

Osho

**TANTRA:
ESPIRITUALIDAD
Y SEXO**

ARCANOBOOKS

Primera edición: diciembre 1995
Segunda edición: octubre 1996
Tercera edición: marzo 1998
Cuarta edición: diciembre 1998

Título original: *Tantra, Spirituality and Sex*

Traducción: Ramón Raventós (Ketan)

Diseño de portada: Vicente Muñoz (Samarpán)

© Osho International Foundation, 1983, 1998
Publicado por acuerdo con Osho International Foundation, Bahnhofstr. 52,
Zurich (Suiza)

De la presente edición española:
© ArkanoBooks, 1995
Alquimia, 6 - Polígono «Los Rosales»
28933 Móstoles (Madrid) - España
Tel.: 91 6145346
Fax: 91 6184012

Depósito Legal: M.46.265-1998
I.S.B.N.: 84-920921-1-4
Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A.

Este libro está impreso en papel ecológico.

Reservados todos los derechos. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. TANTRA Y YOGA
«El sexo es la energía básica... El Yoga lucha contra esta energía... El Tantra, la aprovecha, la transforma...»
2. MEDITACIÓN Y AMOR TÁNTRICO
«En el instante del amor, el pasado y el futuro no existen. El amor te abre al infinito, a la eternidad de la existencia.»
3. SEXO Y SEXUALIDAD
«El sexo transferido a la cabeza es sexualidad; pensar acerca de ello es sexualidad. Vivirlo es algo muy distinto. Cualquier cosa vivida totalmente te lleva más allá... no le tengas miedo a nada. ¡Vívelo!»
4. DE LA CORAZA AL CORAZÓN
«Cuando se suprime el corazón, se crean necesidades simbólicas... se crean falsas necesidades. Y estamos llenos de falsas necesidades; por eso no estamos satisfechos.»
5. TANTRA Y ENERGÍA
«Al comienzo de la unión sexual, mantén la atención en la llama inicial y consévala, evitando los rescoldos del final.»
6. EL CÍRCULO TÁNTRICO
«Cuando en el abrazo se agiten tus sentidos —cual hojas de un árbol—, adéntrate en ese estremecimiento.»
7. SEXO Y ESPIRITUALIDAD
«Cuando haces el amor con una mujer, estás haciendo el amor con la propia existencia. La mujer es solamente una puerta, el hombre es solamente una puerta. El otro es solamente una puerta al todo.»

8. ABRIRSE AL MOMENTO
«Cuanto más sensible seas, más vivo estarás; y cuanto más vivo estés, más vida entrará en tu ser interior.»
9. POR TU PROPIO BIEN
«¿Qué hay de malo en gozar de ti mismo? ¿Qué hay de malo en ser feliz? Si hay algo malo siempre está en tu infelicidad, porque la persona infeliz siempre crea infelicidad a su alrededor. ¡Sé feliz!»
10. MÁS ALLÁ DEL SEXO
«El sexo es sólo el principio, no el fin. Pero si te pierdes el principio, también te perderás el final.»
11. SEXO Y RELAJACIÓN
«Hay dos clases de clímax, dos tipos de orgasmo. La excitación tiene que utilizarse para ambos; o bien te mueves hacia la cúspide de la excitación o hacia el valle de la relajación.»
12. TANTRA Y TRANSFORMACIÓN
«Los ideales no pueden desarrollar tus posibilidades, solamente la experiencia, el conocimiento de lo real puede ayudarte.»
13. TANTRA: RENDIRSE A LA VIDA
«En el amor tienes una posibilidad natural de rendirte. Ríndete y siéntelo; entonces deja que se extienda a todas las dimensiones de tu vida.»

Todas las palabras aquí impresas han sido pronunciadas espontáneamente ante una audiencia en vivo. El contenido de este libro ha sido extraído de los discursos de Osho acerca del *Vigyan Bhairava Tantra* y de las respuestas a las preguntas de sus discípulos.

INTRODUCCIÓN

La introducción de este libro debería ser una canción, o una danza, o una comunión con el alba. La experiencia que encontrarás en estas páginas se escapa a la descripción. Osho es un místico, un Maestro de nuestro tiempo; su presencia es la confirmación de la verdad vital que cada uno de nosotros lleva en su corazón.

De alguna forma, en el frenesí del siglo veinte, hemos sido cegados a nuestra propia naturaleza. El mundo se ha vuelto un lugar artificial donde abunda la neurosis y la frustración, donde el odio y la violencia hierven a fuego lento bajo una apariencia de conformidad, lista para estallar en cualquier momento.

Osho, al abrimos al mundo del Tantra, va a la raíz de nuestro malestar. El sexo es la energía básica que impregna cada célula de nuestro ser; el sexo es nuestro origen y nuestro manantial. Sin embargo, a menudo se le trata con una actitud de control: o bien como una energía a reprimir, o como un instrumento de dominación y explotación.

Osho, con su singular estilo, rompe el molde. Con claridad y profunda percepción nos abre la puerta a nuestro ser auténtico. Su visión no se fundamenta en la hipótesis de otro mundo, está enraizada en este mundo. El punto de partida es el aquí y ahora; la llave maestra, la aceptación de nosotros mismos tal como somos; y el proceso de aceptación, la propia transformación. Éste es el maravilloso secreto del Tantra que Osho comparte con nosotros: acepta el deseo, adéntrate en él, pero con profunda sensibilidad, con consciencia, con amor.

*El sexo es sólo el principio, no el fin.
Pero si te pierdes el principio, también te perderás el final.*

¡No te lo pierdas! Deja que sus palabras resuenen en tu corazón. Deja que la confianza crezca. Deja que te acompañe en esta gozosa aventura de la vida.

TANTRA Y YOGA

El sexo es la energía básica...

El Yoga lucha contra esta energía...

El Tantra, la aprovecha, la transforma.

Osho, ¿cuál es la diferencia entre el Yoga tradicional y el Tantra? ¿Es lo mismo?

El Tantra y el Yoga son básicamente distintos. Te llevan a la misma meta, pero los caminos no son solamente distintos sino contrarios. Esto debe entenderse muy claramente.

El proceso del Yoga también es metódico; es una técnica, no una filosofía. Al igual que el Tantra, el Yoga también depende de la acción, del método, de la técnica. La acción te conduce al Yoga, pero el proceso es diferente: en el Yoga tienes que luchar, es el camino del guerrero; en el camino del Tantra no hay que luchar sino, por el contrario, hay que ser indulgente, pero con consciencia. El Yoga es una supresión con consciencia; el Tantra es indulgencia con consciencia.

El Tantra dice que seas lo que seas, lo Supremo no se opone a ello. Es un crecimiento; puedes crecer y ser lo Supremo. No hay oposición entre tú y la realidad; tú eres parte de ella. Por eso, la lucha, el conflicto, el oponerse a la naturaleza, no es necesario; debes aprovecharlo, utilizar lo que quiera que seas para ir más allá.

En el Yoga tienes que luchar contigo mismo para ir más allá; en él lo mundano y el *moksha* —tú, tal como eres, y lo que podrías ser— son dos cosas opuestas. Suprime, lucha, disuelve lo que eres y podrás alcanzar aquello que puedes ser... Ir más allá, en el Yoga, significa morir; debes morir para que tu ser verdadero nazca. A los ojos del Tantra, el Yoga es un profundo suici-

dio: debes aniquilar tu ser natural —tu cuerpo, tus instintos, tus deseos, todo.

El Tantra dice: acéptate tal como eres. Es una profunda aceptación. No crees distancia entre tú y lo real, entre lo mundano y el nirvana. ¡No crees ninguna separación! Para el Tantra no existe la separación. No es necesario morir. No tienes que morir para renacer, sino trascender, y para ello debes utilizar tu energía. Por ejemplo, la energía sexual está ahí; es la energía básica —a través de la cual has nacido, con la que has venido. Las células de tu ser, de tu cuerpo, son sexuales y por eso la mente humana gira en torno al sexo. El Yoga lucha contra esta energía; a través de la lucha, creas en ti un centro diferente y cuanto más luchas, más te integras en él. Entonces, el sexo deja de ser tu centro.

Luchando contra el sexo —conscientemente, por supuesto— crearás un nuevo centro en tu ser, un nuevo énfasis, una nueva cristalización. El sexo dejará de ser tu energía; luchando contra él crearás una energía diferente, un nuevo centro de existencia.

El Tantra dice: utiliza la energía sexual, no luches contra ella, ¡transfórmala! No pienses en términos de antagonismo, sé amigable con ella. Es *tu energía*; no es maligna ni nociva. Toda energía es neutral; puede ser utilizada contra ti o a tu favor; puedes crear un bloqueo, una barrera, o puedes hacer de ella un escalón. Se puede utilizar: si se hace correctamente se vuelve amistosa; si se usa equivocadamente se vuelve tu enemiga. Pero no es ni una cosa ni la otra; la energía es neutral.

De la forma en que se utiliza comúnmente, se convierte en tu enemiga; te destruye. Simplemente disipas tu energía. El Yoga apuesta por una aproximación opuesta a la *mente común*; ésta ha sido destruida por sus propios deseos. Por eso el Yoga dice: abandona el deseo, sé sin él; lucha contra él y crea en ti una integridad sin deseo.

El Tantra dice: sé consciente del deseo; no crees ningún conflicto. Déjate llevar por él con total consciencia; y cuando hagas esto, lo trascenderás. Eres parte de él y, a la vez, no lo eres. Pasas a través de él, pero permaneces extraño.

El Yoga es muy atractivo porque es justo lo opuesto a la mente común; por eso el hombre corriente puede entender su lenguaje. Tú sabes cómo el sexo te está destruyendo, cómo te ha destruido, cómo dependes de él —como un esclavo, como

una marioneta. Lo sabes por propia experiencia, así que cuando el Yoga te dice combátelo, inmediatamente lo comprendes; ése es su atractivo, un atractivo elemental.

El Tantra no puede atraer tan fácilmente. Parece difícil: ¿cómo dejarse llevar por el deseo sin ser desbordado por él? ¿Cómo estar en el acto sexual, conscientemente, con una percepción total? La mente común se asusta —parece peligroso—; no lo es, pero lo que conoces acerca del sexo te crea ese temor. Te conoces; sabes cómo te engañas a ti mismo, sabes perfectamente que tu mente es deshonesta. Puedes dejarte llevar por el deseo —en el sexo o en cualquier cosa— y engañarte a ti mismo pensando que lo haces totalmente consciente; por eso presientes el peligro, que no está el Tantra sino en ti. Y la razón del atractivo del Yoga está también en ti, en tu mente común, en tu supresión sexual, en tu hambre de sexo, en tu mente indulgente respecto a él.

El Yoga es tan atractivo porque la mente común no está sana en lo que concierne al sexo. Una humanidad mejor, con una sexualidad sana —natural, normal...— porque no somos normales, naturales. Somos absolutamente anormales, malsanos, estamos realmente enfermos. Pero como todo el mundo está como nosotros, no nos damos cuenta. El estar trastornado es tan corriente que el no estarlo nos parecería anormal. Un Buda, entre nosotros, es anormal; un Jesús es anormal. No pertenecen a nuestra categoría. Esta normalidad es una enfermedad.

Esta mente «normal» ha creado el interés por el Yoga. Si aceptas el sexo con naturalidad, sin ninguna ideología, sin ninguna filosofía a favor o en contra; si aceptas el sexo de la misma forma que aceptas tus manos, tus ojos; si lo aceptas totalmente como algo natural, entonces te atraerá el Tantra y te será de gran ayuda.

Los días del Tantra se acercan. Tarde o temprano el Tantra se expandirá entre las masas por primera vez. Porque por primera vez, los tiempos estarán maduros para aceptar el sexo de forma natural. Seguramente la expansión vendrá de occidente, porque Freud, Jung y Reich han preparado el terreno; no sabían nada acerca del Tantra, pero han preparado el terreno para que se desarrolle.

La psicología occidental ha llegado a la conclusión de que el principal trastorno humano está relacionado con el sexo, de que

es un trastorno sexual. Por lo tanto, a menos que se disuelva el trastorno, el hombre no puede ser natural, normal. El hombre ha ido en una dirección equivocada, debido, únicamente, a sus actitudes respecto al sexo.

No es necesaria ninguna actitud —sólo entonces eres natural. ¿Qué actitud tienes acerca de tus ojos? ¿Son perniciosos, o son divinos? ¿Estás a favor de los ojos, o estás en contra? ¡No tienes ninguna actitud! Por eso tus ojos son normales. Toma partido, piensa que tus ojos son perniciosos, y el ver se volverá difícil, problemático (al igual que el sexo). Entonces querrás ver. Desearás y ansiarás ver; pero cuando veas sentirás remordimientos: has hecho algo malo, has pecado. Querrías aniquilar el instrumento para ver, te gustaría destruir tus ojos; y cuanto más desees aniquilarlo, más te obsesionarás con ello. Se creará una situación absurda: ansiarás cada día más el ver, y simultáneamente te sentirás más y más culpable. Eso es lo que ha ocurrido con la sexualidad.

El Tantra dice: acéptate tal como eres. Esto es lo fundamental, total aceptación; solamente aceptándote totalmente puedes crecer. Utiliza todas las energías de que dispones. ¿Cómo utilizarlas? Aceptándolas, descubriendo lo que son esas energías. ¿Qué es el sexo? ¿Qué es ese fenómeno? No lo conocemos realmente. Sabemos muchas cosas acerca del sexo, cosas que nos han transmitido. Tal vez hemos experimentado el acto sexual, pero con remordimientos, con una actitud supresora, con urgencia, con prisas; como un desahogo. Entonces el acto sexual no es un acto amoroso, no te quedas realmente satisfecho, pero tampoco puedes prescindir de él. Cuanto más tratas de vivir sin ello, más te atrae; cuanto más lo condenas, más te tienta.

No puedes suprimirlo, y esta actitud negativa, destructiva, destruye la mente, la consciencia, la sensibilidad que se precisa para entenderlo; y el sexo continúa, pero sin sensibilidad y por eso no puedes comprenderlo. Solamente una sensibilidad profunda puede hacerlo; una experiencia y un sentir profundos, pueden hacerte entender todo. Podrás entender el sexo si te acercas a él como un poeta se mueve entre las flores —sólo entonces. Si sientes remordimientos acerca de las flores, quizá pases a través de un jardín, pero lo cruzarás con los ojos cerrados, con prisas, con una urgencia desquiciada —tienes que salir de ahí. ¿Cómo puedes percibir, ser consciente, de ese modo?

Por eso el Tantra dice: acéptate comoquiera que seas —un gran misterio de energías multidimensionales. Acéptalo, y experimenta cada energía con profunda sensibilidad, con consciencia, con amor, con entendimiento. Experimenta con ello... entonces, cada deseo se convierte en un vehículo para ir más allá de él. Cada energía se convierte en una ayuda; entonces, este mundo es el nirvana, y este cuerpo un templo, algo sagrado.

El Yoga es negación, el Tantra afirmación. El Yoga concibe en términos de dualidad; de ahí la palabra «Yoga»: significa juntar, unir dos cosas. Pero las dos están ahí, hay dualidad.

El Tantra dice que no hay dualidad; pues con ella no puede haber unidad. No importa cómo lo intentes, seguirán siendo dos; comoquiera que las unas, permanecerán dos. Entonces la lucha continuará y el dualismo también. Si lo terreno y lo divino son dos, no se pueden unificar. Si realmente no lo son, únicamente aparentan serlo, sólo entonces pueden ser uno. Si tu cuerpo y tu alma son dos, no pueden ser uno. Si tú y Dios sois dos, no es posible la unidad. Seguirá habiendo dos.

El Tantra dice que no hay dualidad; es sólo una apariencia. ¿Por qué entonces ayudar a que aumente? El Tantra dice: ¿Para qué ayudar a que aumente esa apariencia de dualidad? ¡Disuélvela en este preciso instante! Sé uno; a través de la aceptación te vuelves uno, no a través de la lucha. Acepta el mundo, el cuerpo y todo lo que es inherente a él. No crees en ti un centro diferente, porque para el Tantra ese centro no es otra cosa que el ego. Para el Tantra —recuérdalo— ese centro no es otra cosa que el ego. No crees un ego, simplemente sé consciente de lo que eres. Si luchas, el ego estará ahí. Por eso es difícil encontrar un yogui que no sea egoísta. ¡Es difícil! Los yoguis dicen que no hay que tener ego, pero ellos mismos no pueden dejar el suyo. Su propio proceso lo crea: la lucha es el proceso; si luchas, lo crearás. Cuanto más lo hagas, más fortalecerás el ego. Y si vences en esa lucha, alcanzarás el ego supremo.

El Tantra dice: ¡No luches! Entonces no hay posibilidad para el ego. Si escuchamos lo que dice el Tantra tendremos problemas, porque para nosotros si no hay lucha, solamente hay indulgencia; para nosotros, la ausencia de lucha significa indulgencia, y nos asusta. Hemos sido indulgentes durante muchas vidas y no hemos llegado a ninguna parte; pero para el Tantra, la indulgencia no es lo mismo que para nosotros. El Tantra dice: sé

indulgente, pero sé consciente. Si estás enojado, no te dirá que no lo estés; te dirá: enfádate de todo corazón, pero sé consciente. El Tantra no está en contra de la ira, sólo está en contra de que te duermas espiritualmente, de la inconsciencia espiritual. Sé consciente y enójate. En eso reside el secreto del método: si eres consciente, la ira se transforma y se vuelve compasión.

Por eso el Tantra dice: no digas que la ira es tu enemiga — es la semilla de la compasión. La propia ira, la misma energía, se volverá compasión; si luchas contra ella, no habrá posibilidad para la compasión. Si tienes éxito en la lucha, en suprimir la ira, te convertirás en un «muerto»; no tendrás ira porque la habrás suprimido, pero tampoco tendrás compasión, porque solamente la ira se puede transformar en compasión.

Si tienes éxito en la supresión —lo cual es imposible— no tendrás deseo sexual, pero tampoco podrás amar, porque aniquilando el sexo, aniquilarás la energía que crece en el amor. Vivirás sin sexo, pero también vivirás sin amor, y todo el esfuerzo habrá sido en vano, porque sin amor no hay divinidad, ni liberación, ni libertad.

El Tantra dice que estas energías tienen que ser transformadas. Si estás en contra de lo terreno, entonces no hay posibilidad para el nirvana, porque es precisamente lo terreno lo que ha de ser transformado en el nirvana. En ese caso, irás en contra de las energías básicas que son la fuente en sí. La alquimia del Tantra dice: no luches, sé amigable con todas las energías que te han sido dadas; recíbelas amistosamente. Siéntete agradecido por tu ira, por tu sexo, por tu avidez. Siente agradecimiento porque son fuentes ocultas y pueden ser transformadas, pueden abrirse. Cuando el sexo se transforma, se vuelve amor. El veneno se disuelve, lo feo desaparece.

La semilla es fea, pero cuando cobra vida, cuando brota y florece, entonces hay belleza. No deseches la semilla, porque haciéndolo estás desechando las flores que contiene. Todavía no han florecido, no se han manifestado —por eso no las puedes ver—, pero están ahí. Aprovecha la semilla, así podrás florecer. Aceptación, profunda sensibilidad, entendimiento y consciencia —entonces puedes permitirte ser indulgente.

Una cosa más, es muy extraña pero es uno de los descubrimientos más profundos del Tantra: lo que ves como enemigo

-la codicia, la ira, el odio, el sexo o cualquier otra cosa—, tu actitud de abordarlo así es lo que lo convierte como tal. Recíbelo como un regalo divino, abórdalo con gratitud en tu corazón.

Por ejemplo, el Tantra ha desarrollado muchas técnicas para transformar la energía sexual: aborda el acto sexual como si entrases en un templo divino, como si fuera una plegaria o una meditación; siente lo sagrado que ello contiene. Por eso, en Khajuraho, en Puri y en Konarak, cada templo tiene esculturas *maithun*. Las esculturas de actos sexuales en los muros del templo parecen ilógicas, especialmente para el cristianismo, el islam, el jainismo. Parece inconcebible, contradictorio, que estos templos tengan imágenes *maithun*. En el exterior de los templos de Khajuraho hay imágenes de todos los actos sexuales posibles. ¿Por qué? Para nuestra mente esas imágenes no tienen cabida en un templo. El cristianismo no puede concebir una iglesia con las imágenes de Khajuraho. ¡Imposible!

