos con otras personas, y para expresar nuestro amor
3. Para obtener placer.

El sexo se ve como una gran fuente de placer, no en vano está considerado como uno de los mayores negocios del mundo.

El placer y su búsqueda no es un problema, es algo natural. De hecho, creo que se trata del reflejo de la eterna búsqueda de la plenitud y la felicidad en el plano físico.

El problema aparece cuando la experiencia del placer se convierte en un recuerdo, y queremos que tenga continuidad. Queremos que se repita y que perdure lo máximo posible.

El pensamiento intensifica el deseo, pensando en lo que aporta placer, creando imágenes y proyectándolas una y otra vez. **Queremos atraparlo y**

sufrimos cuando no lo tenemos, derivando a menudo en ansiedad.

Es interesante preguntarse por qué el placer asociado al sexo es tan intenso y nos atrapa tanto.

En primer lugar, durante el sexo movilizamos mucha energía sexual, la energía de la vida (capaz de dar la vida), y eso hace que nos sintamos muy vivos.

También, la experiencia del orgasmo es muy potente. Una experiencia casi mística. Una especie de ‘pequeña muerte’ durante el cual, el ‘yo’ desaparece, y vivimos la experiencia del ‘no yo’, por unos segundos.

Después, volvemos a nuestro caparazón, y queremos volver a revivir la experiencia que, por unos instantes, lo rompió en mil pedazos, sintiéndonos libres de verdad.

Convertimos el sexo en un intento de llegar a la plenitud. El placer que nos da el sexo, en el fondo es la “hermana pobre” del goce.

Sin embargo, su experiencia hace que nos olvidemos momentáneamente de nuestro vacío. **Nos acercamos a la experiencia de la transcendencia a través de la ‘forma’.**

El placer y su búsqueda nos atrapa tanto porque estamos muy alejados de la plenitud, que es el fruto de la conexión con lo esencial, donde mora la Vida auténtica que todo lo envuelve y lo llena.

Buscamos sentir esa Vida a través de la experiencia del placer. Buscamos llegar a lo profundo a través de la forma, y lo que sucede por lo común es que **quedamos atrapados en la forma.** Caemos en una identificación con el placer físico y no comprendemos que tras esa búsqueda sigue hambrienta la auténtica búsqueda de lo esencial.

EL PLACER Y EL DOLOR: HERMANOS GEMELOS

El placer y el dolor no están tan lejos uno del otro como pudiera pensarse. Son opuestos, es cierto, pero también complementarios.

El placer sin el dolor no podría concebirse, y viceversa. Como la oscuridad sin la luz o el frío sin el calor.

De hecho, más allá de la experiencia física, en los ámbitos metafísicos podría decirse que solo existe el goce y la ausencia de goce (a la que llamamos sufrimiento).



La ausencia de goce o de placer, nos permite tomar consciencia del goce y del placer, cuando estos aparecen.

Por otro lado, **ambos nos hacen sentir vivos**. En ocasiones, cuando nos sentimos profundamente vacíos, corremos a buscar alguna cosa que nos haga sentir vivos y “llenos de algo”. Y entonces recurrimos al placer y/o al dolor.

El dolor puede producir la misma dependencia que el placer. Es más, el dolor puede llegar a ser la medida de nuestro placer. A más dolor, más ‘contraste’ y más conscientes somos del placer.

Además, **la ausencia de dolor produce alivio y placer**. Pero, inconscientemente, creemos que para llegar hasta ahí, es necesario pasar por el peaje del dolor. Y corremos a buscarlo.

Un cuento de Jorge Bucay lo ilustra perfectamente, como nos recuerda Isabel, alumna de Universidad de Vida:

“Un hombre entra en una zapatería y un amable vendedor se le acerca:

- ¿En qué puedo servirle, señor?
- Quisiera un par de zapatos negros como los del escaparate.
- Cómo no, señor. Veamos: el número que busca debe ser...el cuarenta y uno, ¿verdad?
- No. Quiero un treinta y nueve, por favor.
- Disculpe, señor. Hace veinte años que trabajo en esto y su número debe ser un cuarenta y uno. Quizás un cuarenta, pero no un treinta y nueve.
- Un treinta y nueve, por favor.
- Disculpe, ¿me permite que le mida el pie?
- Mida lo que quiera, pero yo quiero un par de zapatos del treinta y nueve.

El vendedor saca del cajón ese extraño aparato que usan los vendedores de zapatos para medir pies y, con satisfacción, proclama: “¿Lo ve? Lo que yo decía: ¡un cuarenta y uno!”.

