

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LA SEXUALIDAD Y LO ESPIRITUAL (IV)

DOSSIER 150

26 de abril de 2021

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. La lujuria	5
3. La castidad y el celibato	7
4. La sexualidad natural	9
5. La sexualidad como oportunidad de crecimiento	11
6. La práctica de la semana	14

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

En esta sesión retomaremos el hilo donde lo dejamos en la segunda sesión de este bloque.

Veremos qué es la lujuria y de qué forma nos limita el acceso a una sexualidad más profunda. A continuación, haremos un apunte sobre la castidad y el celibato.

Después, nos preguntaremos si existe una sexualidad natural, veremos algún ejemplo de terrorismo espiritual relacionado con el tema y, finalmente, nos preguntaremos cómo podemos convertir la sexualidad en un espacio de crecimiento.

¡Vamos allá!

LA LUJURIA

La lujuria es, como todas las expresiones del personaje, el resultado de la combinación de, al menos, estos dos factores: **Identificación con el pensamiento y ausencia de presencia de lo esencial.**

El pensamiento alimenta el placer pensando en algo que fue agradable y placentero. Cuanto más vacíos estemos de lo esencial (más desconectados de la esencia), más necesitaremos volver allí una y otra vez.

A través de imágenes y representaciones mentales revivimos aquello que un día nos resultó agradable. Entonces **el pensamiento da continuidad al placer y eso distrae nuestra insubstantialidad.**



Por otra parte, la identificación con el pensamiento nos saca de la realidad. Literalmente, **pensamos la vida en lugar de vivirla.** En el caso que nos ocupa, al identificarnos con el recuerdo de lo que una vez nos proporcionó placer, dejamos de tener una relación directa y natural con el mismo placer y, por extensión, también con el sexo.

Interponemos el pensamiento entre nosotros y la experiencia. La vivimos a través de un 'intermediario' que distorsiona la experiencia.

De hecho, algunos de los llamados 'problemas sexuales' (disfunción de la

función sexual), pueden ser provocados precisamente por esta interferencia del pensamiento. El deseo sexual se acaba relacionando/asociando a un conjunto de imágenes y recuerdos concretos. Nace la fantasía sexual.

Si esto se sostiene durante mucho tiempo, la satisfacción también acaba asociándose a dichas imágenes y recuerdos. Después, cuando la realidad no coincide con la fantasía, no se sostiene el deseo ni tampoco aparece la satisfacción.

Este hecho puede provocar impotencia, frigidez, etc. Gurdjieff lo explicaba de una manera interesante. Decía que la función sexual debería estar dominada por el centro sexual y el centro instintivo, que son dos centros muy veloces (velocidad de respuesta a los estímulos). El místico armenio decía que cuando el centro intelectual (mucho más lento que los dos anteriores) se inmiscuye en la natural función del sexual y el instintivo, enlentece y perjudica la función sexual.



Como si, por ejemplo, interpusiéramos el centro intelectual entre el centro motor (el centro encargado del movimiento, cuya inteligencia es más 'rápida' que la mayoría de funciones intelectuales) al bajar las escaleras, y 'pensáramos' de qué forma vamos a apoyar el pie en el escalón siguiente. Seguro que acabaríamos cayéndonos. En cambio, si dejamos que el centro motor tome el mando, las bajaremos sin ningún problema.

La lujuria es un cúmulo de asociaciones mentales que aguardan con ansia la satisfacción del deseo y la obtención de placer. Dichas asociaciones interfieren entre nosotros y la realidad. Entonces nos enfocamos en la mente y nos perdemos lo Real. Podríamos decir que cambiamos el reino por un plato de lentejas.

La lujuria busca lo mismo de siempre, la repetición del placer que nos saque de nuestro vacío y desazón habitual. Da igual como lo consiga, ya sea a través de la pareja habitual, ocasional o cualquier otro medio.

Es importante no confundir deseo sexual con lujuria. El **deseo sexual** es algo **natural**, propio de la máquina humana. **La lujuria es una forma (mecánica) de relacionarnos con el deseo sexual.**

Cuando la lujuria no obtiene el placer que busca, la relación se convierte en un problema.

La lujuria solo espera una cosa: la satisfacción del placer. Y de paso **cierra la puerta** al amor, la ternura, el afecto y a todo lo que el 'programa' interpreta que obstaculiza la obtención de lo único que considera importante: la obtención de placer.

LA CASTIDAD Y EL CELIBATO

Teniendo en cuenta la herencia recibida en nuestra cultura, he creído adecuado hacer un apunte sobre la castidad y el celibato, siempre con la intención de comprender, no de juzgar. También haremos un comentario sobre algunas formas de espiritualidad asociadas al sexo.