Los hindúes contemporáneos también sienten remordimientos, porque su mente la ha creado el cristianismo. Son «hindúes-cristianos», y son peores —porque ser cristiano es bueno, pero ser un hindú-cristiano es simplemente una rareza. Sienten remordimientos. Un líder hindú, Purshottamdas Tandan, propuso destruir esos templos. «¡No forman parte de nuestra cultura!» Realmente no forman parte de nosotros, porque el Tantra no forma parte de nuestros corazones desde hace siglos; no ha sido la corriente predominante. El Yoga sí lo ha sido, y para él, Khajuraho es inconcebible: debe ser destruido.

El Tantra dice: aborda el acto sexual como si entrases en un templo sagrado; por eso sus templos sagrados contienen imágenes de actos sexuales. Para que en tu mente permanezcan asociados y sientas que entre lo terreno y lo divino no hay conflicto, que son una unidad. No se contradicen, son polos opuestos que se ayudan mutuamente. Y pueden existir únicamente debido a esta polaridad; si ésta desaparece, se pierde todo este mundo. Así que percibe la profunda unidad subyacente; no percibas sólo los polos opuestos, sino el interior subyacente que los hace uno.

Para el Tantra, todo es sagrado. Recuerda: para el Tantra todo es sagrado, nada es profano. Entiéndelo de esta forma: para una persona no religiosa, todo es profano. Para la persona

supuestamente religiosa, algunas cosas son sagradas y otras profanas. Para el Tantra, todo es sagrado.

Un misionero cristiano me dijo: «Dios creó el mundo». Así que yo le pregunté: «¿Quién creó el pecado?». «El diablo» — me respondió. Entonces le pregunté: «¿Quién creó al Diablo?». «Dios, por supuesto» — me dijo un tanto confundido... El diablo crea el pecado y Dios crea el Diablo. ¿Quién es entonces el verdadero pecador?: ¿Dios, o el Diablo? Una concepción dualista siempre te lleva al absurdo.

Para el Tantra, Dios y el Diablo no son dos; no hay nada que pueda llamarse pecado: todo es divino, todo es sagrado. Y parece ser la visión correcta, la más profunda. Si en este mundo hay algo profano, ¿de dónde proviene? ¿Quién lo ha hecho posible?

Así que sólo hay dos alternativas: la primera, la del ateísmo, que afirma que todo es profano. Es correcta, no es dualista. No ve nada divino en el mundo; la segunda alternativa es el Tantra, en él todo es divino. Tampoco es dualista. Y entre estas dos alternativas están las personas supuestamente religiosas, que en realidad ni son religiosas ni son ateas, porque siempre están en conflicto. Toda su teología consiste en intentar unir dos extremos, cuando esos extremos no pueden unirse.

Si una sola célula o un simple átomo es profano, todo lo es, porque ¿cómo puede existir algo profano en un mundo sagrado? Está en interacción con el todo; ser implica interacción con el todo. Y si los elementos profanos están en interacción con los divinos, apoyándolos, ¿cuál es entonces la diferencia? Así que, o bien el mundo es totalmente sagrado, incondicionalmente, o es profano. No hay una posibilidad intermedia.

El Tantra dice que todo es sagrado —por eso no podemos entenderlo. Es la concepción no dualista más profunda, si es que se le puede llamar concepción. Porque cualquier concepción está llamada a ser dualista. Pero al no estar en oposición con algo, no es una concepción: es una unidad, una unidad viva.

El Yoga y el Tantra son dos caminos. El Tantra no atrajo tanto debido a la limitación de nuestra mente, pero para alguien que está sano interiormente, es hermoso; puede entenderlo. El Yoga tiene un atractivo fácil, debido a la alteración de nuestra mente. Recuerda: es tu mente la que hace algo atractivo o no. Eres tú el factor decisivo.

Son aproximaciones distintas. No estoy diciendo que no se pueda llegar por medio del Yoga. También se puede, pero no a través del Yoga predominante que no es Yoga realmente sino una interpretación de la mente enferma.

El Yoga auténtico puede ser una aproximación hacia lo supremo, pero solamente si tu mente está sana, cuando no está enferma; entonces toma un cariz distinto. Por ejemplo, Mahavira está en el camino del Yoga, pero no está suprimiendo el sexo —porque lo ha vivido, lo ha conocido. Está profundamente familiarizado con él y se ha vuelto fútil, y por tanto, ha quedado descartado. Buda está también en ese camino, pero ha vivido lo terreno, está profundamente familiarizado con ello; no está en conflicto.

Una vez que has conocido algo, te liberas de ello. Simplemente «cae», como caen las hojas muertas de un árbol. No es una renuncia; no hay conflicto, no hay lucha. Mira el rostro de Buda —no es el rostro de un guerrero. No ha estado luchando. ¡Está profundamente relajado! Su rostro representa la relajación más profunda; no hay conflicto.

Mira a los yoguis: la lucha se refleja en sus rostros. Tienen un gran conflicto interior; están sentados sobre un volcán. Puedes mirar a sus ojos, a sus rostros, y lo sentirás —en algún lugar interno están todos sus trastornos suprimidos; no han ido más allá.

En un mundo sano, donde todo el mundo viva su individualidad, su vida, auténticamente, sin imitar a los demás, viviendo de acuerdo consigo mismos, el Yoga y el Tantra, ambos, tienen cabida. De uno aprenderás la profunda sensibilidad que trasciende; del otro, llegar al punto en que todos los deseos son fútiles y desaparecen. El Yoga puede conducirte a ello, pero para mí, te guiará en el mismo mundo en que el Tantra pueda guiarte —recuérdalo.

Necesitamos una mente sana, un hombre natural. En un mundo donde el hombre sea así, el Tantra será una guía y el Yoga también. En nuestra sociedad, el Yoga no te puede guiar y el Tantra tampoco; porque si elegimos el primero, no lo hacemos porque los deseos se hayan vuelto fútiles. ¡No! Todavía son importantes. No han desaparecido por sí mismos. Hay que forzarlos.

Cuando elegimos el Yoga lo hacemos como una técnica de supresión. Cuando escogemos el Tantra es un ardid, una arti-

maña para ser indulgentes. Por eso, con una mente malsana, ambos te conducen al engaño. Una mente sana, en especial sexualmente sana, se precisa para empezar. Entonces no te resultará difícil escoger tu camino. Puedes elegir uno u otro.

Hay dos tipos de personas: una básicamente masculina y otra básicamente femenina, no biológicamente hablando sino psicológicamente. Para las personas psicológicamente masculinas —agresivas, violentas, extrovertidas— el Yoga es su camino. Para las que son básicamente femeninas —receptivas, pasivas, no violentas— su camino es el Tantra.

Toma nota: para el Tantra, la madre, Kali, Tara y otras *devis*, *bhairavis*, son importantes; en el Yoga nunca oirás mencionar ninguna deidad femenina. El Tantra tiene deidades femeninas, el Yoga dioses masculinos. El Yoga es energía moviéndose hacia afuera, el Tantra es energía moviéndose hacia adentro. En términos psicológicos modernos, el Yoga es extrovertido y el Tantra introvertido. Así que dependerá de tu personalidad: si tienes una personalidad introvertida, la lucha no es para ti; si por el contrario es extrovertida, la lucha es para ti.

Pero estamos confundidos, hechos un lío. Y por eso nada nos sirve de ayuda. Al contrario, nos confunde más. El Yoga te perturbará y el Tantra también. Cualquier medicina te creará más trastornos, porque el que elige está enfermo, su capacidad de elección está trastornada, enferma.

Por tanto, no estoy diciendo que por medio del Yoga no puedes llegar. Estoy enfatizando en el Tantra únicamente porque vamos a intentar comprender lo que es.

MEDITACIÓN Y AMOR TÁNTRICO

*En el instante del amor,
el pasado y el futuro no existen.
El amor te abre al infinito,
a la eternidad de la existencia.*

Shiva le dice a Devi: «Mientras eres acariciada, dulce princesa, entra en el amor como en la vida eterna».

Shiva empieza con el amor. La primera técnica concierne al amor, porque el amor es tu experiencia más próxima en la cual estás relajado. Si no puedes amar, relajarte te resultará imposible; si puedes relajarte, tu vida será amorosa.

Un hombre tenso no puede amar. ¿Por qué? Porque vive siempre con un propósito. Puede ganar dinero, pero no puede amar, porque el amor no tiene propósito. El amor no es un producto, no puedes acumularlo ni ingresarlo en una cuenta bancaria, ni tampoco fortalecer tu ego con él. Realmente, el amor es el acto más absurdo —sin ningún significado ni propósito más allá de sí mismo. Existe para sí, no para otra cosa.

El dinero lo ganas para algo: es un medio. Construyes una casa para vivir en ella: es un medio. El amor no es un medio. ¿Por qué amas? ¿Para qué amas? El amor es el fin en sí mismo; por eso la mente calculadora, lógica, que funciona a base de propósitos, no puede amar. La mente que siempre piensa en función de unos propósitos está tensa, porque el pro-

pósito solamente puede satisfacerse en el futuro, nunca aquí y ahora.

Si estás construyendo una casa, no puedes habitarla. Primero tendrás que construirla; podrás habitarla en el futuro, no ahora. Si estás haciendo un negocio, el beneficio lo obtendrás en el futuro, no ahora. Los medios los tendrás que utilizar ahora, y los fines llegarán después.

El amor siempre está aquí; no está en el futuro. Por eso el amor está tan cerca de la meditación, así como la muerte, porque ésta es siempre aquí y ahora; no puede ocurrir en el futuro. ¿Cómo puedes hacerlo en el futuro? Solamente puedes morir en el presente; nadie ha muerto en el futuro. ¿Cómo puedes morir en el futuro, o en el pasado? El pasado pasó, ya no es; por eso no puedes morir en él. El futuro todavía no ha llegado, ¿cómo puedes morir en él? La muerte siempre sucede en el presente.

La muerte, el amor, la meditación, siempre tienen lugar en el presente. Por eso, si temes la muerte, no puedes amar. Si temes amar, no puedes meditar. Si temes meditar, tu vida será inútil — no en el sentido de falta de propósito, inútil en el sentido de que nunca podrás sentir ninguna dicha... fútil.

Puede parecer extraño el conectar el amor, la meditación y la muerte, pero no lo es; son experiencias similares. Por eso, si puedes entrar en una, puedes entrar en las otras dos.

Shiva empieza con el amor. Dice:

Mientras eres acariciada y amada, dulce princesa, entra en el amor como en la vida eterna.

¿Qué quiere decir? Muchas cosas. Una de ellas es que mientras eres amado, amada, el pasado cesa y el futuro no existe; tienes que moverte en la dimensión del presente, te mueves en el ahora. ¿Has amado alguna vez a alguien? Si has amado alguna vez, la mente no estaba ahí; por eso se dice: «Los enamorados están ciegos, no tienen mente, están chiflados». En cierto sentido es correcto; los enamorados están ciegos porque no miran al futuro, no analizan lo que están haciendo. ¡Están ciegos! No pueden ver el pasado.

¿Qué les ocurre a los enamorados? Viven el aquí y ahora sin considerar el pasado ni el futuro, sin considerar las conse-

cuencias; por eso están chiflados. Están ciegos a los ojos de quienes calculan todo, y son visionarios para quienes no son calculadores; éstos verán en el amor los ojos verdaderos, la visión real.

Así que el primer punto es: en el instante del amor, el pasado y el futuro no existen. Hay que entender una sutileza: cuando no hay ni pasado ni futuro, ¿puedes llamar presente a ese instante? ¿Está el presente únicamente entre el pasado y el futuro? Es relativo; si no hay pasado ni futuro, ¿qué significado tiene llamarlo presente? No tiene sentido. Por eso Shiva no utiliza la palabra «presente»; dice «vida eterna» —eternidad—: entra en lo eterno.

Dividimos el tiempo en tres: pasado, presente, futuro. Esa división es falsa, absolutamente falsa. El tiempo es, en realidad, pasado y futuro. El presente no forma parte del tiempo; es parte de la eternidad. Lo que pasó, es tiempo; lo que ha de llegar, es tiempo. Lo que *es*, no es tiempo, porque nunca pasa, siempre está ahí. El ahora siempre *es*, siempre está aquí. Este ahora es eterno.

Si te mueve el pasado, nunca estás en el presente; del pasado saltas al futuro. No llega el momento presente. Desde el pasado siempre vas al futuro. Desde el presente no puedes moverte en el futuro. Desde el presente, entras más profundamente en el presente... más y más en el presente... eso es la eternidad.

Podemos exponerlo de esta forma: entre el pasado y el futuro existe lo temporal. El tiempo implica moverse en un plano, en una línea recta, horizontalmente. En el momento que estás en el presente, la dimensión cambia; te mueves verticalmente —arriba y abajo—, hacia las alturas o hacia las profundidades; pero nunca te mueves horizontalmente. Un Buda, un Shiva, vive en la eternidad, no en el tiempo.

A Jesús le preguntaron: «¿Qué sucederá en tu Reino de Dios?». El hombre que le preguntaba no lo hacía acerca de la dimensión del tiempo sino acerca de sus deseos: «¿Cómo se satisfarán? ¿Habrà vida eterna, o muerte? ¿Habrà sufrimiento? ¿Habrà hombres inferiores y hombres superiores?». Le preguntaba en relación a las cosas de este mundo: «¿Qué sucederá en tu Reino de Dios?».

Y Jesús respondió —la respuesta es la misma que la de un monje zen—: «No transcurrirá el tiempo». Tal vez aquel hom-

bre no entendió la respuesta. Jesús solamente dijo: «No transcurrirá el tiempo»; porque el tiempo es horizontal y el Reino de Dios es vertical; es eterno. Está siempre aquí; sólo tienes que salir del tiempo para entrar en el Reino de Dios.

El amor es la primera puerta... puedes salir del tiempo; por eso todo el mundo quiere sentirse amado, todo el mundo quiere amar. Nadie sabe por qué el amor significa tanto, por qué ese profundo anhelo de amor; y a menos que lo sepas con certeza, no podrás amar ni ser amado, porque el amor es uno de los fenómenos más profundos.

Creemos que tal como somos podemos amar, pero no es así; por eso estamos frustrados. El amor es una dimensión distinta. Si tratas de amar a alguien en la dimensión del tiempo, fracasará en el intento porque en ella no es posible amar.

Recuerdo una anécdota:

Meera estaba enamorada de Krishna. Era una ama de casa, la esposa de un príncipe. Éste sentía celos de Krishna. Pero Krishna no vivía, no estaba presente; no era un cuerpo físico. Hay una diferencia de cinco mil años entre la existencia de Krishna y la de Meera. ¿Cómo puede ella enamorarse de Krishna? ¡Hay un intervalo de tiempo enorme!

Un día el príncipe preguntó a Meera: «No cesas de hablar de tu amor, cantas y bailas alrededor de Krishna, ¿pero dónde está él? ¿De quién estás enamorada? ¿A quién le hablas?». Meera hablaba a Krishna, cantaba para él, se reía, se enfadaba... ¡Parecía que estuviese loca! Lo estaba (a nuestros ojos). Así que su marido le dijo: «¿Te has vuelto loca? ¿Con quién hablas? ¡Estoy aquí y te has olvidado de mí completamente!».

Entonces Meera dijo: «Krishna está aquí, tú no; porque Krishna es eterno y tú no. Siempre estará aquí, siempre estuvo aquí, está aquí. Tú no estarás aquí, tú no estabas aquí. Hubo un día en el que tú no estabas aquí, habrá un día que tú no estarás... ¿Cómo puedo creer que entre esas dos *no-existencias* estás aquí? ¿Cómo es posible la existencia entre dos *no-existencias*?»

El príncipe está en la dimensión del tiempo, Krishna está en la eternidad. Puedes estar cerca del príncipe, pero no puedes destruir la distancia; permanecerás distante. Tal vez haya una distancia enorme en el tiempo entre Krishna y tú, y sin embargo puedes estar muy cerca; pero es una dimensión diferente.

Miro frente a mí y hay un muro. Muevo mis ojos y ahí está el cielo. Cuando miras en el tiempo, siempre hay un muro; si miras más allá del tiempo, ves el cielo abierto, el infinito. El amor te abre al infinito, a la eternidad de la existencia. Por eso, si amas realmente, puedes hacer del amor una técnica de meditación. Ésta es la técnica:

Mientras eres amada, dulce princesa, entra en el amor como en la vida eterna.

No seas un amante que mantiene distancias, vuélvete amoroso y entra en la eternidad. Cuando amas a alguien, ¿estás ahí como amante? Si estás ahí, te hallas en la dimensión del tiempo, y el amor es falso, pseudo; si todavía estás ahí y puedes decir «soy», quizá podrás estar cerca físicamente pero espiritualmente estarás separado.

Cuando estás enamorado, no eres: eres sólo amor; te vuelves amor. Acariciando a tu amada, a tu amado, vuélvete la caricia; besando, no seas el que besa, ni el que recibe el beso, sé el beso. Olvida el ego completamente, disuélvelo en el acto; entra en el *acto* tan profundamente que el *actor* desaparezca.

Si no puedes entrar en el amor, te será difícil entrar en el andar o en el comer. Te resultará muy difícil porque el amor es la forma más fácil de disolver el ego; por eso los egoístas no pueden amar. Pueden hablar, cantar, escribir, acerca de ello, pero no amar; el ego no puede amar.

Shiva dice: «Vuélvete amor. Cuando estás abrazando, vuélvete el abrazo, vuélvete el beso. Olvídate a ti mismo completamente, de forma que puedas decir: «He dejado de ser; sólo el amor existe». Entonces ya no es el corazón el que late, es el amor; ya no circula la sangre sino el amor; ya no son los ojos los que ven, el amor ve; las manos ya no se mueven para tocar, el amor las mueve».

¡Vuélvete amor!, y entra en la eternidad. El amor, de repente, te cambia de dimensión; te saca de la dimensión del tiempo y te coloca frente a lo eterno.

El amor puede convertirse en una profunda meditación, la más profunda. Y algunas veces, los amantes conocen lo que los santos no han conocido, y sienten un centro que muchos yoguis

no han experimentado; pero es solamente un vislumbre, a menos que transformes tu amor en meditación. Ahora ya sabes, ya entiendes por qué el Tantra habla tanto acerca del amor y del sexo. ¿Por qué? Porque el amor es la puerta más natural para trascender este mundo, esta dimensión horizontal.

Mira a Shiva y a su consorte Devi. ¡Míralos! No parecen dos: son uno. La unidad es tan profunda que de ella se ha hecho un símbolo. Todos hemos visto un *Shivalinga*; es un símbolo fálico: el órgano sexual de Shiva. Pero no está solo, está sobre la vagina de Devi; los hindúes de esa época eran muy atrevidos. Ahora, cuando vemos un *Shivalinga*, nunca lo recordamos como un símbolo fálico. Lo hemos olvidado; hemos intentado olvidarlo completamente.

Jung cuenta en sus memorias un bello y divertido incidente:

Cuando viajó a la India visitó Konarak, y en el templo de Konarak hay muchos *Shivalingas*, muchos símbolos fálicos. El pandit que le guiaba en la visita del templo le iba explicando todo excepto lo relacionado con los *Shivalingas*; pero había tantos que era difícil evitarlos. Jung se daba cuenta de ello, y para bromear le preguntaba una y otra vez al pandit: «¿Esto qué es?». Hasta que por fin el pandit le susurró al oído: «No me lo pregunte más, ya se lo explicaré después, es algo muy privado». Jung debió reírse por dentro de cómo son los hindúes modernos.

Cuando salieron del templo el pandit se le acercó y le dijo: «No es correcto hacer esa clase de preguntas en público. Se lo contaré... es un secreto». Y le susurró al oído: «Son nuestras partes privadas».

Cuando Jung regresó, conoció a un célebre erudito en filosofía y mitología oriental, Heinrich Zimmer, y le contó la anécdota. Zimmer fue una de las mentes más agraciadas a la hora de penetrar en el pensamiento indio; amaba la India y sus formas de pensamiento —el enfoque místico oriental ilógico de la vida. Cuando Zimmer oyó la anécdota de Jung se rió y dijo: «Esto merece un replanteamiento. Siempre he oído comentarios acerca de los indios notorios (Buda, Krishna, Mahavira), pero lo que me relatas no dice nada acerca de los indios notorios, sino acerca de los indios».

