

MÓDULO 3: INTELIGENCIA
EMOCIONAL APLICADA A LA VIDA
EN PAREJA

TEMA 3: DE LA DUALIDAD A LA UNIDAD:
EL SENDERO DE LA SEXUALIDAD CONSCIENTE

Inteligencia Emocional
Aplicada



MÓDULO 3 - TEMA 3

DE LA DUALIDAD A LA UNIDAD: EL SENDERO DE LA SEXUALIDAD CONSCIENTE



Introducción	P. 3
Identificación con el "yo"	P. 3
Los retos de nuestra naturaleza multidimensional: ¿cómo puede influir una percepción multidimensional de la realidad en la experiencia humana en pareja?	P. 5
Inteligencia existencial	P. 6
Aspectos esenciales en el sendero de la sexualidad consciente	P. 8
La felicidad en las relaciones	P. 8
La imagen corporal, la autoestima	P.10
El dar y el recibir en la experiencia humana en pareja	P.10
La consciencia de abundancia	P.12
Principio masculino y principio femenino	P.13
La comunicación consciente	P.15
¿Se parece esta aventura reflexiva al viaje del héroe?	P.18
Sistema fisiokundalini	P.20
Neuroteología	P.20
Carta al amado inmortal	P.22
Homenaje a Shiva-Shakti	P.23



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.

Aquí retomamos la clave de la sexualidad consciente: la identificación de la ilusión de estar separados, la comprensión de los estados reactivos asociados a dicha percepción "exclusivamente tridimensional" de la realidad y la transformación de dichos estados reactivos en la consciencia de Unidad.

Todo ello requiere de una valiente disposición y adaptabilidad ante este nuevo paradigma de la sexualidad, que en forma metafórica ha sido descrito a lo largo de la historia de la humanidad, y el cual puede ser representado en la siguiente inscripción encontrada en el templo de Apolo en Delphos:

-Apolo: ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ- "Conócete a ti mismo"

-El visitante: "¿Quién o qué soy yo mismo?"

Apolo: ΗΕΛΙΟΣ ΕΙ- «el Sol [que Yo soy] eres tú»

✚ Leemos la siguiente historia relacionada con el templo de Apolo ubicado en Delphos:

El homo moriturus llama ante la Puerta del Sol:

De dentro le preguntan: "¿Quién eres tú?", y él responde:

"Quien Yo Soy es la Luz que Tú Eres. Como tal, he venido a Ti, La Luz Celestial"

El Sol le dice: "Quien Tú Eres, eso mismo Soy Yo; quien Yo Soy, eso mismo Eres Tú. Entra".

Trasponer el umbral del templo de Apolo implicaba, como en todo los ingresos similares, un morir para un renacer. Cuando uno llega creyendo en su identidad corriente, en ser fulano de tal, el dios nos revela para nosotros mismos: "reconócete, eres el sol que yo soy", aniquilando así al individuo, a fulano, para afirmar al Ser, al Sol, al Solo.

IDENTIFICACIÓN CON EL "YO"

✚ Reflexionamos sobre la identificación con el "yo", usando las dos siguientes lecturas: la primera relacionada con el mito de Narciso y Eco, y la segunda relacionada con una historia del Rey Arturo cuando se entrenaba con el mago Merlín:

NARCISO Y ECO

Extraído de: http://dpto.educacion.navarra.es/materialespiml/15latin_files/ElmitodeNarcisoyEco.pdf

Eco era una joven ninfa de los bosques, parlanchina y alegre. Con su charla incesante entretenía a Hera, esposa de Zeus.

Por su parte, Narciso era un muchacho precioso, hijo de la ninfa Liríope. Cuando él nació, el adivino Tiresias predijo que si se veía su imagen en un espejo sería su perdición, y así su madre evitó siempre espejos y demás objetos en los que pudiera verse reflejado. Narciso creció así hermosísimo sin ser consciente de ello, y haciendo caso omiso a las muchachas que ansiaban que se fijara en ellas.

Tal vez porque de alguna manera Narciso se estaba adelantando a su destino, siempre parecía estar ensimismado en sus propios pensamientos, como ajeno a cuanto le rodeaba. Daba largos paseos sumido en sus cavilaciones, y uno de esos paseos le llevó a las inmediaciones de la cueva donde Eco moraba. Nuestra ninfa le miró embelesada y quedó prendada de él, pero no reunió el valor suficiente para acercarse.

Narciso encontró agradable la ruta que había seguido ese día y la repitió muchos más. Eco le esperaba y le seguía en su paseo, siempre a distancia, temerosa de ser vista, hasta que un día, un ruido que hizo al pisar una ramita puso a Narciso sobre aviso de su presencia, descubriéndola cuando en vez de seguir andando tras doblar un recodo en el camino quedó esperándola. Eco palideció al ser descubierta, y luego enrojeció cuando Narciso se dirigió a ella.

- ¿Qué haces aquí? ¿Por qué me sigues?

- Aquí... me sigues... -fue lo único que Eco pudo decir, maldita como estaba, habiendo perdido su voz.

Narciso siguió hablando y Eco nunca podía decir lo que deseaba.

...Némesis, diosa griega que había presenciado toda la desesperación de Eco, entró en la vida de Narciso otro día que había vuelto a salir a pasear y le encantó hasta casi hacerle desfallecer de sed. Narciso recordó entonces el riachuelo donde una vez había encontrado a Eco, y sediento se encaminó hacia él. Así, a punto de beber, vio su imagen reflejada en el río. Y como había predicho Tiresias, esta imagen le perturbó enormemente. Quedó absolutamente cegado por su propia belleza, en el reflejo. Y hay quien cuenta que ahí mismo murió de inanición, ocupado eternamente en su contemplación. Otros dicen que enamorado como quedó de su imagen, quiso reunirse con ella y murió ahogado tras lanzarse a las aguas.

En cualquier caso, en el lugar de su muerte surgió una nueva flor al que se le dio su nombre: el Narciso, flor que crece sobre las aguas de los ríos, reflejándose siempre en ellos.

ARTURO Y MERLÍN EN LA CUEVA DE CRISTAL

*Fuente: El sendero del mago. Dr. Deepak Chopra.

Todas las mañanas, el joven Arturo bajaba al estanque del bosque a lavarse. Como todo niño, el baño no era su tarea preferida y muchas veces se quedaba por el camino, distraído con el parloteo de las ardillas rojas, las urracas o con cualquier otra cosa que le atrajera más que el agua y el jabón.

Merlín realmente no prestaba mayor atención a toda la mugre que se apilaba en el rostro de su pupilo, alrededor del cuello y por todas partes. Pero llegó el día en que el mago estalló: "¡Podría sembrar frijoles detrás de tus orejas! No me importa si solamente pasas un minuto en el estanque, pero haz algo allí".

Arturo agachó la cabeza y dijo: "He tenido miedo de confesártelo, Merlín, pero cuando me inclino sobre el agua no puedo ver mi propio reflejo. No veo dónde lavarme, ni siquiera sé cómo soy".

Para desconcierto del niño, cuando alzó la cabeza Merlín estaba a su lado y se veía dichoso. "Toma", le dijo, colocando una gran esmeralda en la mano del niño como premio (Arturo la utilizó posteriormente para saltar por encima del agua).

