

DAVID DEIDA

# EL CAMINO DEL HOMBRE SUPERIOR

LOS DESAFÍOS DEL AMOR  
Y DEL DESEO SEXUAL  
EN EL HOMBRE DE HOY

GUÍA ESPIRITUAL



# EL CAMINO DEL HOMBRE SUPERIOR

LOS DESAFÍOS DEL AMOR  
Y DEL DESEO SEXUAL  
EN EL HOMBRE DE HOY.  
GUÍA ESPIRITUAL

DAVID DEIDA



# *Índice*

INTRODUCCIÓN .....	13
--------------------	----

## PRIMERA PARTE: EL CAMINO DEL HOMBRE

CAPÍTULO 1 - Deja de esperar que algún día todo sea diferente .....	27
CAPÍTULO 2 - Vive con el corazón abierto aunque duela ..	30
CAPÍTULO 3 - Vive como si tu padre hubiera muerto ..	32
CAPÍTULO 4 - Conoce tu verdadero límite y no lo finjas ..	33
CAPÍTULO 5 - Aférrate siempre a tu comprensión más profunda .....	36
CAPÍTULO 6 - Nunca cambies de opinión para agradar a una mujer .....	38
CAPÍTULO 7 - Tu propósito debe anteponerse tu relación ..	40
CAPÍTULO 8 - Ve un poco más allá de tu límite .....	42
CAPÍTULO 9 - Hazlo por amor .....	44
CAPÍTULO 10 - Disfruta las críticas de tus amigos .....	48
CAPÍTULO 11 - Si no conoces tu propósito, descúbrelo ahora .....	50
CAPÍTULO 12 - Estate dispuesto a cambiar todos los aspectos de tu vida .....	52
CAPÍTULO 13 - No uses a tu familia como excusa .....	57
CAPÍTULO 14 - No te pierdas en tareas y deberes .....	61

CAPÍTULO 15 - Deja de esperar que la relación con tu mujer se vuelva más fácil .....	64
--	----

#### SEGUNDA PARTE: EL TRATO CON LAS MUJERES

CAPÍTULO 16 - Las mujeres no son mentirosas .....	71
CAPÍTULO 17 - Alábala .....	74
CAPÍTULO 18 - Tolerarla conduce a tener resentimiento contra ella .....	76
CAPÍTULO 19 - No analices a tu mujer .....	79
CAPÍTULO 20 - No sugieras a una mujer que arregle su propio problema emocional .....	82
CAPÍTULO 21 - Acompáñala en su intensidad hasta cierto punto .....	87
CAPÍTULO 22 - No obligues a lo femenino a tomar decisiones .....	90

#### TERCERA PARTE: TRABAJAR CON LA POLARIDAD Y LA ENERGÍA

CAPÍTULO 23 - Tu atracción hacia lo femenino es inevitable ..	95
CAPÍTULO 24 - Elige una mujer que sea tu opuesto complementario .....	99
CAPÍTULO 25 - Aprende qué es importante para tu mujer ..	101
CAPÍTULO 26 - A menudo desearás más de una mujer ..	109
CAPÍTULO 27 - Las mujeres jóvenes te ofrecen una energía especial .....	111
CAPÍTULO 28 - Cada mujer tiene una «temperatura» que puede aliviarte o irritarte .....	114

#### CUARTA PARTE: LO QUE VERDADERAMENTE QUIEREN LAS MUJERES

CAPÍTULO 29 - Elige a una mujer que te elija a ti .....	121
---	-----

CAPÍTULO 30 - Lo que ella quiere no es lo que dice .....	123
CAPÍTULO 31 - Su queja está libre de contenidos .....	127
CAPÍTULO 32 - Ella en realidad no quiere ser la número uno ..	131
CAPÍTULO 33 - Tu excelente historial no tiene sentido para ella .....	134
CAPÍTULO 34 - Ella quiere relajarse y confiar en tu dirección ..	136

#### QUINTA PARTE: TU LADO OSCURO

CAPÍTULO 35 - Siempre estás buscando la libertad .....	141
CAPÍTULO 36 - Tus propios deseos oscuros .....	145
CAPÍTULO 37 - Ella quiere a un «matador» en ti .....	150
CAPÍTULO 38 - Ella necesita tu conciencia para equipararla con su energía .....	153

#### SEXTA PARTE: ATRACCIÓN FEMENINA

CAPÍTULO 39 - Lo femenino es abundante .....	159
CAPÍTULO 40 - Permite que las mujeres maduras manifiesten su magia .....	161
CAPÍTULO 41 - Convierte tu deseo en un regalo .....	164
CAPÍTULO 42 - Nunca dejes que tu deseo quede reprimido o despolarizado .....	167
CAPÍTULO 43 - Usa su atractivo para traspasar las apariencias .....	172

#### SÉPTIMA PARTE: PRÁCTICAS CORPORALES

CAPÍTULO 44 - La eyaculación debería realizarse o elegirse conscientemente .....	179
CAPÍTULO 45 - Respira por delante .....	185
CAPÍTULO 46 - Eyacula subiendo la energía por la columna ..	190

OCTAVA PARTE: EL YOGA EN LAS RELACIONES  
ENTRE HOMBRES Y MUJERES

CAPÍTULO 47 - Ten en cuenta la Asimetría Primaria .....	201
CAPÍTULO 48 - Eres responsable del crecimiento de la relación .....	206
CAPÍTULO 49 - Insiste en la práctica y en el crecimiento ..	210
CAPÍTULO 50 - Restaura tu propósito en soledad y con otros hombres .....	213
CAPÍTULO 51 - Practica la disolución .....	218
MATERIALES DE DAVID DEIDA .....	219
SOBRE EL AUTOR .....	221

## *Introducción*

Este libro es una guía para un tipo específico de hombre nuevo que está en evolución, que es declaradamente masculino — lleno de confianza y de propósitos, vive la vida que ha elegido vivir con profunda integridad y humor —, sensible, espontáneo y espiritualmente vivo, con un corazón comprometido a descubrir y a vivir su verdad más profunda.

Este tipo de hombre se siente totalmente atraído por lo femenino. Le encanta poseer sexualmente a su mujer, arrebatarla, pero no al viejo estilo machista. Más bien quiere darle tanto amor que ella se desvanezca, que ambos desaparezcan en la plenitud del amor mismo. Él está dedicado a encarnar el amor en este mundo, a través de su trabajo y de su sexualidad, y lo hace como un hombre libre que no acepta límites, ni de la convención externa ni de la cobardía interna.

Este hombre nuevo en evolución no es un fanfarrón que intente atemorizar a los demás adoptando la postura de algún King Kong que tuviera que encargarse él solo de todo el universo. Tampoco es un hombre nueva era, tibio, sonriente, soñador e inconsistente. Él ha abrazado tanto su masculinidad como su feminidad internas, y ya no se aferra a ninguna de ellas. No necesita tener razón en todo momento, y tampoco necesita ser siempre cooperativo, seguro y dispuesto a compartir, como si fuera una

especie de Agradable Señor andrógino. Simplemente vive desde su núcleo más profundo, entregándose intrépidamente, sintiendo ese momento evanescente en que puede abrirse a la existencia, completamente comprometido con la expansión del amor.

Para ayudar a esclarecer el propósito de *El camino del hombre superior*, me basaré en algunos de los principios de la sexualidad y del crecimiento espiritual que desarrollé en mi libro *En íntima comunión*\*.

Hasta hace poco, los roles de hombres y mujeres estaban fijados y bien diferenciados. Se suponía que los hombres tenían que salir a conseguir dinero y las mujeres debían quedarse en casa para cuidar de los niños. Los hombres, frecuentemente, manipulaban y amenazaban a las mujeres debido a su fuerza física y a su posición económica. Las mujeres a menudo manipulaban a sus hombres con sus caricias y puñaladas emocionales y sexuales. Las caricaturas típicas y extremas de ese tiempo pasado son el macho obtuso y el ama de casa sumisa. Si estás leyendo este libro, probablemente has superado esta primera etapa de la identidad sexual. O al menos esbozarás una sonrisa.

A continuación vino (y aún continúa vigente) una etapa en la que hombres y mujeres trataron de equilibrar sus energías masculinas y femeninas hacia el «50/50», haciéndose más parecidos entre sí. Por ejemplo, en Estados Unidos, en la década de los sesenta, los hombres empezaron a potenciar su feminidad interna. Aprendieron a dejarse fluir. Abandonaron su postura rígida y unidimensionalmente masculina dejándose el pelo largo, poniéndose ropa de colores y expresando su gusto por la naturaleza, la música y un estilo de vida más libre y sensual; todos ellos son medios de embellecer o de potenciar la irradiación, la energía y la abundancia de la fuerza vital...; son medios de potenciar lo femenino.

Entre tanto, muchas mujeres estaban haciendo exactamen-

---

\* David Deida, *En íntima comunión*. Gaia Ediciones, 2006, Madrid.

te lo opuesto. Estaban potenciando su masculinidad interna, que en la personalidad se expresa como claridad de propósito y visión. Las mujeres adquirieron independencia económica y política. Consolidaron sus carreras profesionales, se dedicaron más a sus objetivos personales, asistieron a la universidad para obtener títulos avanzados y aprendieron a ser más asertivas en sus necesidades y deseos.

Si estás leyendo este libro, es probable que seas una persona más equilibrada que tus padres. Si eres mujer, probablemente eres más independiente y asertiva que tu madre. Si eres hombre, probablemente expresas más tus emociones y tienes una mentalidad más abierta que tu padre. O al menos dichas cualidades te parecen aceptables, aunque no las expreses personalmente. Recuerda que no hace muchos años se sospechaba de cualquier hombre que cuidase su apariencia y de cualquier mujer que llevara puesto un traje gris de ejecutiva.

Con el transcurrir del tiempo, ha sido algo bueno que los hombres abrazaran su feminidad interna y que las mujeres hicieran lo mismo con su masculinidad. Este proceso ha hecho que todos se sintieran menos fragmentados y más completos. Se hicieron menos dependientes unos de otros: los hombres podían, evidentemente, cambiar pañales y las mujeres eran plenamente capaces de vaciar las trampas para ratones. Los hombres machos se soltaron y empezaron a sentir. Las amas de casa sumisas se hicieron más independientes y determinadas. En términos de roles sociales, hombres y mujeres se hicieron más similares. Esto ha supuesto una mejora para todos.

Pero esta etapa del 50/50 es tan sólo un segundo estadio intermedio de crecimiento para hombres y mujeres, no un punto final. Podemos considerar que los efectos colaterales de esta tendencia hacia la similitud sexual son una de las principales causas de la infelicidad que actualmente se detecta en las relaciones íntimas. La tendencia hacia el 50/50 ha producido la igualdad social y económica, pero también la neutralidad sexual. Las cuen-

tas bancarias se están equilibrando mientras que las pasiones se desinflan. Los hombres son menos machos, mientras que la violencia y el sexo siguen aumentando en la televisión y en las películas. Las mujeres controlan más sus destinos económicos y acuden en número cada vez mayor a terapeutas y médicos para aliviar las enfermedades relacionadas con el estrés. ¿Por qué está ocurriendo esto?

En mis talleres y en mi consulta escucho a mujeres exitosas e independientes quejarse de que muchos hombres de nuestros días son «flojos», demasiado débiles y ambiguos como para confiar realmente en ellos. Los hombres sensibles y afectuosos se quejan de que muchas mujeres de nuestros días se han vuelto «agresivas», demasiado duras y emocionalmente protegidas para abrazarlas plenamente. ¿Es ésta la expresión última de la evolución y de la sabiduría sexual humana, o hay algún otro paso que podamos dar?

Para responder a estas preguntas tenemos que entender la naturaleza de la pasión sexual y de la apertura espiritual. La atracción sexual está basada en la polaridad sexual, la fuerza de la pasión que surge entre los polos masculino y femenino. Todas las fuerzas naturales fluyen entre dos polos. Los polos Norte y Sur de la Tierra crean el campo magnético terrestre. Los polos positivo y negativo del enchufe eléctrico o de la batería del coche generan un flujo eléctrico. Asimismo, los polos masculino y femenino crean el flujo de sentimiento sexual, la polaridad sexual.

Esta fuerza de atracción, que fluye entre los polos masculino y femenino, genera el dinamismo del que suelen carecer las relaciones modernas. Si quieras verdadera pasión, necesitas un cautivador y un cautivado; en otro caso, lo único que tienes son dos amigos que deciden frotar sus genitales en la cama.

Cada uno de nosotros, hombre o mujer, posee cualidades internas tanto masculinas como femeninas. Los hombres pueden llevar pendientes, abrazarse tiernamente y danzar extáticamente en el bosque. Las mujeres pueden cambiar el aceite del co-

che, acumular poder político y económico y boxear en un cuadrilátero. Los hombres pueden cuidar de sus hijos. Las mujeres pueden luchar por su país. Hemos probado estas cosas. Prácticamente cualquiera puede irradiar energía masculina o femenina en un momento dado (aunque cada persona puede tener una fuerte preferencia por hacer una cosa o la otra).

La línea de partida de la nueva relación al 50/50, o «de la segunda etapa», es ésta: si los hombres y mujeres se aferran a una igualdad políticamente correcta incluso en las relaciones íntimas, entonces la atracción sexual desaparece. No me refiero únicamente al deseo de coito, sino que la vivacidad de la relación empieza a secarse. Es posible que el amor se mantenga fuerte; la amistad puede seguir siendo intensa, pero la polaridad sexual se disipa a menos que en momentos de intimidad un miembro de la pareja esté dispuesto a asumir el polo masculino y el otro el femenino. Si deseas jugar en el campo de la pasión sexual tienes que potenciar las diferencias entre masculino y femenino.

Esto es cierto tanto para las relaciones homosexuales como para las heterosexuales. En realidad, las comunidades gay y lesbiana son agudamente conscientes de que la polaridad sexual es independiente del género. Pero sigues necesitando dos polos para que el apasionado juego sexual persista en una relación: masculino y femenino, arriba y abajo, varón y hembra... cualquiera que sea el nombre que deseas dar a estos polos recíprocos del juego sexual.

Depende de ti: puede existir una verdadera amistad entre dos similares, pero necesitas un compañero o compañera más masculino y otro más femenino cuando deseas una intensa polaridad sexual.

No importa si ambos miembros de la pareja son hombre o mujer. No importa, en una relación heterosexual, que el hombre tome el polo femenino y la mujer el masculino. No importa que los papeles masculino y femenino cambien cada día. Para que haya polaridad sexual necesitas una polaridad energética,

una diferencia atractiva entre masculino y femenino. No es necesaria esta diferencia para el amor, pero sí para vivir una pasión sexual duradera.

Para ciertas personas que tienen lo que yo denomino «una esencia sexual más equilibrada», la polaridad sexual no importa mucho. En realidad no quieren mucha pasión en las relaciones íntimas. No desean un forcejeo amoroso lleno de inspiración e insinuación sexual. Prefieren tener una amistad civilizada, llena de amor y de generosidad, sin altibajos emocionales. Y, para estas personas, este libro será irrelevante, posiblemente incluso ofensivo.

Este libro está escrito específicamente para personas que tienen una esencia sexual más masculina, y para sus amantes, que tendrán una esencia sexual más femenina, ya que siempre atraemos a nuestro recíproco sexual. Para mejor o para peor, estas personas no pueden sino sentirse atraídas hacia relaciones basadas en la diferencia.

Tu esencia sexual es tu núcleo sexual. Si tienes una esencia sexual más masculina, puedes disfrutar quedándote en casa y jugando con los niños, pero, en el fondo, lo que te impulsa es un sentido de misión. Es posible que no conozcas tu misión, pero, a menos que descubras este propósito profundo y lo vivas plenamente, sentirás que tu vida está esencialmente vacía, aunque tu relación íntima y tu vida familiar rebosen amor.

Si tienes una esencia sexual más femenina, es posible que tu vida profesional sea increíblemente exitosa, pero tu núcleo no se sentirá realizado a menos que el amor fluya plenamente en tu familia o en tu vida de pareja.

La «misión», o la búsqueda de la libertad, es la prioridad de lo masculino, mientras que la búsqueda del amor es la prioridad de lo femenino. Es por ello que las personas con esencias sexuales más masculinas prefieren ver en la televisión un partido de fútbol o un combate de boxeo que una historia de amor. Los deportes están muy relacionados con alcanzar la libertad, zafarse del marcate del oponente o de sus golpes, y con tener éxito en

tu misión, llevando la pelota hasta el extremo del campo o permaneciendo de pie después de diez asaltos. Para lo masculino, la misión, la competición y jugárselo todo (enfrentarse a la muerte) son formas de éxtasis. Observa la popularidad de las historias de guerra, de los héroes que viven vidas peligrosas y de las finales de los torneos deportivos.

Pero lo que caracteriza al núcleo femenino es la búsqueda del amor. La búsqueda del amor es lo que está presente en los pasatiempos femeninos, ya se trate de novelas, historias de amor o charlas entre amigas sobre las relaciones.

Lo femenino quiere sentirse completo mediante el amor, y, si no siente la dicha del amor real, se tendrá que conformar con chocolate, helados o un buen drama romántico. Lo masculino quiere sentir la dicha de una vida vivida al límite, y si él mismo no tiene el valor de vivirla, la verá representada en la televisión, en acontecimientos deportivos y en películas de policías.

Incluso a los hombres y mujeres felices y realizados les gusta ver programas deportivos y comer helados, por supuesto. Tan sólo estoy tratando de demostrar algo: aunque todas las personas tenemos cualidades tanto masculinas como femeninas que podemos utilizar en cualquier momento —para movernos en el mundo corporativo o nutrir a los niños, por ejemplo—, la mayoría de los hombres y de las mujeres tiene un núcleo sexual más masculino o femenino. Y esto se hace evidente en los pasatiempos que eligen regularmente, así como en sus juegos sexuales favoritos.

Piensa en ello. ¿Preferirías que tu pareja sexual fuera físicamente más fuerte que tú o preferirías sentir la vulnerabilidad sexual de tu amante? ¿Qué te excitaría más, inmovilizar a tu pareja en la cama o ser inmovilizado por ella? ¿Prefieres que un amante fuerte y sensible te arrebate alzándote por los aires o sentir que tu amante se rinde y desfallece en tus brazos? Es posible que deseas ambas cosas en momentos diferentes; pero ¿cuál es la que prefieres vivir con más frecuencia?

¿O tal vez ambas alternativas te excitan igualmente? Es decir, ¿te sientes tan excitado por una pareja físicamente más débil que tú como por otra más fuerte o que tiene la misma fuerza?

La mayoría de la gente, en torno al 90 por 100, según mi experiencia, parece tener una preferencia definida. Tienen claro que prefieren que su pareja mate a la cucaracha que se aproxima a ellos o se sienten cómodos haciéndolo ellos mismos, tal vez con fervor deportivo. La persona puede preferir ver una historia romántica en televisión que un sangriento combate deportivo, o viceversa. Podrían disfrutar de ambos simultáneamente, pero su núcleo se involucrará emocionalmente más con uno o con otro. Si has visto alguna vez un grupo de personas masculinas viendo un partido de la Super Bowl\*, sabrás lo emocional que se vuelve el corazón masculino cuando contempla a personas viviendo al límite para llevar a cabo su misión y ofrecer sus dones, o siendo sacrificadas por haber fracasado.

Así, aproximadamente el 90 por 100 de la gente tiene una esencia más masculina o bien más femenina. Al menos parte del tiempo les gustaría arrebatar a su pareja íntima o ser arrebatados apasionada, amorosa y ferozmente por ella, además de tener una amistad basada en el amor. Esto es igualmente válido para las personas homosexuales y heterosexuales.