El amor, para Shiva, es la gran puerta. Y para él el sexo no es algo condenable; es la semilla, y el amor, su florecimiento. Si condenas la semilla, condenas la flor. El sexo puede volverse

amor; si nunca se transforma en amor es porque está lisiado. Condena la alteración, no el sexo. El amor debe florecer; el sexo debe convertirse en amor. Si no evoluciona, no es un fallo del sexo; es tu fallo.

El sexo no debe permanecer como tal —ésa es la enseñanza del Tantra—, debe transformarse en amor; y éste, no debe permanecer amor, debe transformarse en luz, en una experiencia meditativa, en la suprema experiencia mística. ¿Cómo transformar el amor? Sé el «acto» y olvida el «actor». Cuando ames, sé amor, simplemente amor. Entonces no es tu amor, ni el mío, ni el de ningún otro: es simplemente amor. Cuando no estás ahí, estás en manos de una fuente suprema, de una corriente, estás enamorado. No eres *tú* el que está enamorado; es el amor el que te ha engullido, tú has desaparecido. Te has convertido en una energía que fluye.

D.H. Lawrence, una de las mentes más creativas de su época, fue, a sabiendas o no, un adepto del Tantra. En Occidente fue totalmente condenado, y se prohibieron sus libros. Fue procesado judicialmente por decir que la energía sexual es la única energía, que si la condenas y la reprimes estás actuando en contra del universo y nunca serás capaz de conocer el supremo florecimiento de esta fuerza.

Cuando ésta se suprime se vuelve funesta. Es un círculo vicioso: los sacerdotes, los moralistas —la llamada gente religiosa—, los papas, *shankaracharyas* y otros que condenan el sexo dicen que éste es perverso. Cuando lo suprimes se vuelve perverso; por eso dicen: «Lo que estáis haciendo es perverso y vosotros lo sabéis».

Pero el sexo no es perverso, son los sacerdotes quienes lo han vuelto así. Pervirtiéndolo demuestran que tienen razón; y una vez pervertido, se vuelve cada vez más y más deplorable.

El sexo es una energía inocente, la vida fluyendo dentro de ti, la existencia viva en ti. No la mutilas; permítela que se eleve. El sexo debe volverse amor. ¿Cuál es la diferencia? Cuando tu mente es sexual estás explotando al otro, que es entonces nada más que un instrumento para usar y tirar; cuando el sexo se vuelve amor, el otro no es un instrumento, no es explotado. El otro no es realmente el otro. Cuando amas, no estás centrado en ti mismo. Al contrario: el otro se vuelve significativo, único.

No lo estás explotando, no. Al contrario, ambos os unís en una profunda experiencia. Sois compañeros en esa vivencia, no un explotador y un explotado. Os estáis ayudando el uno al otro a entrar en un mundo diferente, de amor. El sexo es explotación. El amor es avanzar juntos hacia un mundo diferente.

Si este acercamiento no es momentáneo; si se vuelve meditativo; si puedes olvidarte de ti mismo completamente, el amado y la amada desaparecen, y sólo queda el amor fluyendo. Shiva dice: «La vida eterna es tuya».

SEXO Y SEXUALIDAD

*El sexo transferido a la cabeza es sexualidad;
pensar acerca del sexo es sexualidad.
Vivirlo es algo muy distinto.
Cualquier cosa vivida totalmente te lleva más allá.
...no le tengas miedo a nada. ¡Vívelo!*

Hagas lo que hagas, hazlo meditativamente y con totalidad — incluso el sexo. Es fácil concebir cómo estar enfadado a solas; pero también puedes crear una orgía solo, meditativamente. Y algo en ti cambiará después de ello.

Cuando estés solo, cierra la puerta de tu habitación y adéntrate en el sexo como en el acto sexual. Deja que todo tu cuerpo se mueva; salta y grita; haz todo lo que te apetezca, con total libertad. Olvídate de todo: de la sociedad, de las inhibiciones, etc. Experimenta en el acto sexual tú solo, meditativamente, pero pon toda tu sexualidad en ello.

Con el *otro*, la sociedad está presente porque el otro está ahí, y es muy difícil estar tan profundamente enamorado que puedas sentir como si el otro no estuviera. Sólo en el amor, en una profunda intimidad, es posible estar con tu amado o con tu amada como si él o ella no estuviera.

Eso es la intimidad: estar con tu amado o con tu amada en una habitación como si estuvieras solo, sin ningún temor hacia el otro; entonces puedes adentrarte en el sexo totalmente. De otro modo, el otro es una presencia inhibidora, te está mirando: «¿Qué pensará ella? ¿Qué pensará él? ¿Qué estás haciendo, comportándote como un animal?».

Hace unos días vino una dama quejándose de su marido. Me dijo: «No puedo tolerarlo. ¡Cuando mi marido me ama, se comporta como un animal!».

Cuando el otro está presente, te está mirando: «¿Qué estás haciendo?». Y te han estado enseñando a no hacer ciertas cosas... Te inhibe; no puedes ser total.

Si hay verdadero amor, entonces puedes comportarte como si estuvieras solo. Y cuando dos cuerpos se vuelven uno, tienen un solo ritmo; desaparece la dualidad y el sexo puede liberarse completamente.

Y no es como la ira, que es siempre funesta; el sexo no siempre lo es. Algunas veces es la cosa más hermosa, pero sólo algunas veces. Cuando el encuentro es perfecto; cuando los dos se vuelven un solo ritmo; cuando su respiración se ha vuelto una y su *prana* fluye en círculo; cuando los dos han desaparecido completamente y los dos cuerpos se han vuelto una unidad; cuando lo negativo y lo positivo, lo masculino y lo femenino, dejan de existir, entonces el sexo es el fenómeno más hermoso. Pero ese no es siempre el caso.

Si ello no es posible, puedes llevar el acto sexual a un clímax frenético estando solo, de un modo meditativo. Cierra la habitación, medita en ella, y permite que tu cuerpo se mueva sin ningún control por tu parte. ¡Pierde todo el control!

Tu esposo o tu esposa puede ser una gran ayuda, particularmente en el Tantra. Tu mujer, tu marido, tu amigo o tu amiga puede ser una gran ayuda si ambos experimentáis profundamente. Permitíos el uno al otro total descontrol. Olvidad la civilización, como si nunca hubiera existido. Regresad al jardín del Edén. ¡Arrojad la manzana, el fruto del árbol del conocimiento! Sed Adán y Eva antes de ser expulsados del jardín del Edén. ¡Regresad al jardín del Edén! Sed inocentes como los animales y permitir la expresión total de vuestra sexualidad, y nunca volveréis a ser los mismos.

Sucedrán dos cosas: la sexualidad desaparecerá y el sexo permanecerá; pero la sexualidad desaparecerá completamente. Y cuando no hay sexualidad, el sexo es divino. Cuando no hay ansiedad mental, cuando no piensas acerca de ello, cuando se convierte en una simple implicación —un acto total, un movimiento de todo tu ser—, es divino. Primero desaparecerá la sexualidad, y tal vez luego el sexo. Porque una vez que conozcas la esencia profunda de ello, puedes penetrar en la esencia sin sexo.

Pero todavía no has conocido la esencia profunda, ¿cómo esperas entonces alcanzar la esencia? El primer vislumbre llega a

través del sexo total; una vez que lo has conocido, el camino puede recorrerse de diversas formas: simplemente mirando una flor puedes vivir el mismo éxtasis que cuando te fundes con tu amada o con tu amado; o simplemente mirando las estrellas.

Una vez que conoces el camino, sabes que está en ti. La esposa o el esposo solamente te ayuda a conocerlo, y tú le ayudas a él. ¡Está dentro de ti! El otro solamente lo provoca: es un estímulo, una ayuda para que conozcas algo que siempre ha estado en ti.

Y eso es lo que ocurre entre un Maestro y un discípulo: el Maestro puede convertirse en un estímulo porque puede mostrarte lo que siempre ha estado oculto en ti, él no te va a dar nada. No te puede dar porque no hay nada que dar. Todo lo que puede darse carece de valor, porque solamente es una cosa.

Lo que no puede darse —sino solamente provocarse— es valioso. Un Maestro simplemente te provoca, te estimula para ayudarte a que llegues al punto en que puedas reconocer algo que ya estaba ahí. Una vez conocido, no hay necesidad de un Maestro.

El sexo puede desaparecer, pero primero desaparece la sexualidad. Entonces el sexo se vuelve un acto puro e inocente, hasta que también desaparece. Entonces eres *brahmacharya*; que no es lo opuesto al sexo sino sólo su ausencia. Recuerda esta diferencia, no eres consciente de ella.

Las religiones antiguas condenan la ira y el sexo como si ambos perteneciesen a la misma categoría. ¡No pertenecen a la misma categoría! La ira es destructiva, el sexo es creativo. Las religiones antiguas condenan ambas cosas de la misma forma, como si la ira y el sexo, la codicia y el sexo, la envidia y el sexo, fueran similares. ¡No lo son! La envidia es destructiva, ¡siempre! Nunca es creativa; no puede aportar nada. La ira es siempre destructiva, ¡pero el sexo no!

El sexo es la fuente de la creatividad. La divinidad lo utiliza para la creación. La sexualidad es como la envidia, como la ira, como la codicia: siempre es destructiva. El sexo no lo es, pero no conocemos el sexo puro; solamente conocemos la sexualidad.

La persona que suele mirar imágenes pornográficas, o que va a ver una película de orgías, no busca sexo: busca sexualidad. Conozco gente que no puede hacer el amor con su esposa a menos que primero vea una revista, un libro o imágenes obscenas; cuando ven esas imágenes se excitan. La esposa no les interesa.

Una fotografía de un desnudo les excita más; esa excitación no proviene de sus entrañas, es una excitación mental, de la cabeza.

El sexo transferido a la cabeza es sexualidad; pensar acerca del sexo es sexualidad. Vivirlo es algo muy distinto, y si puedes hacerlo irás más allá de ello. Cualquier cosa vivida totalmente te lleva más allá; así que no le tengas miedo a nada. ¡Vívelo!

Si crees que es destructivo para otros, experimenta tú solo; no lo hagas con otros. Si crees que es creativo, busca entonces una compañera, un compañero, una amiga, un amigo. Volveos amantes, una pareja tántrica, y experimentad con ello totalmente. Si todavía sientes que la presencia de la otra persona te inhibe, entonces puedes hacerlo solo.

DE LA CORAZA AL CORAZÓN

*Cuando se suprime el corazón,
se crean necesidades simbólicas.
...se crean falsas necesidades.
Y estamos llenos de falsas necesidades;
por eso no estamos satisfechos.*

Sigmund Freud dice en alguna parte que el hombre nace neurótico; es una verdad a medias. El hombre no nace así pero nace en una humanidad neurótica, y la sociedad tarde o temprano le vuelve neurótico. El hombre nace natural, real, normal; pero en el momento que el recién nacido entra a formar parte de la sociedad, surgen las neurosis.

Tal como somos, somos neuróticos. La neurosis consiste en un desdoblamiento, una profunda división. No eres uno, eres dos; o incluso muchos más. Esto tiene que entenderse en profundidad, sólo entonces podemos proceder en el Tantra. Tu sentimiento y tu pensamiento se han vuelto dos cosas diferentes: ésta es la neurosis básica. Tu pensar y tu sentir se ha vuelto dos, y te identificas con el pensamiento, no con el sentimiento; y éste es más real, más natural que aquél. Has venido con un corazón que siente; el pensamiento es cultivado, te lo ha transmitido la sociedad. Y tu sentimiento se ha convertido en algo que suprimes; incluso cuando dices que sientes, solamente piensas que sientes. El sentir ha cesado. Y esto es debido a determinadas razones.

Cuando el niño nace, es un ser que siente; todavía no piensa. Es natural, como cualquier otro ser de la naturaleza —como un

árbol o un animal. Pero empezamos a moldearlo, a instruirlo. Tiene que reprimir sus sentimientos porque si no lo hace tendrá problemas. Cuando quiere llorar no puede hacerlo porque sus padres no lo aprueban: le censuran, no le aprecian, no le aman; no se le acepta tal como es. Tiene que comportarse; y ha de hacerlo de acuerdo a unas ideas, a unos ideales; sólo entonces es amado.

El amor no es para él tal como es. Solamente merece ser amado si acata ciertas normas que le son impuestas, que no son naturales. Lo natural empieza a suprimirse, y lo artificial, lo irreal, se impone sobre ello. Lo irreal es tu mente, y llega un momento en que el desdoblamiento es tan grande que no puedes crear un puente entre las divisiones y te olvidas completamente de tu verdadera naturaleza. Eres falso, tu rostro original se ha perdido. Y tienes miedo de sentir lo original, porque en cuanto esto ocurre toda la sociedad se vuelve contra ti. Por eso tú mismo estás en contra de tu verdadera naturaleza.

Esto crea un estado muy neurótico. No sabes lo que quieres; no sabes cuáles son tus necesidades reales, auténticas. Entonces se crean falsas necesidades: porque solamente sintiendo el corazón puedes albergar un sentido, tener una dirección... saber cuál es tu verdadera necesidad. Cuando se suprime el corazón, se crean necesidades simbólicas; por ejemplo, tal vez comas en exceso, llenándote de comida, pero nunca te sientes satisfecho. La necesidad es de amor, no de alimento, pero el alimento y el amor están profundamente relacionados; por eso, cuando no sientes la necesidad de amor o la suprimes, se crea una necesidad falsa de alimento. Y puedes comer más y más, pero como la necesidad es falsa, nunca te satisface. Y estamos llenos de falsas necesidades; por eso no estamos satisfechos.

Quieres sentirte amado —esa es tu necesidad básica, natural—; pero puede desviarse a una dimensión falsa. Por ejemplo, la necesidad de amor, de sentirse amado, puede sentirse como una falsa necesidad si tratas de desviar la atención de los otros hacia ti. Quieres que los otros te presten atención; tal vez llegues a ser un líder político al que las masas aclamen, pero la verdadera necesidad básica es sentirte amado, y aunque el mundo entero esté pendiente de ti, la necesidad básica no será satisfecha. Esa necesidad puede ser satisfecha incluso por una sola persona que te ame, que te preste atención amorosamente.

Cuando amas a alguien le prestas atención. Amor y atención están profundamente relacionados. Si suprimes la necesidad de amor, se crea una necesidad simbólica (necesitas la atención de los demás); y aunque la consigas, no te sentirás satisfecho porque la necesidad es falsa, está desconectada de la necesidad natural básica. Este desdoblamiento de la personalidad es una neurosis.

El Tantra es un concepto muy revolucionario: el más antiguo y a la vez el más nuevo. Es una de las tradiciones más antiguas y, sin embargo, no es tradicional, incluso es antitradicional, porque dice: a menos que seas un todo, *uno*, no entenderás la vida en su conjunto. No deberías permanecer fragmentado, tienes que volverte uno.

¿Qué hacer para volverse uno? Puedes pensar y darle muchas vueltas, pero eso no te ayudará porque pensar es una técnica que divide. Pensar es analítico: divide, fragmenta elementos. Sentir une, sintetiza, vuelve las cosas uno. Puedes pensar, leer, estudiar, contemplar, pero ello no te ayudará a menos que retomes a tu centro que siente; y eso es muy difícil porque incluso cuando pensamos acerca de ese centro que siente, ¡estamos pensando!

Cuando le dices a alguien: «Te amo», percibe si es sólo un pensamiento o un sentimiento. Si sólo es un pensamiento, entonces estarás echando algo en falta. Un sentimiento es total, implica al cuerpo, a la mente, a todo lo que eres. En el pensar sólo tu mente está implicada, y ni siquiera ella lo está totalmente; solamente un fragmento, un pensamiento que pasa; tal vez ya no esté ahí el próximo instante. Sólo concierne a un fragmento, y eso crea mucho sufrimiento, porque por un pensamiento fraccionado puedes prometer cosas que no puedes cumplir. Puedes decir: «Te amo y te amaré siempre». La segunda parte es una promesa que no puedes cumplir porque proviene de un pensamiento fraccionado; la totalidad de tu ser no está implicada. ¿Y qué harás mañana cuando el fragmento se vaya y el pensamiento ya no esté ahí? Entonces la promesa se convertirá en una esclavitud.

Sartre dice en alguna parte que todas las promesas son falsas. ¡No puedes prometer porque no eres un todo! Sólo una parte de ti promete, y cuando esa parte ya no está ahí, encumbrada, otra parte se apodera de ti. ¿Qué hacer? ¿Cómo cumplir

la promesa? La hipocresía nace porque intentamos cumplir el compromiso, pretendemos que cumplimos...; entonces todo se vuelve falso.

TANTRA Y ENERGÍA

*Al comienzo de la unión sexual,
mantén la atención en la llama inicial y consérvala,
evitando los rescoldos del final.*

El Tantra dice: retoma al centro que siente. ¿Cómo hacerlo? Vamos a adentrarnos en estos versos; son sutras y cada uno de ellos es un esfuerzo para volverte uno.

El primero:

Al comienzo de la unión sexual, mantén la atención en la llama inicial y consérvala, evitando los rescoldos del final.

El sexo puede llenarte profundamente y devolvarte a tu totalidad, a tu ser real, a tu ser natural. Esto ha de entenderse bien: el sexo es un acto total que te saca de tu mente, te desequilibra; por eso hay tanto miedo al sexo. Estás identificado con la mente y el sexo es un acto *no-mental*; te saca de la cabeza. Durante el acto no tienes cabeza, no hay razonamiento, no hay proceso mental; y si lo hay, el sexo no es real ni auténtico. No hay orgasmo, ni tampoco dicha. Entonces el sexo se convierte en algo local, cerebral, y eso es precisamente lo que está sucediendo.

El mundo está ansioso de lujuria sexual... y no es porque se haya vuelto más sexual; se debe al hecho de que no puedes ni siquiera disfrutar el sexo totalmente. Antes el mundo era más sexual, por eso no había tanta ansia sexual; esta ansiedad demuestra que estamos desatendiendo lo real en favor de lo falso. La mente moderna se ha vuelto sexual porque hemos dejado de lado el acto sexual; incluso éste se ha transferido a la mente; se ha vuelto mental. *Piensas* acerca de ello.

Mucha gente me cuenta que no puede dejar de pensar en el sexo; que les gusta pensar acerca de ello, leer, ver imágenes pornográficas... Pero cuando llega el momento del sexo, de repente, pierden el interés; incluso se vuelven impotentes. Sienten una energía vital cuando piensan, pero cuando quieren hacer el acto sexual, se sienten faltos energía, incluso sin deseo; sienten que su cuerpo se ha enfriado.

¿Qué les está ocurriendo? Incluso el acto sexual se ha vuelto mental. Solamente pueden pensar acerca de ello; no pueden hacerlo porque requiere una implicación total de su ser. Y cuando hay una implicación total, la mente se siente incómoda —porque ya no es dueña de la situación, porque no puede controlarlo todo.

El Tantra utiliza el acto sexual para integrarte, pero tendrás que adentrarte en él muy meditativamente; olvidando todo lo que has oído sobre el sexo; lo que has estudiado acerca de él; lo que la sociedad, la Iglesia y la religión te han dicho; así como tus profesores... olvida todo eso, implícate totalmente. ¡No te controles! El control es la barrera. Deja que el sexo te posea; no lo controles.

Adéntrate en el sexo como si hubieras enloquecido —la ausencia de la mente te parecerá locura. Vuélvete el cuerpo, vuélvete el animal, porque el animal es total. Y tal como es el hombre moderno, el sexo puede ser la forma de hacerte total, porque es el centro biológico más profundo; has nacido de él. Todas tus células son sexuales; todo tu cuerpo es un fenómeno sexual.

El primer sutra dice:

Al comienzo de la unión sexual, mantén la atención en la llama inicial y consévala, evitando los rescoldos del final.

Y esto hace la diferencia. Para ti el acto sexual es un desahogo; por eso tienes prisa cuando te adentras en él, porque simplemente quieres un desahogo. La energía que te desborda se descarga y sientes un alivio, pero éste es una especie de debilidad. La energía rebosante te crea tensiones, excitación; necesitas hacer algo. Cuando has descargado la energía te sientes distendido. Puedes interpretar esta distensión como relajación, porque ha desaparecido la excitación, la energía rebosante ya no está. ¡Te puedes relajar! Pero ésta es una relajación negativa. Si

solamente te puedes relajar descargando energía, el coste es muy alto; esta relajación solamente puede ser física. No puede ser muy profunda, no puede ser espiritual.