"Creí que tu desobediencia era señal de que habías perdido tu inocencia, pero veo que me equivoqué. La ausencia del reflejo significa que no tienes imagen de ti mismo. Cuando la imagen de ti mismo no te distrae, sólo puedes estar en estado de inocencia".

- ✚ Para continuar esta experiencia reflexiva, vemos el video DR. QUANTUM EN EL PLANETA PLANO:

DR QUANTUM EN EL PLANETA PLANO – Duración: 5 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=DG7NYOk-IGg>

Los retos de nuestra naturaleza multidimensional: ¿Cómo puede influir una percepción multidimensional de la realidad en la experiencia humana en pareja?

Si asumimos que la salud es un bienestar físico, mental y social y que el Ser Humano es por naturaleza saludable, entonces, ¿por qué sufre?, ¿por qué perdió el bienestar?

Estas circunstancias pueden ser diferentes aspectos de una percepción "exclusivamente tridimensional" del tiempo, las formas, los aconteceres y las relaciones humanas, la cual ha influido profundamente en la ciencia, en el arte y en general en todos los aspectos de la sociedad en los últimos siglos, y, a nivel de la medicina ha llevado al olvido de la condición multidimensional del Ser Humano, considerándolo solo como una "máquina" compuesta de huesos, vísceras, sangre, calcio, hierro, etc., ubicada dentro del espacio y del tiempo, sin relación con los ciclos del universo.

Los avances en la física traen radicales cambios en los conceptos de materia, forma, partes, espacio, causa, efecto, tiempo, llevando a una percepción "cuántica", "relativista" o "multidimensional" del mundo, ampliando la visión mecanicista del universo con sus leyes absolutas, revaluando el concepto del tiempo lineal, la separación entre el individuo y el mundo; incluso han demostrado que el propio experimentador influye en los resultados de sus experiencias y que todo el cosmos está interconectado en un gran campo unificado.

- ✚ Damos lectura a algunas de las reflexiones del documento "Un viaje hacia mí mismo":

1. ¿Cómo pueden ordenarse los aproximadamente 75 billones de células en un cuerpo de estatura promedio?
2. ¿Están ahí las mismas células desde el parto?
3. ¿Cuántas células se recambian por día en un cuerpo humano adulto?
4. Si cada día se recambian entre 300 y 800 millones de células, ¿cuántas se han recambiado en mi cuerpo desde que inicié esta sesión?
5. Si mis células están conformadas por átomos que en su movimiento continuo a veces se presentan como partículas y a veces se presentan como ondas, ¿Cómo es posible que conserve mi forma, y mis amigos me reconozcan como la misma persona?
6. ¿Alrededor de qué modelo se organizan los átomos, de tal forma que no me "deshago" en el aire?
7. ¿Mi estatura será algo más que la distancia entre mi sombrero y mis zapatos?
8. Si cada segundo se producen unos 2.5 millones de células sanguíneas rojas, si cada glóbulo rojo dura entre 90 y 120 días, si cada 10 días se reemplaza la mayoría de los leucocitos, si cada 4 días el epitelio intestinal es reemplazado, ¿existe un mismo tiempo celular?
9. ¿Es el tiempo en mis relojes internos el mismo que marca el reloj de pulso?
10. ¿Cuántos años tengo en realidad?
11. ¿Quién cumple años en mí?
12. Si cada año más del 97% de nuestro cuerpo es sustituido por completo, incluso la estructura de ADN de nuestros genes, si nada se crea ni se destruye sino que se transforma, entonces cuando abrazamos a alguien, ¿a quién abrazamos?, cuando decimos "te amo", ¿a quién amamos?

Inteligencia existencial

Según Howard Gardner (2001) "la clave de la inteligencia existencial es la inclinación que tienen los seres humanos a hacer preguntas fundamentales acerca de la existencia. Por ejemplo: ¿quiénes somos nosotros? ¿Por qué existimos?".

A lo largo de la historia de la humanidad se pueden encontrar múltiples aportes al proceso de autoconstrucción de la consciencia, incluidos en la denominada vía intuitiva de la inteligencia existencial. Por otro lado, la afluencia de conocimientos a finales del siglo XX y en el correr del siglo XXI, proporcionados por los avances en la ciencia, nos facilitan interrogar nuestra condición humana y nuestra situación en el universo de un modo completamente nuevo. Este proceso reflexivo basado en los avances de la ciencia ha sido denominado vía lógica de la inteligencia existencial.

Estudios de neurociencia muestran que cuando las personas desarrollan este proceso reflexivo de autoconocimiento para asumirse en contacto con el todo (la sociedad, la especie, el planeta, el cosmos), comprendiendo su ubicación y papel en ese todo, adquieren y mantienen hábitos saludables basados en el conocimiento de su estado natural de salud, y no en el temor a la enfermedad. Por otro lado, las prácticas de introspección o Mindsight nos ayudan a abordar las limitaciones de la percepción humana y a la vez, al desarrollo de conductas proactivas en la relación con nosotros mismos, con los demás y con el contexto.

¿QUIÉN SOY?, ¿CÓMO ESTOY CONSTITUIDO?, ¿DE DÓNDE VENGO?,
¿A DÓNDE VOY?, ¿CUÁL ES EL SENTIDO DE LA EXISTENCIA?,
¿CUÁL ES MI PAPEL EN LA EXISTENCIA?

Preguntas tan antiguas, exploraciones tan diversas, respuestas tan variables. He aquí unas de esas respuestas:

Esta tierra es mi cuerpo.

El cielo es mi cuerpo.

Las estaciones son mi cuerpo.

El agua es mi cuerpo también.

El mundo es tan grande como mi cuerpo, y el mundo es tan grande como mis plegarias.

MITOS Y LEYENDAS DE LOS INDIOS APACHES JICARILLA, citado de Morris Opler.

Primero estaba el mar

todo estaba oscuro

no había sol ni luna ni gente

ni animales ni plantas

el mar estaba en todas partes

el mar era la madre

la madre no era gente ni nada ni cosa alguna

ella era espiritual de lo que iba a venir

y ella era pensamiento y memoria.

KOGUI, INSCRIPCIÓN LEÍDA EN EL BANCO DE LA REPÚBLICA, BOGOTÁ

Nosotros mismos junto con los electrones, protones, rocas, plantas y galaxias, somos tan solo formas relativamente estables en el holomovimiento.

No solo nuestros cerebros y cuerpos sino también nuestros pensamientos, sentimientos, impulsos, voluntad y deseo tienen su último fundamento en el orden implícito.

DR. DAVID BOHM, FÍSICO TEÓRICO

De un modo paralelo a las enseñanzas de la teoría atómica... al tratar de armonizar nuestra posición en el gran drama de la existencia, tenemos que considerar ese tipo de problemas epistemológicos, con los que pensadores como Buda y Lao Tsé tuvieron ya que enfrentarse.
NIELS BOHR, ATOMIC PHYSICS AND HUMAN KNOWLEDGE

Aquí tenemos otra respuesta ya en el lenguaje simbólico de la mitología griega: el **mito de Démeter y Perséfone**, porción básica de los misterios iniciáticos del Eleusis. El pueblo griego reverenciaba a la madre Tierra en Démeter o Ceres, diosa del agro, y los iniciados veían en ella a la madre de las almas.