Aproximadamente el 10 por 100 de la gente, hombres y mujeres, heterosexuales y homosexuales, tiene una esencia más equilibrada. Los combates de boxeo y las historias de amor les emocionan igualmente, o no. No les importa si su amante es más fuerte físicamente o más vulnerable que ellos. La polaridad sexual no es tan importante para ellos en las relaciones.

Independientemente de tu género o de tu orientación, si quieres experimentar una profunda satisfacción espiritual y sexual, debes conocer tu esencia sexual natural —masculina, femenina o equilibrada— y vivir de acuerdo a ella. No puedes negar tu

---

\* Final de la liga de fútbol americano en Estados Unidos.

verdadera esencia sexual encubriendola durante años con capas de falsa energía y después esperar conocer tu auténtico propósito y sentirte libre en el flujo de amor. Este libro es una guía para abandonar el fingimiento y ser fiel a tu núcleo; está pensado específicamente para personas que tienen una esencia sexual masculina, y para sus amantes con esencias sexuales femeninas que tienen que tratar con ellos.

En un esfuerzo bienintencionado de ofrecer igualdad de oportunidades y derechos a hombres y a mujeres, muchas personas están oprimiendo inadvertidamente su verdadera esencia sexual. No tienen por qué hacerlo; ciertamente es posible ofrecer igualdad y al mismo tiempo seguir siendo fiel al propio núcleo masculino o femenino. Pero la mayoría de la gente no lo es. Y por eso sufre.

La mayoría de la gente olvida que la equiparación que tiene lugar en la oficina no funciona bien para el 90 por 100 de las relaciones íntimas: esas parejas compuestas por individuos con esencias masculinas y femeninas en lugar de esencias equilibradas. Para que fluya la esencia sexual en estas relaciones íntimas polarizadas se deben potenciar las diferencias entre lo masculino y lo femenino en los momentos de intimidad, y no disminuirlas. Cuando las obligaciones familiares y laborales provocan la reducción de estas polaridades, la atracción sexual, la salud física y la profundidad espiritual disminuyen.

Obligar a tu esencia masculina o femenina a encajar en una personalidad falsamente equilibrada afecta a tu totalidad. Muchas personas con esencias femeninas manifiestan gran variedad de alteraciones y síntomas fisiológicos cuando su energía femenina «se seca» porque su cuerpo es recorrido año tras año por un exceso de energía masculina para encajar en un empleo de corte masculino. Y muchas personas con esencias masculinas que tratan de encajar en el modelo femenino de cooperación y flujo energético desconectan de su sentido de propósito e inhiben su verdad profunda, pues temen las consecuencias de ser autén-

ticos con su propio núcleo masculino. De ahí las frecuentes quejas respecto al exceso de hombres blandos y mujeres agresivas.

Además, cuando niegas tu verdadero núcleo, niegas la posibilidad de un amor real y verdadero. El amor es apertura, constante y continuada. Y la verdadera espiritualidad es la práctica del amor, la práctica de la apertura. Una persona que niegue su propia esencia y esconda sus verdaderos deseos estará dividida y será incapaz de relajarse en la plena apertura al amor. Su espíritu quedará confinado, agostado, incapaz de sentir la espontaneidad y el amor sin restricciones de su verdadero núcleo; se sentirá amenazada y atemorizada. Este miedo le imposibilitará abrirse plenamente al amor. Tal persona está espiritualmente tutillada y tiene el corazón obstruido, aunque haya conseguido una relación segura y tenga éxito en su profesión.

Así, como cultura, hemos avanzado en términos de libertad personal, igualdad sexual y derechos sociales, pero espiritualmente tenemos miedo y estamos frustrados. Con la mejor intención y en nombre de la autonomía personal y de la justicia social hemos empezado a negar, a alisar y a neutralizar equivocadamente las diferencias entre lo masculino y lo femenino. Al hacerlo, las personas empiezan a olvidar sus deseos más profundos, que están enraizados en su verdadera esencia sexual. Actualmente, muchas personas creen que tienen una esencia sexual equilibrada, pero, en realidad, en la mayoría de los casos, están reprimiendo sus deseos naturales surgidos de su verdadero núcleo masculino o femenino.

Es importante admitir qué es real para ti si verdaderamente quieres afrontar tu vida. *El camino del hombre superior* se centra en muchos de estos asuntos que frecuentemente negamos o dejamos de lado. Por ejemplo, si verdaderamente tienes una esencia sexual neutra, entonces nadie distrae tu atención. Pero si, por ejemplo, eres un hombre heterosexual con una verdadera esencia sexual masculina, te sentirás atraído casi constantemente por las mujeres femeninas que veas durante el día, bien sea en el

puesto de trabajo o en la calle. Tanto por las mujeres casadas como por las adolescentes. Siempre que hagan brillar la luz femenina, sentirás el tirón. ¿Cómo convertir este potencial problema sexual en un don espiritual?

Si tienes una esencia sexual masculina probablemente admitirás, siendo brutalmente honesto, que tu relación íntima no es tan importante para ti como tu «misión» en la vida; pero, aun así, seguirás queriendo una relación íntima plena y energética, y quizás deseas dicha relación con gran determinación. ¿Cómo abordar este dilema tan mal comprendido?

Para responder a este tipo de preguntas con toda la claridad posible, he elegido escribir este libro hablando desde el caso más común para la esencia sexual masculina: un hombre heterosexual con esencia sexual masculina. Como hemos dicho, hay muchas otras combinaciones posibles de género, esencia y preferencia sexual. Por ejemplo, podrías ser una mujer heterosexual con esencia masculina casada con un hombre con esencia sexual femenina, o un hombre homosexual con esencia masculina casado con otro hombre con esencia femenina, y los principios de este libro seguirían siendo aplicables a tu caso. Confío en que el lector reajuste apropiadamente las palabras a su caso si difiere del más habitual.

Supongo que el título del libro podría haber sido: «El camino de la persona superior con esencia masculina», pero todo se me iría de las manos si tratara de desplegar cada permutación posible de «él» y «ella» y «esencia sexual masculina», «esencia sexual neutra» y «esencia sexual femenina» en cada posible relación heterosexual, homosexual o bisexual. Finalmente, he optado por la simplicidad. Tú mismo puedes añadir las permutaciones. Si tú o tu pareja tenéis una esencia sexual masculina —independientemente de vuestra anatomía, género o preferencia sexual—, este libro te ayudará a clarificar tu vida y te permitirá ofrecer tus dones sexuales y espirituales más profundos en la relación personal y laboral.

*El camino del hombre superior* es un libro escrito explícitamente para personas que ya respetan al otro género y las distintas preferencias sexuales, y que consideran que hombres y mujeres son iguales social, económica y políticamente. Ahora, enraizados en este respeto mutuo e igualdad, estamos preparados para pasar al nivel siguiente, pero celebrando las pasiones sexuales y espirituales inherentes a la polaridad masculino/femenino.

Es hora de evolucionar e ir más allá del ideal del macho, todo determinación y nada de corazón. También es hora de evolucionar e ir más allá del ideal del hombre tibio, sensible y cariñoso, todo corazón y nada de determinación. El corazón y la determinación deben unirse en el mismo hombre, y después ir más allá en la expresión del amor y de la conciencia más plena posible, que requiere una profunda relajación en la apertura infinita del momento presente. Y esto exige un nuevo tipo de agallas: éste es el Camino del Hombre Superior.

*PRIMERA PARTE:*

*El camino  
del hombre*

# *Deja de esperar que algún día todo sea diferente*

*La mayoría de los hombres comete el error de pensar que un día lo conseguirá. Piensan: «Si trabajo lo suficiente, algún día podré descansar». O: «Un día mi mujer entenderá algo y entonces dejará de quejarse». O: «Estoy haciendo esto ahora para poder hacer algún día lo que我真的 quiero hacer con mi vida». El error masculino es pensar que algún día las cosas cambiarán. No es así. La situación nunca cambia. Mientras la vida continúe, el reto creativo es forcejear, jugar y hacer el amor con el momento presente mientras ofrecemos nuestros dones únicos.*

La situación nunca va a cambiar, de modo que deja de esperar que lleguen los buenos momentos. Para empezar, dedica al menos una hora al día a hacer aquello que tienes la esperanza de hacer cuando tus recursos económicos sean más abundantes, o cuando los niños hayan crecido y se hayan ido de casa, o cuando hayas terminado con tus obligaciones y te sientas libre de hacer lo que más te gusta. No esperes más. No creas en el mito de «algún día todo será diferente». Haz lo que te guste hacer, lo que estás esperando hacer, aquello para lo que has nacido, ahora.

Dedica al menos una hora al día a hacer lo que más te gusta, lo que sientes profundamente en tu corazón que tienes que hacer a pesar de las rutinas diarias que parecen constreñirte. No obstante, debes estar avisado: tal vez descubras que no puedes, o no quieres, hacerlo; tal vez descubras que, de hecho, tu fantasía de futuro no es más que eso, una fantasía.

La mayoría de estas postergaciones son excusas que encubren una falta de disciplina creativa. La falta de dinero y las obligaciones familiares nunca han detenido a un hombre que realmente quisiera hacer algo, aunque ofrecen excusas al hombre que no está a la altura del reto creativo. Averigua hoy mismo si estás dispuesto a hacer lo necesario para ofrecer tu don plenamente. Como primer paso, dedica al menos una hora del día de hoy a realizar tu don más pleno, sea cual sea, de modo que, cuando te vayas a dormir por la noche, sepas que no podrías haber vivido tu día con más coraje, creatividad y entrega.

Además del mito de que algún día tu vida será fundamentalmente diferente, es posible que creas, y esperes, que algún día tu mujer también será diferente. No lo esperes. Asume que ella va a ser como quiera que sea para siempre. Si la conducta o el humor de tu mujer es verdaderamente intolerable para ti, debes dejarla y no mirar atrás (ya que no puedes cambiarla). Sin embargo, si su conducta o su humor es meramente desagradable o agobiante, date cuenta de que siempre parecerá ser así: lo femenino siempre parece caótico y complicado desde la perspectiva masculina.

La próxima vez que te des cuenta de que estás tratando de «arreglar» el estado de ánimo de tu mujer para que se muestre \_\_\_\_\_ (rellena el espacio en blanco), relájate y dale amor, tócala y dile que la quieres cuando está así (cualquier cosa que hayas escrito en el espacio en blanco). Abrázala, o forcejea con ella, o chilla y grita por el gusto de hacerlo, pero no hagas ningún esfuerzo para poner fin a lo que te desagrada. Practica el amor en lugar de intentar acabar con lo que te molesta. No pue-

des evitar el forcejeo con lo femenino. Aprende a encontrar humor en el interminable drama emocional del que tanto disfruta lo femenino. El amor que expreses puede realinear tu conducta, pero tu esfuerzo por «arreglar» sus estados de ánimo y tu frustración nunca lo conseguirán.

El mundo y tu mujer siempre te plantearán retos imprevisibles. O bien estás viviendo plenamente, dando tu don en medio de esos desafíos, incluso a día de hoy, o estás esperando un futuro imaginario que nunca llegará. Los hombres que han vivido vidas significativas son hombres que nunca esperaron: ni el dinero, ni la seguridad, ni la facilidad, ni a las mujeres. Siente qué es lo que más quieras dar, a tu mujer y al mundo, y haz lo que puedas por darlo hoy. Cada momento que esperas es un momento echado a perder, y cada momento perdido degrada la claridad **de tu propósito**.

## 2

# *Vive con el corazón abierto aunque duela*

*Cerrarse en medio del dolor es una negación de la verdadera naturaleza del hombre. Un hombre superior es libre en sentimiento y acción, incluso en medio de una gran pena y de un gran dolor. Si fuera necesario, el hombre debe permanecer con el corazón herido más que con el corazón cerrado. Debe aprender a permanecer en la herida dolorosa y también a actuar con habilidad y con amor desde ese lugar.*

Imagina que fracasas en un proyecto importante, o que mientes a tu mujer y ella te pilla, o que oyes a distancia que está contando un chiste sobre tus deficiencias en la cama. ¿Cómo responden tu cuerpo, tu respiración y tus ojos? Fíjate en si reaccionas ante una persona o situación que te duele retirándote, escondiéndote y encerrándote en ti mismo. Observa si hay momentos en los que te resulta difícil mirar a alguien a los ojos, o si hay veces en que tienes el pecho y el plexo solar tensos y contraídos. Éstos son signos de una reacción poco diestra ante el dolor. Cuando te contraes y te cierras sobre ti mismo, eres incapaz de actuar. Estás atrapado en tu propia tensión autoprotectora y ya no eres un hombre libre.

El hombre superior practica la apertura en esos momentos

de cierre automático. Abre la parte frontal de tu cuerpo de modo que tu pecho y tu plexo solar no estén tensos. Siéntate o ponte de pie, recto y pleno, abriendo la parte anterior de tu cuerpo, relajando tu pecho y vientre, amplio y libre. Lleva la respiración hacia abajo a través de tu pecho y de tu plexo solar, hacia lo profundo de tu vientre. Mira directamente a los ojos de la persona con quien estés, sintiendo tu propio dolor y sintiendo también al otro. Sólo cuando la parte frontal de tu cuerpo está relajada y abierta, cuando tu respiración es plena y profunda, y tu mirada se siente desprotegida y directamente conectada con los ojos de la otra persona, puede manifestarse tu inteligencia más plena en cualquier momento. Para actuar como un hombre superior, como un samurái de las relaciones, debes sentir la totalidad de la situación con todo tu cuerpo. Un cuerpo cerrado es incapaz de sentir señales sutiles y, por tanto, de actuar con maestría.

## *Vive como si tu padre hubiera muerto*

*Un hombre debe amar a su padre y, sin embargo, estar libre de las expectativas y críticas de su progenitor para ser un hombre libre.*

Imagina que tu padre ha muerto, o recuerda cuándo murió. ¿Te sentiste aliviado en algún sentido cuando murió? Ahora que está muerto, ¿hay alguna parte de ti que se siente feliz de no tener que responder a sus expectativas o de no sufrir sus críticas?

¿Cómo habría cambiado tu vida si nunca hubieras intentado agradar a tu padre? ¿Si nunca hubieras intentado mostrar tu valía ante él? ¿Si nunca hubieras sentido la carga del ojo crítico de tu padre?

Durante los próximos tres días, haz al menos una actividad diaria que hayas evitado o reprimido por la influencia de tu padre. Siéntete así libre de sus expectativas sutiles que ahora podrían estar incorporadas a tus juicios sobre ti mismo. Practica esta libertad una vez al día durante tres días, aunque aún te sientas temeroso, limitado, indigno o sobrecargado por las expectativas de tu padre.

## *Conoce tu verdadero límite y no lo finjas*

*Para un hombre es honrado admitir sus miedos, sus resistencias y los límites de sus acciones. Es cierto que cada hombre tiene su límite, su capacidad de crecimiento y su destino. Pero no es honorable que se minta a si mismo o a los demás respecto a su verdadero lugar. No debería creer que está más iluminado de lo que lo está, y tampoco debería detenerse antes de llegar a su verdadero límite. Cuanto más al límite juegue el hombre, más valioso será como compañero de otros hombres, y más se podrá confiar en que es auténtico y está plenamente presente. No es tan importante dónde está el límite de un hombre como si realmente está viviendo su verdad en lugar de caer en la pereza o dejarse engañar.*

Elige un área de tu vida, tal vez tu relación íntima, tu profesión, la relación con tus hijos o tu práctica espiritual. Por ejemplo, actualmente haces algo para ganarte la vida. ¿Dónde te detienen tus miedos impidiéndote hacer una contribución mayor a la humanidad o ganar dinero de manera más creativa y agradable? Si fueras absolutamente intrépido, ¿te ganarías la vida exactamente como ahora? Tu límite es ese punto donde no llegas hasta el final, o donde no das lo mejor de ti, dedicándote, por contra, a alimentar tus miedos.

¿Has perdido de vista los miedos que te limitan, los miedos que determinan tus ingresos y tu estilo de vida? Si sientes que no tienes miedo, te estás mintiendo. Todos los hombres tienen miedo a menos que sean perfectamente libres. Si no puedes admitir este hecho, estás fingiendo ante ti mismo y ante los demás. Tus amigos sentirán tu miedo, aunque tú no lo sientas. Así, perderán la confianza en ti porque saben que te estás engañando, que te mientes a ti mismo y, por tanto, es probable que los mientas a ellos.

O tal vez seas muy consciente de tus miedos: de tu miedo a correr riesgos, de tu miedo al fracaso o de tu miedo al éxito. Tal vez te sientas cómodo con tu existencia y temas el cambio de estilo de vida que podría acompañar a un cambio de empleo, aunque la nueva profesión esté más cerca de tu verdadero propósito en la vida. Algunos hombres temen el sentimiento de miedo y por eso ni siquiera se acercan a su límite. Eligen un trabajo que saben que pueden hacer fácilmente y ni siquiera se acercan a la posibilidad de dar lo mejor de sí mismos. Sus vidas son completamente cómodas y seguras, pero están muertas. Les falta la vivacidad, la profundidad y la energía inspirada que indican que un hombre está viviendo a tope, en su límite. Si eres un hombre que se queda atrás, que tal vez trabaja duro pero no está dando el máximo, otros hombres no podrán confiar en que los ayudes a vivir al límite y a dar lo mejor de ellos mismos.

Como experimento, describe en voz alta y para ti mismo dónde pones el límite respecto a tu profesión. Podrías decir algo así: «Sé que podría estar ganando más dinero, pero soy demasiado perezoso para trabajar las horas extra que eso exigiría. Sé que podría dar más de mí, pero tengo miedo al fracaso y a la ruina. He dedicado quince años a desarrollarme profesionalmente y tengo miedo de soltarme para empezar de nuevo, aunque sé que paso la mayor parte del tiempo haciendo cosas que no me interesan. Podría estar ganando dinero de maneras más creativas, pero paso demasiado tiempo viendo la televisión».

Honra tu límite, honra tus elecciones. Sé honesto contigo mismo respecto a ellas. Sé honesto con tus amigos respecto a ellas. Un hombre temeroso que sabe que tiene miedo es mucho más fiable que un hombre temeroso que no es consciente de su miedo. Y un hombre temeroso que, aun así, se asoma a ver su miedo, viviendo en su límite y dando su don desde allí es más fiable e inspirador que un hombre temeroso que se queda en la zona cómoda, reacio a experimentar su propio miedo en la vida cotidiana. Un hombre libre es libre de reconocer sus miedos sin esconderlos, o sin esconderse de ellos. Vive con tus labios pre-sionados contra tus miedos, bésalos sin retirarte ni violentarlos agresivamente.

## *Afírrate siempre a tu comprensión más profunda*

*La eternidad debe ser el hogar del hombre, momento a momento. Sin ella, él está perdido, siempre esforzándose, siempre agarrándose a volutas de humo. Un hombre tiene que hacer todo lo necesario para entender y, después, estabilizar este resultado siempre nuevo y organizar su vida en torno a él.*

Convierte tu vida en un proceso continuo de ser quien eres en los niveles más profundos y relajados de tu ser. Todo lo demás es secundario. Tu trabajo, tus hijos, tu esposa, tu dinero, tus creaciones artísticas, tus placeres: todos ellos son superficiales y vacíos si no flotan en el mar profundo de tu amor consciente. El día de hoy, ¿cuántas horas ha estado enfocada tu conciencia en el reino de los cambios —de los acontecimientos, personas, pensamientos y experiencias— y cuánto tiempo ha estado relajada en su fuente? ¿Dónde está tu atención ahora mismo? ¿Puedes sentir su fuente? Tan sólo por un momento, ¿puedes sentir eso que hace que la atención sea consciente? ¿Puedes sentir la naturaleza más profunda de la atención? ¿Qué ocurre cuando simplemente, sin esfuerzo, permites que la atención se disipe en su fuente?