El primer sutra dice: no tengas prisa, no ansíes el final; mantente en el principio. En el acto sexual hay dos partes: el principio y el final; permanece en el principio. La primera parte es más relajada, más cálida. No tengas prisa en llegar al final; olvídale completamente.

Al comienzo de la unión sexual, mantén la atención en la llama inicial...

Cuando la energía te desborda, no pienses en términos de desahogo; permanece con esta energía desbordante. No busques la eyaculación. ¡Olvídate de ella! Sé total con este comienzo cálido. Permanece con tu amada o con tu amado como si os hubié-
seisvuelto uno; cread un círculo.

Hay tres posibilidades. El encuentro entre dos amantes puede crear tres figuras geométricas. Tal vez hayas leído acerca de ello, o hayas visto un dibujo en el cual hay un hombre y una mujer desnudos y tres figuras geométricas. Una figura es un cuadrado, otra, un triángulo, y la tercera un círculo.

Éste es uno de los antiguos análisis tántricos de la alquimia del acto sexual. Generalmente, en el acto sexual hay cuatro personas, no dos —de ahí el *cuadrado*. Hay cuatro ángulos porque estás dividido en dos, y tu compañera también está dividida en dos: sois cuatro personas. No es un encuentro entre dos personas, sino entre cuatro; es una multitud. No puede existir un encuentro profundo. Hay cuatro esquinas; el encuentro es falso. Parece un encuentro, pero no lo es. No hay una comunión, porque tu ser profundo está oculto, al igual que el de tu amante. Es un encuentro entre dos mentes, entre dos procesos mentales; no entre dos corazones, entre dos sentimientos —están ocultos.

El segundo tipo de encuentro es *triangular*. Eres dos —dos ángulos en la base. De repente, durante un instante, te vuelves uno, como el tercer ángulo del triángulo; tu dualidad se disuelve y te vuelves uno. Es mejor que el encuentro cuadrado porque al menos durante un instante hay unidad y ésta te aporta vigor y vitalidad. Te sientes vivo y joven otra vez.

Pero el tercero es el mejor, es el encuentro tántrico: os volvéis un *círculo*. No hay ángulos, y el encuentro no dura solamente un instante: es realmente intemporal; no está sujeto al tiempo. Y eso solamente puede ocurrir si no estás buscando la eyaculación; si la buscas, se convertirá en un encuentro triangular, porque si hay eyaculación se pierde el punto de contacto.

Permanece en el principio; no te vayas hacia el final. ¿Cómo permanecer en el comienzo? Hay que recordar varias cosas.

Primero, no te tomes el acto sexual como algo que te conduce a alguna parte. No lo acometas como un medio: es el fin en sí mismo. No tiene un fin porque no es un medio.

Segundo, no pienses en el futuro; permanece en el presente. Si no puedes permanecer en el principio del acto sexual, nunca podrás estar en el presente, pues la propia naturaleza del acto es devolverte al presente.

Permanece en el presente. Goza del encuentro entre los dos cuerpos, entre las dos almas... fundíos el uno en el otro. Olvida que tienes que alcanzar algo. Permanece en el momento, sin tratar de conseguir nada, fúndete. La pasión, el amor, es una oportunidad para que os fundáis el uno en el otro.

Por eso, si no hay amor, el acto sexual se hace con prisas. Estás utilizando al otro; es sólo un medio. Y también él te está usando a ti. Os explotáis el uno al otro, no os fundís el uno en el otro. Si hay amor puedes fundirte, y esa fusión te aportará un nuevo entendimiento.

Si no tienes prisa en acabar el acto, poco a poco, éste se vuelve menos sexual y más espiritual. Los órganos sexuales se funden entre sí. Una comunión profunda y silenciosa sucede entre las dos energías, y podéis permanecer juntos durante horas. La unión se hace más profunda a medida que pasa el tiempo. Pero no pienses, permanece en el momento, profundamente fundido. Se volverá éxtasis, *samadhi*. Y si llegas a conocer la experiencia, si puedes sentirla, realizarla, tu mente sexual se volverá asexual. Alcanzarás un profundo *brahmacharya*, podrás ser célibe.

Esto parece una paradoja, porque siempre hemos creído que la persona célibe no debe mirar al otro sexo, no debe relacionarse... ¡debe evitarlo, escapar de él! Entonces el celibato es muy falso: la mente se obsesiona con el sexo opuesto. Y cuanto

más lo evitas, más piensas en él, porque es una necesidad básica profunda.

El Tantra dice: no intentes evitarlo. No hay forma de hacerlo. Al contrario, aprovecha la naturaleza para poder trascenderla. ¡No luches contra ella! Acéptala para poder trascenderla. Esta comunión con tu amada o con tu amado, si es prolongada, sin un fin, simplemente permaneciendo en el comienzo... Excitación es energía. Puedes perderla; si la llevas a la cumbre, entonces se perderá, y a continuación le seguirá un decaimiento, una cierta debilidad. Puedes interpretarlo como una relajación, pero es negativa.

El Tantra te aporta una dimensión superior, una relajación positiva. Ambos amantes se funden el uno en el otro, se dan el uno al otro energía vital; se vuelven un círculo, y su energía se empieza a mover en círculo; se dan vida el uno al otro, se renuevan. La energía no se pierde, al contrario, se gana; porque a través del contacto con el sexo opuesto todas tus células se estimulan, se excitan. Y si puedes fundirte en esa excitación sin llegar a la cumbre, sin arder, permaneciendo templado, esas dos energías se encontrarán.

Puedes prolongar el acto durante mucho rato. Sin eyaculación, sin descargar la energía, el acto se convierte en una meditación. Y a través de ella te integrarás; tu personalidad desdoblada dejará de estar dividida: se ha creado un puente.

Todas las neurosis son desdoblamientos. Si te unes otra vez, te vuelves un niño, te vuelves inocente. Y una vez conoces esta inocencia puedes comportarte como la sociedad te exige; pero ahora solamente será un drama, una actuación. No te sentirás atrapado; será una necesidad, pero no te sentirás implicado: simplemente actúas. Tendrás que utilizar caras que no son reales —porque vives en un mundo irreal—, de lo contrario la sociedad te aplastará, te destruirá.

Hemos destruido muchas caras verdaderas. Crucificamos a Jesús porque se comportaba como un hombre auténtico; la sociedad falsa no lo toleraba. Envenenamos a Sócrates porque empezaba a comportarse como un verdadero hombre...

Compórtate de acuerdo a las exigencias de la sociedad, no crees ni para ti ni para los demás problemas innecesarios. Cuando conoces tu verdadero ser y la totalidad, la sociedad falsa no puede volverte neurótico, no puede trastornarte.

Al comienzo de la unión sexual, mantén la atención en la llama inicial y consérvala, evitando los rescoldos al final.

Si hay eyaculación, se disipa la energía; se apaga la llama. Descargas la energía y no ganas nada.

EL CÍRCULO TÁNTRICO

*Cuando en el abrazo se agiten tus sentidos
—cual hojas de un árbol—
adéntrate en ese estremecimiento.*

El segundo sutra dice:

Cuando en el abrazo se agiten tus sentidos —cual hojas de un árbol—, adéntrate en ese estremecimiento.

Mientras abrazas, en profunda comunión con tu amada o con tu amado, *cuando se agitan tus sentidos —cual hojas de un árbol—, adéntrate en ese estremecimiento.*

Cuando hacemos el amor tenemos miedo... no permitimos que nuestro cuerpo se mueva libremente, porque si se lo permitimos, el acto sexual se extiende por todo el cuerpo. Cuando se localiza en los órganos sexuales, puedes controlarlo; la mente puede controlarse; pero cuando se expande por todo el cuerpo, ya no puedes. Quizá te alteres, empieces a gritar... y una vez el cuerpo se adueña de ti, no puedes controlarlo.

Reprimimos los movimientos. Especialmente se reprimen, en todo el mundo, los movimientos espontáneos de la mujer; su cuerpo permanece inmóvil mientras tú le haces algo; ella no te hace nada. Son solamente compañeras pasivas. ¿A qué se debe? ¿Por qué se ha reprimido a la mujer de esta forma en todo el mundo?

Por miedo, ya que si la mujer se deja poseer por su cuerpo, es muy difícil para el hombre poder satisfacerla; porque la mujer puede tener orgasmos múltiples y el hombre no. Hay mu-

chos casos de orgasmos múltiples; cualquier mujer puede tener tres orgasmos seguidos, mientras que el hombre sólo puede tener uno. Y con el orgasmo del hombre, la mujer se excita y está lista para otro orgasmo... Entonces surge la dificultad. ¿Cómo hacerlo?

Ella necesitará otro hombre inmediatamente, y el sexo en grupo es un tabú. En todas partes hemos creado sociedades monógamas: es mejor reprimir a la mujer. Por eso, entre el ochenta y el noventa por ciento de las mujeres nunca han experimentado el orgasmo. Pueden dar a luz; eso es otra cosa. Pueden satisfacer al hombre —eso también es otra cosa—, pero ellas nunca se satisfacen. Por eso, si ves tanta amargura en el mundo —tristeza, aflicción, frustración— es natural; su necesidad básica no se satisface.

Experimentar movimientos espontáneos es maravilloso; porque cuando esto ocurre la energía empieza a fluir por todo tu cuerpo. Repercute en todas las células del cuerpo. Cada una de ellas se reaviva; porque todas las células son sexuales.

Cuando naciste, dos células se unieron y se creó tu ser, tu cuerpo. Esas dos células sexuales están presentes en todo tu cuerpo; se han multiplicado una y otra vez, pero tu unidad básica sigue siendo la célula sexual. Cuando mueves todo tu cuerpo, no es solamente un encuentro entre tú y tu amante; vuestros cuerpos también se encuentran, cada célula se funde con la opuesta. Las sacudidas son una consecuencia de ello. Parece animal, pero el hombre es un animal, y no hay nada *malo* en ello.

El segundo sutra dice:

Cuando en el abrazo se agiten tus sentidos —cual hojas de un árbol—, adéntrate en ese estremecimiento.

Sopla un fuerte viento y el árbol se agita, incluso las raíces se estremecen; cada hoja se agita. ¡Sé como un árbol! Sopla un fuerte viento...; el sexo es un viento poderoso, una energía fluyendo a través de ti. ¡Estremécete! ¡Vibra! Deja que cada célula de tu cuerpo dance. Así debería ser para ambos. Tu amante también está danzando, cada célula vibrando; sólo entonces os fundiréis. Y ese encuentro no será mental, será una fusión de vuestras bioenergías.

Adéntrate en este estremecimiento, y cuando te estremezcas no permanezcas separado, no seas un espectador, porque la mente es el espectador. ¡No te alejes! Sé la vibración, vuélvete la vibración; olvídate de todo y vuélvete la vibración. No es tu cuerpo el que está vibrando, eres tú, todo tu ser. Te has vuelto la propia vibración. Entonces no hay dos cuerpos ni dos mentes. Al principio había dos energías vibrando... al final, solamente un círculo, no dos.

¿Qué ocurrirá en este círculo? Serás parte de una energía existencial —no una mente social, sino una energía existencial. Serás una parte de la totalidad, del cosmos; en ese vibrar formarás parte de la totalidad del cosmos. Es un momento de inmensa creación: os disolvéis como cuerpos sólidos; os volvéis líquidos, fluyendo el uno en el otro. La mente ha desaparecido. La división ha desaparecido: sois una unidad.

Esto es *adwaita*: «no-dualidad». Y si no puedes sentir esta no-dualidad, todas tus filosofías no-dualistas son fútiles; son solamente palabras. Una vez hayas conocido un instante existencial no-dualístico, podrás a entender *Los Upanishads*, sólo entonces podrás entender a los místicos cuando hablan de la unidad cósmica, de la totalidad. Entonces dejas de estar separado del mundo, de ser un extraño en él y la existencia se vuelve tu hogar.

Y con esa sensación de «ahora la existencia es mi hogar», todas las preocupaciones desaparecen; ya no hay angustia, lucha ni conflicto. Lao Tse lo llama Tao, Shankara lo llama *adwaita*, puedes elegir tu propia palabra... Y podrás sentirlo en un profundo abrazo amoroso. ¡Vive, vibra, vuélvete la vibración!

SEXO Y ESPIRITUALIDAD

*Cuando haces el amor con una mujer,
estás haciendo el amor con la propia existencia.
La mujer es solamente una puerta,
el hombre es solamente una puerta.
El otro es solamente una puerta al todo.*

El tercer sutra es el siguiente:

Incluso recordando la unión, sin el abrazo, sucede la transformación.

Cuando se trate de tu propia experiencia, el amante no es necesario. Puedes, simplemente, recordar el acto y entrar en él, pero primero tendrás que sentirlo. Si conoces la sensación, puedes entrar en el acto sin tu amante. Es un poco difícil, pero sucede. Y a menos que esto ocurra, serás dependiente —se crea una dependencia—; ésta se debe a varios motivos.

Si lo has sentido, si has conocido el instante en el cual tú no estabas —eras solamente una vibración que te volvió uno, que creó un círculo con tu amante—, en ese instante no hay amante. Sólo estás tú; y para tu amante tú no estás. Solamente él es, solamente ella es.

Al estar esa unidad centrada dentro de ti, el amante ya no está. A las mujeres les resulta más fácil sentirlo porque siempre hacen el amor con los ojos cerrados.

Al utilizar esta técnica, es conveniente cerrar los ojos; entonces, solamente la sensación de un círculo, una sensación interior de unidad, permanece. Recuérdalo: cierra los ojos, re-

cuéstate, como si estuvieras con tu amante; simplemente recuérdalo y empieza a sentirlo. Tu cuerpo empezará a vibrar.

Permítetelo. Olvídate completamente de que el otro o la otra no está presente; muévete como si estuviera. Sólo al principio es «como si». Una vez conoces la sensación, deja de ser «como si»; entonces el otro está ahí. Muévete como si estuvieras en el acto amoroso. Haz lo que harías con tu amante: grita, muévete, vibra. En seguida se creará el círculo; y ese círculo es milagroso. Pronto sentirás que se crea. Y en ese momento no se crea con un hombre o con una mujer: si eres un hombre, todo el universo se ha convertido en una mujer; si eres una mujer, todo el universo se ha convertido en un hombre. Estás en profunda comunión con la propia existencia; y la puerta, el otro, la otra, ya no está ahí.

El otro es simplemente una puerta. Cuando haces el amor con una mujer, estás haciendo el amor con la propia existencia. La mujer es solamente una puerta, el hombre es sólo una puerta. El otro es solamente una puerta al todo. Pero tienes tanta prisa que nunca lo sientes. Si permaneces en comunión, en un profundo abrazo durante horas, olvidarás al otro y el otro se volverá una extensión del todo.

Una vez que lo hayas percibido, puedes utilizar esta técnica solo, sola. Y cuando la puedas usar solo, te dará una nueva libertad —libertad del otro. Experimentarás cómo toda la existencia se vuelve el otro —tu amado, tu amada. Entonces podrás utilizar esta técnica continuamente, y podrás permanecer en constante comunión con la existencia.

Y también podrás experimentarlo en otras dimensiones. Podrás sentirlo en un paseo matinal. Estarás en comunión con el aire, con el amanecer, con el cielo, con los árboles. De noche, mirando maravillado las estrellas, podrás sentirlo; o mirando la luna. Cuando hayas conocido como sucede, podrás estar en el acto sexual con todo el universo.

Pero es bueno empezar con seres humanos, porque están más próximos a ti, son lo más cercano a ti de todo el universo. No obstante puedes prescindir, puedes saltar y olvidarte de la puerta totalmente.

Incluso recordando la unión... sucede la transformación

Te transformará, serás una persona nueva.

El Tantra utiliza el sexo como vehículo. Es una energía; puede ser utilizada como vehículo. Puede transformarte y puede llevarte a estados de trascendencia.

Pero de la forma que utilizamos el sexo nos parece difícil, porque lo estamos haciendo de una forma muy equivocada; y esa forma no es natural. Los animales son mejores que nosotros; lo utilizan de forma natural. Nuestro comportamiento es perverso. La constante insistencia de que el sexo es pecado ha creado en tu mente una profunda barrera; nunca te permites saltarte totalmente. Siempre hay algo que permanece distanciado, censurando. Incluso la nueva generación dice que no está reprimida, obsesionada, que para ella el sexo no es un tabú, pero no puedes liberarte de tu inconsciente tan fácilmente; se ha forjado durante siglos y todo el pasado de la humanidad está ahí. Por eso, conscientemente no lo condenas como pecado, pero el inconsciente está ahí condenándolo constantemente. Nunca eres total en ello. Siempre queda algo al margen. Esa parte que permanece distanciada crea la división.

El Tantra dice: adéntrate en ello totalmente. Simplemente olvídate de ti, de tu civilización, de tu religión, de tu cultura, de tu ideología. ¡Olvídalo todo! Simplemente adéntrate; adéntrate en ello totalmente. No dejes nada al margen. Adéntrate sin mente. Sólo entonces sucederá: percibirás que te has vuelto uno con alguien. Y esta sensación de unidad puede entonces desligarse del amante y puede usarse con todo el universo. Puedes hacer el amor con un árbol, con la luna, ¡con cualquier cosa! Una vez conoces cómo crear ese círculo, puede crearse con todo; incluso sin nada.

Puedes crear ese círculo dentro de ti, porque el hombre es hombre y mujer, y la mujer es mujer y hombre. Eres ambos, porque has sido creado por un hombre y una mujer, la mitad de ti es el otro. Puedes olvidarte de todo completamente, y el círculo puede crearse dentro de ti; una vez creado —tu masculinidad fundiéndose con tu feminidad, la mujer interior fundiéndose con el hombre interior— estás abrazado contigo mismo. Y sólo cuando se crea este círculo se alcanza el celibato verdadero. De otro modo, el celibato es una perversión, y origina sus propios problemas.

Este círculo, cuando se crea dentro de ti, te libera. Esto es lo que dice el Tantra: el sexo es la esclavitud más profunda, y sin

embargo, puede utilizarse como vehículo para la libertad suprema. El Tantra dice que el veneno puede utilizarse como medicina; solamente se precisa sabiduría.

No condenes nada: utilízalo. No estés en contra de algo; busca la forma de aprovecharlo y transformarlo. El Tantra es una profunda aceptación, una aceptación total de la vida. Una visión única, en todo el mundo, de todos los tiempos...; el Tantra es único. Dice: no desperdices nada, no estés en contra de nada, no crees ningún conflicto, porque en conflicto serás destructivo contigo mismo.

Todas las religiones están en contra del sexo, lo temen, porque es una energía de tal magnitud... que una vez te adentras en ella, dejas de ser, y la corriente te puede llevar a cualquier parte; de ahí el miedo. «¡Crea una barrera para que tú y la corriente seáis dos! ¡No permitas que esta poderosa energía te posea. Sé su dueño!»

Solamente el Tantra dice que este dominio será falso, enfermo, patológico; porque es imposible separarte de esa corriente. ¡Eres ella! Por eso todas las divisiones serán falsas, arbitrarias. **Y**, básicamente, ninguna división es posible, porque tú eres la corriente, parte de ella, una ola dentro de ella. Puedes congelarte y separarte de la corriente, pero esa congelación estará muerta. Y la humanidad se ha destruido a sí misma. Nadie está realmente vivo; solamente quedan pesos muertos flotando en el arrollo. ¡Fúndete! No te vuelvas un iceberg: fúndete y vuélvete uno con el río.

Volviéndote uno con el río, sintiéndote uno con el río, sé consciente, y sucederá la transformación —*hay* transformación. La transformación no sucede a través del conflicto, sino a través de la consciencia.

Estas tres técnicas son científicas; el sexo se convertirá en algo muy distinto a lo que conoces. No será un desahogo temporal ni una descarga de energía; no tendrá un final, se volverá un círculo meditativo.

ABRIRSE AL MOMENTO

*Cuanto más sensible seas, más vivo estarás;
y cuanto más vivo estés,
más vida entrará en tu ser interior.*

El cuarto sutra es:

En el feliz encuentro con un amigo ausente durante largo tiempo, entra en esa alegría.

Entra en esa alegría y vuélvete uno con ella —con la alegría, con el júbilo. Es solamente un ejemplo.