✚ Usando el siguiente texto y la imagen adjunta, pensamos en cómo este mito es la representación simbólica de la historia del alma, de su descenso a la materia y su sufrir en las tinieblas del olvido, y luego, de su resurrección a la vida divina.

“Había una vez una diosa llamada **Deméter** que tenía una hermosa hija llamada **Perséfone**. La joven tenía grandes ojos verdes y una cabellera de hermosos rizos. Vivía con su madre en el monte Olimpo y de vez en cuando bajaba a los prados a recoger flores en compañía de sus amigas.

Un día, el dios de los muertos, **Hades**, también conocido como Plutón, que vivía en el mundo infernal rodeado de tinieblas, se enamoró profundamente de Perséfone.

Un día que Perséfone, estaba recogiendo flores tranquilamente con sus amigas, se alejó distraída del grupo para recoger un narciso. En ese momento la tierra se abrió y de allí surgió el dios de los muertos en un carruaje negro. La secuestró y la llevó con él al mundo subterráneo sin dejar ningún rastro.

Las amigas no habían visto como Perséfone se había esfumado sin dejar rastro alguno. Así que nada pudieron decirle a Deméter, la madre, que sufrió por la desaparición de su hija. Deméter, desesperada comenzó a buscarla. Se disfrazó de anciana y recorrió toda Grecia buscando alguna pista sobre su hija, hasta que finalmente Apolo le confesó quién era el responsable de su desaparición.

Deméter pensó que Zeus tenía algo que ver en este asunto y decidió vengarse. Como Deméter era la diosa de la agricultura, prohibió a los árboles dar fruto, a los pastos crecer y a las semillas germinar. Al poco tiempo el ganado no tenía cómo alimentarse y comenzó a morir. Si esto continuaba, los hombres pronto morirían también por falta de alimento.

Zeus trató de convencerla enviándole riquísimos regalos, joyas y oro, pero Deméter no los aceptó: **-No quiero tus regalos. Solo quiero a mi hija Perséfone de vuelta en mi casa.**

Zeus, viendo que era imposible convencer a Deméter, llamó a **Hermes** y lo envió al **Tártaro** para darle un mensaje al dios Hades:

- Por favor, devuelve a Perséfone o todos estaremos perdidos ya que los humanos están en serio peligro debido a la falta de alimento.

Hades le respondió:

-Solo puedo enviar a Perséfone de vuelta a su casa, mientras no haya probado el alimento de los muertos.

Perséfone estaba tan triste que se había negado a probar bocado desde el día de su secuestro.

Entonces Hades le dijo:

- Hermosa Perséfone, parece que no eres feliz a mi lado. No has probado bocado desde el día en que llegaste. Cada día estás más delgada y si sigues así pronto morirás. Mejor que vuelvas a tu casa.

Pero un jardinero que escuchó la conversación dijo:

-¿Cómo que no ha probado bocado? Yo la vi comer granadas de tu huerto esta mañana.

Hades se sonrió satisfecho. La subió a un carruaje y la llevó junto a su madre, que apenas la vio se abrazó a ella llorando de felicidad. Pero Hades le dijo:

-Diosa Deméter, tu hija Perséfone ha comido seis granadas de mi huerto, por lo tanto debe regresar al Tártaro conmigo.

Deméter, furiosa respondió:

-Si eso ocurre, jamás levantaré la maldición que pesa sobre la tierra. Todos los hombres y los animales morirán.

Zeus, ante la respuesta de Deméter, envió a su esposa Hera a negociar con los dioses.

Finalmente Deméter aceptó que el príncipe de las tinieblas se case con Perséfone. Su hija debía pasar seis meses al año con Hades, un mes por cada granada que comió y seis meses junto a Deméter, su madre. Por esa razón la tierra florece y fructifica en primavera y verano, cuando Perséfone visita a su madre y la tierra está triste y seca en otoño e invierno, cuando Perséfone está junto a Hades". <http://www.quintilianus.net/lecturas/demeter.html>

Los avances en la física y en la neurociencia nos pueden brindar una interpretación del rapto de Hades a Perséfone, o el olvido de lo que Somos, y además nos proporcionan elementos para la vivencia del amor consciente, en el sendero a la Unidad.

Aspectos esenciales en el sendero de la sexualidad consciente

LA FELICIDAD EN LAS RELACIONES

Dentro del proceso del autoconocimiento existe un aspecto de gran relevancia, y es el relacionado con la dualidad alegría-tristeza.

✚ Diligenciamos el siguiente gráfico:

Fuentes más comunes de alegría	Fuentes más comunes de tristeza

✚ Leemos la lista de las 4 nobles verdades del Buda y luego, diligenciamos el gráfico llamado "Más allá de la dualidad alegría-tristeza":

Las 4 nobles verdades:

1. "Hay sufrimiento, dukkha. La palabra pali dukkha significa 'incapaz de satisfacer'.
2. Hay un origen del sufrimiento, que es el apego al deseo.
3. Hay una cesación del sufrimiento, de dukkha.
4. ¿Cuál es la Verdad Noble del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento? Es el Noble Sendero Óctuple.

Gráfico: Más allá de la dualidad alegría-tristeza

Fuentes de alegría o placer	Fuentes de infelicidad, tristeza o sufrir	El estado de gozo interno
Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el reconocimiento que le hacen por una acción que ha realizado, le genera alegría.	Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el hecho de que no le hayan dado un reconocimiento por una acción que ha realizado, le genera tristeza.	¿Puede un ser humano experimentar felicidad independientemente de que reciba o no reciba reconocimiento por alguna acción que haya realizado? ¿Qué significa estar más allá de la necesidad de reconocimiento?
Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el apego a otra persona le genera alegría.	Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el apego a otra persona le genera tristeza.	¿Puede un ser humano experimentar felicidad independientemente de la presencia o de la ausencia de la persona que ama? ¿Qué significa estar más allá del apego a alguien?
Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el deseo de forzar los resultados de una acción le genera alegría.	Pensamos en un ejemplo de la vida de un ser humano cuando el deseo de forzar los resultados de una acción le genera tristeza.	¿Puede un ser humano experimentar felicidad independientemente de los resultados de las acciones que realiza?

✚ Exploramos la etimología de las palabras alegría y felicidad:

Del latín: alacer, alacris: que salta de gozo y nada le perturba, es feliz; rápido, vivaz, animado, con vida.

Según la RAE: felicidad, del latín *felicitas, -ātis*,

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. *Mi familia es mi felicidad.*
3. f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. *Viajar con felicidad.*

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿La alegría y la felicidad son términos semejantes o sinónimos?
2. ¿La felicidad es un estado de grata satisfacción o gozo interior, independiente de los estímulos o circunstancias externas?
3. ¿La felicidad depende de los estímulos o circunstancias externas?
4. ¿La felicidad es una meta, o una elección?
5. ¿Podemos experimentar felicidad o gozo interior, sólo cuando no sentimos tristeza?
6. ¿Podemos ser felicidad o gozo interior, "dándonos cuenta de que nos damos cuenta" de los estados de nuestra mente relacionados con los sentimientos de alegría y los sentimientos de tristeza que nos acompañan en esta experiencia humana?

