

## El Universo es el Juego de tu Conciencia

*Reflexiones Personales sobre la Unión Sexual, llamada "Sagrada", que se practica en la Vía Tântrica, como parte del Yoga de la Acción en el Mundo de los Sentidos*  
**Por Mayte Criado**

*No hay Divinidad fuera de ti  
Ni Vía que recorrer para llegar a la Liberación  
Ni mancha, ni purificación  
Ni dualidad, ni No-dualidad  
Ni ritual, ni práctica  
Ni vínculo, ni liberación*

Los dos maestros de la Vía Tântrica que he tenido, me han transmitido con el mismo énfasis, la necesidad y la importancia de la sâdhana (práctica) permanente, es decir, la práctica espiritual constante y diaria, que no es otra cosa que el desarrollo y la expansión de la Conciencia con los medios a disposición: un cuerpo, unos sentidos y una mente (limitadores), por un lado, y una esencia divina (expansiva) que tenemos que reconocer, por otro.

Dentro de la sâdhana tântrica existen numerosas técnicas para que el Yogui y/o Yoguinî pueda/n tener acceso a la inmediata comprensión de *Spanda*, la Vibración y el constante Movimiento de creación-disolución del que está hecha (según los Tantra) la Realidad Última a la que podemos tener acceso. Movimiento y Vibración o Energía, se identifican con la Potencia de Shiva, llamada Shakti, mientras Shiva como Conciencia Pura es, a su vez, causa de la causa y potencia de su propia potencia, que libremente juega al juego del Universo del que formamos parte. Para el Yogui Tântrico, todo es Conciencia. La Realidad es Conciencia. Shiva se despliega a través de Shakti, su plenitud, su propia acción expansiva.

Esta sagrada realidad del movimiento y la energía (Shakti) se da en los momentos de fuerte sentimiento y emoción, como en el miedo o en la incertidumbre, pero "contaminada" por el contacto con los sentidos, la mente, el cuerpo... Es precisamente en esos momentos de altísima vivencia humana, en los que el Yogui tântrico busca la posibilidad de atravesar el Yo limitado, los confines de la psique y el Ego perturbador que oscurece la Realidad Pura. Para la realización de esta experiencia se requiere, según me enseñaron, una Lucidez tan impresionante, que solo una persona de Conciencia evolucionada puede llegar a "tocar" esa experiencia de Unidad e Infinitud (no-dual), ese Vacío mental tan lleno de realidad y pureza; no el movimiento en su manifestación dual sino el movimiento en su Totalidad, la perfecta Unión con Shiva.

Una de las prácticas más avanzadas del Tantrismo (por lo tanto, solo posible para yoguis y/o yoguinîs de gran calado espiritual, es decir, de gran Conciencia) es *Maithuna*, la unión sexual. Está considerada como una de las vías de realización más espontáneas y directas a la Suprema Conciencia. La preparación que requiere es muy exigente.

La enseñanza que he recibido sobre esta técnica y por lo tanto, la práctica que he tenido oportunidad de experimentar (al nivel de mi Conciencia, todavía en evolución), tienen como objetivo la experiencia de la Unidad a través de *Spanda* (solo posible si los sentidos, el cuerpo y la mente están presentes como vehículos de acceso) y el desarrollo de la Conciencia (lo que implica, el gran Reconocimiento de Unidad en mí misma)

Los dos maestros tântricos que tuve la suerte de conocer y que me han facilitado el entendimiento de la esencia de las prácticas yóguicas y la Vía del Tantra, me advirtieron, cada

uno a su manera, de los peligros durante la práctica del Maithuna, la unión sexual. Entendí que el mayor riesgo es la embriaguez de los sentidos junto a la posibilidad de dejarse arrastrar por algún tipo de estado alterado de conciencia o locura momentánea (y, además, confundirlo con alguna ridícula “subida de Kundalini”) tan normal cuando “hacemos el amor” a través de los instintos. Para el Tantrismo, la fiesta de los sentidos, la maravillosa dualidad de los cuerpos, los infiernos y los cielos mentales, todos los placeres y sufrimientos... deben vivirse con sostenida lucidez desde el Testigo, quien será capaz de traspasar las capas duales invitadas al “festín” y atestiguar que la danza humana es divina y plenamente consciente.