En el feliz encuentro con un amigo ausente durante largo tiempo...

De repente te encuentras con un amigo que no has visto desde hace muchos días, o muchos años. Un júbilo instantáneo se apodera de ti. Pero tu atención se dirigirá al amigo, no a la alegría; te estarás perdiendo algo. Y ese júbilo es momentáneo, y tu atención se dirige al amigo. Empezarás a hablar, a recordar eventos, y te perderás esa alegría, y entonces ésta se irá.

Cuando veas a un amigo y sientas una alegría en tu corazón, concéntrate en esa alegría; siéntela y vuélvete uno con ella. Y acércate al amigo percibiendo, sintiéndote colmado con esa dicha. Deja que el amigo esté solamente en la periferia, mientras tú permaneces centrado en la sensación de alegría.

Esto puede trasladarse a otras muchas situaciones. El sol está saliendo, y de pronto sientes que algo amanece en ti. Olví-

date del sol; deja que permanezca en la periferia. Tú estás centrado en tu propia sensación: la energía amaneciendo en ti. Al observarla se expande por todo tu cuerpo, se vuelve todo tu cuerpo, todo tu ser. No seas solamente un observador; ¡fúndete en ella! Son pocos los momentos en los que sentimos alegría, dicha, felicidad. Y nos los perdemos porque nos centramos en el objeto.

Cuando experimentas alegría, sientes que proviene de afuera. Te has encontrado con un amigo, y, obviamente, parece que la alegría proviene de tu amigo, al verlo. Pero no es así; la alegría está siempre dentro de ti. El amigo es sólo una situación; él ha ayudado a que esa alegría salga, pero estaba ahí. Y no sucede solamente con la alegría, sucede con todo: con la ira, con la tristeza, con el sufrimiento; es así con todo. Lo demás solamente son situaciones que provocan que aquello que está oculto en ti se exprese. No son motivos; no causan algo en ti. Lo que quiera que ocurra, te está sucediendo a ti. Siempre ha estado ahí; el encuentro con el amigo ha creado una situación en la cual, lo que estaba oculto, se ha abierto, ha salido. Proviendo de un origen oculto se ha hecho aparente, manifiesto.

Siempre que eso ocurra, permanece centrado en la sensación interior. Y entonces tu vida tendrá una actitud diferente ante todo. Hazlo incluso con las emociones negativas.

Cuando estés irritado, no te centres en la persona que lo ha provocado. Deja que él permanezca en la periferia. Conviértete en la ira, siéntela totalmente; permite que eso suceda. No la racionalices, no digas: «Este hombre la ha creado». No condenes al hombre; él es solamente una situación. Siente agradecimiento hacia él; algo que estaba oculto en ti se ha abierto. Él ha tocado algo y había una herida oculta; ahora lo sabes. Vuélvete la herida.

Hazlo con cualquier emoción —con lo negativo y con lo positivo— y cambiarás profundamente: si la emoción es negativa, te liberarás de ella al percibir que está dentro de ti; si es positiva, te volverás la propia emoción; si es alegría, te volverás la alegría; si es ira, se disolverá.

Ésta es la diferencia entre las emociones negativas y las positivas: si percibes una emoción, y al percibirla se disuelve, es negativa; si, por el contrario, al hacerlo te vuelves la emoción, y se expande volviéndose tu ser, es positiva.

La consciencia funciona de forma diferente según la emoción: si ésta es venenosa, al percibirla se liberará; si es benévola, feliz, extática, te vuelves uno con ella. Al ser consciente de ella se hace más profunda.

Así que, para mí, éste es el criterio: si algo, al percibirlo, se hace más profundo, es bueno; si se disuelve, es malo. Aquello que una vez percibido no puede permanecer, es pecado; y aquello que crece, es virtud. El pecado y la virtud no son conceptos sociales, son percepciones internas.

Utiliza tu consciencia. Es así: si hay oscuridad y traes luz, la oscuridad desaparece; al traer la luz, la oscuridad deja de existir, porque, en realidad, no existía. Era algo negativo, simplemente la ausencia de luz.

Pero muchas cosas que están ahí se manifestarán. Solamente por traer luz, esas estanterías, esos libros, esas paredes, no desaparecerán. En la oscuridad, no estaban; no podías verlas. Si traes luz, dejará de haber oscuridad, y se te revelará aquello que es real.

En el feliz encuentro con un amigo ausente durante largo tiempo, entra en esa alegría.

El quinto sutra dice:

Al comer o al beber, vuélvete el sabor de la comida, satisfáctete.

Comemos alimentos —no podemos vivir sin alimentarnos—, pero lo hacemos inconscientemente, automáticamente, como robots. No sentimos el sabor; simplemente nos llenamos. Come despacio y percibe el sabor; solamente así podrás percibirlo. No tragues los alimentos sin saborearlos; paladéallos, sin prisas, y vuélvete el sabor. Cuando sientas un sabor dulce, vuélvete ese sabor; entonces podrá sentirlo todo tu cuerpo, no sólo la boca o la lengua. ¡Puede sentirlo todo el cuerpo! Un cierto sabor propagándose en ondas... Lo que quiera que comas, siente el sabor, conviértete en él. Esta es la diferencia entre el Tantra y las otras tradiciones.

Los jainas dicen: «No saborees» (*aswad*). Mahatma Gandhi hizo de ello un precepto para su *ashram*: «*Aswad* —no saborees

nada. Come, pero no saborees; olvida el sabor. Comer es una necesidad; hazlo de forma mecánica. Saborear es deseo, por tanto, no saborees». El Tantra dice saboréalo tanto como te sea posible; sé más sensible. Y no solamente sensible; vuélvete el sabor.

En la observancia del *aswad* tus sentidos se extinguirán, se volverán menos sensibles. Y con esa pérdida de sensibilidad, no podrás sentir el cuerpo, ni tus emociones. Permanecerás centrado en tu cabeza. Este centrarse en la cabeza es un desdoblamiento.

El Tantra dice: no crees en ti ningún desdoblamiento; es hermoso saborear, ser sensible. Cuanto más sensible seas, más vivo estarás; y cuanto más vivo estés, más vida entrará en tu ser interior. Estarás más abierto.

Puedes comer sin saborear; no es difícil. Puedes tocar a alguien sin sentirlo; no es difícil. Ya lo estamos haciendo. Le das la mano a alguien sin sentir... porque para tocarlo, tienes que estar en la mano, tienes que sentir con la mano; volverte tus dedos y tu palma, como si tú, tu alma, hubiera entrado en la mano. Sólo entonces puedes tocar. Puedes alargarle la mano a alguien, poner la suya entre la tuya, y retirarla; parece que tocas, pero no tocas.

¡No tocamos! Tenemos miedo de tocar porque el tocar ha adquirido connotaciones sexuales. Puedes estar entre una multitud, en un tren, en un compartimento, tocando a muchas personas, pero ni las estás tocando ni te tocan. Los cuerpos están en contacto, pero tú permaneces distante. Y puedes sentir la diferencia: si tocas realmente a alguien, se ofenderá. Tu cuerpo puede tocar, pero tú no debes estar dentro de ese cuerpo. Debes permanecer distante, como si no estuvieras en él, como si sólo fuera el contacto de un cuerpo muerto.

Esta insensibilidad es negativa porque te estás defendiendo de la vida... Le tenemos miedo a la muerte estando muertos. No hay necesidad de tenerle miedo, porque nadie va a morir: ¡ya estás muerto! Y por eso tenemos miedo: porque no hemos vivido; nos hemos perdido la vida, y la muerte se acerca.

Una persona que está viva no tendrá miedo a la muerte — ¡está viviendo! Cuando vives realmente, no existe ese miedo; puedes incluso vivirla. Cuando la muerte se acerque, serás tan sensible a ella que la gozarás; será una gran experiencia. Si es-

tás vivo puedes vivir incluso la muerte, y entonces deja de serlo. Si puedes hacer esto, si puedes ser sensible a la muerte de tu cuerpo, y te retiras al centro y te disuelves; si puedes vivir incluso esta experiencia, te vuelves inmortal.

Al comer o al beber, vuélvete el sabor de la comida, satisfécete...

Satisfécete con el sabor.

Bebiendo agua, siente su frescura. Cierra los ojos, bebe despacio, saboréala. Siente su frescura, siente que te vuelves la frescura, porque ésta se transfiere del agua a ti. Se convierte en parte de tu cuerpo. Tu boca la está tocando, tu lengua la está tocando, y su frescura se transfiere. Deja que eso le ocurra a todo tu cuerpo. Permite que las ondas se expandan por todo tu cuerpo. De esta forma podrá crecer tu sensibilidad, te reavivarás, te colmarás.

Estamos frustrados, nos sentimos vacíos, y decimos que la vida no tiene sentido; pero nosotros somos la causa de que no tenga sentido. No la estamos colmando, y no dejamos que nada la colme. Tenemos una coraza a nuestro alrededor, una armadura de defensa; tenemos miedo de ser vulnerables, y por eso nos defendemos contra todo. Entonces nos volvemos una tumba, algo muerto.

El Tantra dice: vive, reavívate, porque la vida es Dios. No hay ningún otro dios que no sea la vida. Reavívate y serás más divino. Vive totalmente y la muerte no existirá para ti.

POR TU PROPIO BIEN

*¿Qué hay de malo en gozar de ti mismo?
 ¿Qué hay de malo en ser feliz?
 Si hay algo malo siempre está en tu infelicidad,
 porque la persona infeliz siempre crea
 infelicidad a su alrededor, ¡Sé feliz!*

Antes de responder a vuestras preguntas tenemos que aclarar algunos puntos, porque esos puntos os ayudarán a entender mejor lo que significa el Tantra; no es un concepto moral. No es ni moral ni inmoral: es amoral. Es una ciencia; y ésta no es ni lo uno ni lo otro. Tu moralidad, tus conceptos acerca del comportamiento moral, son irrelevantes para el Tantra; no le atañe el cómo deberías comportarte. Se centra en lo que es, en lo que eres. Esta distinción hay que entenderla bien.

A la moral le atañen los ideales —cómo deberías ser, qué deberías ser. Por eso, la moral es básicamente una condena. Nunca eres el ideal, y por tanto eres censurado; toda moral crea culpa. Nunca puedes llegar a ser el ideal; siempre estás rezagado. El intervalo permanecerá siempre porque el ideal es imposible. Y con la moral de por medio todavía lo es más. El ideal está allí, en el futuro, y tú estás aquí —eres lo que eres— y no dejas de compararte. Nunca eres el hombre perfecto; siempre te falta algo. Sientes remordimientos, te censuras a ti mismo.

El Tantra está en contra de la condena porque ninguna condena puede transformarte. La censura sólo puede crear hipocresía, por eso pretendes mostrar lo que no eres. La hipocresía significa que eres el hombre real, no el ideal, pero pretendes mostrar que eres el hombre ideal. Estás desdoblado, tienes una cara falsa, se ha creado un hombre irreal. El Tantra es básicamente la búsqueda del hombre real, no le interesa el irreal.

Toda moral crea, necesariamente, hipocresía. Ésta persistirá mientras exista la moral. Es una parte de ella: la sombra. Es paradójico que los moralistas sean los que más condenan la hipocresía, cuando ellos son los que la crean; y ésta no puede desaparecer de la tierra a menos que desaparezca la moral. Ambas coexisten juntas; son dos caras de la misma moneda. La moral te da el ideal, porque no eres el ideal. Empiezas a sentir que algo en ti es erróneo, pero ese error es natural. Se te ha dado así, has nacido con ello, y no puedes cambiarlo inmediatamente. Puedes transformarlo; pero no es tan fácil. Puedes reprimirlo; eso sí es fácil.

Por tanto, puedes hacer dos cosas: crear un rostro falso; pretender algo que no eres. Eso te salva. Puedes moverte en la sociedad de forma fácil y adecuada. Interiormente has suprimido lo real, porque lo irreal puede imponerse sólo si lo real se suprime. Así que tu realidad se hunde en el inconsciente y lo irreal se vuelve lo consciente. Tu parte irreal se vuelve predominante mientras lo real retrocede. Estás dividido, y cuanto más tratas de ser lo que no eres, más grande es la separación.

El niño nace uno, un todo. Por eso todos los niños son tan hermosos; su belleza se debe a su totalidad. No tiene separación, no está dividido, fragmentado ni desdoblado; es uno. No tiene una parte real y otra irreal. Es simplemente real, auténtico. No puedes decir que el niño es inmoral; no es moral ni inmoral. No sabe que hay algo moral y algo inmoral. En el momento que lo sabe, empieza el desdoblamiento. Entonces se empieza a comportar de forma irreal, porque ser real se vuelve cada día más difícil.

Ocurre por necesidad —recuérdalo—, porque la familia tiene que controlar, los padres tienen que regular. El niño tiene que civilizarse, educarse, adoptar buenas formas; de otro modo sería imposible para el niño moverse en la sociedad. Se hace necesario decirle: «Haz esto; no hagas aquello». Y cuando le decimos: «Haz esto», la realidad del niño puede no estar lista para hacerlo. Puede no ser real y no tener ningún deseo de hacerlo. Y cuando le decimos: «No hagas esto o no hagas aquello», puede no gustarle a la naturaleza del niño.

Censuramos lo real e imponemos lo irreal, porque esto será útil y conveniente en la sociedad irreal, donde todo el mundo es falso; entonces lo real no será conveniente. Un muchacho real

tendrá muchas dificultades con la sociedad, porque toda la sociedad es irreal. Es un círculo vicioso: nacemos en una sociedad, y hasta el día de hoy, no ha existido en la tierra una sola sociedad real. ¡Es un círculo vicioso! Un niño nace en una sociedad, y ésta tiene sus propias reglas, sus regulaciones, sus formas de comportamiento, su moral... el niño tiene que aprenderlas.

Cuando crezca se volverá falso. Entonces tendrá hijos, y los ayudará a ser falsos, y así sucesivamente. ¿Qué podemos hacer? No podemos cambiar la sociedad. Y si intentamos hacerlo, ya no estaremos aquí el día que la sociedad haya cambiado. Necesitaríamos una eternidad. ¿Qué podemos hacer?

El individuo puede llegar a ser consciente de su desdoblamiento básico: que lo real ha sido suprimido y lo irreal ha sido impuesto. Es penoso, triste, doloroso. No puedes obtener ninguna satisfacción por medio de lo irreal, porque de ese modo solamente es posible obtener satisfacciones irreales; es natural. Solamente lo real puede aportar satisfacciones reales. A través de lo real puedes llegar a la realidad; a la verdad. A través de lo irreal puedes tener alucinaciones, ilusiones, sueños; y a través de ellos puedes engañarte, pero nunca podrás estar satisfecho.

Por ejemplo, si estás durmiendo y tienes sed, puedes soñar que bebes agua; es conveniente, te ayudará a que sigas durmiendo. Si no sueñas que estás bebiendo agua, se interrumpirá tu descanso. La sed es real, perturbará tu descanso. El sueño te ayuda; te hace sentir que estás bebiendo agua. Pero el agua es falsa. Engaña a tu sed; la sed no desaparece. Tal vez continúes durmiendo, pero la sed está ahí, suprimida.

Esto es lo que está sucediendo, y no solamente en nuestro dormir: sucede en todos las dimensiones de nuestra vida. Estás buscando cosas a través de tu personalidad irreal, que no está ahí, es solamente una fachada. Si no las consigues, sufres; y si las consigues, también. Si no las consigues sufres menos —recuérdalo. Si las consigues sufrirás más, y más profundamente.

Los psicólogos dicen que debido a esta personalidad irreal, en el fondo, nunca queremos alcanzar la meta, porque si la alcanzas te frustras totalmente. Vivimos con una esperanza; y ésta nos ayuda a seguir viviendo. ¡La esperanza es un sueño! Nunca alcanzas la meta, por eso no te das cuenta de que la meta es falsa.

Un hombre pobre luchando por conseguir riqueza es más feliz en ese afán porque tiene una esperanza, y ésta es la única felicidad de la personalidad irreal. Si ese hombre logra hacerse rico perderá la esperanza, y la frustración será la consecuencia natural; tendrá riqueza, pero no satisfacción. Ha alcanzado la meta, pero no ha sucedido nada: sus esperanzas se han roto. Por eso, cuando una sociedad se vuelve opulenta, se perturba.

Si hoy en día América está tan convulsionada, es porque se han realizado las esperanzas, se han alcanzado las metas, y no puedes seguir engañándote. Si la juventud de América se está rebelando en contra de las metas de las viejas generaciones, es porque ha quedado demostrado que no tenían sentido.

En India es inconcebible. No podemos concebir que la gente joven viva pobremente por voluntad propia, que sean hippies. ¡Pobres por propia elección! Es inconcebible. Todavía tenemos esperanza: en el futuro, en que algún día el país será próspero y seremos felices; la felicidad reside en la esperanza.

Debido a esta personalidad irreal, lo que quiera que pruebes, lo que quiera que hagas, lo que quiera que busques, se vuelve irreal. El Tantra dice que la verdad puede sucederte solamente si pones de nuevo los pies en la tierra. Pero para asentarte en lo real, tienes que ser muy valiente contigo mismo, porque lo irreal es lo adecuado y ha sido fomentado de muchas formas, y el condicionamiento de tu mente es tal que te asustarás de lo real.

Alguien ha dicho: «Ayer dijiste que seamos totales en el acto sexual»; es decir, que lo disfrutemos, que lo gocemos, que permanezcamos en él, y que cuando el cuerpo empiece a estremecerse, nos volvamos al estremecimiento. Y ha preguntado: «¿Qué nos estás enseñando, indulgencia? ¡Esto es perverso!». Ésta es la voz de la personalidad irreal.

La personalidad irreal siempre está en contra del gozo, en contra de ti: no debes gozar. Tienes que sacrificar cosas —sacrificarte, sacrificarte por los demás. Parece noble, porque nos lo han inculcado: «Sacrifícate por los demás —eso es altruismo. No disfrutes —es egoísta». Y en el instante que alguien dice: «Esto es egoísta», se convierte en un pecado.

Pero el enfoque del Tantra es distinto: te dice que si no gozas de ti mismo, no puedes ayudar a que los demás gocen. A menos que estés satisfecho, contento contigo mismo, no puedes

servir a los demás, no puedes ayudarles a ser felices. A menos que estés desbordado por tu propia felicidad, eres un peligro para la sociedad, porque la persona que siempre se está sacrificando se vuelve sádica. Si tu madre te repite una y otra vez: «He sacrificado mi vida por ti», te mortificará. Si el marido le reprocha a la mujer: «Me estoy sacrificando por ti», la mortificará. El sacrificio es sólo una estratagema para torturar a los demás.

Por eso, el que siempre se está sacrificando por los demás, es peligroso, es un peligro en potencia. Guárdate de ellos, y no te sacrifiques. La propia palabra es fea. Goza de ti mismo, de ti misma, cólmate de felicidad, y cuando estés desbordado de tu propia felicidad, esa felicidad repercutirá en los demás; pero no será un sacrificio. Nadie estará en deuda contigo, nadie tendrá que agradecértelo. Al contrario, tú les estarás agradecido por haber participado de tu felicidad. Las palabras «sacrificio», «deber» y «servicio» son feas, son violentas.

El Tantra dice: a menos que estés lleno de luz, ¿cómo puedes ayudar a que los demás se iluminen? Sé egoísta —sólo entonces podrás ser altruista; de otro modo el propio concepto es un disparate. Sé feliz —sólo entonces podrás ayudar a los demás a ser felices. Si estás triste, descontento, amargado, serás violento con los demás y les crearás amarguras.

Tal vez llegues a ser un *mahatma* —no es muy difícil—; pero mira a tus *mahatmas*. Están tratando por todos los medios de mortificar a quién se les acerca; pero su mortificación es muy engañosa. Te mortifican «por tu propio bien». Y como se están mortificando a sí mismos, no puedes decirles que están predicando algo que ellos no practican, porque sí lo hacen; ellos mismos se mortifican, por eso pueden mortificarte. Y cuando la mortificación es por tu propio bien, es la más peligrosa: no tienes escapatoria.

¿Qué hay de malo en gozar de ti mismo? ¿Qué hay de malo en ser feliz? Si hay algo malo siempre está en tu infelicidad, porque la persona infeliz siempre crea infelicidad a su alrededor. ¡Sé feliz! Y el acto sexual, el amor, puede ser una de las formas más profundas para alcanzar la felicidad.