7. ¿Podemos ser felicidad o gozo interior en consciencia de la dualidad alegría-tristeza que experimentamos en nuestra vida?
8. ¿"Estoy mal porque estoy triste"? ¿"Me estoy dando cuenta de que me estoy dando cuenta de que estoy experimentando un estado de tristeza asociado a mi percepción de las circunstancias externas?"

LA IMAGEN CORPORAL, LA AUTOESTIMA

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Cuál es el modelo social de belleza de una mujer, de un hombre?
2. ¿Siempre ha sido así a lo largo de la historia?
3. Si somos una "danza de átomos", ¿cómo medir el "90-60-90"?
4. ¿Qué beneficio brinda a la vivencia de la supra sexualidad el asumir lo siguiente: "mi patrón de ordenamiento atómico, es único, irrepetible y por lo tanto incomparable"?
5. Si asumiéramos que:
 - La imagen corporal supone el concepto que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos externos, y que esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, la sociedad de consumo", ¿podemos hablar de observaciones objetivas de la realidad?
 - El entendimiento y la percepción de la vida están directamente relacionados con los sistemas representativos, los sistemas de creencias, los limitantes neurológicos, las limitaciones sociales e individuales, ¿podemos decir que hay objetividad en los patrones de belleza corporal utilizados por los medios de comunicación en la sociedad de consumo?
 - Nuestra belleza es única, irrepetible y por lo tanto, incomparable, así como son únicas en su belleza todas las flores de la creación, ¿qué influencia tendría esto en la vivencia de la supra sexualidad?
6. Si asumiéramos que la autoestima es "el complejo sentir de valía personal y en su construcción inter juegan de forma sistémica el autoconocimiento, el auto concepto, la autovaloración, la auto aceptación y el auto respeto":
 - ¿Por qué damos poder a personas o circunstancias externas para que aumenten o disminuyan nuestra autoestima? (¿Estaremos hablando de autoestima o de "ustedestima"?)
 - ¿Depende nuestra autoestima de las circunstancias que nos han sucedido, ya sea personales, familiares o sociales?
 - ¿Depende nuestra autoestima y por ende, nuestro merecimiento de bienestar, de los éxitos o "fracasos" que hayamos tenido?
 - ¿Depende nuestra autoestima y por ende, nuestro merecimiento de bienestar, de nuestros comportamientos?
 - ¿Depende nuestra autoestima de la opinión de los demás?
 - ¿Depende nuestra autoestima del concepto de belleza física o imagen corporal que presenta la cultura en general, y la sociedad de consumo?
 - ¿Depende nuestra autoestima del dinero o las cosas que poseamos?

EL DAR Y EL RECIBIR EN LA EXPERIENCIA HUMANA EN PAREJA

✚ Damos lectura al siguiente poema de Khalil Jibrán, en su libro El Profeta:

Un hombre rico lo miró y le preguntó: "¿Por qué no nos hablas acerca del dar?".

Entonces, él contestó:

"Ustedes pueden dar, pero eso no será suficiente si sólo dan desde la riqueza.

Cuando den a ustedes mismos, será cuando en verdad estén dando.

Porque no hay un tesoro mayor que éste.

Al fin y al cabo, las riquezas no son más que una acumulación de cosas que se guardan por temor a necesitarlas algún día. Y ese mañana, ¿qué puede traer al perro que entierra su hueso en la arena del desierto para seguir el peregrinaje hacia la Ciudad Santa?

¿Qué es el miedo a la necesidad, sino la necesidad misma?

¿Hubieran experimentado temor a la sed, a la más cruda de todas ellas, si el pozo estuviera lleno de agua?

Existen personas que dan apenas un poco de todo lo que poseen. Cuando lo hacen, buscan ser reconocidos. Este deseo oculto vuelve indeseable su ofrenda.

Existen también personas que tienen poco, y lo dan por completo. Son ellos quienes creen en la vida y en su generosidad. Por eso, jamás estarán vacíos sus cofres.

Existen personas que regalan alegría. Esa alegría es su recompensa.

Por el contrario, existen quienes dan con dolor, y en el dolor encontrarán su bautizo.

Existen, también, quienes dan sin conocer el dolor de dar, ni buscando en su acción una alegría, ni tampoco una virtud. Son personas que dan sin motivo. Y como el mirto, propagan su perfume en la brisa.

El Señor habla por sus manos y desde sus ojos sonrío a la tierra entera.

Es bueno dar si alguien les pide, pero mejor es dar sin que nadie les pida, comprendiendo la esencia del dar.

Para quien es generoso, es mayor la alegría de encontrar a alguien que lo necesite, que la de hacer caridad.

¿Acaso existe entre vuestras riquezas algo que sea imprescindible para el alma?

Todo lo que hoy atesoran, en algún día dejará de servir. Nada quedará de esas riquezas.

Por lo tanto, es ahora cuando deben dar. Es ahora el tiempo y ésta la estación. Es el tiempo de dar de ustedes, y no el de vuestros herederos.

Frecuentemente ustedes dicen: "Me gustaría dar, pero sólo a quien lo merezca".

Pero no hablan así de los árboles de vuestra huerta, ni los rebaños que pastan en vuestros prados. Ellos dan porque viven, porque guardar es morir.

Quien vive y en ese acto recibe los días y recibe las noches, también merece aquello que de ti provenga.

Aquél que merece beber las aguas de la vida en un vasto mar, también merece llenar su vaso en vuestro pequeño arroyo.

¡Será un gran desierto el del recibir, porque en él nace la audacia y la valentía, y nunca la caridad! Y quiénes son ustedes, que los hombres desgarran su pecho y hacen gala de su orgullo, para que sean capaces de ver el valor desnudo y su soberbia desvergüenza.

El primer paso debe ser mirarse a ustedes mismos, para saber si merecen ser un instrumento del dar. Sólo la vida puede dar la vida, y ustedes -que se creen sus dueños- no son más que testigos de ese Dar.

Ustedes, quienes reciben (todos, alguna vez, lo hicieron), no deben cargar sobre sí el peso de la gratitud, a fin de no colocar el yugo sobre ustedes, ni tampoco sobre quienes les han dado. Es preferible que, en completa unidad, vuelen en las alas de sus dones hasta alcanzar al benefactor.

Porque magnificar la deuda es desconfiar de la generosidad que nació del corazón libre de la madre Tierra y del padre Dios".

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

A la luz de la anterior lectura,

1. ¿Qué sentido tienen las frases: "me decepcionaste", "yo soy el único que da en esta relación", "él o ella no me satisface"?
2. ¿Es posible que dando placer se reciba placer?
3. ¿Cómo puedo lograr que una persona no me decepcione?: ¿forzándola a actuar según mis expectativas? ¿Compartir con ella sin ninguna expectativa?