Desde mi vivencia del Maithuna como mujer, y me consta que no hay mucha diferencia con la del hombre, excepto en las rémoras culturales que puedan hacer acto de presencia y que, a su vez, es necesario ir aprendiendo a trascender (las sombras que más que nunca se constatan y se ven de frente) puedo dar mi íntimo y humilde testimonio:

Principalmente lo he vivido como Expansión y Reconocimiento. Reconocimiento inmediato de nuestra esencia divina, espiritual, libre de limitaciones y condicionamientos. El Infinito está en nosotros y no requiere de ninguna búsqueda, solo de la presencia continua en la Realidad... y todo es Real. Mi cuerpo y su cuerpo, mis dudas y sus dudas, las miradas mutuas, el sonido de la respiración... Cada movimiento está en armonía con el mundo. Cuando los cuerpo vibran, todo se percibe como conciencia.

No hay rituales porque he comprendido que la unión sexual es una ceremonia interior personal vivida y contemplada por dos seres al mismo tiempo. No he sentido dependencia psicológica sino participación de la misma Conciencia por espíritus libres. Uno es Maestro y discípulo al mismo tiempo. Solo hay relación entre dos seres unidos en la misma conciencia.

Respiración en sintonía. Meditación conectada, desarrollo de la Presencia en la Realidad, mantra, energía, sexo. Sexo sin Ego. No hay posesión ni deseo. Ni manipulación. Solo Conciencia.

En alguna ocasión, he podido experimentar que todo pasa del mundo fenoménico a la esfera del amor puro en la que incluso se penetran los dos sufrimientos. Esta ha sido una de las experiencias más profundas. Una comunicación nueva con la totalidad de nuestras emociones, sensaciones y pensamientos, desde los más oscuros a los más sublimes. A través de la respiración en el Maithuna, he podido contemplar con una Conciencia que ha dejado huella en todas mis prácticas yóguicas, el proceso de creación y muerte continua de la vida. Disolución y transformación. No sé si dicha experiencia se acerca a aquella que los Tantra describen como un acercamiento a los dominios de Shiva (la Conciencia Pura): creador y destructor, señor de los cielos más azules y de los infiernos más tenebrosos.

En cualquier caso, puedo atestiguar que he sentido el Miedo Fundamental y la Angustia existencial a la disolución o la muerte a través de esta práctica. La Conciencia es puro dinamismo y acción.

El ritual tántrico de la unión sexual (repito que se trata sobre todo de un ritual interior y progresivo) pasa por diferentes meditaciones. La más importante es la Presencia continua en el Corazón. Cuando se accede a este estado, la Danza de Shiva (*Tandava*) se convierte en una impetuosa oración sagrada celebrada por dos cuerpos. La apertura al amor absoluto ha sido palpable para mí. Todo se hace por sí solo.

Concentración en el Corazón. Cuando el corazón recibe el aliento y la energía, cuando irradia la Luz que ya Es, solo hay simplicidad y Presencia y no estados alterados o locuras o pérdida del estado de lucidez o “subidas de Kundalini” a la cabeza. Solo hay simplicidad, expansión consciente y reconocimiento.

Meditamos para percibir que somos Uno, Eso. Meditamos para señalar, a través de nuestros anhelos y del tacto, la esencialidad de dos seres que, desde su pequeñez, celebran el amor y bailan la danza del universo.

El Silencio que practicamos es la mente tranquila que procura profundizar en cada percepción para convertirla en un inmenso receptáculo de Conciencia. Inmensidad silenciosa que vibra en los sonidos de la respiración y se abre camino hacia el corazón. Delicadamente, toda la energía se centraliza preparada para su expansión.

A través del tacto, de la mirada, del contacto sutil de los cuerpos, de la danza de los dedos, los cabellos, las manos, la boca... el juego divino está representado en su máximo esplendor. No hay contracción ni trampas del ego desde el momento en que los dos reconocemos que todo es contemplación de nuestro propio Ser, real, tangible y presente. Solo hay intuición liberada, al menos momentáneamente, del pensamiento dual; conocimiento palpable de la propia naturaleza.

Cualquier esfuerzo es perjudicial. Rendición y entrega absolutas (Bhakti Yoga). No es fácil pero cuando se llega al convencimiento de que no buscamos ningún éxtasis sino la simplicidad de reconocernos seres divinos con plena humanidad, todas las posibilidades y dimensiones se hallan presentes. Esta ha sido mi propia experiencia.

Nos unimos para lograr la espontaneidad que llena nuestros impulsos de plena conciencia. La práctica tántrica del Maithuna, es la continua experiencia de la libertad que hace posible la apertura del corazón. Todo nuestro ser participa en la danza de la creación y la disolución. Somos Conciencia. Somos Shiva. Nada es definitivo. Todo el sentido de la unión es el dejarse ser y dejarse morir (en el sentido de rendición total). Nada más y nada menos.