MÁS ALLÁ DEL SEXO

*El sexo es sólo el principio, no el fin.
Pero si te pierdes el principio,
también te perderás el final.*

El Tantra no enseña sexualidad, simplemente dice que el sexo puede ser una fuente de felicidad. Y una vez conoces esa felicidad, puedes ir más lejos, porque ahora estás asentado en la realidad. No es que uno tenga que permanecer en el sexo indefinidamente, pero éste puede ser utilizado como puente. Y una vez hayas conocido el éxtasis del sexo, podrás entender aquello de lo que los místicos han estado hablando —un orgasmo superior, un orgasmo cósmico.

Meera está bailando. No puedes entenderla; ni siquiera puedes entender sus canciones. Son sexuales, su simbología es sexual. Está llamado a ser así, porque en la vida del ser humano el acto sexual es el único que te hace sentir la *no-dualidad*; el único en el que sientes una profunda unidad, desaparecen el pasado y el futuro y sólo el momento presente permanece, el único momento real.

Por eso todos los místicos que realmente han conocido la unidad con lo divino, la unidad con la propia existencia, siempre han utilizado términos y símbolos sexuales para expresar su experiencia. No existe otra simbología; no existe ninguna otra simbología que se le acerque más.

El sexo es solamente el principio, no el fin. Pero si te pierdes el principio, también te perderás el final. Y no puedes evitar el principio para llegar al final.

El Tantra dice: tómate la vida naturalmente; no seas irreal. El sexo está ahí —una posibilidad, un gran potencial. ¡Aprovéchalo! ¿Qué hay de malo en gozarlo? Realmente, toda moral está en contra de la felicidad: cuando alguien es feliz, pensamos que algo debe estar equivocado; cuando alguien está triste, todo es como debería ser. Vivimos en una sociedad neurótica, donde todo el mundo está triste. Cuando estás triste, todo el mundo está contento, porque simpatiza contigo. Cuando eres feliz, todo el mundo se desconcierta: ¿cómo abordarte? Cuando alguien simpatiza contigo, mírale la cara. La cara le resplandece, hay un brillo sutil en su rostro. Está contento de simpatizar. Si estás lleno de gozo, es distinto —tu felicidad creará tristeza en los demás; tu infelicidad crea complacencia. ¡Esto es neurótico! Las bases parecen estar trastornadas.

Cuando afirmo que el Tantra no es moral ni inmoral, quiero decir que es básicamente una ciencia: te ve tal como eres. Esto no quiere decir que el Tantra no intente transformarte, pero te transforma a través de la realidad. Es la diferencia entre la magia y la ciencia, la misma diferencia que hay entre la moral y el Tantra. La magia también trata de transformar cosas con palabras, ignorando la realidad. Un mago puede decir: «Ahora se detendrá la lluvia». No puede detenerla realmente. O tal vez diga: «Ahora empezará a llover». No puede provocarla, solamente puede utilizar palabras.

Tal vez haya una coincidencia, entonces se sentirá muy poderoso. Y si las cosas no suceden de acuerdo a su profecía, siempre puede decir: «Algo ha ido mal». Siempre cabe esa posibilidad en la profecía. En la magia todo empieza con «si». Quizá diga: «Si todo el mundo se comporta correcta y virtuosamente, entonces lloverá en la fecha señalada». Si llueve, se deberá a la magia; si no llueve, es porque no todo el mundo ha sido virtuoso; hay algún pecador.

Incluso en este siglo, el siglo veinte, Mahatma Gandhi dijo a propósito del hambre en Bihar: «El hambre se debe a los pecados de la gente de Bihar», como si en el resto del mundo no se pecase, solamente allí. La magia empieza con «si», y ese «si» es mayúsculo.

La ciencia nunca empieza con «si» porque primero busca lo que es real, la realidad. Una vez se conoce la realidad, puede ser transformada. Cuando se conoce qué es la electrici-

dad, puede transformarse, utilizarse. Un mago no sabe qué es la electricidad; sin conocerla quiere transformarla, ¿piensa en transformarla! Esas profecías son falsas, son solamente ilusiones.

La moral es como un mago. Habla acerca del hombre perfecto, sin saber qué es el hombre, la realidad del hombre. El hombre perfecto sigue siendo una ilusión; se utiliza solamente para condenar la realidad del hombre. El hombre nunca es la ilusión.

El Tantra no es una ciencia; y dice así: primero conoce la realidad, qué es el hombre. No crees ideales; primero conoce lo que es. No pienses en lo que «debería» ser, simplemente ve lo que es. Y una vez lo conozcas, entonces puedes transformarlo. Ahora conoces el secreto.

Por ejemplo, el Tantra dice que no trates de ir en contra del sexo, porque si vas en contra de él para crear el estado de *brahmacharya*, de celibato, de pureza, es imposible: es sólo magia. Sin conocer qué es la energía sexual, sin conocer de qué está constituido el sexo, sin conocer su realidad profunda, sus secretos, podrás crear un ideal de *brahmacharya*, ¿pero qué harás? Simplemente reprimirás el sexo. Y la persona que está reprimiendo el sexo es más sexual que aquella que es indulgente, porque a través de la indulgencia se libera la energía, y al reprimirla permanece continuamente en tu organismo.

La persona que reprime el sexo, empieza a verlo en todas partes; todo se vuelve sexual. No es que todo sea sexual, pero lo proyecta. ¡Es una proyección! Su propia energía oculta se proyecta: donde quiera que mire verá sexo. Y debido a que se condena a sí mismo, empezará a condenar a los demás. No encontrarás a ningún moralista que no condene violentamente a los demás; condena a todo el mundo: todo el mundo está equivocado. Eso le hace sentirse bien; su ego se colma. Pero ¿por qué todo el mundo está equivocado? Porque en todas partes ve aquello que él mismo está reprimiendo. Su propia mente se volverá más y más sexual, y cada día tendrá más miedo. El *brahmacharya* es una perversión, es antinatural.

Otra clase de *brahmacharya*, con una cualidad distinta, le sucede al seguidor del Tantra; pero todo el proceso es diametralmente opuesto. El Tantra primero te enseña cómo vivir el sexo, cómo conocerlo, cómo sentirlo y cómo llegar a lo más

profundo de él —al clímax—, cómo encontrar su belleza esencial, la felicidad y la dicha que se oculta en él.

Una vez que has conocido ese secreto puedes trascenderlo. Porque en un profundo orgasmo sexual no es el sexo lo que te da la felicidad, es otra cosa; el sexo es sólo una situación. Otra cosa te está dando la euforia, el éxtasis. Esa otra cosa puede dividirse en tres elementos. Pero cuando hablo y describo esos elementos, no creas que los puedes entender. Tendrán que ser tu propia experiencia. Como conceptos no sirven para nada.

Debido a esos tres elementos básicos alcanzas un instante de felicidad. Esos tres elementos son: primero, la ausencia del tiempo. Trasciendes el tiempo; no existe el tiempo. Te olvidas de él; cesa para ti. No es que el tiempo se detenga: se detiene para ti; dejas de ser parte de él. No hay pasado ni futuro. Toda la existencia se concentra en este preciso instante, aquí y ahora. Este momento se vuelve el único momento real. Si puedes hacer de este momento el único momento real, no hay necesidad de sexo; esto sucede a través de la meditación.

Segundo: en el sexo, por primera vez, pierdes el ego —el ego se disuelve. Por eso los egoístas están siempre en contra del sexo, porque en el sexo tienen que perder su ego; dejas de ser, y el otro deja de ser. Tú y tu amante, ambos, os disolvéis en otra cosa. Se crea una realidad nueva, una unidad nueva se hace presente, en la cual los dos se pierden, desaparecen completamente. El ego tiene miedo porque dejas de ser. Si en ausencia de sexo puedes trasladarte a ese instante en que dejas de ser, entonces es que no es necesario.

Y tercero: por primera vez eres natural en el sexo. Lo irreal se disuelve; la fachada se disuelve; y la sociedad, la cultura, la civilización también. Eres parte de la naturaleza, como lo son los árboles, los animales, las estrellas. ¡Eres parte de la naturaleza! Eres parte de algo inmenso —el cosmos, el Tao. Estás flotando en él. Ni siquiera puedes nadar en él porque no eres. Simplemente flotas, la corriente te lleva.

Estas tres cosas te dan el éxtasis. El sexo es solamente una situación en la cual todo ello sucede de forma natural. Una vez lo conoces y puedes sentir estos elementos, puedes crearlos independientemente del sexo. Toda meditación es, esencialmente, la experiencia del sexo sin sexo. Pero tendrás que pasar por él.

Deberá ser tu propia experiencia, no un concepto ni una idea ni un pensamiento.

El Tantra no es sexo, es trascendencia. Pero solamente lo puedes trascender a través de la experiencia —la experiencia existencial—, no a través de una ideología. Sólo a través del Tantra sucede el *brahmacharya*. Parece una paradoja, pero no lo es. Solamente a través del propio conocimiento sucede la trascendencia. La ignorancia no puede ayudarte a trascender; solamente puede hacerte hipócrita.

SEXO Y RELAJACIÓN

*Hay dos clases de clímax, dos tipos de orgasmo...
La excitación tiene que utilizarse para ambos;
o bien te mueves hacia la cúspide de la excitación
o hacia el valle de la relajación.*

Alguien ha preguntado:

¿Con qué frecuencia debemos ser indulgentes con el sexo para ayudar y no obstaculizar nuestra meditación?

La pregunta ha surgido porque seguimos interpretando mal. Tu acto sexual y el tántrico son básicamente distintos. El tuyo es un desahogo; es como un estornudo, un buen estornudo. Descargas la energía; te descargas. Es destructivo, no es creativo. Es bueno, terapéutico y te ayuda a relajarte, pero nada más.

El acto sexual tántrico es diametralmente opuesto y diferente. No es un desahogo, no es una descarga de energía. Es permanecer en el acto sin eyacular —sin descargar energía—, permaneciendo fundidos en la primera parte del acto, no en la parte final. Cambia la cualidad; toda la cualidad del acto es diferente.

Intenta entender dos cosas: hay dos clases de clímax, dos tipos de orgasmo. Uno de ellos lo conoces: alcanzas la cúspide de la excitación, entonces ya no puedes ir más lejos; has llegado al final. La excitación llega a un punto donde ya no es voluntaria. La energía se descarga; te liberas de ella, te descargas. La carga se expulsa; puedes relajarte y dormir.

Lo utilizas como tranquilizante; es un tranquilizante natural. Provocará un buen descanso, siempre y cuando tu mente no está

saturada de religión. De lo contrario, incluso el tranquilizante se destruye. Si tu mente no está saturada de religión, el sexo puede ser un tranquilizante; si te sientes culpable, tu sueño se perturbará. Te sentirás deprimido, empezarás a censurarte, y empezarás a jurarte que no volverá a ocurrir... Tu sueño se volverá una pesadilla. Si eres un ser humano natural —no demasiado saturado de religión y de moral—, el sexo puede usarse como tranquilizante.

Este es un tipo de orgasmo: llegar a la cúspide de la excitación. El Tantra se centra en otro tipo de orgasmo. Si a éste lo llamamos la «cúspide», al otro lo puedes llamar el «valle»: no llegar a la cúspide de la excitación, sino al valle más profundo de la relajación. La excitación es utilizada por ambos al principio —por eso digo que ambos son iguales al principio—, pero al final son totalmente diferentes.

La excitación tiene que utilizarse para ambos; o bien te mueves hacia la cúspide de la excitación o hacia el valle de la relajación. Para el primero, la excitación ha de ser intensa; más y más intensa. Tienes que acentuarla, tienes que contribuir para que se intensifique hasta la cúspide. En el segundo tipo de orgasmo, la excitación es sólo el comienzo. Y una vez el hombre ha entrado, el amante y la amada se pueden relajar; no se precisa ningún movimiento. Ambos, el amante y la amada, pueden relajarse; pueden relajarse en un abrazo amoroso. Cuando el hombre o la mujer sienten que se está perdiendo la erección, sólo entonces un poco de movimiento y excitación... pero de nuevo la relajación. Puedes prolongar este profundo abrazo durante horas. Sin eyaculación. Y después podéis sumiros en un profundo sueño, juntos. Esto es el valle de la relajación: ambos estáis relajados y os fundís como dos seres relajados.

En un orgasmo sexual ordinario os fundís como dos seres excitados —tensos, llenos de excitación, intentando desahogaros. El orgasmo sexual ordinario parece una locura; el orgasmo tántrico es una profunda y relajada meditación. Entonces ya no surge la cuestión: «¿Con qué frecuencia debemos ser indulgentes?». Tanto como desees, porque la energía no se pierde. Al contrario, se gana.

Tal vez no seas consciente de este fenómeno biológico, bioenergético; de que el hombre y la mujer son fuerzas opuestas —negativo/positivo, Yin/Yang, o como quieras llamarlo. Se es-

tán provocando el uno al otro, y cuando se funden en una profunda relajación, se revitalizan el uno al otro. Ambos se vitalizan el uno al otro, se rejuvenecen, se sienten más vivos e irradian una nueva energía. ¡Y no se pierde nada! El encuentro del polo opuesto revitaliza la energía.

El acto amoroso tántrico puede hacerse tanto como desees. El acto sexual ordinario no lo permite, porque pierdes energía y tu cuerpo tiene que esperar a recuperarla. Solamente cuando vuelves a tener energía, puedes descargarla de nuevo. Esto es absurdo: toda la vida desperdiciada, recuperando y descargando energía. Es como una obsesión.

El segundo punto a recordar: puede ser que lo hayas observado, o tal vez no; si miras a los animales, no los verás gozar, no disfrutan del acto sexual. Mira a los monos, a los perros, o cualquier otro animal: no verás que disfruten, que gocen del acto sexual. Parece sólo un acto mecánico, una fuerza natural que les empuja a ello. Si has visto el acto sexual de los monos, habrás observado que una vez finalizado se separan. Mira sus caras: no tienen ningún éxtasis, como si nada hubiera ocurrido. Cuando acumulan demasiada energía, una fuerza natural les empuja a descargarla.

El acto sexual ordinario es así, y los moralistas han estado diciendo lo contrario. Dicen: «No seas indulgente. No goces: es animal». ¡No lo es! Los animales nunca gozan; solamente el hombre goza. Y cuanto más profundo sea el gozo, creará una humanidad superior en ti. Si puedes ser meditativo en el sexo, extático, tocarás lo supremo.

Pero recuerda, el Tantra es el orgasmo del valle. No es una experiencia cúspide, es una experiencia del valle.

En occidente, Abraham Maslow ha hecho muy famoso este término: «experiencia cúspide». Te excitas hasta llegar a la cúspide, entonces decaes. Por eso después de el acto sexual sientes un decaimiento y una depresión. Has caído de la cúspide. Nunca sentirás eso después de una experiencia sexual tántrica. ¡No decaes! No puedes decaer, pues has estado en el valle. Al contrario, te elevas.

Después del acto sexual tántrico te elevas, no decaes. Te sientes lleno de energía, más vital, más vivo, radiante. Y este éxtasis durará horas, incluso días; dependerá de la profundidad del acto.

Si te adentras en la experiencia tántrica, tarde o temprano te darás cuenta de que la eyaculación es un desperdicio de energía. No es necesaria, a menos que quieras tener hijos. Con una experiencia tántrica te sentirás relajado durante varios días; te sentirás sosegado, sereno, pacífico, *en casa*. Este tipo de persona nunca es un peligro para los demás. Si puede, ayudará a los demás a ser felices. Si no puede, al menos no los hará infelices.

Solamente el Tantra puede crear un hombre nuevo. El hombre que ha conocido la dimensión donde no existe el tiempo, crecerá en la ausencia del ego, en profunda no-dualidad con la existencia. Una dimensión nueva se ha abierto... No está lejos el día en que el sexo simplemente desaparecerá. Cuando el sexo desaparece sin tu conocimiento —de repente te das cuenta que la lujuria ha desaparecido completamente— ha nacido el *brahmacharya*. Pero es arduo —parece arduo debido a tanta enseñanza falsa. Y además tienes miedo, debido a los condicionamientos de tu mente.

Tenemos mucho miedo a dos cosas: al sexo y a la muerte. Ambas son experiencias básicas; el buscador religioso auténtico habrá de experimentar ambas. Experimentará el sexo para conocer lo que es, porque conocerlo es conocer la vida. Y también querrá conocer qué es la muerte, porque a menos que conozcas qué es la muerte, no puedes conocer qué es la vida eterna. Si puedes entrar hasta el propio centro del sexo, sabrás qué es la vida. Y si puedes entrar en la muerte voluntariamente, hasta su propio centro, en el momento que tocas el centro de la muerte, te vuelves eterno. Ahora eres inmortal, porque la muerte es algo que ocurre solamente en la periferia.

El sexo y la muerte son experiencias básicas para el buscador auténtico. Pero para la mayoría de la humanidad ambos son tabú —no se habla acerca de ello. Ambos son experiencias básicas y están profundamente relacionadas; tanto que incluso entrando en el sexo puedes entrar en una cierta muerte, porque estás muriéndote. El ego está desapareciendo, el tiempo está desapareciendo y tu individualidad también: estás muriéndote! El sexo es una muerte sutil. Y si llegas a saber que el sexo es una muerte sutil, la muerte puede llegar a ser un inmenso orgasmo sexual.

Sócrates entrando en la muerte no tiene miedo. Al revés; se entusiasma, se emociona, se apasiona por conocer qué es. En su

corazón hay una profunda bienvenida. ¿Por qué? Porque si has conocido la pequeña muerte en la experiencia del sexo, has conocido la felicidad que le acompaña; querrás conocer la gran muerte, la inmensa felicidad que se oculta tras ella. Pero para nosotros ambas experiencias son un tabú. Para el Tantra, son dimensiones básicas de la búsqueda. Uno tiene que pasar por ellas.

Alguien ha preguntado:

¿Si uno experimenta la meditación como el ascenso de la kundalini por la columna vertebral, no reduce ello nuestra capacidad de tener un orgasmo?

Estas preguntas muestran que no hemos entendido qué es el acto sexual tántrico. Generalmente es así. Si tu energía asciende, despierta la kundalini y la empuja hacia la cabeza, por eso no puedes tener un orgasmo ordinario. Y si lo intentas, provocarás un profundo conflicto, porque la energía está ascendiendo y la estarás forzando a descender. Pero el orgasmo tántrico no es difícil; será una ayuda.

La energía ascendiendo no es contradictoria al orgasmo tántrico. Puedes relajarte, y esa relajación con tu amada ayudará a que la energía ascienda más. En el acto sexual ordinario es difícil; por eso todas esas técnicas que no son tántricas están en contra del sexo, porque no saben que el orgasmo del valle es posible. Solamente conocen uno —el orgasmo ordinario—, por eso para ellos es un problema. Para el Yoga es un problema, porque trata de forzar la ascensión de la energía sexual; se le llama kundalini —la energía sexual ascendiendo.

En el acto sexual descende. El Yoga dirá: sé célibe, porque si practicas ambos crearás un caos en tu sistema. Por un lado intentas empujar la energía hacia arriba, por otro estás descargándote de energía, haciéndola descender, estás creando un caos. Por eso las técnicas del Yoga están en contra del sexo.

Pero el Tantra no está en contra del sexo porque tiene otro tipo de orgasmo, el del valle, el cual puede ser una ayuda. No hay caos, no se crea conflicto; al contrario, te ayudará. Si eres hombre y estás evitando a la mujer, o si eres mujer y estás evitando al hombre, no importa lo que hagas, el otro permanecerá

en tu mente y empujará la energía hacia abajo. Es paradójico, pero es así.

Mientras estás en un profundo abrazo con tu amada, con tu amado, puedes olvidar al otro; sólo entonces olvidas al otro. El hombre olvida que la mujer existe y la mujer olvida que el hombre existe. Solamente en un profundo abrazo, el otro deja de existir. Y cuando el otro deja de existir, tu energía puede fluir fácilmente; de otro modo el otro la empuja hacia abajo.

Por eso el Yoga y las técnicas ordinarias evitan el sexo opuesto. Tienen que evitarlo, estar constantemente luchando y controlando. Pero si estás en contra del sexo opuesto, el propio antagonismo crea una tensión constante que empuja la energía hacia abajo.