LA CONSCIENCIA DE ABUNDANCIA

✚ Damos lectura a la siguiente leyenda proveniente de India:

"Hace miles, miles de años en una tierra muy, muy lejana, un joven discípulo convencido de no precisar más instrucciones, fue corriendo al bosque a buscar a su Maestro para hacerle una trascendental y última pregunta: "Maestro quisiera alcanzar la riqueza ilimitada y con esa riqueza ilimitada ayudar a salvar el mundo".

Entonces el Maestro observando la profunda ilusión de su discípulo respondió: "Existen en el corazón de todos los seres humanos dos diosas, de las cuales todos están profundamente enamorados y tú también debes aprender a amar".

"Maestro dime cómo se llaman esas diosas para buscarlas y venerarlas".

Entonces el Maestro le dijo: "Para ello necesitas primero conocer un secreto, pero antes de revelártelo debes convencerme de que estás realmente preparado para recibir esta riqueza".

Y oído esto, el discípulo le prometió cumplir con su vida ayudar a salvar el mundo. Una vez convencido el Maestro, entonces le reveló su secreto.

"Aunque ames a ambas diosas el secreto está en que deberás prestar más atención solo a una de ellas. Su nombre es Sarasvati y ella es la diosa del conocimiento. Búscala con afán, ámala y dedícale toda tu atención. Eso será suficiente"

"Pero, ¿qué pasará con la otra diosa?", preguntó el joven aprendiz.

"Ah, la otra diosa se llama Lakshmi y ella es la diosa de la riqueza y mientras le prestes más atención a Sarasvati, Lakshmi se pondrá sumamente celosa y te dedicará toda su atención y cada vez que busques a la diosa del conocimiento, más te buscará a ti la diosa de la riqueza. Ella te seguirá donde vayas y nunca te abandonará y la riqueza que deseas será tuya para siempre."

Y habiendo escuchado esto el discípulo, en ese mismo instante alcanzó la iluminación"

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué influencia puede tener en la vivencia de la sexualidad el temor al futuro económico?
2. ¿Cómo recordar y engrandecer la consciencia de abundancia en la relación de pareja?
3. ¿Qué relación puede tener la sexualidad consciente con la antigua historia védica sobre las diosas Sarasvati y Lakshmi?

PRINCIPIO MASCULINO Y PRINCIPIO FEMENINO

Si asumimos que identidad de género, no se refiere a las diferencias en la tendencia sexual, ni a las diferencias morfológicas y fisiológicas del sexo, sino que se relaciona con los sistemas de creencias sobre el rol femenino y sobre el rol masculino a través de las diversas épocas y culturas,

✚ nos planteamos la siguiente pregunta que genera nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué características de comportamiento que encontramos como exclusivamente de la mujer, puede tener también un hombre, y viceversa?

✚ Revisamos el siguiente gráfico para ampliar nuestra exploración:

Principios masculino y femenino*

	Principio femenino	Principio masculino
Patrón arquetípico**	Relación Conexión Contención El alma (personal y universal) Lo no-racional o irracional Lo inconsciente Ser (opuesto a Hacer)	Conciencia, conciencia del ego Razón, racionalidad, lógica Orientación tenaz hacia una meta Estructura y Orden Hacer (opuesto a Ser)
Imágenes asociadas	Luna, mar, agua, tierra, naturaleza, cuerpo, materia El corazón (origen del sentir), el hemisferio derecho del cerebro la rosa y el lirio, la paloma, el círculo o esfera, el laberinto y el meandro	Espíritu, mente, intelecto, hemisferio izquierdo del cerebro el héroe, la empresa (en la mitología) el sol, el cielo, el águila, la línea recta, el cuadrado
Atributos asociados	Instinto, intuición, emoción, sentimiento la imaginación Justicia, Sabiduría, Compasión, Amor la capacidad de alimentar, proteger, cuidar	Pensamiento: lineal, lógico, analítico Habilidad de enfocarse en una meta Habilidad de hacer que las ideas se manifiesten Habilidad de ejercer control; auto-control Justicia, Discernimiento, Discriminación (hacer la elección correcta) La capacidad de proteger

*Adaptación de Anne Baring, Equilibrando lo masculino y lo femenino

**Arquetipo: Cada una de las imágenes originarias constitutivas del "inconsciente colectivo" y que son comunes a toda la humanidad (por ejemplo, Viejo sabio). Configuran ciertas vivencias individuales básicas, se manifiestan simbólicamente en sueños y son contenidos más o menos encubiertos en leyendas, cultos y mitos de todas las culturas.

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué influencia tiene en la vida en pareja el desconocer que cada ser humano lleva en su totalidad tanto el principio femenino como el masculino?
2. ¿Qué entendemos por las expresiones: "*Ser humano femenino*" "*Ser humano masculino*"?
3. ¿Qué influencia tiene en la sexualidad consciente el reconocer que cada ser humano lleva en su totalidad tanto el principio femenino como el masculino?
4. Según el anterior gráfico, ¿qué estrategias pueden implementarse para equilibrar el principio femenino en el Ser Humano masculino?
5. Según el anterior gráfico, ¿qué estrategias pueden implementarse para equilibrar el principio masculino en el Ser Humano femenino?
6. ¿Qué desventajas trae el machismo en la unidad familiar?
7. ¿Cuál es el costo emocional y social de la masculinidad hegemónica?
8. ¿Qué características tiene una masculinidad consciente?
9. ¿Cómo se puede examinar el feminismo usando los conceptos del principio masculino y del principio femenino?

✚ Revisamos algunos aspectos relacionados con el machismo:

*PONENCIA "MASCULINIDAD EN EL NUEVO MILENIO" José Manuel Salas Calvo y Alvaro Campos Guadamúz. 2001. Costa Rica.

"La necesidad de probar la virilidad coloca a la masculinidad en un ritual permanente. La necesidad de poseer, mostrar y sostener el falo como estandarte, símbolo y significante de la masculinidad (Monick, 1994) funciona como elemento estructurante de la psique masculina.

En otros ámbitos, el encargo de la **masculinidad hegemónica** se expresa mediante las siguientes premisas:

- Nada con asuntos de mujeres: la masculinidad es el repudio implacable de lo femenino
- Nunca rechazado o traicionado por una mujer
- Con parejas que lo admiren, obedezcan y cuiden
- Ser el timón principal: la masculinidad se mide por el poder, el éxito, la riqueza y la posición social (Exitoso en el trabajo, en lo económico)
- Ser fuerte como un roble: la masculinidad depende de permanecer calmado y confiable en una crisis, con las emociones bajo control, no se muestran emociones, se niegan los procesos de duelo
- Mediante el desafío permanente del peligro
- Arriesgarse y ser agresivo

En el ámbito erótico de la sexualidad el encargo de masculinidad hegemónica se concretiza así:

- Siempre listo para tener sexo
- Siempre con el falo erecto, que "funcione" siempre
- Siempre dando satisfacción sexual a las mujeres (como nadie lo hace)

Esta determinación tan pesada de lo genérico en la construcción identitaria es de mayor relevancia en los hombres que en las mujeres. Es más fácil que en los hombres haya crisis de identidad que en las mujeres, precisamente por lo restringido de las definiciones de lo masculino; hay pocas formas de ser hombre. En ellos, situaciones o circunstancias que cuestionen su condición masculina son vividas como una amenaza a su condición total o identidad completa como personas o seres integrales. Hay una mayor rigidez o un menor abanico de posibilidades de vivir la masculinidad, por lo que si esto de deteriora, se fractura el edificio completo".

LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

✚ Damos lectura a el relato sobre Hermes, el mensajero de los dioses:

"Hijo de la ninfa Maya y de Zeus, Hermes fue un dios polifacético, conductor de rebaños, mediador entre los hombres y los dioses, y que tuvo entre sus muchos cometidos el de ser protector de los caminos terrestres e incluso de los del más allá en su función de conductor de almas (psicopompo) al otro mundo.

Su nombre deriva del término griego "ermai", hermas, con el que se designaban los mojones que marcaban los caminos e indicaban los límites de las tierras. Las hermas tenían la forma de un pilar cuadrangular coronado por una cabeza humana y que generalmente ostentaba un apéndice fálico, insignia de la fertilidad.

También tenía a su cargo la protección de dinteles y puertas así como los rebaños. Se le representó como un joven, vestido con una túnica corta, con el caduceo, —vara insignia regalo de Apolo, que Hermes arrojó un día entre dos serpientes que peleaban, y éstas se enredaron en la vara lo que le dio forma definitiva y llegó a ser después insignia del comercio— el pétaso, las sandalias y el casco alados.

Hermes también fue el distribuidor de las lenguas, genio del buen decir, dios de la elocuencia, amigo de la sociedad y el trato, consejero en las deliberaciones y asambleas.

Su servicio de conductor de viajeros no se limita a los asuntos terrenos. Hermes va y viene entre cielo y tierra, puesto que conoce todos los caminos como la palma de su mano y gusta de conducir a los hombres, ni en la muerte los abandona: es el Psicopompo, el que cuida de llevar las almas hasta su mansión ultraterrestre. "

"Considerado el heredero de Thot, el dios egipcio de la escritura, Hermes introduce en el Olimpo heleno el lenguaje de la mediación y la comunicación entre los diferentes y las diferencias a través de su figura ambivalente. Dios inventor y mago, desde que salió de su cuna inventa la lira hecha con una caparazón de tortuga; con ella canta las más dulces odas a los dioses y a los hombres. Posteriormente regala la lira a Apolo. La lira es la laringe espiritualizada guiada por la Consciencia de Apolo, produciendo el lenguaje, haciendo nuestra vida armoniosa y la salud perfecta. La flauta, también una de sus invenciones, se la cambia a Apolo por el caduceo y lecciones de adivinación. La flauta, es la espina dorsal y sus siete forámenes, los centros de energía o chakras.

Mercurio era un dios alado en su sombrero y en sus sandalias. Las alas de las sandalias se refieren al poder de la Imaginación creadora que puede guiar los pasos del ser humano por el sendero del perfeccionamiento. Las alas del sombrero, representan la Inteligencia dirigida por la Sensibilidad.

Imaginación y Sensibilidad guían la Inteligencia; impregnan la Luz Astral con nuestros pensamientos y dirigen el lenguaje para el bien, guiándonos por el sendero del progreso.

En toda actividad interna encontramos una dualidad: un aspecto mundano y otro divino, que se sintetizan en el llamado caduceo de Mercurio. El caduceo, era una vara de oro con dos serpientes entrelazadas que Hermes usaba a su antojo; con él devolvía la salud a los enfermos, daba la felicidad y todo lo que tocaba lo convertía en oro, si él así lo quería".

✚ Revisamos el siguiente gráfico:

Comunicación reactiva	Comunicación proactiva
<p>GENERALIZACIONES: Al usar este tipo de palabras estamos limitándonos y limitando a los demás:</p> <p>"Siempre..." "Todo..." "Cada..." "Nunca..." "Ninguno..." "Él o ella es..." "Yo soy así" "Nadie..."</p>	<p>PRECISIÓN AL COMUNICAR: Podemos hacer preguntas para lograr más precisión en el lenguaje:</p> <p>"¿Usted o él/ella siempre es...?" "¿Él o ella siempre es...?" "¿Todo...?" "¿Ha habido alguna vez una excepción a las anteriores generalizaciones?"</p> <p>Algunos ejemplos de lenguaje proactivo: "La mayoría de las veces" "Hasta ahora" "Algunas veces" "El, ella a veces se comporta..." "Hasta ahora no me han entendido"</p>

✚ Completamos el siguiente gráfico:

EJEMPLOS DE PALABRAS USADAS EN COMUNICACIÓN REACTIVA	Frasas de una escena de la vida en pareja en la que se usa la palabra seleccionada	Frasas de una escena en la vida en pareja en la que se use una comunicación proactiva cambiando las palabras de la primera columna
<i>"Siempre..."</i>		
<i>"Todo..."</i>		
<i>"Cada..."</i>		
<i>"Nunca..."</i>		
<i>"Ninguno..."</i>		
<i>"Él o ella es..."</i>		
<i>"Yo soy así"</i>		
<i>"Nadie..."</i>		

✚ Leemos otros ejemplos de comunicación reactiva y proactiva:

Comunicación reactiva	Comunicación proactiva
<p>DESCALIFICAR "Pero..." "No sirvo para eso" "Si yo tuviera mi título" "Me sentiré contento cuando tenga casa propia" "No quiero volver a quedarme sola" "No puedo vivir sin ti" "No puede vivir sin mí" "Pasó en un carro mejor que el mío" "Nada de lo que hago le parece bien, no se conforma con nada de lo que le doy" "Si no te caigo bien, puede ser desastroso"</p>	<p>RECONOCER "La reunión del equipo fue buena y podemos tener mayor creatividad" "Aún no he aprendido cómo hacer eso, más puedo aprenderlo porque..."</p> <p>RECLASIFICAR "Acelerado es también activo" "Pasivo es también juicioso" "Tímido también es prudente"</p>
<p>ADIVINAR "Eso va a resultar mal" "Lo va a dañar" "Seguro él está pensando que..." "Estoy tan mal que hoy va a ser un día pésimo"</p>	<p>REVISAR "Maneje eso con cuidado" "Va a hacer lo mejor que sabe" "Me siento deprimido, ¿qué puedo hacer?"</p>
<p>ENTREGAR PODER A OTROS "Pedro me hizo sentir mal" "Juan me hizo sentir rabia" "¿Cómo puedo hacer que me ame, que me necesite más?" "Él me necesita", "Él no puede arreglárselas sin mí" "¿Si sufro por ti, me amarás?" "Cuando las cosas van bien entre nosotros, es estupendo"</p>	<p>EMPODERAMIENTO "Con lo que Pedro dijo, yo elegí sentirme triste" "Con lo que Juan dijo, yo sentí rabia"</p>
<p>ENUNCIAR OBLIGACIONES "Tengo que..." "Me toca..." "Hay que..." "Quiero hacer esto, pero..."</p>	<p>ELEGIR "Elijo" "Quiero" "Puedo"</p>
<p>CULPABILIZARSE "Es mi culpa que..." "Si yo hubiera hecho..." "Yo qué hice para merecer esto"</p>	<p>ASUMIR LA RESPONSABILIDAD "Asumo la responsabilidad por..." "Hice lo mejor"</p>
<p>CULPABILIZAR "Me has decepcionado" Si mi esposa fuera más paciente"</p>	<p>RECONOCER Si el otro actuó con una conducta limitante: Reconocer la buena intención sin dar aprobación explícita o tácita a esa conducta limitante, ej: "Comprendo que querías apoyar..." "Comprendo cómo te sientes..." "Tomaste un gran reto al..." "Entiendo que querías protegerte cuando..." "¿Qué puedo aprender de esta situación?"</p>
<p>OLVIDOS COMPARATIVOS "Mejor" "Peor" "Más" "Menos"</p>	<p>PRECISIÓN AL HABLAR "¿Mejor con respecto a quién?"</p>