La castidad y el celibato son una opción como cualquier otra. Ni buena ni mala. Ahora bien, conviene ver qué es lo que me lleva a esta opción. Una cosa es que surja de forma natural, es decir, que la persona no tenga deseo sexual, en cuyo caso no supondrá ningún problema. Y otra cosa muy distinta

es que se llegue a la castidad y el celibato por una creencia errónea.

Algunas tradiciones invitan a sus sacerdotes a la abstinencia sexual como condición para abrazar una profunda espiritualidad. Y aquí nace a menudo una creencia errónea. La creencia de que el sexo es algo diabólico o malo que se tiene que evitar si se quiere llevar una vida santa.

No tiene ningún sentido. **Todo está incluido dentro de esta Realidad que surge de lo Superior.** No hay nada que no sea sagrado en esta Realidad, ¿por qué deberíamos excluir al deseo sexual?



El deseo sexual está ahí, y por mucho que lo neguemos no dejará de estar. Es algo natural. Y **su represión siempre conduce al sufrimiento.**

La acumulación indiscriminada de deseo sexual (reprimido) puede conllevar una serie de inconvenientes:

- a. Un **sufrimiento horroroso absurdo**: al creer que los impulsos sexuales naturales que se esfuerzan en contener los condenarán.
- b. La represión no hace más que **multiplicar el deseo sexual**. El deseo se acaba descontrolando y nos convertimos en esclavos del propio deseo, incapaces de pensar en otra cosa. Entonces tendemos a caer en una **fantasía sexual descontrolada** que incrementa más y más el deseo, lo que deriva en lo de siempre: tensión y sufrimiento.

- c. **Frustración sexual** proveniente de la represión. Además, el deseo sexual reprimido, que podría compararse a una energía muy poderosa estancada está en permanente contacto con pensamientos ignorantes y 'negativos' sobre dicho deseo. Por supuesto, ello **desnaturaliza** dicho deseo que, cuando finalmente acaba expresándose, lo hace de formas aberrantes (ej. pederastia).
- d. **Exceso de energía** que intensifica las funciones de la máquina (que ya, de normal, nos cuesta gobernar). Ello deriva a menudo en una **vehemencia nada coherente con las exigencias del medio**.

LA SEXUALIDAD NATURAL

¿Qué es lo natural en la sexualidad? Desde mi perspectiva, **todo aquello que se corresponde con nuestra naturaleza original**.

Y aquí debemos distinguir dos niveles:

Uno, **la parte instintiva-sexual** que compartimos con los animales. La conocemos todos. Es la llamada a satisfacer el deseo sexual. Negarlo, bloquearlo o adjudicarle asociaciones negativas no es natural.



Es la sexualidad relacionada con nuestra naturaleza humana, terrenal. En este punto coincido plenamente con Daniel. Para mí, una sexualidad sana/natural es aquella que:

- Es entre adultos: los niños no están preparados, ni física ni psicológicamente para la sexualidad).
- Es consentida: libre, sin condicionantes de ningún tipo.
- Es respetuosa con los acuerdos que se tomen y con nuestros cuerpos y psiques, sin dañarnos. En este punto, no creo que haya una forma correcta o incorrecta de practicar el sexo, hay una forma correcta de abordarlo a través del respeto mutuo.
- Alegre, divertida, juguetona, comunicativa. La sexualidad vista como un juego es algo maravilloso que nos permite gozar igual que los niños gozan con sus muñecos y pelotas.

El segundo nivel es **la dimensión espiritual**. Como decía Chardin: “No somos seres terrenales viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales, viviendo una experiencia terrenal”.

Cuando vivimos cada vez más conectados a lo que Somos, de forma inevitable todo se convierte en un medio a través del cual lo Superior se expresa. Y la sexualidad no es una excepción. **Se convierte en un medio de expresar y reconocerse como el Amor que Soy, la Presencia y el Goce que Soy.**

Vivir mi deseo sexual como un espacio de expresión del Ser refleja un anhelo de evolución y un crecimiento interior.

En cambio, expresar mi deseo de satisfacción incluso a costa de hacer sufrir a otra persona o sin tenerla en cuenta, refleja un grado de consciencia y de conexión con lo esencial (nuestra naturaleza original) más bien bajo.

Desde esta perspectiva, las relaciones sexuales (como tantas otras cosas en la vida), son una oportunidad de conexión con lo que Somos. No es

una obligación, es una oportunidad, nada más. Podemos evolucionar igualmente con o sin la sexualidad como medio para reconocernos en lo esencial. Ahora bien, **nuestra evolución, inevitablemente nos llevará a relacionarnos de un modo natural y sano con la sexualidad.**

Llegados a este punto, me gustaría comentar algunas formas de terrorismo espiritual, como las que utilizan un tipo de prácticas sexuales muy concretas, ligadas a una supuesta espiritualidad, para condicionar la psique de las personas.