Esta fuente nunca cambia, siempre está presente. Es el tono silencioso y constante que subyace e interpreta la música de la

vida. Siente esta fuente tan profundamente como puedes y, después, retoma tu trabajo, tu intimidad, tu familia y tus esfuerzos creativos. Cuando ganes dinero, gana dinero desde esa fuente. Averigua qué les ocurre a los detalles de tu vida cuando vives más consistentemente desde ella.

Busca ayuda para sustentar tu relajación en esta fuente y tu creación desde ella. Lee libros que te recuerden la verdad de tu ser. Pasa tiempo con personas que te inspiren y te reflejen esta fuente. Medita, contempla o reza diariamente para poder empaparte en ella.

Si eres como la mayoría de los hombres, tienes hábitos consolidados que fijan tu atención en los sucesos y tareas del día. Los días y las noches pasan volando durante años, y la vida se escapa entre tus dedos, pues tienes la atención absorbida en el mundo aparente de las responsabilidades necesarias. Pero todo ello está vacío si no vivimos nuestras responsabilidades como expresiones de la profundidad de nuestro ser y de la verdad de nuestro corazón.

Conoce la eternidad. Haz lo que tengas que hacer. Y desde esa profundidad de ser, vive los detalles de tu vida. Pero si pospones el proceso de sumergirte en la fuente por ocuparte antes de los negocios, pasarás tu vida en horas y días de negocios, y después se acabará. Sólo si estás bien enraizado en eso que es más grande que la vida podrás tomarte ésta con humor, sabiendo que cada tarea es necesariamente un espejismo.

Aun cuando estés en medio de alguna acción trivial, viendo la televisión o colocando la cocina, siente la verdad de quién eres. Siente el conocimiento ilimitado en el que cada momento aparece y desaparece. Todos los momentos tienen la misma claridad intensa, compleción y humor cuando los afrontas con tu realización más profunda. Nada de lo que ha ocurrido ha supuesto nunca la menor diferencia para el Uno que eres.

## *Nunca cambies de opinión para agradar a una mujer*

*Si una mujer sugiere algo que cambia la perspectiva de un hombre, el hombre debe tomar una decisión basada en esta nueva perspectiva. Pero él nunca debe traicionar su propio conocimiento más profundo e intuición para agradar a la mujer o «estar de acuerdo» con ella. Tal acción debilitará a ambos. Llegarán a sentir resentimiento mutuo, y la falta de acumulada autenticidad será una carga tanto para su amor como para su capacidad de actuar libremente.*

Siempre deberías escuchar a tu mujer, y después tomar tu decisión. Si eliges seguir la sugerencia de tu mujer, aun cuando en lo profundo de tu corazón sientes que hay otra opción más sabia, lo que en realidad estás diciendo es: «No confío en mi propia sabiduría». Al decirte esto, te estás debilitando. Y también estás debilitando la confianza que tu mujer tiene en ti: ¿Por qué debería confiar en tu sabiduría si tú mismo no lo haces?

Si niegas tu verdad más profunda para agradar a una mujer, todo el mundo sentirá tu falta de autenticidad. Sentirán que tu falsa sonrisa oculta una división interna. Es posible que tus amigos, hijos y compañeros de trabajo te quieran, pero no confiarán en ti, puesto que tú mismo no confías en tu intención esencial.

Y, lo que es más importante, tu propia sensación de falta de autenticidad alterará tu capacidad de actuar con claridad. Tus acciones no concordarán con tu esencia.

Sin embargo, si escuchas a tu mujer, tienes en cuenta todo lo que ella dice y tomas la mejor decisión desde ti mismo, estarás actuando en concordancia con tu esencia. De hecho, lo que estás diciendo es: «Mi sabiduría profunda me está llevando a esta decisión. Si me equivoco, aprenderé de ella y mi sabiduría se hará más honda. Estoy dispuesto a equivocarme y a crecer a partir del error. Confío en este proceso de actuar desde mi sabiduría profunda».

Esta actitud de autoconfianza hace que los demás confíen en ti. Puedes equivocarte, pero estás dispuesto a averiguarlo y a crecer así con la experiencia. Estás abierto a escuchar a otros, pero al final asumirás la responsabilidad de tomar tu propia decisión. No puedes culpar a nadie más.

Sin embargo, si renuncias a tu decisión para adoptar la de tu mujer, entonces, si se equivoca, la culparás por haberse equivocado y, si tiene razón, te sentirás debilitado por haberte negado la oportunidad de actuar desde tu esencia y de crecer con tus errores. Ábrete a cambiar tu manera de pensar y de sentir en función de lo que tu mujer te pueda revelar —a través de sus palabras o de su lenguaje corporal— y después toma tu decisión basándote en tu sabiduría, en tu profundo conocimiento intuitivo. Puedes tomar una decisión correcta o equivocada, pero, pase lo que pase, estás dando lo mejor de ti y fortaleciendo tu capacidad de acción de cara al futuro.

## *Tu propósito debe anteponerse a tu relación*

*Todo hombre sabe que su propósito superior en la vida no puede quedar reducido a ninguna relación concreta. Si un hombre da más importancia a su relación que a su propósito superior, se debilita, no hace el servicio que podría hacer al universo e impide a su mujer estar con un hombre auténtico que pueda ofrecerle una presencia plena e indivisa.*

Admite ante ti mismo que si tuvieras que elegir entre la relación íntima perfecta o alcanzar tu propósito superior en la vida, elegirías alcanzar tu propósito. Este autoconocimiento suele aliviar mucha de la presión que el hombre siente por priorizar su relación cuando, de hecho, no es su prioridad.

Tu prioridad es tu misión. A menos que conozcas tu misión y alinees tu vida con ella, tu esencia se sentirá vacía. Tu presencia en el mundo estará debilitada, como también lo estará tu relación con tu pareja. La próxima vez que te des cuenta de que estás «cediendo» ante tu mujer, posponiendo tu misión o negando tu verdadero propósito para pasar tiempo con ella, detente. Dile a tu mujer que la quieres, pero que no puedes negar el propósito de tu corazón. Dile que vas a pasar 30 minutos (o la cantidad de tiempo que sea) con ella en absoluta atención y total

presencia, pero que después debes volver a llevar adelante tu misión.

Tu mujer se sentirá más satisfecha con 30 minutos al día de completa atención y amor arrebatador que con varias horas de presencia débil y dividida cuando en realidad no es lo que te sale del corazón. El tiempo que pases con tu mujer debería ser un tiempo que verdaderamente deseas estar con ella más que ninguna otra cosa. Si prefieres estar haciendo cualquier otra cosa, ella lo sentirá. Y ambos estaréis insatisfechos.

## *Ve un poco más allá de tu límite*

*En algún momento, el hombre optimiza su crecimiento cuando va un poco más allá de su límite, de su capacidad, de su miedo. El hombre no debe ser perezoso y quedarse estancado felizmente en la zona de confort y comodidad. Y tampoco debería ir mucho más allá de su límite, tensándose innecesariamente y siendo incapaz de metabolizar su experiencia. Debería ir sólo un poco más allá del límite de su miedo e incomodidad. Constantemente. En todo lo que hace.*

Una vez que reconoces honestamente cuál es tu verdadero límite, lo ideal es ir algo más allá. Son muy pocos los hombres que tienen el coraje necesario para hacerlo. La mayoría de ellos o bien se establecen en el camino fácil o se autoengrandecen tomando un camino extremadamente duro y difícil. Tu inseguridad puede hacerte dudar de ti mismo, llevándote a tomar el camino fácil sin acercarte siquiera a tu verdadero límite o a tu verdadero don. Alternativamente, tu inseguridad puede conducirte a empujar, empujar y empujar, tratando de conseguir una victoria sobre tu propia sensación de carencia.

Ambos planteamientos evitan tu estado actual, momentá-

neo, que suele ser un estado de miedo. Si estás tenso evitando el miedo, no puedes relajarte en la valentía.

Tu miedo es la definición más precisa de ti mismo. Deberías conocerlo. Deberías sentirlo casi constantemente. El miedo tiene que convertirse en tu amigo, de tal modo que ya no te sientas incómodo con él. Más bien, el miedo primario te muestra que estás en tu límite. Quedarse en compañía del miedo, quedarse en el límite, permite que se dé lugar a la verdadera transformación. Sin mostrarte perezoso ni agresivo, jugar al límite te permite percibir el momento con la mínima distorsión. Estás dispuesto a quedarte con lo que es en lugar de intentar escapar de ello ni empujarlo más allá, hacia algún objetivo futuro.

El miedo al miedo puede llevarte a quedarte atrás, viviendo una vida menos digna de la que eres capaz de vivir. El miedo al miedo puede precipitarte hacia delante, a vivir una vida falsa, desorientada y tensa, y a perder el momento. Pero la capacidad de sentir este momento, incluido tu miedo, sin intentar escapar de él, crea un estado de vivacidad y humilde espontaneidad. Estás preparado para lo desconocido tal como se despliega, ya que no te dejas empujar hacia atrás o hacia delante del horizonte del presente. Estás suspendido justo en el límite.

Al ir más allá de tu miedo, cuestionas tus límites compasivamente, sin intentar escapar del sentimiento de miedo mismo. Vas más allá del terreno sólido que te ofrece seguridad con el corazón abierto. Estás en el espacio del no saber, crudo y despierto. Aquí, la atracción gravitacional del ser profundo te lleva al único lugar donde el miedo queda obsoleto: la eterna caída libre que es tu hogar. Donde siempre eres, donde siempre estás.

Aduéñate de tu miedo y ve un poco más allá de él. En todos los aspectos de tu vida. Empieza ahora mismo.

## *Hazlo por amor*

*El hombre debería penetrar el mundo como penetra a su mujer: no sólo por su propio placer o ganancia personal, sino para agrandar su amor, su apertura y su profundidad.*

La próxima vez que tengas un encuentro sexual con tu mujer, siente tu deseo último. Tu deseo más profundo en la vida. Siente por qué estás haciendo lo que haces en la vida y, concretamente, por qué te estás uniendo con tu amante. Es posible que haya muchas razones menores, pero ¿cuál es tu razón más profunda y definitiva?

La razón por la que la mayoría de los hombres hace las cosas tiene que ver con el descubrimiento de su verdad más profunda, con el disfrute de una libertad y un amor absolutos y con entregar plenamente sus dones.

Sin embargo, los hombres se conforman con disfrutar de un poco de libertad y de amor mientras ofrecen sus dones de manera incompleta. Disfrutan de la libertad de comprar un bonito coche, de tener sexo recomfortable con bastante frecuencia y de dormir hasta tarde los domingos. Dan generosamente el dinero que les sobra a una buena causa, compran con cariño un anillo de brillantes para su esposa y se sienten felices entrenando a los equipos deportivos de sus hijos pequeños. Todo esto son liber-

tades que se pueden disfrutar y verdaderos regalos que marcan diferencias significativas en las vidas de las personas. Pero para muchos hombres siguen sin ser suficientes.

La libertad o el amor que han conseguido y el modo de conseguirlos a menudo los deja con una sensación de carencia. Sigue faltando algo. Sigue habiendo un deseo de ir más allá, de zafarse de la trampa, de disfrutar de la vida libres de esa leve sensación de atadura, soledad, miedo y tensión subyacente. Y, por más que lo intentan, muchos hombres siguen sintiendo que aún no han dado lo mejor de sí mismos. Sienten que en su vida, como en sus encuentros sexuales, hay algo esencialmente falso.

Cuando un hombre da su verdadero don sexual a su mujer, la penetra y hace que ella florezca en el amor más allá de todo límite. Lo mismo ocurre con el mundo. Para que la mujer y el mundo florezcan verdaderamente hace falta autenticidad, persistencia y valentía. El hombre debe conocer su verdad esencial y estar dispuesto a dar sus dones plenamente. Sin retener. Debe estar dispuesto a dedicar su sexo y su vida a potenciar el amor, penetrando a la mujer y al mundo con sus verdaderos dones. Esta actitud no es fácil de encontrar.

Muchos hombres están dispuestos a penetrar a su mujer y a hacerla florecer de manera mediocre, compartiendo unos pocos orgasmos y unos cuantos momentos de unión emocional antes de repasar la agenda de mañana. Muchos hombres están dispuestos a penetrar su mundo y a hacerlo florecer de manera mediocre, haciendo unos cuantos euros y contribuyendo mínimamente al bien común como para sentir que su vida no ha sido un completo desperdicio.

Pero muy pocos hombres están dispuesto a hacerlo de verdad, a usar todo lo que tienen para liberar verdaderamente a su mujer y a su mundo en la apertura y el amor más hondos posibles. Pocos hombres están dispuestos a dar su máxima genialidad, sus verdaderos talentos, la poesía de su propio ser en cada penetración sexual y vital. La duda y la incertidumbre hacen co-

pear a la mayoría de los hombres, que ocultan sus verdaderos impulsos por miedo. De modo que manipulan a su mujer y al mundo en la medida necesaria para extraer el placer y la comodidad que les permite apaciguar su molesta sensación de falsedad de estar incompleto.

Pero si estás dispuesto a descubrir y abrazar tu verdad, a mirar tus miedos y dar todo lo que tienes, puedes penetrar al mundo y a tu mujer desde el núcleo de tu ser y hacerlos florecer en el amor ilimitado. Puedes arrebatar a tu mujer tan profundamente que su rendición abra tu corazón a la luz. Puedes presionar al mundo con un amor tan permanente que se abra y reciba tus regalos más profundos.

En esencia, no hay diferencia entre penetrar el corazón femenino de tu mujer y entrar plenamente en el mundo. Ambas formas de coito, sexual y con el mundo, requieren sensibilidad, espontaneidad y una intensa conexión con la verdad profunda para penetrar el caos y la cerrazón de modo que prevalezca el amor.

Ni la mujer ni el mundo son previsibles. A menudo parecerán resistirse a tus talentos y pondrán a prueba tu persistencia. Y, con la misma seguridad, responderán tiernamente a la autenticidad de tus dispensaciones relajadas, a la libertad expresada con humor y a la invasión de tu amor inquebrantable. Se abrirán con amor y te recibirán plenamente, sólo para volver a resistirse y ponerte a prueba momentos o días después. Ni la mujer ni el mundo admiten justificaciones, y tampoco puedes engañarlos. Saben cuándo te estás limitando a meterla. Y quieren recibirla de verdad.

Hay dos modos de tratar con las mujeres y con el mundo sin renunciar a tus verdaderos dones ni evitar la fuerza de tu ser profundo. Un modo es renunciar a la intimidad sexual y al mundo, dedicándote totalmente, sin distracción ni concesión, al camino que hayas decidido seguir, libre de sus demandas aparentemente constantes.

El otro modo es «follar» a ambos hasta hacerlos trizas, arre-

batarlos con tu amor desprotegido, dar tus verdaderos dones a pesar del constante forcejeo de la mujer y del mundo, purificar tus verdaderos dones en esta fricción de opuestos y rendirte, irradiar amor desde la libertad de tu ser profundo mientras tu cuerpo y tu mente mueren dichosamente en una crucifixión inevitable de placer y dolor, de atracción y repulsión, de pérdida y de ganancia. Que no quede ningún regalo sin dar. Que no haya límites a la profundidad del ser. Que sólo queden apertura, libertad y amor como legado de tu coito con la mujer y el mundo.

Si vas a citarte con mujeres y con el mundo, más vale que llegues hasta el fondo y que los arrebates desde las profundidades de tu verdadera esencia, haciéndolos florecer con los abundantes dones de tu corazón. De otro modo, si los penetras mansamente para gratificar tus propias necesidades, tu mujer y el mundo sentirán tu falta de dedicación, profundidad y sinceridad. En lugar de ceder cariñosamente a tu amor, te distraerán, te chuparán la energía y te harán entrar en interminables complicaciones, de tal modo que tu vida y tus relaciones se convertirán en una búsqueda casi constante de liberación del constreñimiento.

Puedes renunciar y vivir solo, aparte de la mujer y del mundo. Pero si eliges una vida de coito sexual y mundano, te sentirás atrapado por la mujer y el mundo a menos que seas libre en medio del «verdadero follar», entregándote, sin retener nada, disolviendo el tiempo en la apertura del amor. En medio de todos los altibajos, éste es el camino del hombre superior.

## *Disfruta las críticas de tus amigos*

*La capacidad de un hombre de recibir las críticas directas de otro hombre es una medida de su capacidad de recibir energía masculina. Si no tiene una buena relación con la energía masculina (la de su padre, por ejemplo) entonces se comportará como una mujer y se sentirá herido, o se pondrá a la defensiva en lugar de aprovechar las críticas de otros hombres.*

Aproximadamente una vez por semana deberías sentarte con tus amigos (hombres) más íntimos y comentar lo que estáis haciendo con vuestra vida y lo que os da miedo hacer. La conversación debería ser breve y simple. Deberías decir dónde estás. Seguidamente, tus amigos deberían proponerte un experimento conductual, algo que tengas que hacer para tener una revelación, o algo que te ofrezca más libertad en tu vida.

—Quiero tener una aventura con Denise, pero no quiero herir a mi esposa. Tengo miedo de que se entere —podrías decir.

—Llevas seis meses hablando de Denise. Estás perdiendo tu energía en esta fantasía. Deberías acostarte con ella antes de mañana por la noche u olvidarte del asunto y no volver a hablar de él —podrían responder tus amigos, exponiendo tus dudas y tu mediocridad.

—De acuerdo. No voy a hacerlo. Ahora veo que tengo demasiado miedo de arruinar mi matrimonio para tener una aventura con Denise. Mi matrimonio es más importante que mi deseo por Denise. Me olvidaré de ella y me concentraré en las prioridades de mi vida. Gracias.

Tus amigos íntimos deberían estar dispuestos a cuestionar tu mediocridad sugiriendo la acción concreta que podrías realizar para salir del raíl en el que estás metido, en un sentido o en otro. Y tú también debes estar dispuesto a ofrecerles tu honestidad brutal para que todos podáis crecer. Los buenos amigos no deberían tolerar la mediocridad unos en los otros. Si te encuentras al límite, tus amigos deberían respetarlo, pero no sacarte de la situación. Deberían honrar tus miedos y, con amor, continuar incitándote a ir más allá de ellos, sin empujarte.

Si únicamente quieres apoyo de tus amigos hombres sin que te planteen ningún desafío, eso indica que podrías tener un asunto no resuelto con tu padre, esté vivo o muerto. La fuerza del padre es la fuerza del desafío y de la guía amorosa. Si esta fuerza masculina no está presente en tu vida, tu dirección no está contrastada, y es posible que estés dando vueltas en tu propia ambigüedad e indecisión. Tus amigos íntimos pueden ofrecerte la luz desnuda del amor —sin concesiones al temor ni a la amabilidad excesiva— que te permita ver la dirección que deseas seguir.

Elige como amigos a hombres que estén viviendo en el límite de sí mismos, afrontando sus propios miedos y yendo más allá de ellos. Los hombres de este tipo pueden amarte sin protegerte de la confrontación con la realidad que es necesaria en la vida. Debes poder confiar en que estos amigos te hablarán de tu vida tal como la vean, te plantearán acciones específicas para arrojar luz sobre tu posición y te darán el apoyo necesario para vivir en la libertad que está un poco más allá de tu límite, libertad que no siempre, ni siquiera frecuentemente, resulta cómoda.

## *Si no conoces tu propósito, descúbrelo ahora*

*Sin un propósito de vida consciente, el hombre está totalmente perdido, a la deriva, adaptándose a los acontecimientos en lugar de provocarlos. Cuando no conoce el propósito de su vida, el hombre vive una existencia debilitada e impotente, y tal vez acabe siendo sexualmente impotente o tendente al sexo mecánico y sin interés.*

El núcleo de tu vida es tu propósito. Cada aspecto de tu vida, desde tu dieta hasta tu profesión, debe estar alineada con tu propósito si quieras actuar con coherencia e integridad en el mundo. Si conoces tu propósito, tu deseo más profundo, el secreto del éxito consiste en disciplinar tu vida para poder estar al servicio de ese objetivo profundo, minimizando las distracciones y desviaciones.