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué significa la siguiente frase atribuida a Lao Tsé: "El ir por el Camino hace que otras personas no puedan herirte y hace que no tengas enemigos"?
2. ¿Cuál puede ser la raíz de la tendencia a "aniquilar los defectos", más que a transformarlos y a confundir a las personas con sus comportamientos?
3. ¿Qué diferencia existe entre la expresión: "ella/él es impaciente" y la expresión: "ella/él tiene un comportamiento de impaciencia"?
4. ¿Qué significa la siguiente frase: suspende la queja "me han ofendido" y la ofensa ha desaparecido?
5. Si no he interpretado como ofensa el comportamiento de alguien hacia mí, ¿qué pasa con la costumbre del perdón? ¿Qué palabras uso ante esa situación al estar más allá de la victimización?
6. Si he tenido un comportamiento reactivo que puede haber generado sensación de ofensa a alguien, ¿qué palabras uso para expresar que estoy asumiendo la responsabilidad, trascendiendo el rol de victimario?

¿Se parece esta aventura reflexiva al Viaje del Héroe?



Extraído de:

<https://www.lacuadrauniversitaria.com/blog/el-viaje-del-heroe-segun-joseph-campbell-monomito>

LOS NOMBRES DE LOS RIOS SE PIERDEN EN EL MAR

El héroe en la exploración de su naturaleza multidimensional puede semejarse a la metáfora de un muñeco de sal que estaba sentado en la playa con otros compañeros, divagando sobre la composición del océano que tienen al frente: ¿será frío? ¿Cuán profundo es? ¿Cuál será su sabor?...

El mencionado muñeco de sal sintió un llamado interior y se dirigió a sus compañeros: "voy a dejar de preguntarme por el océano, y me sumergiré en él", y así lo hizo... Y supo qué es el océano.

- ✚ Damos lectura a los siguientes fragmentos del documento: Sistema de conducción de señales, de la autora Dra. Luz Ángela Carvajal:

"El universo que percibimos, y que no percibimos, se manifiesta como un ordenamiento rítmico de diversas vibraciones; este ordenamiento está presente en un átomo, en un hombre, o en un sistema solar. Revelar sus correlaciones, las leyes que las rigen, su propósito individual y como parte del todo, ha sido objeto de la búsqueda del conocimiento en todos los tiempos.

Al tratar de comprender, partiendo de una actitud que separa al observador de lo observado, con una aproximación racional marcada por las limitaciones que nuestros sentidos, y desde ellos el cerebro, tienen del espectro total de vibraciones, le hemos dado vida independiente a cada cosa, a cada situación que nuestros códigos registran, separadamente del contexto donde los fenómenos existen; hemos llegado al sobredimensionamiento, la separatividad, y nos hemos alejado cada vez más de la comprensión de las causas y de la unidad.

Lo que vemos como una causa desde un nivel puntual, es sólo efecto de una causa mayor en una perspectiva más amplia; la separación surge de la conciencia de separación, de la dificultad de encontrar el común denominador en la aparente diversidad, de la percepción de un mundo de múltiples causas y efectos inconexos, sin relación con un propósito común; el aislamiento proviene del desconocimiento del papel que cada parte tiene dentro del todo.

La disolución de las fronteras que crean categorías antagónicas, la inclusión de lo observado como lo desconocido, hasta hacerlo parte de sí, de la conciencia, del ser, nos permitirá comprender el universo y la parte como una única realidad móvil e indivisible"

... "Como campo unificado, podemos concebir aquella totalidad, aquel sistema que incluye a todos los demás; podemos definirlo como aquel sistema en el cual una nota común, reúne toda la diversidad.

... Cascadas de energía que permiten y nutren la existencia de una galaxia, o de un grano de arena; redes por donde circula la vida del sol hasta hacerse color y perfume en una flor, pensamiento y conciencia en el hombre.

... también es objeto de la ciencia, descifrar el significado de los ritmos en el vasto contexto del macrocosmos, para reencontrarlo en la galaxia de una célula, codificados en el programa enrollado del ADN. Traducidos en la magia de la vida que se enciende en el fósforo, se despliega en el hierro, duerme en el calcio, como octavas en la escala microcósmica, de las expresiones de la Gran vida en la creación.

A este entorno, con todos los elementos que contiene, como si fuera un solo cuerpo, lo llamaremos Noosfera o campo unificado; éste sería el primer gran sistema, punto de partida y de llegada. Todo movimiento, todo pensamiento, toda reacción se da dentro de este marco, y desconocerlo es la primera transgresión a la conservación del equilibrio dinámico”.

✚ Damos lectura a los siguientes apartes tomados del módulo 1:

SISTEMA FISIOKUNDALINI

En este circuito energético se actúa para mutar o transformar las creencias limitantes asociadas a una percepción “exclusivamente tridimensional” hacia un nivel más etéreo, a una **expansión de la conciencia**. Al activarse los chakras o centros energéticos, se potencia la actividad creadora del individuo.

De acuerdo con las investigaciones del Dr. Stanislav Grof y sus colaboradores, la *fisio-Kundalini* se refiere a aquellos aspectos del despertar de la Kundalini, tanto fisiológicos como psicológicos, en los que su acción se describe como un proceso de *purificación* o de armonización en el que pueden manifestarse poderes especiales y una profunda paz interior. Todo este proceso tiene grandes variaciones individuales y está influido por el equilibrio emocional.

NEUROTEOLOGÍA

Estos estudios han revelado que cuando se desarrolla la concentración propia de la meditación o de la oración, desciende la actividad cerebral en la región de los lóbulos parietales, que es la que desempeña la función fundamental para ubicarnos en el espacio y el tiempo, y la que permite al yo distinguirse de los demás. Al mismo tiempo, asciende la actividad en la región prefrontal; es en ese momento cuando se posibilita la llamada experiencia mística, que es la que permite al individuo trascender su identidad individual e **identificarse con la totalidad y unidad que sustenta el universo físico no perceptible**.