Algunas líneas pseudo-espirituales, como por ejemplo la Gnosis de Samael Aun Weor, quieren convencer a sus alumnos de que la práctica del Tantra sexual es indispensable si de verdad quieren evolucionar espiritualmente.

Si no se practica del modo indicado, la persona no tiene ninguna posibilidad de acceder a la espiritualidad. Esto es terrorismo espiritual puro y duro. Es decir, si no se vive la sexualidad como ellos te dicen, estás condenado/a. Miedo y terror, a través de la culpa.

Ante estas propuestas, mi consejo es simple: sentido común y dejar que la intuición haga el resto (es decir, salir pitando, jeje).

LA SEXUALIDAD COMO OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

La sexualidad puede convertirse en un espacio de crecimiento cómo cualquier otra cosa que ocurra en nuestra vida.

Para ello, no es necesario realizar ningún tipo de práctica sexual concreta. Simplemente, **vivir la sexualidad con mayor consciencia y desde un sentido más profundo.**

La sexualidad es una oportunidad de satisfacer un anhelo profundo del

Ser humano: transcender las fronteras del propio 'yo' que se vive separado de la realidad para poder experimentar la Unidad.

Sí, la sexualidad, como tantas otras cosas en la vida, es una oportunidad hermosa de experimentar la Unidad, al ser un medio a través del cual nos podemos sentir fusionados con la otra persona. Dos cuerpos, una misma esencia.



El sexo puede ser una puerta de entrada a una experiencia del Ser. En general hay mucha insatisfacción sexual y creo que es debido a que, por lo general, se busca satisfacer el deseo sexual a un nivel puramente físico (en el mejor de los casos).

La sexualidad aparece cuando se abre la puerta a la satisfacción de niveles más profundos. Para mí la sexualidad **incluye palabras conexión, fusión, vínculo profundo, amor, empatía, ternura, afecto, etc.**

Vivir todo eso y reconocernos ahí. Porque **todo eso es el mismo Ser expresándose, manifestándose.** Al vivirlo, lo podemos reconocer como algo que nos es propio en lo más profundo.

Cuando solo satisfacemos el deseo sexual a nivel físico se llama sexo. Y está muy bien, ojo. No estoy despreciando para nada el sexo por el sexo. Hay días que uno se siente más cercano a su naturaleza humana y entonces se le abre la posibilidad de jugar con el deseo sexual en compañía de otra persona. Pues a gozar de un maravilloso mundo de

sensaciones. Sin 'peros'. A gozar.

Ahora bien, hay días que uno se siente más cerca de su naturaleza espiritual, y entonces el sexo se convierte en un medio para descubrirla y reconocerla. Es entonces cuando aparece la sexualidad. Textualmente, hacemos el amor. O, en otras palabras, el amor se materializa en la unión de nuestros cuerpos.

Así pues, **lo importante es que la sexualidad es un medio de expresión de lo que eres en realidad**. No tiene mucha importancia todo lo demás (con quién). **Los detalles son una pura anécdota. Que a alguien le atraigan las mujeres, a alguien le atraigan los hombres o a alguien le atraigan los dos o ninguno de los dos, no tiene mucha relevancia.**

En mi opinión son tendencias del alma, igual que lo es el Temperamento con el que nacemos (colérico, melancólico, sanguíneo o flemático). Lo importante es que a través de la sexualidad podemos Ser Amor.

Lo fundamental, por lo tanto, no son tanto el tipo de apetencias sexuales, lo importante sigue siendo enfocarse en lo esencial. Subir por la Vertical. A medida que subimos por la Vertical, la luz creciente saldrá por todos los poros y se expresará cada vez más, de forma inevitable en todos los ámbitos de la vida. Entonces, la sexualidad será un medio más para expresar lo que Soy.

Todo el sufrimiento en relación al sexo es la consecuencia de vivir a oscuras. Por ello, lo fundamental es **abrir la luz** y ella hará el resto.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana te propongo descubrir en los distintos ámbitos de tu vida las experiencias llamadas '**conectoras**'.

Hay algunas experiencias que nos permiten vivirnos como algo más que un pequeño 'yo'. Os invito a que veáis que **el fondo es el mismo en todas ellas**.

Ved la similitud entre la amistad, la alegría y la risa compartida, la conexión con un paisaje, etc.

Recuerda también algunas experiencias pasadas en tu vida en la que sentiste lo mismo: en un concierto vibrando al unísono con miles de personas, en el nacimiento de un hijo/a, en un momento íntimo con tus seres queridos, en una experiencia sexual profunda, etc.

Date cuenta que la vida nos ofrece múltiples oportunidades para vivirnos desde ese elemento común con todo lo que existe. La sexualidad no es una excepción.

¡Que tengáis una feliz semana!