El Tantra dice que no hay necesidad de conflicto. Relájate con el otro. En ese instante de relajación, el otro desaparece y tu energía puede ascender. Pero asciende solamente cuando estás en el valle. Cuando estás en la cúspide descende.

Otra pregunta:

El otro día dijiste que el acto sexual tiene que ser sosegado y sin prisas, pero también dijiste que uno no debe controlar el acto sexual, que hay que ser total. Esto me ha creado confusión.

Control y relajación son dos cosas diferentes. Te relajas en ello, no lo estás controlando; si lo controlas, no habrá relajación y tarde o temprano tendrás urgencia de acabar, porque el control supone esfuerzo. Y todo esfuerzo crea tensión, y la tensión crea una necesidad: la urgencia de aliviarte. ¡No es control! ¡No estás resistiendo algo! Simplemente, no tienes prisa, porque el sexo no te ha de llevar a ninguna parte. No estás yendo a ninguna parte. Es solamente un juego; no tiene una meta. No hay nada que alcanzar, ¿cuál es la urgencia entonces?

Si tienes prisa para todo, también tendrás prisa en el acto sexual, porque estarás ahí. La persona que está siempre pendiente del tiempo, también tendrá prisa en el acto sexual, tendrá la sensación de que está perdiendo el tiempo. Por eso quieres café instantáneo y sexo instantáneo. El café instantáneo es conveniente, el sexo instantáneo no tiene sentido; no puede haberlo.

No es un trabajo, no es algo que puedas hacer con prisas; de este modo lo destruirás; te perderás la esencia. Disfrútalo, porque a través de él podrás sentir una dimensión sin tiempo. Si tienes prisa, no podrás sentir la dimensión más allá del tiempo.

Cuando el Tantra dice muévete sin prisa, despacio, gozando, como si fueras de paseo, no como si fueras a la oficina —eso es otra cosa. Cuando vas a la oficina vas con prisas porque quieres llegar a un lugar determinado. Cuando sales de paseo, no tienes prisa porque no vas a ninguna parte; simplemente paseas. No hay prisa, no hay una meta. Puedes regresar desde cualquier punto.

Esta parsimonia es básica para crear el valle; de otro modo se creará la cúspide. Y cuando digo esto, no quiere decir que debas controlarte. No tienes que controlar tu excitación, porque eso es contradictorio. No puedes controlar la excitación. Si la controlas crearás doble excitación. Simplemente relájate, tómatelo como un juego, no le busques un final. ¡El principio es suficiente!

Durante el acto sexual cierra los ojos, siente el cuerpo del otro, siente la energía del otro fluyendo hacia ti, únete a ella, fúndete en ella. ¡Sucederá! Los viejos hábitos tal vez persistan unos días... luego pasarán. Pero no los fuerces. Simplemente relájate, relájate, relájate. Y si no hay eyaculación, no pienses que algo ha ido mal. Si no hay eyaculación el hombre cree que algo ha ido mal. ¡Nada ha ido mal! No pienses que te has perdido algo. No te has perdido nada.

Al principio sentirás que te falta algo, debido a la ausencia de excitación, de la cúspide. Antes de que suceda el valle sentirás que te falta algo, pero es solamente un viejo hábito. Después de un periodo de tiempo, en tres o cuatro semanas, empezará a sentir el valle. Y cuando aparezca, olvidarás la cúspide. Entonces ninguna cúspide tiene valor. Pero tendrás que ser paciente. No lo fuerces, no controles; simplemente relájate.

Relajarse es un problema, porque cuando decimos «relájate», la mente lo interpreta como si hubiera que hacer un esfuerzo. Nuestro lenguaje le confiere esa apariencia. Estaba leyendo un libro, un libro titulado *Tú debes relajarte*. El «debes», el propio término «debes», no te permitirá relajarte, porque relajarte se vuelve una meta. «Tú debes», y si no puedes, te sentirás frustrado. El propio término «debes» te hace sentir que es

un esfuerzo, un arduo camino. Si piensas en términos de «deber», no podrás relajarte.

El lenguaje es un problema. Para ciertas cosas siempre es confuso; por ejemplo: la relajación. Si te digo relájate, se convertirá en un esfuerzo. Me preguntarás: «¿Cómo relajarse?». El «cómo» te extravía. No puedes preguntar «cómo». Estás pidiendo una técnica: la técnica requerirá esfuerzo, y éste creará tensión. Por eso si me preguntas cómo relajarte, te diré: «No hagas nada». Simplemente relájate. Recuéstate y espera. ¡No hagas nada! Todo lo que hagas lo dificultará; será un barrera.

Si empiezas a contar de uno a cien y de cien a uno, permanecerás despierto toda la noche. Y si te duermes, no es porque estés contando, es porque de tanto contar te has aburrido. No te duermes por contar, te duermes de aburrimiento. Te olvidas de contar y llega el sueño. El sueño y la relajación llegan cuando no estás haciendo nada: ese es el problema.

Cuando digo «el acto sexual», parece un esfuerzo. ¡No lo es! Simplemente empieza a jugar con tu amada o con tu amado. Jugad, sentíos el uno al otro, sed sensibles el uno con el otro, como cuando juegan los niños pequeños, o como juegan los animales, los perros. Jugad, y no penséis en el acto sexual. Puede suceder; puede no suceder.

Si sucede como un juego, te conducirá al valle más fácilmente. Si estás pensando acerca de ello, te estás moviendo en el futuro: estás jugando con tu amada y estás pensando en el acto sexual; entonces el juego es falso. No estás aquí, la mente está en el futuro. Y esta mente se moverá siempre en el futuro.

Cuando estés en el acto sexual, la mente estará pensando en acabar. La mente siempre está por delante de ti. ¡No lo permitas! Simplemente juega, y olvídate del acto sexual. Sucederá; permite que ocurra. Entonces será fácil relajarse. Y cuando suceda... simplemente relájate. Estad juntos. Disfrutad de la presencia del otro, alegraos.

Puede hacerse algo, algo negativo. Por ejemplo, cuando te excitas respiras rápido porque la excitación lo requiere. Para relajarse ayuda respirar profundamente, despacio, con tranquilidad. Entonces el acto sexual puede prolongarse.

No hables, no digas nada, porque ello creará perturbación. No utilices la mente, utiliza el cuerpo; la mente úsala sólo para sentir lo que está sucediendo. No pienses, simplemente siente lo

que está sucediendo. La armonía que fluye, el amor que fluye, las energías en contacto, ¡simplemente siente! Sé consciente de ello; no debe ser un esfuerzo. Sólo entonces aparecerá el valle. Y una vez que aparece, estás trascendiendo.

Cuando sientas, cuando percibas el valle, el orgasmo de la relajación, estás trascendiendo. El sexo ha desaparecido, se ha vuelto meditación, *samadhi*.

TANTRA Y TRANSFORMACIÓN

*Los ideales no pueden
desarrollar tus posibilidades,
solamente la experiencia, el conocimiento
de lo real puede ayudarte.*

La primera pregunta:

Osho, por favor, explícanos si las técnicas del Vigyan Bhairava Tantra que nos has expuesto hasta ahora pertenecen a la ciencia del Yoga o al tema central del Tantra. ¿Cuál es el tema central del Tantra?

Esta cuestión os ha surgido a muchos. Las técnicas que hemos estado discutiendo también las utiliza el Yoga; son las mismas pero con una diferencia; puedes utilizar una misma técnica pero apoyada en una filosofía distinta. Difiere el marco, el fondo, no la técnica. El Yoga tiene una actitud diferente hacia la vida, justo lo contrario que el Tantra.

El Yoga cree en la lucha; es básicamente el camino de la voluntad. El Tantra no cree en la lucha, no es el camino de la voluntad; al contrario, es el camino de la rendición total. No requiere tu voluntad. Para el Tantra tu voluntad es el problema, el origen de toda angustia. Para el Yoga, tu rendición, tu falta de voluntad, es el problema.

El Yoga atribuye tu angustia, tu sufrimiento, a tu falta de voluntad. El Tantra dice que debido a tu voluntad, a tu ego, a tu individualidad, sufres. El Yoga dice que la perfección absoluta de tu voluntad te liberará. El Tantra dice: disuelve tu voluntad

completamente, vacíate totalmente de ella, y eso será tu liberación. Ambos son correctos... Esto crea la dificultad. Para mí, ambos son correctos.

Pero la senda del Yoga es muy difícil. Es casi imposible que puedas alcanzar la perfección del ego. Eso significa que tienes que llegar a ser el centro de todo el universo. El camino es muy largo, arduo. Y nunca llegas realmente al final. Así que, ¿qué les ocurre a los seguidores del Yoga? En alguna parte del camino, en alguna vida, toman el camino del Tantra; ocurre a menudo.

Intelectualmente es concebible llegar a través del Yoga; existencialmente es imposible. Si fuera posible, también podrías llegar a través del Yoga. Pero generalmente nunca sucede. Y si ocurre, es muy raramente. A veces pasan siglos, y un hombre como Mahavira llega a través del Yoga. Pero es raro, la excepción; él confirma la regla.

Pero el Yoga es más atractivo que el Tantra; éste es fácil, natural, y a través de él puedes llegar muy fácilmente, muy naturalmente, sin esfuerzo. Y debido a ello, el Tantra no te atrae demasiado. ¿Por qué? Todo lo que te atrae, le atrae a tu ego. Aquello que sientes que colma tu ego, te atrae más. Estás cautivado por el ego, por eso el Yoga te atrae tanto.

Cuanto más egoísta eres, más te atraerá el Yoga, porque es el puro esfuerzo del ego. Cuanto más imposible, más le atrae el ego. Por eso tiene tanto atractivo escalar el Everest, alcanzar la cima de los Himalayas —debido a su dificultad. Cuando Hillary y Tensing alcanzaron la cima del Everest, sintieron un instante de éxtasis. ¿A qué se debe? A haber colmado el ego: fueron los primeros.

Cuando el primer hombre pisó la luna, ¿te imaginas cómo se sintió? Fue el primer hombre de la historia, nadie lo puede reemplazar, el seguirá siendo el primer ser humano en pisar la luna. Nada puede cambiar su estatus. El ego se colma profundamente; no hay competencia posible. Muchos pisarán la luna, pero no serán los primeros.

Muchos pisarán la luna y muchos escalarán el Everest. El Yoga te ofrece una cima más alta, un final más inalcanzable: la perfección del ego: puro, perfecto, el ego absoluto.

El Yoga habría sido muy atractivo para Nietzsche, porque decía que la energía que mueve la vida es la energía de la vo-

luntad, la voluntad de poder. El Yoga te hace sentir que, a través de él, eres más poderoso. Cuanto más puedes controlarte, cuanto más puedes controlar tus instintos, cuanto más puedes controlar tu cuerpo, tu mente... más poderoso te sientes. Te vuelves el dueño de ti mismo. Pero es a través del conflicto, a través de la lucha y la violencia.

Y siempre ocurre, en mayor o en menor medida, que la persona que ha estado practicando el Yoga durante muchas vidas, llega a un punto en que el peregrinaje se vuelve monótono, insípido, fútil; porque cuanto más se colma el ego, más sientes que es fútil. Entonces, el seguidor de la senda del Yoga, toma el camino del Tantra.

El Yoga nos atrae porque todo el mundo es egoísta. El Tantra nunca nos atrae al principio; solamente atrae a aquellos que han trabajado consigo mismos, a aquellos que realmente han estado luchando perseverantemente a través del Yoga durante muchas vidas. Entonces el Tantra les atrae porque pueden entenderlo pero generalmente no nos atrae. Y si nos atrae, es por razones equivocadas. Procura también entenderlas.

No te sentirás atraído por el Tantra, en primer lugar, porque te pide que te rindas, que *no* luches; te pide que flotes, no que nades; te pide que te muevas con la corriente, no a contracorriente. Te dice que tu naturaleza es buena; confía en tu naturaleza? No luches. La *no-lucha* es la enseñanza primordial del Tantra. ¡Fluye, suéltate!

Por eso no te puede atraer. Tu ego no se colma a través de ello. Desde el principio te pide la disolución del ego.

El Yoga también te lo requerirá, pero al final. Al principio te pedirá que lo purifiques. Y cuando se haya purificado completamente, se disuelve; no puede permanecer. Pero eso es al final del Yoga, y en el Tantra es al comienzo.

Por eso el Tantra generalmente no atrae. Y si lo hace se debe a razones equivocadas. Por ejemplo, si quieres recrearte en el sexo, puedes racionalizar tu indulgencia por medio del Tantra, Ese puede ser el atractivo. Si quieres recrearte en el vino, las mujeres y otras cosas, te puedes sentir atraído por el Tantra; pero no estás realmente atraído por él; es solamente una fachada, un ardid. Te atrae otra cosa, algo que crees que él permite. Por eso el Tantra suele atraer por razones equivocadas.

El Tantra no es un apoyo para la indulgencia, es una ayuda

para transformarla. Así que no te engañes; por medio del Tantra puedes engañarte muy fácilmente, y debido precisamente a esa posibilidad de falsearlo, Mahavira no recomendaría el Tantra. Esa posibilidad siempre es factible. Y el hombre es tan falso que puede utilizar cualquier cosa con una intención distinta de la que supuestamente persigue. Y puede racionalizarlo.

Por ejemplo, en China, en la antigua China, existió algo parecido al Tantra, una ciencia secreta. Se le conoce con el nombre de Tao y tiene tendencias similares al Tantra. El Tao dice que si quieres liberarte del sexo, es bueno no apegarse a una persona (a una mujer, a un hombre). Si quieres liberarte, no deberías apegarte a una persona. Por eso el Tao dice que es mejor ir cambiando de amante.

Esto es correcto, pero puedes racionalizarlo, puedes engañarte. Tal vez seas solamente un maníaco sexual y pienses: «Estoy haciendo prácticas tántricas, no me puedo apegar a una mujer, tengo que cambiar...». Muchos emperadores chinos practicaban. Tenían grandes harenes por estarazón.

Pero el Tao es muy significativo; lo es si profundizas en la psicología humana. Si sólo conoces una mujer, tarde o temprano, tu atracción por ella desaparecerá, pero tu atracción hacia las mujeres permanecerá. Seguirás atraído por el sexo opuesto, pero esa mujer, tu esposa, ya no será para ti del sexo opuesto. No te atraerá, no será un imán para ti; te habrás acostumbrado a ella.

El Tao dice que si un hombre se mueve entre mujeres, entre muchas mujeres, no perderá el interés por una, irá más allá de la atracción por el sexo opuesto. El conocimiento de muchas mujeres le ayudará a trascender. Y esto es correcto, pero peligroso; aunque no te interesa porque es correcto, sino porque te permite playarte. Éste es el problema con el Tantra.

Por eso en China se reprimió ese conocimiento; se tuvo que suprimir. En India también se reprimió el Tantra, porque dice muchas cosas peligrosas. Son peligrosas solamente porque eres falso; de lo contrario es maravilloso. A la mente humana no le ha ocurrido nada más maravilloso y misterioso que el Tantra; ningún otro conocimiento es tan profundo.

Pero el conocimiento siempre tiene sus peligros. Por ejemplo, hoy día la ciencia se ha vuelto peligrosa porque ha descubierto muchos secretos. Ahora cualquiera puede crear energía

atómica. Cuentan que Einstein dijo que si volviera a nacer, preferiría ser un fontanero antes que un científico, porque mirando retrospectivamente, su vida ha sido fútil; no solamente eso sino un peligro para la humanidad. Y él ha descubierto uno de los secretos más profundos; pero es un peligro en manos de una humanidad falsa.

Me pregunto si llegará el día en que tengamos que detener los avances científicos. Se rumorea que entre la comunidad científica se cuestiona si deberían detenerse las investigaciones o seguir adelante, porque ahora es un asunto peligroso.

Todo conocimiento es peligroso; lo único que no lo es, es la ignorancia. No puedes hacer mucho con ella. Las supersticiones siempre son buenas —nunca son peligrosas, son homeopáticas. Tomas la medicina... no te hará ningún daño, eso es cierto. Que te ayude o no dependerá de tus propias ilusiones. Una cosa es cierta: no te perjudicará. La homeopatía es inofensiva; es una profunda superstición. Solamente puede ayudar. Recuerda: aquello que solamente te puede ayudar es superstición. Si puede ayudarte o perjudicarte, entonces es conocimiento.

Lo real conlleva ambos: ayuda y perjuicio. Solamente lo irreal puede únicamente ayudar. Pero en ese caso la ayuda nunca proviene de ello; es siempre una proyección de tu propia mente. Por eso las cosas irreales, ilusorias, son, en cierto modo, buenas; nunca te perjudican.

El Tantra es una ciencia, y más profunda que la energía atómica —porque a la energía atómica le concierne la materia y al Tantra le concierne tú. Y tú eres más peligroso que cualquier energía atómica. Al Tantra le concierne el átomo biológico, tú (la célula viva, la vida, la propia consciencia); cómo funciona, el mecanismo interno.

Ésa es la razón por la cual el Tantra se interesó tanto por el sexo. Alguien que esté interesado en la vida y en la consciencia, automáticamente se interesará por el sexo, porque es la fuente de la vida, del amor, de todos los ámbitos de la consciencia. Por eso, si un buscador no se interesa por el sexo, no es un verdadero buscador; tal vez sea un filósofo, pero no un buscador. Y la filosofía es mayoritariamente un absurdo: pensar acerca de cosas que no tienen ninguna utilidad.

Me contaron... A Mulla Nasrudin le gustaba una chica, pero tenía muy mala suerte con las chicas: ninguna se interesaba por

él. Un buen día se le presentó la oportunidad de tener, por primera vez, una cita con una chica. Así que le preguntó a un amigo: «¿Cuál es tu secreto? Tú eres irresistible para las mujeres, las hipnotizas; y yo siempre fracaso... dame algún consejo. Tengo una cita con una chica, cuéntame algún secreto».

El amigo le dijo: «Recuerda tres cosas, habla siempre sobre comida, familia y filosofía».

«¿Por qué sobre comida?» —le preguntó Mulla.

El amigo le respondió: «Suelo hablar de comida porque así la chica se siente bien —todas las mujeres están interesadas en la comida. Ellas son el alimento de los bebés, ellas son el alimento de la humanidad, por eso están básicamente interesadas en la comida».

Mulla dijo: «De acuerdo. ¿Y por qué sobre la familia?».

«Pregúntale acerca de su familia y así tus intenciones parecerán respetables» —le explicó el amigo.

Entonces Mulla le preguntó: «¿Y por qué sobre filosofía?»

El amigo le dijo: «Háblale de filosofía. Eso hará que ella se sienta inteligente».

Con estas premisas, Mulla acudió a la cita. Al ver a la chica, inmediatamente le dijo: «¡Hola! ¿Te gustan los espagueti?».

La chica, desconcertada, le dijo: «¡No!».

Así que Mulla le formuló la segunda pregunta: «¿Tienes algún hermano?».

La chica todavía más perpleja le dijo: «¿Qué clase de cita es ésta?». Y añadió: «¡No!».

Por un momento Mulla se quedó en blanco: «¿Cómo introducir la filosofía?». Así que, superado el lapsus, le preguntó: «Si tuvieras un hermano, ¿le gustarían los espagueti?».

Esto es filosofía. La filosofía es, en mayor o en menor medida, un absurdo. El Tantra no está interesado en la filosofía; está interesado en lo existencial. Por eso el Tantra nunca especula acerca de la existencia de Dios, del *moksha*, del cielo y el infierno. No; se interesa por las cuestiones básicas de la vida. De ahí el interés por el sexo y por el amor, porque son cuestiones básicas. Vienes a través de él, eres parte de él.

Eres un juguete en manos de la energía sexual, y nada más. Y a menos que entiendas esta energía y la trasciendas, nunca serás nada más. Ahora, tal como eres, no eres otra cosa que energía sexual; puedes ser algo más, pero si no entiendes esto y lo

trasciendes, nunca lo serás. La posibilidad es la de una semilla.

Por eso el Tantra se interesa en el sexo, en el amor, en una vida natural. Pero la forma de conocerlo no es a través del conflicto. El Tantra dice que nada se puede conocer con una actitud conflictiva, porque entonces no eres receptivo. Porque debido a la lucha los secretos permanecen ocultos; no estás abierto a recibirlos.

Y cuando estás luchando, siempre estás afuera. Si estás en conflicto con el sexo, siempre estás afuera. Si te rindes, si te entregas al sexo, puedes llegar a su centro interior, podrás conocerlo desde adentro. Si te entregas, muchas cosas se te revelarán.