✚ Damos lectura a los siguientes fragmentos relacionados con el **maithuna tántrico***, esencial en la vivencia de la sexualidad consciente:

*Extraídos de: <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-YEnElPrincipioEraElSexo-4537520.pdf>
QUÓRUM ACADÉMICO Vol. 10 N° 2, julio-diciembre 2013, Pp. 315 - 335 Universidad del Zulia ISSN 1690-7582.
“Y en el principio era el sexo”: análisis semiótico del maithuna tántrico. Deris Nathali Cruzco González

“Contraria a las tradiciones religiosas occidentales, el tantrismo, como filosofía que busca extender el entendimiento humano, propone la práctica de la sexualidad como camino para la iluminación. Aquí, la sexualidad es alejada de todo tabú occidental en el que el sexo es algo poco menos que impuro y sucio, y en el caso contrario del tantrismo, es visto como el camino para el conocimiento y la entrada a estados de consciencia elevados por medio de los cuales la pareja busca revivir el coito (maithuna tántrico) que dio origen al universo y fue realizado por la deidad hindú (Shakti / Shiva) representada en dos principios: uno masculino, Shiva y otro femenino, Shakti. Se trata de una perfecta analogía entre el ying y el yang chino”. P. 317

“En este caso, la diferenciación radica en considerar al hombre como ser divino, conectado al universo, dotado de consciencia, dejando de lado al ser primitivo, más cercano a los homínidos entregado a los instintos básicos de reproducción”. P. 318

“Podría decirse que los productos culturales más representativos de la sexualidad occidental son el erotismo y la pornografía, cuyo rasgo en común es la satisfacción física del hombre y de la mujer a través de la fornicación. En el caso de la pornografía, entra en juego otra dimensión que es la del voyeur, presente en aquel que lee u observa el material pornográfico para su satisfacción sexual. La diferencia con el maithuna radica en concebir al hombre como poco más que un pene o una vagina. Dentro del tantrismo, cada uno es un microcosmos dotado de un sentido físico, mental y espiritual, en donde el placer se canaliza en diferentes niveles que apuntan hacia el éxtasis o experiencia mística, que significa el restablecimiento de una consciencia unificada con el macrocosmos creado por Shiva-Shakti”. P. 319

“El ritual “rompe” con la linealidad temporal y, en sí mismo, “rompe” con los esquemas occidentales de la relación sexual tradicional. El tiempo que se introduce en el ritual se separa de lo cotidiano: convierte al coito en “otro tipo de coito”, a la pareja en “otra pareja”, al hombre y a la mujer en “algo más” que simples cuerpos desnudos, se separan de “los otros” para dirigirse a la experiencia mística de dos universos que se unen y se expanden a nuevos estados de consciencia “a-temporales” donde prevalece el éxtasis y la suspensión”. P. 320

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué impacto tendría en la humanidad el redescubrir el poder de la sexualidad consciente, en el que la pareja se convierte en la puerta de entrada al encuentro con el Real Ser en el océano de la Unidad?
2. ¿Pueden ser de utilidad estos conocimientos para el manejo consciente de los conflictos de la vida en pareja, facilitando la vivencia del Amor Incondicional?
3. ¿Qué nuevos aprendizajes hemos incorporado a nuestras vidas producto de lo vivido en esta experiencia formativa?
4. ¿Consideramos importante socializar esta experiencia formativa con alguien más?

**INFINITA GRATITUD POR DEDICAR SU VALIOSO TIEMPO A RECORRER
ESTAS LÍNEAS TRAZADAS CON GRAN AMOR.**

Fraternalmente,

María Stella López Rendón, M.D.

www.estilosdevidasaludable.com

Correo: asesoriasensaludms@gmail.com

Teléfono y WhatsApp: 3004054707

A MODO DE EPÍLOGO COMPARTO ALGUNOS FRAGMENTOS ESCRITOS EN HOJAS DE MI DIARIO:

CARTA AL AMADO INMORTAL

Las ondas de amor del infinito entramado cósmico fluyen y refluyen en constante danza y al resonar con esa red de partículas llamadas Cuerpo Humano casi siempre tejemos la ilusión del enamoramiento hacia una pareja, a quien la creemos separada de nosotros, diferente a nosotros: "tú y yo".

Entonces proyectamos en ella nuestros deseos inconscientes, nuestros apegos, nuestras expectativas. Incluso creemos que es sólo esa forma física, y por eso la comparamos y decimos "más bonita o bonito", "más joven", "más rica o rico", "más alta o más baja".

Y ni qué hablar de su mundo emocional: decimos: "más tierna o tierno", "más irresponsable", etc., atribuyéndole defectos o virtudes que creemos no poseer al sentirnos individuos separados de los demás.

... Y ese impetuoso avance de las feromonas por perpetuar la especie biológica nos infunde la hermosa energía de la ilusión del amor romántico...

Mas en el diario devenir se va haciendo a veces más consciente esa realidad de la Unidad, descrita por místicos, poetas, físicos. Conciencia de Unidad que nos permite vislumbrar aunque sea por instantes la dimensión o dimensiones donde se pierden las fronteras corporales, sensoriales, emocionales, mentales o espirituales. Allí donde todos somos Uno, ¿dónde está nuestra pareja? ¿Continúan estando separados los miembros de la pareja?

Entonces, ¿cuál es el sentido de la experiencia humana en pareja?

Intensa pregunta que invita a buscar un intento de respuesta al observar los millones de procesos vitales, desde los cromosomas en replicación, pasando por los pájaros construyendo sus nidos, hasta las innumerables órbitas planetarias. Y nosotros partículas-ondas contenidas en el Todo, y él a su vez contenido en nosotros, *¿pudiésemos explicar de algún modo satisfactorio ese cabalgante latir del corazón al oír la voz del amado, aún en un buzón de mensajes telefónicos?*

Algunos han osado vivir su experiencia en pareja dejándose tentar por la ilusión del enamoramiento, aprovechando su impetuosa fuerza y encauzándola para la ampliación de la Consciencia; esa Consciencia que les facilita vivir en el nivel de la ilusión de las formas y a la vez en la Unidad.

Los que se han atrevido a esto a través de los tiempos han tenido que confrontar los estereotipos que la sociedad humana ha fabricado de la relación en pareja, los cuales son como cadenas de las almas, así sean éstas, cadenas de oro refulgente.

Amado: Gracias infinitas por los tesoros que has compartido conmigo, por tu alma intrépida, íntegra que has expuesto ante mí, en nuestra convivencia. Gracias por ser esa puerta que facilita el acceso al encuentro conmigo misma, es decir, al encuentro con mi Real Ser.

María Stella López, 2005

Y ESTE PUEDE SER EL RESUMEN DEL TEMA QUE NOS OCUPA:

HOMENAJE A SHIVA Y SHAKTI

Los dos son como un río cuyas aguas de conocimiento no pueden ser bebidas por aquel que conoce sin que se pierda a sí mismo.

Jñaneshwar Maharaj, siglo XIII: 52-57.

Rindo homenaje al Dios y a la Diosa, los padres primordiales del universo sin límites.

En el lugar ameno el Amado mismo, por su amor desbordante, se convierte en la Amada, que está hecha de la misma sustancia y comparte el mismo alimento.

Por su deseo intenso se devoran uno al otro y luego otra vez se producen, porque les gusta ser dos.

No son completamente idénticos ni completamente diferentes.

No podemos decir lo que realmente son.

(...) Shiva y Shakti forman un todo, tal como el aire y su movimiento, el oro y el brillo.

(...) Los dos son como un río cuyas aguas de conocimiento no pueden ser bebidas por

aquel que conoce sin que se pierda a sí mismo.

Jñaneshwar Maharaj, siglo XIII: 52-57.