- Dígame: ¿quién va a pagar los zapatos, usted o yo?
- Usted.
- Bien. Entonces, ¿me trae un treinta y nueve?

El vendedor, entre resignado y sorprendido, va a buscar el par de zapatos del número treinta y nueve. Por el camino se da cuenta de lo que ocurre: los zapatos no son para el hombre, sino que seguramente son para hacer un regalo.

- Señor, aquí los tiene: del treinta y nueve, y negros.

- ¿Me da un calzador?
- ¿Se los va a poner?
- Sí, claro.
- ¿Son para usted?
- ¡Sí! ¿Me trae un calzador?

El calzador es imprescindible para conseguir que ese pie entre en ese zapato. Después de varios intentos y de ridículas posiciones, el cliente consigue meter todo el pie dentro del zapato.

Entre ‘ayes’ y gruñidos camina algunos pasos sobre la alfombra, con creciente dificultad.

- Está bien. Me los llevo.

Al vendedor le duelen sus propios pies sólo de imaginar los dedos del cliente aplastados dentro de los zapatos del treinta y nueve.

- ¿Se los envuelvo?
- No, gracias. Me los llevo puestos.

El cliente sale de la tienda y camina, como puede, las tres manzanas que le separan de su trabajo. Trabaja como cajero en un banco.

A las cuatro de la tarde, después de haber pasado más de seis horas de pie dentro de esos zapatos, su cara está desencajada, tiene los ojos enrojecidos y las lágrimas caen copiosamente de sus ojos.

Su compañero de la caja de al lado lo ha estado observando toda la tarde y está preocupado por él.

- ¿Qué te pasa? ¿Te encuentras mal?
- No. Son los zapatos.
- ¿Qué les pasa a los zapatos?
- Me aprietan.

- ¿Qué les ha pasado? ¿Se han mojado?
- No. Son dos números más pequeños que mi pie.
- ¿De quién son?
- Míos.
- No te entiendo. ¿No te duelen los pies?
- Me están matando, los pies.
- ¿Y entonces?
- Te explico –dice, tragando saliva-. Yo no vivo una vida de grandes satisfacciones. En realidad en los últimos tiempos, tengo muy pocos momentos agradables.
- ¿Y?
- Me estoy matando con estos zapatos. Sufro terriblemente, es cierto... Pero, dentro de unas horas, cuando llegue a mi casa y me los quite, ¿imaginas el placer que sentiré? ¡Qué placer, tío! ¡Qué placer!

EL DESEO SEXUAL ES HERMOSO

El deseo sexual es un aspecto del Amor, entendido no como una emoción sino **como la fuerza constituyente de todo lo que existe**, una fuerza que Une, y que ahora se manifiesta a través del cuerpo.

Veo una persona que me atrae y aparece el deseo, ¿dónde está el problema? Es agradable. El problema solo está en mi mente.

Es hermoso maravillarse de ese deseo cuando aparece, y aquí se acaba. El problema es la dependencia de la satisfacción sexual. El pensamiento da continuidad al deseo y genera la expectativa de satisfacción.

Deberíamos poder mirar lo que fuera, vivir el natural deseo, gozarlo y allí acaba todo, el pensamiento no interfiere.

Para que eso sea posible, es necesario **conectar con la Fuente de la Vida y**

sostenerse ahí, de instante en instante. Desde ese centro es posible maravillarse del deseo sexual sin ser su esclavo. No perdemos el centro y ya poseemos lo más valioso. Lo más valioso no es la satisfacción sexual, es la Presencia, el Ser. Desde ahí, se puede gozar del deseo sin necesidad de satisfacerlo.

Cuando no estoy conectado a esa Fuente, me identifico con el pensamiento y con las sensaciones placenteras y aparece la lujuria. Entonces nos relacionamos con el deseo desde el personaje, que no para de repetir: “lo debes tener, lo debes poseer...”.

En la siguiente sesión profundizaremos sobre la lujuria.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana te propongo que observes los pensamientos que surjan en tu mente, relacionados con el deseo sexual.

Sin juzgarlos, sin penalizarlos, sin analizarlos. Sin negarlos o justificarlos, sin restarles importancia, ni tampoco dársela.

Simplemente, iluminemos nuestro mundo mental en relación al deseo sexual.

Y dejemos que la sabiduría sutil que se halla tras esa mirada neutra e imparcial, haga el resto.

¡Que tengáis una feliz semana!