Has experimentado el sexo, pero siempre con una actitud interna conflictiva; por eso no se te han revelado sus secretos. Por ejemplo, no has conocido las energías vitales que da el sexo. No las has conocido porque no has podido. Para eso se precisa vivirlo desde adentro.

Si estás realmente flotando con la energía sexual, totalmente entregado, tarde o temprano llegarás al punto en que sabrás que el sexo no solamente puede dar a luz una nueva vida. Para los amantes, el sexo puede llegar a ser una fuente de energía, pero para ello necesitas entregarte; y una vez te rindes, muchas dimensiones cambian.

Por ejemplo, el Tantra y el Tao han descubierto que si eyaculas en el acto sexual, éste no puede ser una fuente de energía. No hay necesidad de eyacular; la eyaculación puede olvidarse completamente. El Tantra y el Tao dicen que la eyaculación sucede porque estás luchando; de lo contrario no hay necesidad.

El amante y la amada pueden estar en un profundo abrazo sexual, relajándose el uno en el otro, sin urgencia por eyacular, sin urgencia por concluir el acto. Simplemente relajándose el uno en el otro. Y si esta relajación es total, ambos se revitalizarán el uno al otro, se enriquecerán.

El Tao dice que un hombre puede vivir mil años si no tiene ninguna urgencia en el sexo, si está profundamente relajado. Si una mujer y un hombre están profundamente relajados el uno con el otro, simplemente fundidos el uno en el otro, absorbidos el uno en el otro, sin ninguna urgencia, sin ninguna tensión, muchas cosas suceden: fenómenos alquímicos; porque la electrici-

dad de ambos, la bioenergía de ambos, las esencias de ambos, se encuentran. Y este encuentro de polos opuestos —uno es negativo, el otro es positivo—, este encuentro profundo con el otro polo, los revitaliza, los reaviva.

Pueden vivir muchos años, y pueden vivir sin envejecer; pero esto solamente se puede conocer si no tenéis una actitud conflictiva. Y esto parece paradójico. Quienes tienen conflicto con el sexo, eyaculan antes, porque la mente que está tensa tiene urgencia por descargarse de la tensión.

Las nuevas investigaciones aportan muchos datos sorprendentes. Masters y Johnson han sido los primeros en investigar qué ocurre durante el acto sexual: han descubierto que el setenta y cinco por ciento de los hombres padecen de eyaculación precoz. ¡El setenta y cinco por ciento de los hombres! Antes de que haya sucedido un encuentro profundo han eyaculado y el acto ha concluido. Y el noventa por ciento de las mujeres nunca alcanzan el orgasmo; nunca alcanzan el clímax, una profunda satisfacción. ¡El noventa por ciento de las mujeres!

Por eso las mujeres son tan irritables. Ninguna filosofía puede ayudarles, ninguna religión, ninguna ética, les ayuda a sentirse a gusto con los hombres que conviven; de ahí su frustración, su irascibilidad... La ciencia moderna y el antiguo Tantra, ambos, dicen que a menos que la mujer se sienta profundamente satisfecha, orgásmica, será un foco de problemas para la familia. Esa carencia provocará irritabilidad, su actitud siempre será conflictiva.

Así que, si tu mujer siempre está de mal humor, reflexiona sobre ello. No es simplemente su problema, tal vez tú seas la causa.

Debido a que la mujer no alcanza el orgasmo, se vuelve en contra del sexo; no le apetece. Tiene que ser sobornada; no está predispuesta. ¿Por qué debería estarlo si no le reporta ningún gozo profundo? Al contrario, siente que el hombre la ha estado utilizando, se siente utilizada por él. Se siente usada y desechada.

El hombre se siente satisfecho porque ha eyaculado; entonces se recuesta y se duerme, y la mujer llora. Ha sido simplemente usada, y la experiencia no le ha colmado en nada. Puede ser que haya desahogado a su marido, a su amante, a su amigo, pero a ella no le ha satisfecho de ningún modo.

El noventa por ciento de las mujeres ni siquiera saben qué es un orgasmo, porque jamás lo han experimentado; nunca han alcanzado la culminación del gozo, la convulsión dónde cada fibra del cuerpo vibra, donde cada célula se reaviva. Nunca lo han sentido, y se debe a la actitud antagonista de la sociedad hacia el sexo. El conflicto de la mente está ahí, y de tanto reprimirse la mujer se ha vuelto frígida.

Y el hombre hace el acto como si fuera un pecado. Se siente culpable; sabe que no debería hacerlo. Y mientras hace el amor con su esposa o con su amada, está pensando en algún *mahatma*: «Cómo acercarse al *mahatma*, cómo trascender el sexo, los remordimientos, el pecado».

Es muy difícil deshacerse de los *mahatmas*; siempre están ahí. Incluso cuando haces el amor no sois dos —sois tres, un *mahatma* está ahí. Y si no hay un *mahatma*, Dios está viendo el pecado. El concepto que tenemos de Dios es el de un mirón que siempre te está observando. Esta actitud crea ansiedad, y ésta provocará la eyaculación precoz.

Cuando no hay ansiedad, la eyaculación puede posponerse durante horas, incluso días. ¡No hay ninguna necesidad! Si el amor es profundo y ambos cuerpos pueden revitalizarse el uno al otro, la eyaculación puede cesar completamente. Durante años, dos amantes pueden fundirse el uno en el otro sin que haya eyaculación, sin ningún derroche de energía. Pueden relajarse el uno en el otro. Sus cuerpos se funden y se relajan. Y tarde o temprano, el sexo dejará de ser algo excitante. Lo es ahora, luego deja de serlo y se vuelve una profunda relajación.

Pero eso solamente puede suceder si primero te has rendido interiormente a la energía y a la fuerza de la vida. Sólo entonces te puedes entregar a tu amante o a tu amada.

Si eso sucede... el Tantra dice que nunca hagas el amor cuando estás excitado. Esto parece absurdo, porque quieres hacer el amor cuando estás excitado, y ambos amantes se excitan el uno al otro para poder hacer el amor; pero el Tantra dice que con la excitación derrochas energía. Haz el amor cuando estés tranquilo, sereno, meditativo. Primero medita; luego haz el amor. Y en el amor, no vayas más allá del límite. ¿Qué quiero decir con «no vayas más allá del límite»? No te excites ni te vuelvas violento, para que tu energía no se disperse.

Si ves hacer el amor a dos personas, sentirás que están lu-

chando. Los niños pequeños, cuando ven hacer el amor a sus padres creen que el padre va a matar a la madre. Parece un acto violento; una lucha. No es hermoso; parece algo horrible.

Debe ser más musical, armónico. Los dos amantes deben danzar, no luchar. Cantar una melodía armónica, crear una atmósfera en la cual ambos se disuelven volviéndose uno; entonces se relajan. Ése es el significado del Tantra; éste no es en absoluto sexual. Aunque le concierne el sexo, es la cosa menos sexual. Y si a través de esta relajación, la naturaleza te revela sus secretos, desaparece la fascinación; entonces empiezas a percibir lo que ocurre. Y en esa percepción de lo que está ocurriendo, llegan a tu mente muchos secretos.

Primero, el sexo se vuelve dador de vida. Tal como es ahora, es dador de muerte; a través de él, simplemente mueres, te gastas, te deterioras. Segundo, se vuelve la meditación natural más profunda. Tus pensamientos cesan completamente. Cuando estás totalmente relajado con tu amada, con tu amado, tus pensamientos cesan, la mente no está ahí; solamente tu corazón late —la mente desaparece. Se vuelve una meditación natural. Si el amor no puede ayudarte en tu meditación, nada te ayudará, porque todo lo demás es superfluo, superficial. Si el amor no puede ayudarte, ¡nada puede hacerlo!

El amor tiene su propia meditación. Pero no conoces el amor, conoces solamente el sexo, conoces el tormento de desperdiciar energía. Por eso te deprimas después de ello; entonces decides hacer voto de *brahmacharya*. Y este voto lo haces mientras estás deprimido, este voto se toma estando exasperado, frustrado. No te será de ninguna ayuda.

Un voto puede ayudar si se toma en un profundo y relajado estado meditativo, ¡sólo entonces! De otro modo simplemente muestra tu ira, tu frustración, y nada más; y en veinticuatro horas olvidarás tu voto. La energía volverá de nuevo y, como una vieja rutina, tendrás que descargarla.

Por eso el sexo, para ti, no es otra cosa que algo parecido a un estornudo. Te sientes excitado, y cuando estornudas te sientes relajado. Algo que te estaba molestando en la nariz se libera; algo que te molestaba en el centro sexual se libera.

El Tantra dice que el sexo es algo muy profundo porque es vida, pero tu interés en él puede estar equivocado. No te intereses en él por razones engañosas, pues entonces sentirás que es

peligroso, porque es una transformación de la vida.

Esos métodos de los que hemos estado hablando también han sido utilizados por el Yoga, pero conflictivamente, con una actitud de lucha. El Tantra utiliza los mismos métodos pero con una actitud muy amorosa. Y eso marca una gran diferencia. Toda la cualidad de la técnica cambia; ésta se vuelve distinta porque el ambiente es totalmente diferente.

Has preguntado:

¿Cuál es el tema central del Tantra?

¡Tú! Tú eres el tema central del Tantra. Lo que eres ahora, y lo que está oculto dentro de ti y puede crecer; lo que eres y lo que puedes llegar a ser. En este momento eres una unidad sexual. Y a menos que logres una comprensión profunda acerca de esta unidad, no puedes volverte consciencia, no puedes volverte una unidad espiritual. La sexualidad y la espiritualidad son dos extremos de una misma energía.

El Tantra empieza desde el punto donde estás, el Yoga arranca desde una hipótesis. El Yoga arranca en el final, el Tantra empieza desde el principio. Siempre es bueno empezar por el principio, porque si comienzas por el final te estarás creando dificultades innecesarias. No eres eso; solamente el ideal. Tienes que volverte un ser divino, el ideal, y eres solamente un animal; y éste se trastorna debido al ideal. Enloquece, desvaría.

El Tantra dice, olvídate de lo divino. Si eres un animal, conoce ese animal en su totalidad. De esa comprensión crecerá lo divino. Y si no puede crecer a través de esa comprensión, entonces olvídate de ello; nunca crecerá. Los ideales no pueden desarrollar tus posibilidades, solamente la experiencia, el conocimiento de lo real puede ayudarte. Por eso *tú* eres el tema central del Tantra: tal como eres y lo que puedes llegar a ser; tu actualidad y tu posibilidad. Ése es el tema central del Tantra.

A veces la gente se preocupa... Si buscas en el Tantra, no habla de Dios, no habla del *moksha*, no habla del nirvana. ¿Qué clase de religión es el Tantra? Habla de cosas que te disgustan; no te gusta hablar de ellas. ¿Quién quiere hablar sobre el sexo? Todo el mundo cree que lo conoce. ¿Crees que por ser capaz de reproducirte conoces el sexo?

Nadie quiere profundizar en el sexo, y el sexo es el problema de todo el mundo. Nadie quiere hablar acerca del amor porque todo el mundo cree que es un gran amante. ¡Mira tu vida! Es solamente odio y nada más. Y eso que llamas amor no es otra cosa que una relajación, una ligera relajación del odio. Mira a tu alrededor, y verás qué conoces y qué no conoces.

Me estoy acordando de un judío, un maestro *hassid*, Baal Shem. Le estaban confeccionando una vestidura y durante seis meses tuvo que visitar a su sastre diariamente —¡seis meses para confeccionar la vestidura de un fakir pobre! Cuando estuvo lista y el sastre se la entregó, Baal Shem le dijo: «Dios solamente necesitó seis días para crear el mundo. En seis días creó el mundo, y tú has necesitado seis meses para confeccionar la vestidura de este pobre hombre».

Cuenta Baal Sheem en sus memorias que el sastre le dijo: «Sí, Dios creó el mundo en seis días, pero mira el mundo, ¡qué clase de mundo creó!».

Mira a tu alrededor; mira el mundo que has creado. Y entonces te darás cuenta de que no sabes nada. Estás deambulando en la oscuridad. Y debido a que todo el mundo está deambulando en la oscuridad, te sientes bien; no puedes comparar.

Pero estás en la oscuridad, y el Tantra empieza desde donde estás. Te quiere iluminar sobre las cosas básicas que no puedes negar; y si las intentas negar, es a costa de ti mismo.

TANTRA: RENDIRSE A LA VIDA

En el amor tienes una posibilidad natural de rendirte. Ríndete y siéntelo; entonces deja que se extienda a todas las dimensiones de tu vida.

La segunda pregunta:

¿Cómo podemos convertir el acto sexual en una experiencia meditativa? ¿Debemos practicar el sexo en alguna posición especial?

La posición es irrelevante; las posiciones no tienen demasiada importancia. Lo importante es la actitud de la mente, no la postura del cuerpo sino la de la mente. Pero si cambias tu mente, puede ser que quieras cambiar las posturas del cuerpo, porque están en relación.

Por ejemplo, el hombre siempre se pone encima de la mujer. Es una postura egoísta, porque así el hombre se siente mejor, superior. ¡Cómo va a estar él debajo de la mujer! En África a esa postura se le conoce con el nombre de la postura del misionero, porque, por vez primera, cuando los misioneros cristianos llegaron a África, la población aborígen no podía entenderlo: «¿Qué hacen? ¡Van a matar a la mujer!».

En África se la conoce como la postura del misionero. Los aborígenes africanos dicen que es violenta, ya que la mujer debe colocarse encima del hombre. Pero para el hombre es difícil con-

cebir el estar debajo de ella, aunque en todo el mundo, en las sociedades primitivas, la mujer se coloca encima del hombre.

Si tu mente cambia, muchas cosas cambiarán. Es mejor que la mujer esté encima, por varias razones. Porque si la mujer, que es pasiva, está encima, no va a ser muy violenta; simplemente se relajará. Y si el hombre está debajo, no podrá ser muy activo, simplemente se relajará. Es conveniente. Si el hombre está encima, será violento, será muy activo; y no se precisa hacer nada. Para el Tantra te tienes que relajar, por eso es conveniente que la mujer se coloque encima. Ella se puede relajar más fácilmente que el hombre. La psicología de la mujer es más pasiva, por eso se relaja más fácilmente.

Las posiciones cambiarán, pero no te preocupes demasiado acerca de ellas. Primero cambia tu mente. Ríndete a la fuerza de la vida; flota en ella. A veces, cuando os entreguéis totalmente, vuestros cuerpos adoptarán la posición adecuada que precisa ese momento. Y cada día cambia la situación, así que no hay necesidad de fijarla de antemano. Ése es el error: intentar fijar de antemano. Cuando intentas fijar algo, es la mente la que intenta fijarlo; entonces no te estás rindiendo, no te estás entregando.

Ríndete, deja que las cosas tomen su propia forma, y habrá una armonía maravillosa. Cuando ambos amantes se entregan, tal vez adopten muchas posturas, o tal vez no y simplemente se relajen. Pero eso dependerá de la energía, no de tus decisiones cerebrales decididas de antemano. ¡No necesitas decidir nada por adelantado! Esa decisión es el problema. Incluso para hacer el amor decides; incluso para hacer el amor consultas libros.

Hay libros para aprender cómo hacer el amor. Ello muestra qué tipo de mente hemos creado —cómo hacer el amor. Entonces se vuelve cerebral, piensas en todo. Primero haces un ensayo mental, y entonces lo representas. Es un copia; nunca es real. Estás representando algo estudiado. Se vuelve una actuación; no es auténtico.

Simplemente relájate y déjate llevar dondequiera que te lleve la energía. ¿Cuál es el miedo? ¿Por qué tener miedo? Si con tu amante no puedes relajarte, ¿dónde podrás hacerlo? Y una vez sientas que la propia energía se ayuda a sí misma y toma el camino adecuado a la necesidad, eso te dará una percepción para todos los aspectos de la vida. Entonces podrás dejar toda tu vida a lo divino.

Cuando dejas tu vida a lo divino, no cavilas, no proyectas; no fuerzas el futuro conforme a ti. Simplemente te permites adentrarte en el futuro de acuerdo a él, de acuerdo a la totalidad.

¿Cómo hacer del acto sexual una meditación? Simplemente rindiéndote, entregándote, se vuelve una meditación. No pienses acerca de ello, deja que suceda. Relájate, no te abstraigas en el futuro. Éste es uno de los problemas básicos de la mente: siempre se abstrae en el futuro. Siempre está buscando el resultado, y éste siempre está en el futuro. Por eso nunca estás en el acto; siempre estás en el futuro buscando el resultado. Esa búsqueda lo perturba todo, lo estropea todo.

Simplemente permanece en el momento. ¡Olvídate del futuro! Ya llegará: no necesitas preocuparte por él. Tu ansiedad no lo traerá. Ya está llegando; ya ha llegado. Olvídate de él. Permanece simplemente aquí y ahora.

El sexo se puede volver una profunda percepción en el ser aquí y ahora. Y éste es, creo, el único acto en el cuál puedes estar aquí y ahora. No puedes estar aquí y ahora mientras estás en la oficina; no puedes estar aquí y ahora mientras estás estudiando en la universidad; no puedes estar aquí y ahora en ninguna otra parte en este mundo moderno. Solamente en el amor puedes estar aquí y ahora.

Pero incluso en el amor no eres, no estás presente. Estás pensando en el resultado. Y muchos libros nuevos han creado nuevos problemas. Al leer un libro sobre cómo hacer el amor, tienes miedo de no hacerlo bien, de si estás haciéndolo bien o mal. Lees un libro para saber qué posición debes adoptar, qué tipo de postura, y entonces estás intranquilo, pensando si estás adoptando la postura correcta o no.

Los psicólogos han creado nuevas preocupaciones: ahora insisten en que el marido tiene que estar pendiente de si la esposa ha alcanzado el orgasmo o no. Entonces él se preocupa: «¿Ha llegado al orgasmo o no?». Y esta preocupación no le ayudará en nada; se convertirá en un obstáculo.

Y ahora la mujer está preocupada pensando si está ayudando al marido a relajarse totalmente o no. Así que tiene que sonreír, tiene que parecer que está gozando. ¡Todo se vuelve falso! Ambos están preocupados por el resultado. Y debido a esta preocupación los resultados nunca llegan.

Olvídate de todo. Fluid en el momento y dejádselo a vuestros cuerpos. Vuestros cuerpos tienen su propia sabiduría: están constituidos de células sexuales; albergan un programa congénito. No te necesitan. Simplemente dejádselo al cuerpo, y el cuerpo decidirá. Esta rendición, esta entrega mutua, creará automáticamente la meditación.

Y si puedes sentirla en el sexo, entonces ya sabes una cosa: que cuando quiera que te rindas, sentirás lo mismo. Entonces te puedes rendir a un Maestro —la relación con un Maestro es una relación amorosa. Y entonces, cuando inclines tu cabeza ante los pies del Maestro, tu cabeza se vaciará; entrarás en meditación.

Entonces ya no hay ni siquiera necesidad de un Maestro, puedes rendirte al cielo abierto. Sabes cómo rendirte; eso es todo. Puedes acercarte y rendirte a un árbol... Parece tonto porque no sabemos cómo rendimos. Vemos a alguien —a un hombre sencillo, a un campesino— en el río, entregándose al río, llamando al río «la Madre», o entregándose al sol naciente, llamando al sol naciente el gran dios, o acercándose a un árbol e inclinándose ante sus raíces.

A nosotros nos parece una superstición: «¡Qué cosa tan absurda! ¿Qué puede hacer el árbol? ¿Qué puede hacer el río? No son dioses. ¿Qué es el sol? El sol no es un dios».

Cualquier cosa se vuelve Dios si te entregas. Tu rendición crea la divinidad. No hay nada divino; es solamente la rendición de la mente lo que crea la divinidad.

Entregándote a tu mujer se vuelve divina; entregándote a tu marido se vuelve divino. La divinidad se revela a través de la rendición. Ríndete a una roca y dejará de existir la roca —ésta se ha convertido en una estatua viva, en una persona.

Aprende cómo rendirte... Y cuando digo «cómo rendirte» no significa conocer una técnica. Quiero decir que en el amor, tienes una posibilidad natural de rendirte. Ríndete y siéntelo; después deja que se extienda a todas las dimensiones de tu vida.