Pero si no conoces tu deseo más profundo, no puedes alinear tu vida con él, y todos los aspectos de tu vida estarán disociados de tu esencia. Puedes ir a trabajar, pero como el trabajo no está conectado con tu propósito profundo no será más que un trabajo, un modo de ganar dinero. Mantendrás la convivencia habitual con tu familia y tus amigos, pero cada momento sólo será un momento más en una larga cadena que no va a ninguna parte, que no tiene profundidad inherente.

Cuando estás desconectado de tu esencia, te sientes débil. Este sentimiento de vacío minará no sólo tu «erección» en el mundo, sino también tu erección con tu mujer.

Sin embargo, cuando conoces tu verdadero propósito, tu deseo esencial en la vida, cada momento puede convertirse en una plena expresión del mismo. Cada instante dedicado a tu profesión, cada instante de intimidad estará lleno del propósito de tu corazón. No te limitarás a repetir los movimientos necesarios en el trabajo y con tu mujer, sino que vivirás la verdad de tu vida y ofrecerás los dones de tu amor momento a momento. Una vida así es completa en sí misma, a cada instante.

El hombre superior no busca la realización a través del trabajo y de la mujer, porque ya se siente realizado. Para él, el trabajo y las relaciones íntimas son oportunidades de ofrecer sus talentos y de desaparecer en la dicha de la entrega.

*Estate dispuesto  
a cambiar todos  
los aspectos de tu vida*

*Un hombre debe estar dispuesto a entregarse a su propósito al 100 por 100, a cumplir con su karma o a disolverlo, y después soltar esa forma específica de vivir. Debe ser capaz de no saber qué va a hacer con su vida, de entrar en un periodo de desconocimiento y de esperar a que emerja una visión o un nuevo propósito. Estos ciclos de intensas acciones específicas seguidos por periodos de no saber qué leches está pasando son naturales para el hombre que está deshaciéndose de capas de karma y relajándose en la verdad.*

Al abrirte a vivir al límite, tu propósito más profundo empezará a darse a conocer lentamente. Entre tanto, experimentarás las sucesivas capas, cada una de las cuales te acercará más a la plenitud de tu propósito profundo. Es como si éste estuviera en el centro de tu ser, rodeado por capas de círculos concéntricos que representan propósitos menores. Tu vida consiste en penetrar cada círculo, de fuera a dentro.

Los propósitos externos a menudo son heredados o aprendidos de tus padres y de tus experiencias infantiles. Tal vez tu padre fuera bombero, de modo que tú también querías ser bombero. O, en reacción a él, decidiste ser pirómano. En cualquier caso,

los círculos externos, los propósitos a los que te sueles aplicar en la primer mitad de la vida, probablemente sólo serán aproximaciones distantes a tu propósito profundo en la vida.

Si tu propósito profundo es meditar y hacerte uno con Dios, tal vez descubras que antes de poder dedicarte plenamente a él debes abrirte camino entre los círculos concéntricos encontrándote con tus parejas, probando las drogas, casándote, criando a tus hijos, desarrollándote profesionalmente y, finalmente, después de haber disuelto tu fascinación y tu necesidad de todo eso, podrás dedicarte completamente a la meditación.

Conforme vayas disolviendo una capa tras otra y avances hacia el centro, vivirás más plenamente tus propósitos profundos, y, finalmente, el más profundo de tu corazón, sea cual sea, a cada momento. No obstante, es probable que aún no lo estés viviendo. Probablemente necesites quemar el karma, o satisfacer la necesidad, del propósito que actualmente te tiene fascinado y distraído.

Es fácil sentirse decepcionado por la vida; el éxito nunca es tan satisfactorio como uno cree que va a ser. Pero esto tiene un motivo. Completar con éxito un propósito menor no hace que nos sintamos bien por mucho tiempo, porque sólo nos estamos preparando para encarnar más plenamente el propósito profundo. Cada propósito, cada misión está pensada para ser vivida plenamente hasta que se vuelve vacía, aburrida e inútil. Entonces debe ser descartada. Éste es un signo de crecimiento, aunque podrías confundirlo con un signo de fracaso.

Por ejemplo, es posible que emprendas un proyecto profesional, que trabajes en él varios años y, después, repentinamente, te sientas totalmente desinteresado. Sabes que, si continuaras con él unos años más, obtendrías unos beneficios económicos muy superiores que si lo abandonaras ahora, pero el proyecto ya no te llama, ha dejado de interesarte. Durante los años que has trabajado en el proyecto has desarrollado habilidades, pero aún no ha fructificado plenamente. Quizá te preguntes: ahora que

tengo las habilidades, ¿debería quedarme con el proyecto y llevármelo a término aunque me sienta vacío?

Bueno, tal vez deberías seguir con él. Tal vez te estés retirando demasiado pronto, temoroso del éxito o del fracaso, o simplemente eres demasiado perezoso para continuar. Ésta es una posibilidad. Pregunta a tus amigos íntimos (hombres) si ellos creen que simplemente estás perdiendo fuerza y acobardándote, o si creen que te está dando miedo llevar el proyecto hasta su conclusión. Si te dicen que estás retirándote demasiado pronto, continúa con él.

Sin embargo, cabe la posibilidad de que hayas completado tu karma en esta área. Es posible que ésta fuera una capa de propósito que ya has completado, y que tu camino te lleve a otra capa más cercana a tu propósito profundo.

Éstos son algunos signos indicadores de que has realizado o completado una capa de propósito:

1. De repente ya no tienes ningún interés en un proyecto o misión que antes te motivaba mucho.
2. Te sientes sorprendentemente libre de cualquier tipo de lamento o arrepentimiento por haber comenzado el proyecto o por acabarlo.
3. Aunque no tienes la menor idea de qué vas a hacer a continuación, te sientes claro, libre de confusión y, en especial, libre de carga.
4. Sientes que ante la idea de dejar de participar en el proyecto, tu energía aumenta.
5. El proyecto casi te parece una tontería, como colecionar cordones de zapatos o empapelar las paredes de tu casa con facturas de la gasolinera. Es evidente que puedes hacerlo, pero, ¿qué sentido tiene?

Si experimentas estos signos, probablemente ha llegado el momento de dejar de trabajar en ese proyecto. En cualquier caso,

debes concluir tu participación impecablemente, asegurándote de que no quedan cabos sueltos y de que al retirarte no añades cargas a la vida de nadie. Es posible que esto requiera tiempo, pero es importante que esta capa de tu propósito acabe limpiamente y no genere ningún nuevo karma u obligación que te cargue o cargue a otros en el futuro.

Es posible que el siguiente punto del despliegue de tu propósito salga a la luz inmediatamente, pero a menudo no es así. Despues de completar una capa de tu propósito, podrías no saber qué hacer con tu vida. Sabes que el antiguo proyecto ha concluido para ti, pero no estás seguro de qué vendrá a continuación. En ese momento debes esperar la visión.

No hay modo de acelerar el proceso. Es posible que necesites conseguir un trabajo provisional con el que mantenerte hasta que se clarifique la siguiente capa de tu propósito. O tal vez tengas suficiente dinero para esperar sin necesidad de trabajar. En cualquier caso, es importante que te abras a la visión de lo que vendrá a continuación. Para mantenerte abierto a una visión de tu propósito profundo, no llenes tu tiempo de distracciones. No veas la televisión y ni juegues en el ordenador. No salgas a beber cerveza con tus amigos cada noche ni empieces a salir con un montón de mujeres. Simplemente espera. Es posible que quieras irte de retiro a algún lugar remoto y estar solo. Decidas lo que decidas, mantente conscientemente abierto y disponible a recibir una visión de lo que después ha de venir. La visión vendrá.

Cuando venga, generalmente no será una visión detallada. Probablemente tendrás una sensación de en qué dirección avanzar, pero es posible que los pasos concretos no se muestren con claridad. Cuando empiece a surgir el impulso, síguelo. No esperes a tener los detalles. Aprende qué tienes que hacer por el método de prueba y error.

Por ejemplo, tal vez hayas sido corredor de bolsa y sientas que esa parte concreta de tu propósito ha cambiado. Como tie-

nes ahorrado algún dinero, ahora estás esperando una visión de tu próxima capa de propósito. Después de volverte loco durante tres semanas sin saber qué va ser de ti ni cuál es el curso que seguirá tu vida, empiezas a sentir que quieres trabajar con la gente. Empiezas a fantasear con la posibilidad de usar tus habilidades financieras para ayudar a otros a establecer sus propios negocios. Tienes unos cuantos amigos con grandes intenciones de salvar el mundo, pero como empresarios son un desastre y parecen incapaces de despegar. De modo que los llamas y les ofreces tu ayuda.

Mientras los ayudas, estás atento continuamente para ver si hallas el «filón» de tu propósito. Es posible que hagas algunas «salidas en falso», pero finalmente hay docenas de organizaciones sin fines de lucro telefoneándote para pedirte ayuda. Tienes la sensación de que el universo te apoya para que sigas esta dirección. No tienes ni idea de si puedes ganarte la vida haciendo esto, pero, de momento, te sientes bien. De modo que te aplicas plenamente a ello. Te entregas al 100 por 100, sin reservas.

Pronto un millonario se entera de lo que estás haciendo. Admira tu compromiso total y tu servicio desinteresado. Se convierte en tu patrocinador. Ahora estás establecido. Tienes unos buenos ingresos, estás haciendo lo que quieres hacer y estás ayudando a los demás. Te encanta lo que haces, de modo que generas amor en los que entran en contacto contigo. Te sientes lleno.

Y entonces, un día, algunos años después, se acaba. Esta capa se ha disuelto. Y el ciclo vuelve a empezar, y después, otra vez más, hasta que penetras todas las capas y llegas a tu propósito más profundo. Entonces actúas plenamente, hasta que ese propósito también se disuelve en la dicha del amor que posees.

## *No uses a tu familia como excusa*

*Si un hombre nunca llega a descubrir su propósito más profundo o si hace concesiones continuamente y usa a su familia como excusa, su esencia se debilita y pierde profundidad y presencia. Su mujer pierde confianza y polaridad sexual con él, aunque es posible que él dedique mucha energía a ser un buen padre para sus hijos y a realizar las labores de la casa. Evidentemente, el hombre debe participar plenamente en el cuidado de los niños y de la casa, pero si eso le hace renunciar a su propósito más profundo todo el mundo acabará sufriendo.*

Cuida de los niños y de la casa todo lo que quieras. Simplemente recuerda que si para hacerlo renuncias a tu propósito profundo durante mucho tiempo, en realidad no estás ayudando a nadie.

Tu función paternal, como cualquier compromiso responsable en una relación amorosa, requiere que trasciendas tus preferencias personales en nombre del compromiso mayor, en nombre del servicio amoroso. Esto forma parte natural de la paternidad. Sin embargo, en este proceso no debes negar tu propósito profundo, porque entonces te sentirás frustrado y acabarás resignándote a una vida menor de la que eres capaz de vivir.

Esta resignación se transmitirá a tu mujer y a tus hijos. Ellos sentirán tu debilidad. Tu mujer empezará a responsabilizarse de más de lo que le corresponde, ya que está claro que tú no eres capaz de encargarte de ti mismo y alguien tiene que hacerlo. Tus hijos cuestionarán tu autoridad, puesto que sienten tu falta de verdadera autodisciplina. Por más que lo intentes, en cuanto niegas tu propósito profundo, tu hogar se convierte en un lugar donde todo el mundo cuestiona tu capacidad de mantenerte en tu terreno y tú sales perdiendo.

Obviamente, como padre o cabeza de familia, querrás dar tu amor, tus capacidades, tu energía y tu tiempo a tu familia. Eso será tu alegría y también será una necesidad. En cualquier caso, los miembros de la pareja pueden coincidir o no en sus motivos para dedicar tiempo al hogar, y éste debe ser un proceso de descubrimiento continuo para ambos. Los motivos pueden cambiar con el tiempo, tanto para los hombres como para las mujeres, a medida que transcurren las etapas de sus vidas.

La prioridad de lo femenino, en hombres y en mujeres, es el flujo de amor en relación. La prioridad de lo masculino, en hombres y en mujeres, es la misión que conduce a la libertad. En último término, la verdadera libertad y el verdadero amor son lo mismo. Sin embargo, el viaje de lo masculino y el de lo femenino hacia esta unidad de amor y libertad es muy diferente.

Si tu mujer tiene una esencia más femenina que tú, o si está en una fase de la vida más femenina, su prioridad será el flujo de amor en su vida: su esencia estará mucho más satisfecha con el amor que comparta con los niños que la tuya. Tú también sentirás una gran realización compartiendo amor con tus hijos, pero si tienes una esencia masculina, o si estás en una fase más masculina de la vida, tus partes profundas no se sentirán satisfechas del mismo modo. Aunque ames a tus hijos tanto como tu mujer, tu relación con ellos sólo será una parte de tu propósito profundo en la vida.

¿Cuál es tu propósito en la vida? Para algunos hombres, su

propósito profundo es su vida familiar. Si eres uno de éstos, probablemente no te preocupará la posibilidad de usar a tu familia como excusa. Sin embargo, hay muchos hombres que, por mucho que amen a su familia, también sienten una llamada más profunda. Si no son fieles a esa llamada, su esencia se debilita, por mucho que amen y deseen servir a su familia.

Cuando conoces la dirección que debes seguir y la vives plenamente, tu esencia es fuerte y vigorosa. Tus hijos lo sentirán de manera natural. Responderán a tu claridad y presencia de manera diferente a como responderían a tu ambigüedad, una ambigüedad que es producto de haberte desviado de tu propósito profundo porque crees que es más «justo» o «adecuado» pasar tiempo con ellos. Un breve periodo de tiempo con un padre que está absolutamente presente, lleno de amor, sin división interna, y seguro de su misión en la vida afectará a tus hijos de manera mucho más positiva que pasar mucho tiempo con un padre de intención ambigua que ha perdido el contacto con su propósito profundo, por mucho que ame a sus hijos.

Los niños aprenden de sus padres principalmente por ósmosis. Si su padre está ligeramente debilitado y hace concesiones, estas cualidades teñirán el amor que reciban de él. Tal como tu hiciste con tu padre, tus hijos replicarán o responderán inconscientemente al sabor emocional que absorban de ti. Tu tono emocional esencial —relajado en tu propósito profundo o temeroso en la ambigüedad de tu intención— forma parte del hogar de tus hijos.

Si tanto tú como tu mujer trabajáis, es aconsejable establecer acuerdos con otras familias para cuidar de los niños por turnos, o contratar a alguien que te ayude, que hacer concesiones permanentemente respecto a tu propósito profundo y a tu verdad para pasar más tiempo con tus hijos. No es la cantidad de tiempo, sino la calidad de la interacción, lo que más influye en el crecimiento del niño. Los niños son exquisitamente sensibles al tono emocional. Si no estás plenamente en tu esencia, alinea-

do con tu propósito profundo y viviendo una vida de auténtico compromiso, tus hijos lo notarán.

En su nombre, en el tuyo y en nombre de tu mujer, descubre tu propósito profundo, comprométete completamente con él y encuentra el modo de incluir a tu familia en ese proceso. Estate con tu mujer y con tus hijos sin concesión ni ambigüedad. No uses a tu familia como excusa para ser menos de lo que puedes ser. En nuestros días es tan fácil controlar la natalidad que tener hijos es una elección. Si eliges ser cabeza de familia y criar a tus hijos, eres responsable de servirlos con un amor tan auténtico como sea posible, que sólo podrás darles si sientes que tu vida está alineada con tu propósito profundo.

No escondas tu esencia de tu familia ni los uses como excusa para evitar el trabajo que debes hacer para manifestar tu visión superior. Si te disciplinas y das prioridad a tus deseos más profundos, puedes dar amor a tu familia y dedicarte al trabajo de tu vida. Entonces, cuando estés con tu familia, podrás estar con ellos totalmente, puesto que no habrá asuntos pendientes que te distraerán, ni sentirás ambigüedad respecto adónde quieres estar o qué quieres hacer.

## *No te pierdas en tareas y deberes*

*Cuales quiera que sean los detalles específicos de su misión, el hombre siempre debe refrescar el elemento trascendental de su vida mediante el retiro y la meditación regular. Un hombre nunca debe perderse en los detalles de su vida y olvidar que, en definitiva, la vida no es otra cosa que la verdad profunda del momento presente. Las tareas no llevan al hombre a ser más consciente o libre de lo que es capaz de ser en este instante.*

Probablemente te habrás dado cuenta de que a veces estás en un estado de ánimo particular, caracterizado por las ganas de «hacer». Son esas veces en las que estás totalmente enfocado en la intención de terminar una tarea. No quieres que nadie te moleste. Si alguien trata de interrumpirte con una pregunta, lo ignoras o le das una respuesta rápida para poder seguir con lo tuyo. Esta actitud es muy común entre los hombres. Tanto si estás intentando oír algo que dicen en la televisión como si intentas acabar un informe antes de media noche, tienes la atención enfocada en la tarea y no quieres distracciones.

Esta actitud es uno de los puntos fuertes, pero también uno de los puntos débiles de los hombres. Es genial ser capaz de abrirse camino en medio de los obstáculos y terminar la faena. Y es

bueno mantener una actitud disciplinada en el propósito. Pero si te olvidas del propósito mayor mientras realizas las pequeñas e incontables tareas de la vida cotidiana, te reduces a ti mismo a ser una máquina de feria.

Incluso ahora, mientras lees esto, es posible que estés en esta actitud, totalmente absorbido en el proceso de lectura. Si fueras a morir ahora mismo, ¿qué cualidad tendrían tus últimos momentos? ¿Estás sintiendo el misterio infinito de la existencia hasta tal punto que tus últimos momentos serán de admiración y gratitud? ¿Está tu corazón tan abierto que en tu último momento se disolvería en un amor perfecto? ¿O estás tan absorbido en alguna tarea que apenas notarías que la muerte te sobreviene hasta el último instante y enseguida todo habría pasado?

La prueba de tu plenitud a cada momento es tu capacidad de morir en una rendición libre y amorosa, sabiendo que mientras estabas vivo has hecho todo lo posible por ofrecer tu don y conocer la verdad de tu ser. ¿Has amado plenamente? ¿O tienes sentimientos inexpresados que teñirán de lamento tus últimos momentos? ¿Eres capaz de relajarte admirando la inmensidad del misterio? ¿O estás tan absorbido en tu trabajo y proyectos que ya no sientes el milagro de la existencia enigerar a cada momento del gran incognoscible para volver a disolverse en él? ¿Crea tu adicción a las tareas unas anteojeras que limitan tu visión?

Las tareas son importantes, pero ninguna cantidad de trabajo realizado es comparable con el amor, la libertad y la plena conciencia. No puedes hacer suficiente, ni puedes hacer las cosas adecuadas para finalmente sentirte completo. El hacer sólo es parte de tu vida corporal. Si quieres que el cuerpo siga adelante, tienes que comer y respirar. Tienes que trabajar, cuidar de tu familia y lavarte los dientes. Pero esto sólo es la mecánica de la vida sobre la tierra. Nunca te lleva a la verdad absoluta de tu ser.

Cuando haces tus tareas de la manera adecuada, liberas tu energía de vida para poder prestar atención a lo verdaderamente importante: la investigación, la realización y la encarnación de

la verdadera libertad. ¿Sabes siquiera lo que esto significa? ¿Te has dedicado alguna vez a averiguar la verdad profunda de tu existencia? Si en este mismo momento tu trabajo no sustenta tu búsqueda en este sentido, debes abandonarlo o cambiarlo por otro que lo haga. De no hacerlo, estarás desperdiциando tu vida.

Mientras que muchas mujeres pierden un tiempo precioso en corrientes y remolinos emocionales, muchos hombres desperdician su vida intentando completar sus tareas. Con la nariz pegada a la piedra de moler, día tras día y año tras año, uno acaba convirtiéndose en un robot. Levanta los ojos, mira al horizonte y haz tus tareas con el mismo espíritu que barres tu casa un día soleado.

Para ayudarte a recordar la trivialidad de tus tareas cotidianas, interrumpe tu programa diario con descansos. Estos descansos deben abrirte a tu esencia y retirar lo superfluo del momento. Piensa en tu propia muerte. Observa una imagen de la persona más iluminada que conoces. Contempla el misterio de la existencia. Relájate en el amor más hondo y profundo de que seas capaz. A tu manera, recuerda el infinito, y después retorna a la tarea que tengas entre manos. De este modo nunca perderás la perspectiva ni empezarás a pensar que la vida es una cuestión de tareas. No eres un zángano. Eres el misterio ilimitado del amor. Sélo sin olvidar tus tareas.

*Deja de esperar que  
la relación con tu mujer  
se vuelva más fácil*

*A menudo parece que la mujer pone a prueba la capacidad de su hombre de permanecer inalterado en su verdad y propósito. Ella hace esto para sentir su libertad y la profundidad de su amor, para saber que él es digno de confianza. Sus pruebas pueden tomar la forma de quejas, desafíos, cambios de opinión, dudar de él, distraerle o incluso socavar su propósito de manera más o menos sutil. El hombre nunca debe pensar que las pruebas que le plantea su mujer tendrán un fin y que su vida será más fácil. Más bien, él debe entender que ella hace estas cosas para sentir su fuerza, integridad y apertura. Ella desea su verdad y su amor más profundos. A medida que él crezca, también lo harán las pruebas que ella le ponga.*

Cada momento de tu vida es una prueba o una celebración. Esto también es válido para cada momento que pasas con tu mujer, sólo que multiplicado por dos. No es únicamente que su simple existencia sea una prueba para ti, sino que uno de sus placeres más profundos en la intimidad es ponerte a prueba y sentir que su prueba no te saca de tu curso.

El momento más erótico para una mujer es sentir que tú eres Shiva, lo masculino divino: imperturbable, totalmente amo-

roso, plenamente presente y omnipenetrante. Ella no puede moverte porque tú ya eres lo que eres, con o sin ella. Ella no puede atemorizarte ni alejarte, porque ya la penetras con un amor intrépido, llenando su corazón y su cuerpo. Ella no puede distraerte, porque tu compromiso singular con la verdad no se someterá a sus ardides. Sintiendo esta enormidad de amor y libertad, ella puede confiar completamente en ti y renunciar a su prueba en una celebración del amor.

Hasta que quiera volver a sentirte como Shiva una vez más. Y entonces repetirá la prueba. De hecho, cuanto más te comportes como Shiva, más te pondrá a prueba.

Tal vez hayas estado trabajando para conseguir un objetivo económico y por fin tienes éxito. Después de meses o años de esfuerzo, has ganado una importante cantidad de dinero. Te sientes feliz, pleno, exitoso. Te sientes genial. Vuelves a casa con tu mujer yquieres compartir la noticia con ella.

—Acabo de ganar un millón de euros.

—Eso está bien.

—¿Eso está bien!!!! Ya sabes cuánto me he esforzado por conseguirlo.

—Lo sé. Tengo la sensación de no haberte visto durante meses. ¿Te has acordado de comprar leche de camino a casa?

—Oh, lo siento, me he olvidado. Pero, ¿qué más da? ¡Ahora podríamos comprar una granja de vacas lecheras!

—Esta mañana te pedí tres veces que compraras leche, y te dejé una nota en el maletín. ¿Cómo has podido olvidarte?

—Ya te he dicho que lo siento. Vale, voy a comprar la maldita leche...

¿Por qué se está comportando así? ¿Por qué quiere desinflar tu éxito? No. Ella te está poniendo a prueba porque tu éxito no significa nada para ella a menos que seas libre y amoroso. Y si eres libre y amoroso, nada de lo que ella diga podrá colapsarte. Ella quiere sentir que eres incolapsable, y te toca en tu punto débil.

Evidentemente ella sabe que este momento de éxito significa mucho para ti. Precisamente por eso lo está negando. No porque quiera herirte, sino porque quiere sentir a Shiva. Ella quiere sentir tu fuerza. Ella quiere sentir que tu felicidad no depende de su respuesta ni de ganar un millón de euros. Ella quiere sentir que eres un hombre superior.

Ser tan libre implica una gran exigencia, y en tus momentos de mediocridad preferirías que tu mujer se conformara con menos. Pero si eres un hombre que vive al máximo, que está dispuesto a llegar al límite y a crecer en medio de las dificultades, entonces querrás que ella te ponga a prueba. Es posible que no te guste, pero tampoco querrás que se conforme con un tipo que dependa de la respuesta de su mujer para ser feliz. Si estás aliñeado con tus ideas, serás esencialmente feliz, aunque a veces sufras altibajos. No necesitas las caricias de tu mujer para completar tu misión. Te sigue gustando que te acaricie, pero ya no necesitas que «mami» te diga que eres un chico estupendo. Y tu mujer no quiere que necesites a «mami». De hecho, eso la pone enferma.

Si tu mujer es débil, es posible que se conforme con un hombre débil y por tanto juegue con tu necesidad de sentir que eres un «buen chico». Pero si es una mujer con talante, una mujer enérgica, no tolerará tu necesidad infantil de recibir carantoñas y de ser un «niño mimado». Una mujer con personalidad marcada respetará tu aspecto infantil, pero querrá que tu vida esté guiada por tus verdades más profundas, no por heridas infantiles desatendidas. Ella quiere sentir que, en tu esencia, has superado la necesidad de adulación y de «juguetes» de miles de euros. Ella quiere sentir la fuerza de tu verdad autogenerada.

De modo que te pondrá a prueba. Es posible que no sea plenamente consciente de por qué está haciéndolo, pero te tocará tus puntos flacos, especialmente en momentos de éxito superficial, para sentir tu fuerza. Si te colapsas, no pasas la prueba. Has dejado que tu mujer te desinflé. Has demostrado que de-

pendes de ella para obtener validación externa. Aunque hayas ganado un millón de euros, eres un hombre débil. Tu mujer no puede depender completamente de ti.

Si permaneces pleno y fuerte, divertido y feliz, con tu verdad inalterada, entonces pasas la prueba.

—Cariño, vale, voy a traerte la leche —mientras la levantas del suelo y la tumbas en el sofá, riéndote, besándola, mirándola profundamente a los ojos y «ordeñando» su felicidad con el amor confiado de tus caricias.

Ella puede relajarse y confiar en tu esencia de Shiva. Ella puede renunciar a las tensiones que siente en su corazón. Eres digno de confianza. No necesitas que ella te valide para ser amoroso. Simplemente lo eres. Tu verdad es el amor. Tu plenitud es independiente de mamá. No sólo eres un hombre, eres un hombre superior: un hombre que se esfuerza al máximo para vivir el amor en el mundo y en su intimidad, un hombre cuyo corazón permanece abierto y cuya verdad se mantiene firme aunque su mujer lo critique, un hombre que encuentra divertido olvidarse de comprar leche el día en que ganó un millón de euros.

Éste es el tipo de hombre en el que una mujer puede confiar. Ahora llega el momento de la celebración. Ahora ella puede relajarse y unirse verdaderamente a tu alegría, sabiendo que no dependes de su elogio para ser feliz. Tal vez dure diez minutos. Y seguidamente volverá a ponerte a prueba.

Esto no se acaba nunca. Una mujer siempre pondrá a prueba a su hombre por el placer de sentir la fuerza de su amor, su capacidad de trascender los obstáculos, su persistencia en su propia verdad y su capacidad de compartir esa verdad amorosamente con ella, aunque se queje... especialmente cuando se queja. Su queja es el comienzo de su placer. No es una verdadera crítica, sino una prueba de tu «Shivaidad». La crítica se disuelve completamente en el amor en cuanto ella siente tu humor y tu felicidad en medio de la provocación.

Nunca se acaba. Éste es el secreto. No puedes escapar de ello. Encontrar otra mujer no te librará de ello. La terapia no te librará de ello. La bonanza económica y la maestría sexual no te librarán de ello. Tu mujer te pone a prueba porque te quiere. Ella quiere sentir tu verdad. Ella quiere sentir tu amor. Y quiere sentir que tu verdad y tu amor son más fuertes que las púas y pinchos que ella puede lanzarte. Entonces podrá relajarse y rendirse a la polaridad hombre-mujer. Entonces podrá confiar en ti.

Las mujeres más amorosas son las que más te pondrán a prueba. Ella quiere que des lo máximo de ti, que estés en lo mejor de ti. No se conformará con menos. Ella sabe tu verdad. Ella sabe en lo profundo de su corazón que eres libre, que eres Shiva. Y te atormentará mientras no estés a ese nivel. Y ya sabes que lo hace muy bien.

Sin embargo, si tu propósito es ser libre, no querrás que tu vida sea de otra manera.

## *SEGUNDA PARTE:*

*El trato  
con las mujeres*

## *Las mujeres no son mentirosas*

«Mantener la palabra dada» es un rasgo masculino, en hombres y en mujeres. Una persona con una esencia femenina puede no mantener su palabra, y no por ello estar «mintiendo» exactamente. En la realidad femenina, las palabras y los hechos ocupan un lugar secundario con respecto a las emociones y a los cambiantes estados de ánimo de la relación. Cuando ella dice «te odio» o «nunca me trasladaré a Texas» o «no quiero ir al cine», a menudo es más una oleada de sentimiento pasajero que una postura clara y bien considerada con respecto a los sucesos y a la experiencia. Por otra parte, lo masculino quiere decir exactamente lo que dice. La palabra de un hombre es su honor. Lo femenino dice lo que siente. La palabra de la mujer expresa su verdad del momento.

Cuando escuches a una mujer, escúchala como escucharías el mar o el viento en las hojas. Lo que oyes de ella son los sonidos del movimiento de su energía-sentimiento. Por supuesto, hay momentos en los que habla al estilo masculino y quiere decir exactamente lo que dice, pero, más frecuentemente, y sobre todo en momentos de alta emocionalidad, expresa el sonido de sus sentimientos. Su discurso femenino se parece más a una poe-

sía que a un programa de acción preciso. En realidad, lo que dice en un instante de emocionalidad es una expresión de lo que tiene ganas de hacer en ese momento. Sus sentimientos, y por tanto su acción, podrían cambiar en cinco minutos. Podrían cambiar cada cinco minutos.

Cuando te sorprenden las acciones de tu mujer y le dices: «Pero dijiste...», estás olvidando que tiene una esencia femenina. Lo que tu mujer dice es como una nube que pasa por el cielo: bien formada, coherente e irreconocible momentos después. La nube es una expresión de la física del agua, del viento y del aire. Las palabras de tu mujer son expresiones de la física de sus sentimientos, de vuestra relación y de los matices de la situación actual, visible e invisible. Estos factores cambiarán al momento siguiente, y también cambiarán las expresiones de tu mujer.

Si le preguntas:

—Quieres que vayamos al cine.

—No tengo muchas ganas —podría responderle.

Después la abrazas, juegas con ella y le dices:

—¡Vamos al cine!

—De acuerdo —responde ella.

Ella no está hablando sobre su deseo de ir al cine. Está diciendo cómo siente la relación en el momento presente. Si cuando ella dice que no quiere ir al cine te sientas en el sofá y te pones a ver la televisión, no has entendido la interacción. En realidad no está diciendo que no quiere ir al cine, aunque sea eso lo que haya dicho.

Esto no es mentir. Para un hombre, o para cualquiera que hable al estilo masculino, decir algo que no es verdad es mentir. Pero, para lo femenino, la verdad es un concepto evanescente en comparación con la robustez del flujo de sus sentimientos. La «verdad» de lo femenino es lo que ella esté sintiendo en este momento.

De modo que cuando dice que quiere trasladarse a Pittsburgh contigo y, seguidamente, cuando has vendido la casa, te dice que no quiere ir contigo, no empieces a gritar: «Pero dijiste...».

Cuando dijo que quería irse contigo se sentía bien con la relación. Cuando después dice que no quiere irse, se está sintiendo mal respecto a la relación. En lugar de discutir sobre lo que dijo o dejó de decir, empieza por extender el sentimiento de amor.

La regla básica es ésta: no creas el contenido literal de lo que diga tu mujer a menos que el amor fluya profunda y plenamente mientras lo dice. E, incluso así, has de saber que probablemente está hablando de sus sentimientos del momento, no necesariamente del tema del que esté hablando. Nunca bases tus planes en lo que la mujer diga que quiere hacer, a menos que esté en pleno flujo de amor en el momento de decirlo. E incluso entonces, espera que en cualquier momento pueda cambiar de opinión al variar sus sentimientos. Recuerda que los sentimientos de una mujer pueden ser más sensibles a los reinos invisibles de la naturaleza que los tuyos. Procura distinguir entre los cambiantes humores de tu mujer y su sensibilidad y sabiduría.

Las mujeres no son mentirosas, aunque a menudo eso es lo que los hombres creen. Ésta es la razón por la que el hombre debe responsabilizarse en último término de tomar sus propias decisiones basándose en la verdad más profunda que pueda vislumbrar. De otro modo, si él retuerce la verdad para adaptarla a las cambiantes expresiones de su mujer, probablemente acabará culpándola.

Debes escuchar lo que tu mujer tiene que decir y sentir cuidadosamente su profundidad. Seguidamente, después de considerar detenidamente su aportación, toma la mejor decisión posible desde tu propia esencia profunda. Así, si tu mujer cambia de opinión, no le reprocharás que te haya desviado de tu camino. Más bien, podrás disfrutar de su sensibilidad sutil y de sus patrones emocionales, cambiantes como el tiempo atmosférico. Puedes seguir adelante con tus acciones o modificarlas sobre la marcha, sabiendo que siempre haces la mejor elección posible, y habiendo tomado plenamente en consideración la profundidad de su sabiduría, sus expresiones y sus cambiantes estados de ánimo.

## *Alábala*

*Lo masculino crece con los retos, pero lo femenino crece con las alabanzas. Un hombre debe expresar abiertamente y sin recato su aprecio por su mujer. Sé pródigo en tus alabanzas.*

Los hombres se crecen ante los retos. Cuando eras niño, otros niños te retaban para inspirarte: «Apuesto a que no puedes saltar esa valla». En lugares como los campos de instrucción militares se te dice que eres un despreciable perro baboso, y estos insultos te incitan a dar lo mejor de ti. Así, como hombre, es probable que tengas el hábito masculino de retar a la gente, incluyendo a tu mujer, para conseguir que madure o mejore.

Sólo el lado masculino de tu mujer se crecerá ante un desafío. El lado femenino crece mediante el apoyo y la alabanza. Decirle: «Me encanta el contorno de tu cuerpo» será un incentivo mucho más eficaz para que haga ejercicio que decirle: «Espero que no sigas ganando peso».

Las alabanzas siempre potencian las cualidades que alabas de tu mujer. «Estás tan hermosa cuando sonrías» es mucho más eficaz que «estás tan fea cuando arrugas el ceño», aunque ambas frases indiquen tu deseo de que sonría. Cuando hables a tu mujer, siempre es mejor ver el vaso medio lleno que medio vacío.

La alabanza alimenta las cualidades femeninas. Si quieres que aumenten la irradiación, la salud, la felicidad, el amor, la belleza, el poder y la profundidad de tu mujer, alaba esas cualidades. Alábalas varias veces al día.

Ésta es una práctica que a la mayoría de los hombres les cuesta, pero debes aprender a alabar las cualidades que sientes que aún no son dignas de alabanza para que lleguen a serlo. En otras palabras, alaba las cualidades incipientes que quieras que se desarrollen. Si sabes que tu mujer estaría más sana si hiciera un poco de ejercicio, no se lo digas así. Ella se lo tomará como un insulto, un rechazo de cómo es. Dile, en cambio, lo sexy que está cuando sudá en sus leotardos. Dile que te encanta que mueva su cuerpo. Hazle saber frecuentemente cuál es la parte de su cuerpo que más te gusta.

Alabar las cosas que más te gustan cuando hace ejercicio le animará a practicarlo. Por otra parte, si le indicas por qué debería hacer ejercicio, le estás diciendo que no es aceptable tal como es. Los cumplidos y las alabanzas funcionan. La mera información no funciona. Las alabanzas motivan. El desafío no lo hace. Inténtalo. Alaba cosas específicas que te encanten de tu mujer de 5 a 10 veces al día. Averigua qué ocurre.

*Tolerarla conduce  
a tener resentimiento  
contra ella*

*El hombre se siente resentido y frustrado con su mujer cuando es demasiado temeroso, débil o torpe para penetrar en sus estados de ánimo y superar las pruebas de amor que ella le plantea. A él le gustaría que ella fuera más fácil de tratar. Pero el hecho de mostrarse quejosa y protestona no es completamente culpa suya. También refleja que no se siente penetrada por tu amor. Cuando un hombre se retira y simplemente tolera los estados de ánimo autodestructivos de su mujer, es un signo de su debilidad. Muestra la actitud de querer escapar de las mujeres y del mundo en lugar de servirlos con amor. Un hombre no debería tolerar las quejas y protestas continuas de su mujer, debería servirla y amarla con cada gramo de su habilidad y perseverancia. Entonces, si ella no puede o no quiere abrirse al amor, él puede decidir acabar su relación con ella sin albergar ira ni resentimiento, porque sabe que ha hecho todo lo posible.*

El sentido de la relación íntima es servirse mutuamente favoreciendo el crecimiento y el amor con la esperanza de que este servicio sea mejor del que nos prestamos a nosotros mismos. De no ser así, ¿por qué involucrarte en una relación íntima

si creces y amas mejor viviendo solo? Las relaciones íntimas tienen que ver con crecer más de lo que creceríamos estando solos, mediante el arte de la mutua entrega.

Uno de los grandes regalos que puedes dar a tu mujer es tu capacidad de abrir su corazón cuando está cerrado. Sin duda ella puede salir de ese estado de ánimo sombrío por sí misma, pero el rayo masculino de tu amor puede poner luz en su oscuridad de un modo que ella no puede conseguir por sí misma.

No obstante, si eres como la mayoría de los hombres, probablemente acabarás sintiéndote agobiado por los humores de tu mujer. Sentirás que es una pesada. Desearás que te deje en paz y que cuide de sí misma. Acabarás sintiéndote agotado o frustrado. Así, es habitual acabar limitándose a tolerar los estados de ánimo de la mujer mientras interiormente crece el resentimiento. ¿Cuál es el problema?, te preguntas. ¿Por qué no se siente feliz?

La parte femenina de tu mujer o bien se abre en rendición amorosa (momentos fáciles) o se cierra y pone a prueba tu capacidad de abrirte a ella (momentos difíciles). Este ciclo de lo femenino es como todos los ciclos naturales: no tiene fin. Cuanto antes aprendas a aceptar y a danzar con estos estados de cerrazón, antes creceréis ambos más allá del psicodrama y veréis lo divertido de la obra.

En lugar de tolerar los estados de ánimo de tu mujer, sus quejas y su cerrazón, ábrelos con la destreza de tu amor. Tienes el don de dar. Ambos creceréis más con tu dar que con tu tolerancia. Un hombre superior considera los estados de ánimo de su mujer no como una maldición, sino como un reto y una diversión.

Hay muchos modos de lidiar creativamente con sus estados de ánimo y de que la ayude a abrirse. Hazle cosquillas. Quítate la ropa y baila una danza watusi. Cántale una ópera. Haz sonidos animales. Gritale más alto de lo que has gritado nunca y después bésala apasionadamente. Presiónale con tu vientre hasta

fundirla. Levántala del suelo y dale una vuelta en el aire. Ocasionalmente, hablar con ella puede ayudar, pero no suele ser tan eficaz como el humor y el amor expresado físicamente.

Si has intentado amarla de manera creativa, divertida e intensa en medio de sus humores sombríos y ella sigue negándose a soltar su cerrazón, simplemente relájate. Has hecho lo que has podido. Si no eres lo suficientemente habilidoso como para servirla, o si ella no está suficientemente dispuesta a recibir tus dones, tal vez estés con la mujer equivocada.

Simplemente recuerda que cualquier mujer con la que estés, si tiene una esencia sexual femenina, pasará cada día por momentos de cerrazón sin razón aparente. Esto es algo que no puedes evitar cambiando de mujer o esperando que no surjan esos humores. Lo único que puedes hacer es desarrollar tu capacidad de servirla con apertura. El proceso no tiene fin, aunque seas apasionado, intrépido, amoroso y divertido con ella. El tiempo cambia continuamente, primero viene la lluvia y después la sequía, pasa el día y viene la noche, y tu mujer siempre pasará por estos ciclos de apertura y cierre, aunque su vida y su relación contigo le parezcan geniales.

Si te descubres limitándote a tolerar estos ciclos del humor femenino porque te sientes frustrado por interminables discusiones que no van a ninguna parte, puedes estar seguro de que tú, y probablemente tu mujer, estás acumulando resentimiento mutuo. No toleres sus humores. Y no le hables de ellos. Participa. Hazla florecer hasta su plenitud. Mueve su cuerpo con el tuyo. Abre su corazón con tu humor. Penetra en su cerrazón con tu presencia intrépida. Abre su corazón una, y otra, y otra vez más. Ella podría hacerlo por sí misma, pero si puede crecer más sola que recibiendo tus dones, tal vez no debería estar contigo.

## *No analices a tu mujer*

*Los estados de ánimo y las opiniones femeninas son como los ciclos del tiempo atmosférico. Cambian continuamente, son severos y suaves, y no tienen una única fuente. Ningún análisis servirá. No hay una cadena lineal de causas y efectos que pueda llegar al núcleo del «problema». No hay problema, sólo una tormenta, una brisa, un cambio de tiempo repentino. Y las causas de estas tormentas son las subidas y bajadas de presión en los sistemas del amor. Cuando una mujer siente que el amor fluye profundamente, su mal humor puede evaporarse instantáneamente dando paso a la alegría, independientemente de las razones que ella le atribuya.*

Como hombre, probablemente querrás averiguar las causas de los problemas de tu vida para poder eliminarlas. Puedes resolver el problema de raíz, de una vez para siempre. Así, cuando tu mujer parece tener un problema emocional, quieres saber por qué. Quieres saber qué le está molestando. Asumes que hay una causa específica. Quieres saber qué le ha puesto de mal humor para poder resolver la situación.

Como la quieres, empiezas a plantearle preguntas para llegar a la raíz del problema. ¿Qué pasa? ¿He hecho algo que te

haya molestado? ¿Por qué lloras? ¿Vas a tener el periodo? ¿Alguien te ha dicho algo malo?

Estás bajo la ilusión de que cuando halles la causa de su aflicción, la cura será evidente. Pero la cosa no funciona así; tu cuestionamiento probablemente empeorará su estado de ánimo.

Lo sorprendente es que el 90 por 100 de los problemas emocionales de las mujeres surgen de que no se sienten queridas. De modo que no te quedes a distancia y empieces a analizarla como un médico diagnosticando a su paciente o como un terapeuta preguntando a su cliente. Dale tu amor —el mismo amor que te lleva a preguntar— de manera inmediata e incuestionable. Acércate a ella, mírala profundamente a los ojos, abrázala y acaríciala, dile cuánto la quieres, sonríela entonando su canción favorita y baila con ella... y es probable que su problema emocional se evapore. Es posible que aún tenga algún asunto que abordar, y es posible que puedas ayudarla a hacerlo, pero la emoción se habrá convertido en amor.

Es muy poco habitual que tu análisis de su humor la alivie de él. Frecuentemente, tus análisis y tus intentos de «remediar» su situación sólo conseguirán que se sienta más frustrada. Pregúntale si, cuando está alterada, le gusta más que le des amor o que la analices. Es tan fácil darle amor... en cualquier caso, es lo que ambos deseáis. Pero, como hombre, probablemente intentarás «remediar» su situación. Eso es exactamente lo que ella no quiere, y la mayoría de las veces empeorará la situación.

La próxima vez que tu mujer esté de mal humor, prueba esto: asume que no se está sintiendo querida. Simplemente así-melo, aunque te parezca que no pueda ser tan simple, aunque parezca que su humor tendría que tener algún motivo subyacente, una razón que tú podrías remediar. Asume que ella es más como una flor que necesita ser regada que como un motor que necesita que le ajusten el carburador. No supongas que algo va mal, en absoluto. Asume que ella quiere de ti un amor profundo, intenso, sensible y constante.

Mírala a los ojos, tócala amorosamente del modo que más le guste ser tocada, y háblala o cántala, todo con amor. Descubre qué ocurre con su estado de ánimo. Entonces, cuando tu amor haya disuelto su pena y se sienta feliz y relajada, podréis hablar lo que haya que hablar.

Si alguna vez te descubres preguntando a tu mujer por su estado de ánimo cuando aún está inmersa en él, estás siguiendo el camino equivocado. En primer lugar, dale amor a través de los ojos, del toque, del movimiento y del tono de voz. Entonces, y sólo entonces, después de haber hecho la conexión amorosa, averigua qué queda por hablar.

## *No sugieras a una mujer que arregle su propio problema emocional*

*Pedir a una mujer que analice o intente arreglar sus propias emociones es una negación de su esencia femenina, que es pura energía en movimiento, como el mar. Ella puede aprender a rendir su estado de ánimo a Dios, puede aprender a abrir su corazón en medio del cierre, puede aprender a ampliar sus límites y a confiar en el amor, pero nunca «arreglará» nada analizando su «problema».*

Como hombre, puedes aprender muchas cosas sobre ti mismo analizando tus problemas con claridad. Para ti, uno de los mejores modos de crecer es hacer uso de tu discriminación: sientes qué está causando un dolor innecesario en tu vida, y después cambias lo que tengas que cambiar. Es posible que notes, por ejemplo, que no te sientes feliz en tu trabajo. Piensas sobre ello. Te das cuenta de que es porque tu jefe se está aprovechando de ti y no le has dicho nada. De modo que determinas que el mejor modo de abordar el problema es presentarte ante tu jefe y decírselo. Le echas valor, te presentas ante tu jefe y se lo sueltas; problema terminado. Se acabó. Te has dado cuenta de lo importante que es hablar con tu jefe y has despejado los asuntos que te cargaban.

Probablemente aplicas el mismo sistema a tu relación ínti-

ma. Tomas conciencia de que no te gusta algo que tu esposa está haciendo. Tal vez lo comentes con tus amigos y lo pienses en privado. Te das cuenta de que tu esposa ya no cuida de ti como antes. De modo que llegas a la conclusión de que serías más feliz si tu esposa cocinara más y te masajeara con más frecuencia. Entonces piensas que a tu esposa también le gustaría que tú hiciesas algo más por ella. De modo que le comunicas lo que quieres de ella y después le preguntas: «¿Qué quieres de mí?». Le pides que se lo piense y te lo diga.

Esto parece un trato justo para un hombre, pero no lo es. Es una situación en la que tu mujer no puede salir ganando. ¿Por qué? Porque lo que realmente quiere es un hombre que pueda descubrirlo por sí mismo. Ella quiere un hombre que la ame y que la proteja con su amor, sin tener que preguntarle qué desea continuamente.

Uno de los deseos más profundos de lo femenino en la relación íntima es precisamente el de no tener que guiar a su hombre y decirle lo que quiere. Ella quiere confiar en su dirección. Habrá momentos en los que te lo querrá desvelar, pero, en muchas otras ocasiones, ella siente tu don cuando le ofreces una dirección sin que ella tenga que pedírtelo o decirte lo que quiere.

Supón que es el cumpleaños de tu mujer. Si fuera tu cumpleaños, te encantaría que tu mujer hiciera lo que tú quisieras. De modo que crees que a ella también le gustará. Le dices: «Feliz cumpleaños! Hoy podemos hacer lo que deseas. Ir a cualquier parte y hacer cualquier cosa. Haré lo que quieras por ti. ¿Qué deseas hacer?».

Para la mayoría de las mujeres, esto es exactamente lo opuesto de la idea que tienen de un cumpleaños genial. Muchas mujeres se emocionarán mucho más si les dices: «Tienes 30 minutos para hacer tu equipaje. Vamos a salir este fin de semana, pero no me preguntes dónde. Ya me he encargado de todo. Simplemente haz tus maletas y déjame el resto a mí. Vas a vivir el mejor cumpleaños de tu vida».

Uno de los deseos más profundos de lo femenino en la intimidad (aunque no en los negocios o en la simple amistad) es ser capaz de relajarse y rendirse, sabiendo que su hombre se ha encargado de todo. Entonces ella puede dedicarse a disfrutar, sin tener que planear y sin tener que decir a su marido qué quiere hacer. Ella puede ser pura energía, puro movimiento, puro amor, sin tener que analizar todas las opciones y decidir cuál es la mejor. Ella puede disfrutar de que su hombre se responsabilice de la dirección, y puede ser lo femenino: pura energía.

Como el mar, el estado original de lo femenino es fluir con un gran poder y sin una única dirección. Lo masculino construye canales, pantanos y barcas para conectar con el poder del mar femenino e ir del punto A al punto B. Pero lo femenino se mueve en muchas direcciones a la vez. Lo masculino elige un único objetivo y se mueve en esa dirección. Como una barca navegando por el ancho mar, lo masculino decide un curso y avanza en esa dirección: la energía femenina no tiene dirección, pero es inmensa, como el viento y las profundas corrientes marinas, siempre cambiantes, hermosas y destructivas... es la fuente de la vida.

Este mismo principio es aplicable a los problemas de la relación íntima. En cuanto fuerzas a una mujer a ser más como una barca que como un océano, estás negando su energía femenina. Cuando te diriges a ella y esperas que analice su estado de ánimo y su situación hasta poder arreglarla, la estás hablando «masculinamente». Ella puede hacerlo posiblemente mejor que tú, pero eso no la hará más feliz.

Una mujer feliz es una mujer relajada en su cuerpo y en su corazón: poderosa, imprevisible, profunda, potencialmente salvaje y destructiva, o calmada y serena, pero siempre llena de vida, rendida y siempre movida por la inmensa fuerza de su corazón oceánico. Pedirle que analice las emociones de su corazón es como construir muros en torno a una parte del mar y convertirlo en una piscina. Es más segura y previsible, pero mucho menos dinámica y vivificante. La mayoría de los hombres han con-

vertido a sus mujeres en piscinas al tratarlas continuamente como hombres, hablando con ellas sobre sus sentimientos como si pudieran ser analizados para «arreglarlos».

No pierdas el tiempo haciendo eso, pero, sobre todo, no esperes que tu mujer se autoanalice. Sería como forzarte a ti, un hombre, a leer novelas románticas o a ver películas de amor. Claro que puedes hacerlo, pero probablemente no tocarán tu corazón como tocan el suyo. Y si ella te obligara a hacerlo una y otra vez, empezarías a notar cierto resentimiento. Si ella creyera que el problema básico de tu vida es que no ves suficientes series televisivas pensaría que está loca.

Las novelas románticas y las historias de amor tocan profundamente a muchas mujeres porque la prioridad de lo femenino es que el amor fluya en la relación. Pero la prioridad masculina es el propósito y la dirección. Analizando tu propósito y realineando tu dirección puedes resolver muchos de tus problemas emocionales. Pero la prioridad femenina es el amor, no el propósito ni la dirección.

Las mujeres no se liberan analizándose a sí mismas. Se liberan rindiéndose al amor. No a tu amor. Al suyo. Ellas se liberan rindiéndose al inmenso flujo de amor que surge naturalmente de su esencia y permitiendo que sus vidas sean movidas por la fuerza de su corazón. Esto puede requerir momentos de análisis, pero fundamentalmente involucra una profunda confianza.

El modo de servir a tu mujer es ayudándola a rendirse, a confiar en la fuerza del amor para que pueda abrir su corazón, sea el amor que es y pueda darlo mientras rebosa naturalmente de su felicidad. Esto no requiere un análisis de lo que bloquea su capacidad de amar. Analizar los bloqueos es un camino masculino. A los hombres les encanta analizar los bloqueos: en el partido de rugby, en la mesa de ajedrez, en el mercado de valores e incluso en su vida íntima. Pero es importante que tú, como hombre, no proyectes tu manera de hacer las cosas en tu mujer.

Déjala ser el mar. Anímalá a ser tan libre como el mar, tan

profunda como el mar, tan salvaje como el mar, tan poderosa como el mar. Ámala tan plenamente, sé tan fuerte y estable en su presencia que ella pueda soltar y rendir los límites que tiene puestos a sus sentimientos. Deja que fluyan libremente las emociones de su corazón. Deja que su amor se exprese sin límites. Deja que se vuelva loca de amor.

El amor tiene su propia inteligencia. Honra la inteligencia del amor dándote cuenta de que el análisis no suele ser necesario para servir a la apertura de tu mujer. Ama a tu mujer con todo tu cuerpo, tal vez empujándola contra la pared con tu vientre y tu pecho, presionando tu amor en ella, respirando con ella para que pueda relajar sus tensiones y rendirse al amor de su corazón, y deja que su relajación y rendición liberen la sabiduría inherente a su amor. Tienes mucho que ganar de la profundidad de sus dones femeninos.

*Acompáñala  
en su intensidad  
hasta cierto punto*

*Cuando una mujer se muestra intensa emocionalmente, un hombre mediocre quiere calmarla y hablar de ello, oirse y volver después, cuando ella se muestre «sensata». Un hombre superior penetra en su estado de ánimo con amor imperturbable y conciencia inalterable. Si ella sigue negándose a vivir el amor más plenamente, después de un tiempo, él la deja ir.*

Si eres como la mayoría de los hombres, probablemente no te gustan mucho los malos humores femeninos ni las emociones histéricas. Es posible que te preguntes: ¿Por qué es tan complicada? ¿Qué problema tiene? Es posible que le digas: «Simplemente cálmate y tómatelo con tranquilidad». El mal humor femenino es tan extraño y tan oscuro para ti que te produce cierta repulsa. Y cuando tu mujer se pone realmente salvaje, una parte de ti tiene miedo del daño que podría ocasionarte. Sus emociones son mucho más intensas e imprevisibles que las tuyas, y a veces preferirías no tener que lidiar con ellas.

Básicamente, la mayoría de los hombres tiene miedo de las emociones femeninas o siente rechazo hacia ellas. Por eso tratas de remediarlas o de escapar de ellas. «Volveré después, cuando te comportes como un ser humano razonable», podrías decirle.

Uno de los placeres femeninos más intensos es cuando un hombre se yergue pleno, presente y sin reacción en medio de la tormenta emocional de su mujer. Cuando él está presente con ella y la ama atravesando sus capas de salvajismo y cerrazón, entonces ella siente su fiabilidad y puede relajarse.

El modo de relacionarte con el caos de tu mujer refleja el modo en que reaccionas al caos del mundo. Si eres el tipo de hombre que necesita que todo esté cuidadosamente ordenado y puesto en su pequeña cajita, entonces tratarás de meter en cajitas las emociones de tu mujer. Si eres el tipo de hombre que prefiere contratar a otras personas para encargarse del caos que hay en su ático o del caos de sus finanzas, probablemente también dejarás que otra persona se encargue del caos de tu mujer.

Sin embargo, puedes perfeccionar tu maestría en el mundo —financiera, creativa y espiritual— aprendiendo a sentirte libre y amoroso con el caos emocional de tu mujer. Y lo consigues manteniéndote en tu lugar y amando con tanta intensidad que sólo el amor prevalezca. No puedes abandonar ante un aparente fracaso; más bien, debes aprender de tus errores y volver al amor. Da tu regalo. Como cuando tratas de domar un novillo o practicas surf en la playa, la maestría requiere que te fundas con la poderosa energía de tu mujer y sientas la subida y la bajada del momento sin que tu presencia desfallezca ni un segundo.

El novillo va a tratar de cogerte, el mar de hundirte y tu mujer de herirte. Así es como se aprende. Te levantas y te sacudes el polvo, o nadas hasta la orilla, o te giras y vuelves a enfrentarte a tu mujer. Las únicas opciones son el miedo o la maestría. Puedes abandonar, puedes elegir terneros pequeños y olas mínimas, puedes esperar que tu mujer se calme, o incluso podrías llegar a amenazarla. O puedes considerar la posibilidad de poner a prueba tu capacidad de conquistar el mundo, y a tu mujer, mediante el amor.

Sigue respirando hondo. Conserva tu fortaleza corporal. Mantén tu atención presente. Da amor a tu mujer independien-

temente de lo que haga o diga. Presiónala con tu vientre. Sonríe. Grita y lámele la cara. Haz lo que tengas que hacer para abrir su caparazón cerrado, introduce tu amor dentro de esa cáscara y toca su corazón. Aprende a disfrutar de su enfado, de sus lágrimas, de su dureza silenciosa. Habrá momentos en los que el mundo te dará eso mismo.

El juego de la vida es hallar que cada situación es trabajable, transformar cada ocasión fortaleciendo el amor, dar tu regalo más pleno a cada momento sin apego a los resultados, sabiendo que todo va a surgir, caer y volver a levantarse de nuevo.

Llegas a la maestría con las mujeres y con el mundo cuando ningún deseo de conseguir ni de evitar altera tu amor ni limita tu libertad.

## *No obligues a lo femenino a tomar decisiones*

*Un hombre abandona su responsabilidad cuando espera que su mujer tome siempre sus propias decisiones y sea responsable de los resultados. Esta expectativa supone una retención de tu don masculino y pone a la mujer en la posición de potenciar su propia masculinidad. Para algunas mujeres es bueno aprender a usar su capacidad masculina de tomar decisiones y atenerse a las consecuencias. Pero si un hombre renuncia a su responsabilidad de dar a su mujer el don de la claridad y de la decisión masculinas, entonces ella se mostrará crónicamente afilada, angular y desconfiará del amor de él. Ella dejará de rendirse amorosamente a él, dejará de confiar en su capacidad masculina, convirtiéndose en su propio hombre.*

Tu mujer te pregunta tu opinión y tú le contestas: «Me adaptaré a cualquier cosa que tú quieras hacer». Eso es algo que dice un amigo, no un amante. Como amigos, queréis trataros de manera justa y daros mutuamente espacio e independencia. Como amantes, tu mujer y tú sois más que simples amigos. Estáis desplegando plenamente la dinámica de la polaridad masculina y femenina. ¿No te gustaría que tu mujer fuera una diosa y te ofreciera sus dones femeninos? Para evocarlos, debes ofrecerle tus

dones masculinos. Uno de tus dones más valiosos es la capacidad de ver todas las opciones y de tomar una decisión basándote en esa visión de todos los resultados posibles.

Las decisiones femeninas se basan en lo que produce una buena sensación, en lo que se siente adecuado, y a menudo ésta es la mejor manera de tomar una decisión. Sin embargo, en la pareja no se trata únicamente de tomar la mejor decisión, sino de tomarla con la fuerza de la polaridad masculino/femenino que os atrajo originalmente. Si esa polaridad empieza a disminuir, los conflictos aumentarán. Cuando esa polaridad se esfume, la atracción desaparecerá, y la relación íntima desaparecerá con ella.

Tienes que ponerte en el polo masculino si quieras que tu mujer asuma el femenino. Un modo de ofrecerle tu don masculino es darle tu opinión sobre las distintas alternativas. No le digas: «Haz lo que te apetezca» ni en las decisiones más triviales. Si ella te pregunta qué zapatos crees que le sientan mejor, toma una decisión y comunicasela. No te limites a decir: «Los dos te sientan bien». Más bien, di algo como: «Me gustan los zapatos rojos, pero lo más importante para mí es que tú seas feliz». Evidentemente, ella es libre de ponerse lo que quiera, pero también es la receptora de tu capacidad de decisión masculina.

Tal vez tu mujer esté tratando de tomar una decisión profesional, algo que la afectará durante muchos años. Es posible que lo evalúe detenidamente y que haga lo que siente que es mejor para ella empleando un estilo de tomar decisiones típicamente femenino. O podría intentar tomar la decisión analizando los posibles resultados, en concordancia con el estilo típicamente masculino. Como tú tienes una esencia sexual masculina, podrás contribuir de manera natural en este proceso de decisión masculino. Y, lo que es más importante para la pareja, si no contribuyes a él, ambos os sentiréis despolarizados. Ella estará en su energía masculina, tú serás neutral y no habrá nadie en el polo femenino. Esto está bien durante breves períodos de tiempo,

pero, si se hace crónico, los dos empezaréis a sentiros como amigos más que como amantes. La fresca atracción polar será reemplazada por dos compañeros que discuten opciones.

Si te niegas a ofrecer tu don masculino diciendo cosas como: «En realidad no es asunto mío, depende de ti», entonces tendrás que aprender a depender de su capacidad masculina. Otro modo de decirlo es que ella aprenderá a confiar más en su propia masculinidad que en la tuya. Entonces, te darás cuenta de que ella confía cada vez menos en ti. Incluso se negará a rendirse sexualmente porque no ha podido relajarse y confiar en ti en todos los demás aspectos; no le has ofrecido tu perspectiva y tu claridad masculinas, de modo que ella tiene que ser su propio hombre y conseguirlas por sí misma.

Como práctica, ayuda siempre a tu mujer a tomar decisiones ofreciéndole tu punto de vista y hablándola de tus opciones, diciéndole al mismo tiempo que la quieres independientemente de la decisión que tome. Muchas veces, sus sentimientos femeninos crearán una base mucho mejor para tomar decisiones que tu análisis masculino. De modo que animala a percibir la situación y a confiar en sus sentimientos. Pero, para preservar la polaridad y la felicidad íntima, dile siempre lo que tú harías y por qué, aunque creas que debe tomar la decisión por sí misma.

## *TERCERA PARTE:*

*Trabajar  
con la polaridad  
y la energía*

## *Tu atracción hacia lo femenino es inevitable*

*Los hombres masculinos se sienten atraídos hacia formas de energía femeninas: mujeres radiantes, cerveza, música, naturaleza, etc. Si un hombre intenta ocultar esta atracción, eso revela que siente cierta vergüenza de su esencia sexual.*

Si eres como la mayoría de los hombres, probablemente escondes la gran atracción sexual que sientes diariamente hacia las mujeres. En el trabajo, en la calle y en la tienda de comestibles ves mujeres que te excitan. A veces querrás tener contacto sexual con ellas. Pero muchas veces lo que sientes es más como una ola refrescante que te recorre. Ver a una mujer especialmente radiante podría deleitarte para todo el día. El exquisito aroma de una mujer puede transportarte a un paraíso encantado. La sonrisa de una mujer puede colapsar el momento produciendo pura beatitud.

Existen dos modos de lidiar con la expresión diaria de tu atracción por lo femenino: sabia o estúpidamente. Para responder sabiamente, debes entender por qué te sientes atraído y hacia quién. Tu esencia sexual siempre se siente atraída por su reciproco energético. Los hombres masculinos se sienten atraídos por las mujeres femeninas. Los hombres femeninos se sienten

atraídos hacia las mujeres masculinas. Los hombres equilibrados se sienten atraídos por mujeres equilibradas.

Aproximadamente el 80 por 100 de los hombres tiene esencias sexuales masculinas. Estos hombres, de los que probablemente formas parte, se sienten atraídos por todo lo femenino. No sólo por las mujeres femeninas, sino por cualquier cosa con energía femenina, por cualquier cosa radiante, viva, vivificante, relajante y dinamizante. La energía femenina te saca de la cabeza y te mete en tu cuerpo. Música, cerveza, naturaleza, mujeres, todas ellas son formas de energía femenina.

Lo que atrae no es únicamente la mujer visualmente atractiva. Si una mujer es libre y radiante en su energía femenina, probablemente te sentirás atraído; a veces más atraído, a veces menos, pero siempre atraído, al menos lo suficiente como para dedicarle una mirada furtiva. Esta atracción no es sólo natural, sino saludable. Es un signo de polaridad, la misma polaridad natural por la que la electricidad fluye entre los polos positivo y negativo de una batería. No es nada de lo que avergonzarse. Es la causa de que haya hombres y mujeres. La naturaleza de la naturaleza es polaridad, desde el magnetismo que fluye entre los polos norte y sur de la Tierra, hasta la atracción que fluye entre la esencia masculina y la irradiación femenina.

Si la atracción hacia las mujeres te incomoda, probablemente te sientes incómodo con tu propia esencia masculina. Si sientes que es degradante que una mujer sea el «objeto» de tu atención polar, probablemente no te has adueñado de tu esencia masculina. Te has castrado energéticamente al condensar y reprimir tus deseos naturales. Estás negando tu esencia sexual en lugar de sentirte cómodo con ella.

Cualquier actitud negativa respecto a tu atracción por las mujeres es un signo de miedo; en algún momento aprendiste que tal atracción era «mala». Tu atracción hacia las mujeres, todo tipo de mujeres, es natural, normal y preciosa. De hecho, es un aspecto del mismo deseo que te conducirá finalmente a la libertad espiritual.

Tu deseo de una mujer es un aspecto de tu deseo de una unidad placentera. Tu confesión del deseo es una confesión de tu deseo de abrazar la vida. Abrazar la vida, relajarse en la unidad de modo que todos los opuestos, incluyendo masculino y femenino, encuentren su unidad en el amor es ser espiritualmente libre. Finalmente reconocerás que todo deseo es un aspecto de tu impulso original de dar amor. De principio a fin, puedes ver tu atracción por las mujeres como un gesto esencial de tu corazón, tu deseo de amor y unidad.

Si eres un hombre con una esencia sexual masculina, siempre sentirás polaridad sexual con cualquiera que emane energía femenina. Puede que sientas esta atracción muchas veces al día, con muchas mujeres. Disfrútala. ¡Las mujeres son una bendición! Lo femenino, incluso bajo las formas no humanas de una frondosa isla tropical, una cerveza fría o tu sintonía favorita, podría marcar la diferencia entre la monotonía y el éxtasis. Nuestra aceptación de la atracción sexual, incluso por músicas y lugares, es la base de nuestra capacidad de experimentar placer corporal.

Sin embargo, la atracción sexual es muy diferente del coito. Hay una gran diferencia entre elegir tener una relación íntima con una mujer y sentirse atraído por su energía e irradiación. Las personas eligen tener una relación íntima cuando quieren comprometerse a amarse y servirse mutuamente. Pero la atracción, donde quiera que se dé, es un flujo energético natural y no elegido entre tu esencia masculina y la energía femenina. Cuando una mujer está relajada en su irradiación femenina, es como una hermosa música o como una cálida brisa marina. No necesitas tener contacto sexual con ella para saborear una alegría inexpresable.

Si eres como la mayoría de los hombres, una mujer radiante puede inspirarte durante horas o días. Recuerda, el deseo que ella hace surgir en ti es una bendición en sí mismo. Actuar a partir de ese deseo y correr tras ella es otro asunto completamente

diferente, y depende de si esa atracción puede serviros verdaderamente a ambos o no. Pero la simple inspiración sentida al contemplar a una mujer radiante es uno de los regalos que te ofrece la naturaleza: el don de la bendición femenina.

La próxima vez que te topes con una mujer que te haga sentir un escalofrío, céntrate en él. Deja que las oleadas de su energía femenina atraviesen tu cuerpo como un profundo masaje. Respira plenamente, sin resistirte a la alegría que te produce el hecho de verla. Respira la alegría por todo tu cuerpo, hasta los dedos de los pies. No la mires fijamente, ni siquiera interactúes con ella. Pero, cuando la veas y experimentes la atracción, permite absolutamente que la energía de la atracción se mueva libremente por tu cuerpo. Aprende a potenciar y a sostener tu deseo de modo que la totalidad de tu cuerpo y respiración se abran y ahonden por su fuerza. Al contemplarla, recibe su visión como una bendición.

## *Elige a una mujer que sea tu opuesto complementario*

*Si un hombre es muy masculino por naturaleza, se sentirá atraído por una mujer muy femenina que complementará su energía. Cuanto más neutral o equilibrado esté, más preferirá una mujer equilibrada. Y si el hombre es más femenino por naturaleza, su energía será complementada por la intensa dirección y propósito de una mujer más masculina. Entendiendo sus propias necesidades, los hombres pueden aprender a aceptar «todo el paquete», todas las energías de una mujer. Por ejemplo, un hombre más masculino puede esperar que cualquier mujer que realmente lo excite y lo vitalice sea también relativamente salvaje, indisciplinada, caótica, tendente a cambiar de opinión y a «mentir». Aun así, desde la perspectiva energética, este tipo de mujer será mucho más curativa e inspiradora para él que una mujer más equilibrada o neutral que se muestre estable, razonable, «digna de confianza» y capaz de expresar lo que quiere decir de manera comprensible.*

Probablemente has conocido a una mujer que te pareció fantástica, y seguidamente has descubierto que tiene algún rasgo o rareza emocional que realmente no quieras aguantar. Ella te parece increíblemente sexy, pero también un poco inestable, pues-

to que en un momento dice una cosa y al siguiente cambia de opinión. Probablemente también habrás conocido a algunas mujeres muy razonables y dignas de confianza que no parecen cambiar de opinión continuamente y con las que, de hecho, podías mantener buenas conversaciones que no acaben frustrándote. Aunque te gusten estas mujeres y te guste pasar tiempo con ellas, generalmente no levantarán en ti tanta pasión como las mujeres menos fiables, pero que mueven su cuerpo de un modo que te vuelve loco.

«¿Por qué no podrían las mujeres ser un poco más como los hombres?», se preguntan muchos varones. Pero, si tienes una esencia sexual masculina, son precisamente esas formas y estilos en que las mujeres son menos como los hombres los que más te atraen sexualmente. Lo que te atrae es el brillo femenino de la mujer, la energía que mueve su cuerpo, su misterio y espontaneidad totalmente refrescantes, sin olvidar su deliciosa sonrisa. Y cuanto más esencialmente femenina sea una mujer, tanto menos probable es que evidencie fuertes rasgos masculinos, como hablar clara e inequívocamente sobre sus pensamientos y deseos en lugar de dedicarse fundamentalmente a expresar sus sentimientos.

Una mujer con una esencia sexual más femenina te dirá que te quiere en un momento y, después, cuando hayas hecho algo de lo que ni siquiera eres consciente, te dirá que te odia. Ésta es la belleza de lo femenino; para ella, la trama masculina de palabras y eventos es menos importante que la fluidez de las relaciones y del sentimiento. Gracias a Dios por las mujeres así, que no piden perdón por su profundidad oceánica ni por sus mareas y corrientes emocionales.

Siempre te sentirás atraído por tu recíproco sexual. De modo que, si tienes una esencia más femenina, te sentirás atraído por una mujer más masculina: Probablemente has visto hombres y mujeres que forman parejas así. El hombre es más radiante y vital que la mujer. La mujer está más comprometida con su dirección en la vida que el hombre. La relación es más importante para el hom-

bre, mientras que la mujer prefiere estar sola buena parte del tiempo. Estos signos indican una relación en la que el hombre tiene una esencia más femenina y la mujer una esencia más masculina.

Otros hombres, con esencias sexuales más neutras, prefieren mujeres que también sean más neutras, no particularmente masculinas ni femeninas. Este tipo de pareja puede hablar sobre cualquier cosa. Comparten aficiones, amigos e incluso objetivos profesionales. Aunque igualmente amorosa, este tipo de pareja suele ser menos apasionada sexualmente que las parejas altamente polarizadas. No es habitual oír en este tipo de pareja neutral o equilibrada que se griten el uno al otro, se tiren cojines, luchen en el suelo y hagan el amor apasionadamente allí mismo.

A causa de la falta de entendimiento, tú pareja y tú podríais estar despolarizados y envueltos en una relación que parece neutral, pero que en realidad no lo es. Sólo aproximadamente el 10 por 100 de las parejas es de esencia neutral o equilibrada. Otro 10 por 100 de las parejas está compuesto por un hombre femenino y una mujer masculina. Pero si perteneces al 80 por 100 restante, tienes una esencia sexual masculina y tu mujer tiene una esencia sexual femenina. Es decir, su estilo femenino te frustra, te vuelve loco, te inspira o te excita muchas más veces de las que ella es una compañera sexualmente neutral.

La falsa neutralización, o despolarización, de las relaciones es una de las principales causas por las que rompen las parejas. La carga rejuvenecedora del amor sexual se debilita, mientras que todas las cosas que te irritan y que irritan a tu pareja siguen presentes con la misma fuerza de siempre. El secreto no es intentar cambiar el irritante estilo femenino de tu mujer, sino ayudar a cultivar la profundidad y el poder regenerador de sus dones femeninos.

Si eres como la mayoría de los hombres, probablemente no aprecies todo el espectro de la energía femenina de tu mujer, y te hayas insensibilizado a los aspectos que más te irritan. Por ejemplo, ella ya no te vuelve loco porque has aprendido a no tomárte-

la demasiado en serio. Tal vez hayas aprendido a fingir que estás atento cuando en realidad no escuchas su interminable cháchara. O tal vez hayas aprendido a darle una dosis diaria de afecto para sofocar su constante necesidad de pasar más tiempo en la intimidad.

Éste es un planteamiento equivocado. Lo femenino es una fuente infinita de amor, inspiración y poder, tanto físico como espiritual. Las mujeres femeninas están conectadas con los elementos de la naturaleza de manera que las personas más masculinas, como tú mismo, generalmente desconocen. Las mujeres femeninas pueden parecer salvajes, poco fiables, o incluso irresponsables desde un punto de vista masculino, pero tales mujeres simplemente son libres de la necesidad masculina de vivir en un mundo gobernado por la razón y el control.

Las mujeres femeninas sienten libremente flujos de vivacidad natural que tú eres incapaz de sentir. Son libres de dejarse mover por corrientes de energía de las que la mayoría de los hombres son inconscientes. Ellas son libres de dejar que sus cuerpos sean transparentes al flujo de su corazón, el cual no se deja controlar ni dirigir por objetivos y estructuras. El cuerpo femenino es libre de dejarse mover por el amor y por la vida misma. Y esto es algo que la mayoría de los hombres valora mucho; contemplar a una mujer que expresa libremente su éxtasis corporal es una de las visiones más impresionantes que la mayoría de los hombres ha disfrutado alguna vez.

Los hombres llegan a pagar por observar a una mujer expresar éxtasis corporal, aunque sólo esté fingiéndolo, como en una película porno. En nuestra cultura secular, la mayoría de los hombres sólo están familiarizados con el éxtasis sexual, y es esta forma de expresión corporal la que los hombres pagan por ver en películas, sobre un escenario y en habitaciones privadas de todo el mundo. Sin embargo, en las culturas que admiten un mayor grado de revelación espiritual, los cuerpos de las mujeres son contemplados con admiración por parte de los hombres, pero por un tipo de expresión diferente: no sólo por su capacidad de expre-

sar éxtasis sexual de un modo diferente e increíblemente atractivo, sino también por su capacidad de expresar éxtasis espiritual.

Las danzarinas de los templos hindúes, por ejemplo, son tradicionalmente mujeres femeninas entrenadas desde una edad temprana para combinar sus habilidades y una sincera devoción en un estilo de danza que libera sus cuerpos para que sean movidos por la fuerza divina, llenando de lágrimas los ojos de muchos hombres y abriendo sus corazones. Una mujer que se sienta cómoda en su esencia femenina se siente cómoda con la energía, sea sexual o espiritual. Para una mujer así, no hay desconexión entre el sexo y el espíritu. Su rendición sexual, si está con un hombre digno, es igual que su rendición devocional o espiritual. Ella se abre desde la cabeza hasta los dedos de los pies, recibiendo la fuerza-amor divina en lo profundo de su cuerpo hasta sentirse recorrida por su flujo ilimitado.

Es menos probable que las mujeres más masculinas o neutras se permitan tal libertad de expresión corporal. Sin embargo, es la expresión femenina de este tipo de éxtasis la que invita al hombre masculino a dejar atrás su pesado mundo de pensamientos y objetivos y a celebrar el momento, en la carne, a través del corazón. Tanto en los espectáculos de desnudos como en los templos sagrados, los hombres se han sentido llamados durante miles de años a observar la encarnación femenina del éxtasis. En tales ocasiones, las mujeres son, literalmente, adoradas. Los hombres gritan sus alabanzas a la diosa que danza ante ellos de un modo que nunca podrían hacer en otro lugar. Las más plenas de tales ocasiones son completamente sexuales y espirituales al mismo tiempo. Los hombres salen de un suceso así transformados e inspirados por la bendición de la libre encarnación femenina. Éste es uno de los dones únicos de la forma femenina, de la mujer.

Esto es lo que encuentras en una mujer con esencia sexual femenina: una mujer emocionalmente desparramada por doquier. Una mujer que sabes que cambiará de opinión. Una mu-

jer mucho más sensible que tú al flujo de las energías sutiles presentes en vuestra relación. Una mujer que te aporta deleite y admiración con su éxtasis, tanto sexual como espiritual, que su cuerpo expresa tan libre y bellamente.

Todo viene en un único paquete. No puedes tener a una mujer que siempre sea lógica, consistente y razonable, que llegue puntual y que también llene tu corazón y tu carne de energía, instantáneamente y a lo largo del día, con su amor y su éxtasis corporal. Ella puede desprender una energía masculina cuando lo desee, pero, si tiene un núcleo femenino, la mayor parte del tiempo querrá bailar, con ira encendida o alegría encantadora, sin necesitar una razón para hacerlo.

De modo que elige una mujer que sea tu opuesto complementario, lo que para la mayoría de los hombres significa una mujer más femenina. Sólo una mujer femenina puede darte los dones que tú, como hombre masculino, necesitas. No obstante, junto con estos dones vienen el relativo caos y las tormentas emocionales que la mayoría de los hombres temen. Date cuenta de que son aspectos de la misma energía que te excita. De hecho, puedes aprender a sentirte tan excitado por su danza iracunda como por su leve ronroneo. Esta capacidad es uno de los dones que tú le ofreces a ella. Puedes aprender a mantenerte libre y fuerte independientemente de la emoción que ella exhiba, sin irte, sin darte la vuelta y sin disociarte. Puedes encontrarte con su enorme energía y mantenerte pleno, amoroso en medio de su tormenta, abrazando todo su poder femenino, oscuro y luminoso.

Sólo te sentirás feliz en tu relación íntima si eliges a una mujer que sea tu recíproco sexual. Y sólo podrás sobrevivir a ese tipo de pareja si sus lados oscuros y luminosos son igualmente aceptables para ti. Desarrollar tal fuerza y habilidad requiere tiempo, pero al hacerlo aprendes a ofrecer a tu mujer, así como al mundo, un hombre que no tiene miedo al poder y al caos femeninos.

## *Aprende qué es importante para tu mujer*

*Lo femenino es la fuerza de la vida. Cuanto más masculino sea un hombre, tanto más importante será para él la energía femenina de su mujer (en oposición a otras cualidades).*

Si estás buscando una mujer que sea tu socia comercial, probablemente querrás que tenga ciertas cualidades, como habilidad comercial, fiabilidad y capacidad de persistir ante las adversidades para conseguir el objetivo. Si estás buscando una mujer que sea tu amiga, probablemente querrás honestidad, compasión, humor y respeto. Si estás buscando una consorte, probablemente querrás una mujer que encarne y exprese libremente su energía y amor femeninos.

Cuanto más busques una mujer que pueda dárte todo, menos conseguirás. Las habilidades comerciales son, en su mayor parte, habilidades masculinas (tanto en hombres como en mujeres). La amistad, en sí misma, es un asunto neutral y no sexual. Y la pasión sexual requiere una clara polaridad entre tu esencia masculina y la energía femenina de tu mujer. Si no das prioridad al propósito de tu relación, las distintas energías a menudo se neutralizarán entre sí y acabaréis estableciendo una alianza sexualmente neutral.

Puedes compartir muchos aspectos de la intimidad —negocios, amistad, paternidad y pasión sexual— sólo si eliges una única prioridad relacional y permites que todas las demás actividades se alineen en torno a ese propósito principal. Pero si no eres claro con respecto a qué es importante, cada aspecto entrará en conflicto con los demás. Ella querrá afecto cuando tú quieras cerrar un negocio. Ella querrá hablar sobre su día cuando tú quieras hacer el amor. Ambos acabaréis renunciando a vuestros verdaderos deseos y vuestra relación quedará reducida a una pareja funcional pero mediocre.

Con el tiempo, la polaridad sexual y la atracción disminuirán. Empezarás a mirar a otras mujeres como fuentes del delicioso rejuvenecimiento femenino, el mismo deleite que has mancillado en tu relación al obligar a tu mujer a ser para ti todo tipo de cosas, mezcladas unas con otras: en un momento tu socia comercial, al momento siguiente tu amiga, al siguiente tu madre y, al siguiente, tu amante. Finalmente, la profunda atracción que os unió se perderá en la ambigüedad de vuestra relación.

En otras épocas y culturas, podrías haber tenido múltiples parejas, cada una para satisfacer un propósito, cada una contribuyendo con sus habilidades, funciones y energías sexuales a la totalidad. No obstante, en nuestro mundo moderno la poligamia no es una opción. Por motivos sociales y psicológicos, la mayoría de los hombres y de las mujeres de nuestros días quiere limitar su ámbito íntimo a una pareja comprometida cada vez, aunque, si eres como la mayoría de los hombres, ciertamente te habrá pasado por la cabeza la idea de tener varias esposas, o al menos una amante o dos, cada una para satisfacer un propósito diferente.

Como esperas que tu relación íntima sirva a tantos propósitos, comienza a desviarse hacia el utilitarismo. Al hablar constantemente de las finanzas, del trabajo, del hogar y de los niños, conviertes a tu mujer en una compañera neutral. Os familiarizan

zás tanto el uno con el otro que el misterio del encanto sexual queda estandarizado en la mecánica ritual del beso, la caricia, el lametón, la penetración, la eyaculación y el ronquido. Empiezas a anhelar la profundidad del deseo que una vez sentiste por tu mujer. La domesticidad reemplaza el misterio, y la charla reemplaza las piruetas.

Sin embargo, si tienes una fuerte esencia masculina, necesitarás una poderosa energía femenina que te refresque frecuentemente, porque de otro modo empezarás a sentirte agobiado y cargado por la vida. Es posible que busques esta energía femenina rejuvenecedora tomando algunas cervezas, haciendo unas rondas en el campo de golf o mirando unas cuantas revistas de chicas. O tal vez prefieras largos masajes y paseos por la playa. Aunque estos y muchos otros medios pueden relajarte temporalmente y hacerte sonreír, pocos de ellos pueden conmover tanto tu corazón y tu cuerpo como la plena fuerza de la sexualidad femenina ofrecida por tu radiante mujer enamorada.

Sólo tú puedes decidir qué es importante para ti en tu relación. Sólo tú puedes clarificar cuál es el propósito de tu pareja. No obstante, si decides que el propósito de tu pareja es la transmisión apasionada de amor, de energía sexual curativa y rejuvenecedora, y el cultivo del corazón mediante el compromiso compartido con el despertar espiritual, entonces ten cuidado. No obligues a tu mujer a ser tu contable. No esperes que siempre te ayude con los problemas económicos, como una asesora especializada. No insistas en las tareas cotidianas sin prestar atención durante días y días a la transmisión corporal de amor. No exprimas la plenitud de su energía femenina en papeles meramente funcionales. Tu mujer tiene la capacidad de despertar tu corazón y de llenar tu cuerpo de vida. Pero tú tienes que darle la oportunidad, además de ofrecerle plenamente tu amor masculino.

Si quieres que tu mujer sea tu consorte sexual y espiritual, no sólo tu compañera doméstica, debes cuidar sabiamente tu

hogar y vuestra forma de vida para que la potencia de vuestra unión no disminuya. Ella puede ser la madre de tus hijos y tu socia comercial, siempre que estas funciones no recorten vuestro propósito más importante: servir a vuestra mutua iluminación mediante un compromiso inalterable con el amor, y vivificar mutuamente vuestras esencias mediante la transmisión corporal del amor a través de la polaridad sexual.

Cuando estos dos aspectos de vuestro amor —el despertar espiritual y la transmisión sexual— queden reducidos por vuestros deberes diarios, ambos empezaréis a buscar la plenitud y el refresco diario en otra parte. Buscarás la energía femenina en forma de un paquete de cervezas o de una amante. Tu mujer buscará la dirección masculina en una causa social o en una profesión de corte masculino. Vuestra relación quedará reducida a una asociación bien intencionada en la que compartís los deberes domésticos. Es posible que eso sea exactamente lo que quieras. O puede que no. En cualquier caso, debes saber qué es importante para ti, cuál es el propósito de tu intimidad, y alinear todas las demás actividades en torno a esa polaridad central si quieres que tu relación íntima prospere y que su potencia aumente.

*A menudo desearás  
más de una mujer*

*Cualquier hombre con una esencia sexual masculina querrá variedad sexual. Aunque ame a su pareja y esté completamente comprometido con ella, deseará de manera natural tener encuentros sexuales con otras mujeres además de con la compañera íntima que haya elegido. El modo en que el hombre vaya lidiar con su deseo hacia otras mujeres depende de él. Sin embargo, debe saber que no hay modo de evitar tales deseos. También debe saber que actuar basándose en éstos, aunque momentáneamente puede ser vivificante y muy excitante, a menudo acaba complicando tanto su vida que la aventura no merece la pena.*

Aunque estés completamente comprometido con tu pareja íntima, probablemente pensarás en tener relaciones sexuales con otras mujeres. Aunque te sientas completamente satisfecho con la relación sexual que compartes con tu mujer, seguramente seguirás deseando tener relaciones sexuales con otras mujeres. El hecho de desear a otras mujeres no refleja una carencia en tu relación, refleja tu naturaleza de ser masculino sexuado.

Pero este deseo no es una excusa para la promiscuidad, del mismo modo que el hecho de que te guste ver la televisión no es excusa para pasarte todo el día en el sofá mirándola. El deseo

surge de muchas fuentes diferentes, como las adicciones, la herencia biológica, el condicionamiento infantil y el corazón abierto. Para vivir una vida de integridad impecable, debes discriminar cuál es la fuente de tu deseo; así aprenderás a disciplinar tu conducta para beneficio de todos, incluyéndote a ti mismo.

La cuestión es que probablemente querrás tener relaciones sexuales con otras mujeres además de con tu pareja; y el modo de responder a este hecho refleja tu propósito en la vida. Si tu propósito es disfrutar de los placeres físicos sin reparar en las consecuencias, entonces deberías follarte a todas las mujeres que puedes. Si tu propósito es ser un buen chico y agradar a «mamá», entonces debes hacer lo que haga feliz a tu mujer. Si tu propósito es liberarte y liberar a los demás en el amor, entonces debes hacer lo que potencie el amor y la libertad en tu vida, y en las vidas de aquellos a quienes afectan tus acciones.

La llamada es para ti. Simplemente recuerda que disciplina no es represión. Represión es cuando te resistes y luchas contra tus deseos, manteniéndolos todo lo enterrados e inexpresados que puedes. Autodisciplina es cuando tu impulso más elevado gobierna tus deseos menores, no mediante la resistencia, sino mediante la acción amorosa basada en la comprensión y en la compasión.

El número de mujeres con las que tengas relaciones sexuales es asunto tuyo. Sin embargo, antes de considerar tenerlas con más de una, lo mejor es probar tu capacidad con una. Si no puedes con una —si la comunión profunda, la pasión rejuvenecedora y la felicidad espiritual no son los rasgos principales de tu actual relación íntima— entonces todavía no has pasado la prueba y es mejor disciplinar tu deseo de tener otras parejas, ya que probablemente eso no sería útil para nadie.

## *Las mujeres jóvenes te ofrecen una energía especial*

*En general, la energía de las mujeres jóvenes es radiante, fluida y refrescante. Una mujer joven tiende a estar menos limitada por sucesivas capas masculinas de protección funcional acumuladas a lo largo de años de necesidad. Tradicionalmente se ha entendido que las mujeres jóvenes ofrecen al hombre una energía de una cualidad particularmente regeneradora. Las mujeres mayores pueden mantener, o incluso incrementar, la frescura y la irradiación de su energía, pero no es lo habitual.*

Imagina que una noche estás llevando a casa a la niñera de tus hijos, que tiene dieciocho años. Es tan fresca, tan inocente, tan vital. Puedes sentir que está totalmente abierta a ti. Consideras todas las consecuencias. Miras su piel radiante, sus ojos claros, su increíble sonrisa. Su modo de moverse, de hablar y de reírse te hace feliz y te llena de energía. Llegas a su puerta. Ella te dice buenas noches, sale del coche y entra en su casa. Te quedas sentado un momento en el coche, respirando lenta y profundamente, sonriendo.

Hay algo único en estar en compañía de una mujer joven, y todos los hombres con esencias sexuales masculinas lo notan. Te sientes rejuvenecido por ella. El simple hecho de sentarte cer-

ca de una mujer joven puede hacerte feliz y llenarte de fuerza de vida. Es posible que no tengáis nada en común, pero eso no importa. Su energía te deleita y te inspira.

La energía femenina joven y desinhibida te excita sexualmente y abre tu corazón. Te sientes más feliz cuando estás cerca de mujeres jóvenes. Te sientes más enérgico, más vivo, más amoroso. En nuestra cultura, a medida que envejecen, las mujeres van asumiendo más tareas y responsabilidades masculinas, por lo que su irradiación comienza a disminuir. En otras culturas esto es menos acusado. Las mujeres mantienen e incluso profundizan su irradiación. Pero incluso en esas culturas más sabias se comprende que las mujeres jóvenes ofrecen una energía especial, fresca, desinhibida y vivificante.

Nuestra cultura reduce esta energía juvenil a la atracción sexual, cuando en realidad es una transmisión de energía que afecta a la totalidad del cuerpo, que afecta al corazón tanto como a los genitales. En otras culturas se honraba a las mujeres jóvenes por su capacidad de rejuvenecimiento espiritual, por cuidar de los lugares sagrados y por practicar las artes sagradas; los hombres no se limitaban a comérselas con la mirada por la atracción sexual que les producían. Como hombre, es responsabilidad tuya honrar el don rejuvenecedor de una mujer joven sin violar ese honor imponiendo tu deseo sexual.

Si surge el deseo sexual, estupendo. Hazlo circular por tu cuerpo. Aprende a dirigir ese incremento del deseo sin necesidad de expulsarlo en un espasmo liberador. Una parte importante de la maestría sexual es aprender a soportar niveles cada vez mayores de placer y deseo en tu cuerpo sin necesidad de deshacerte de la energía porque no puedes soportarla.

Cuando te sientas realmente vivificado por una mujer joven, respira en su fragancia. Respira en su energía. Relaja tu cuerpo y deja que tu corazón se abra en su presencia. Toma en ti su belleza a través de cada poro de tu piel. Deja que el amor de tu corazón irradie hacia ella. Mantén una formalidad respetuosa,

de modo que ella se sienta libre de ofrecer su don sin que tus intenciones personales le compliquen la vida. Usa la energía que ella te haya dado en tu propio beneficio y en el de los demás manifestando una mayor vivacidad y un corazón más apasionado en todas tus relaciones, de modo que todos los seres puedan beneficiarse del deleite recibido de esa mujer, que de momento manifiesta los dones juveniles de irradiación y fuerza de vida desinhibidas.

*Cada mujer tiene  
una «temperatura» que  
puede aliviarte o irritarte*

*Algunas mujeres son más calientes, otras más frías. En general, las mujeres rubias, de piel clara, japonesas y chinas son más frías. Las mujeres de piel oscura, morenas, pelirrojas, coreanas y polinesias son más calientes. Aunque un hombre puede elegir mantener una relación íntima comprometida con una mujer, su necesidad de las distintas temperaturas de la energía femenina puede cambiar con el tiempo. Una mujer caliente que levantó sus pasiones hace unos años ahora podría irritarle. Una mujer más fría que alivió su corazón hace unos años ahora podría cansarle. Entendiendo cómo le afectan las distintas temperaturas de la energía femenina, el hombre puede elegir la vida que quiere vivir más hábilmente y sin confusión.*

Probablemente tienes ciertos «gustos» en cuanto a las mujeres. Podrías preferir a las rubias o a las asiáticas. O tal vez te gusten de manera especial las pelirrojas. En tus gustos intervienen muchos factores: tus primeras experiencias infantiles, la influencia cultural, tal vez incluso la genética. Pero hay un aspecto del «gusto» que está relacionado con el efecto que produce en ti la energía de esa mujer.

Algunas mujeres son refrescantes. Estar en su compañía es

como tomarse un té con hielo un cálido día de verano. Es posible que te hayas referido a una mujer diciendo que es una «rubia helada» o que tiene unos «fríos ojos azules».

Otras mujeres son calientes. Son fogosas, tempestuosas y de temperamento vivo. Puedes haber hecho comentarios sobre una «pelirroja fogosa» o una «latina de sangre caliente».

Por supuesto, no todas las pelirrojas y latinas son «calientes», no todas las rubias son frías. No obstante, hay ciertas cosas que pueden decirse de la «temperatura» de una mujer. La mayoría de los hombres distinguen intuitivamente la diferencia entre una mujer fría y una mujer caliente y excitante, independientemente del modo que tengan de describirlo. Y esta diferencia tiene mucho que ver con por qué los hombres tienen distintos gustos con respecto a las mujeres, y por qué tus gustos podrían cambiar con el tiempo.

Tus gustos están determinados por algo más que por las simples preferencias psicológicas. La energía tiene un papel fundamental. A veces puedes estar con una mujer muy hermosa que no te dice nada. Puedes ver que es preciosa, puedes entender por qué a tus amigos les resulta atractiva, pero simplemente no encaja en tus gustos. Las distintas mujeres ofrecen distintos tipos de energía femenina. Y una de las distinciones más simples es la existente entre la energía femenina caliente y fría.

Para ayudarte a entender esto puedes analizar tu relación con la comida. A algunos hombres les encantan las guindillas picantes y las especias, mientras que otros prefieren comidas más refrescantes y saciantes, como ensaladas, dulces o leche. Las necesidades alimenticias de cualquier hombre pueden cambiar con el tiempo. Lo mismo es válido para sus necesidades de energía femenina.

Si eres un hombre particularmente tranquilo y conformista, tal vez un hombre al que le cuesta sentirse motivado, entonces una mujer caliente probablemente será mejor para ti. Su naturaleza fogosa puede activar tu sistema y ponerte en marcha.

Por otra parte, si tienes brotes de mal genio y reacciones fogosas, podrías descubrir que una mujer más fría te aporta el equilibrio que tu cuerpo y tu psique necesitan.

Es posible que te hagan falta diferentes tipos de energía en momentos diferentes, dependiendo de tu salud, de tu estilo de vida, de las exigencias laborales a las que te veas sometido y de tu estado emocional. Lo importante es darte cuenta de la diferencia para ser consciente de la elección que estás realizando y de cómo podría afectarte.

Si no comprendes cómo cambian tus necesidades de energía femenina, podrías empezar a dudar de tu actual relación íntima. Cuando la vida te parezca pesada y aburrida, probablemente te sentirás atraído por una mujer más caliente y «especiosa». Ella te ofrecerá el fuego que te falta. Sin embargo, cuando estés pasando por una etapa difícil y te sientas agotado, una mujer caliente podría ser demasiado para ti. Es posible que te sientas más atraído por la mirada y el toque refrescante de una mujer fría.

Imagina que estás casado con una mujer caliente. Has disfrutado de su pasión durante años, te has divertido con sus enfados y te ha deleitado su rápida respuesta sexual. Seguidamente tu profesión da un giro inesperado. Empiezas a trabajar con gente durante todo el día, con cierta presión por conseguir resultados en breves plazos de tiempo. Tratas con las emociones y las resistencias de las personas cincuenta horas a la semana. Te das cuenta de que te pasas sudando la mayor parte del día. Soportas mucha presión. Ahora tu vida es muy caliente, como si pasaras el día en una olla a presión.

Vuelves a casa, a tu esposa caliente. Ella se frota con tu cuerpo, deseosa de ponerte en marcha. Tú tienes ganas de relajarte. Le dices que necesitas unos minutos de calma, de modo que se pone ropa deportiva y se va al gimnasio a ejercitarse su cuerpo flexible. Entre tanto, su mejor amiga ha venido a visitarla. Abres la puerta y la invitas a pasar. Ella se mueve con mucha más lentitud que tu esposa. Su presencia parece aliviarte y relajarte, aunque no es el tipo de mujer que suele atraerte.

La cualidad de la voz de esta mujer te parece muy refrescante. Ella nota que estás cansado y, como te conoce desde hace años, te pregunta si puede masajearte los hombros. Pone sus manos sobre ellos y, antes incluso de que empiece a masajearte delicadamente, sientes oleadas de energía fresca y rejuvenecedora vertiéndose sobre tu cuerpo. Suspiras aliviado. Después de un breve masaje te dice adiós. Volverá a visitar a tu esposa otro día.

Tu esposa vuelve a casa llena de energía y empieza a dar vueltas por la casa poniendo las cosas en su sitio. Te grita por no haber pedido a su amiga que la esperara. Seguidamente, viendo que estás cansado, te pide perdón y empieza a besarte apasionadamente. Sus manos van rápidamente a tu pene, pero tú sigues pensando en su amiga, recordando lo refrescante que era su energía y preguntándote qué vas a hacer al respecto.

Lo que deberías hacer al respecto es esto: comprender lo que está pasando. Antes te gustaba mucho el temperamento vivo de tu esposa, pero ahora que estás hirviendo durante todo el día en el trabajo, necesitas una energía más fresca para equilibrarte. Esto no significa que tengas que poner fin a tu matrimonio. Y tampoco implica necesariamente que tengas que tener contacto sexual con su amiga fría. Lo que significa es que tienes que encontrar el modo de equilibrar tu vida.

Puedes cambiar tu dieta por otra más fresca. Puedes refrescar tu cuerpo llevando gorros en verano, y ropa más ligera y que respire más. Puedes dar paseos aliviantes junto a lagos o ríos, y dejar que el agua absorba el calor del día. O puedes recibir energía refrescante directamente de una mujer de manera no sexual.

Por ejemplo, podrías recibir un masaje profesional de una mujer con este tipo de energía. A veces lo único que necesitarás será pasar tiempo en la misma habitación que una mujer fría. En cualquier caso, debes saber que tu necesidad de distintos tipos de energía cambiará a lo largo de tu vida. Esto es algo con lo que tendrás que lidiar. Y es importante que, entre tanto, no confundas una energía cambiante con la necesidad de poner fin

a tu matrimonio. También es importante saber que, si así lo eliges, puedes recibir energía de distintas mujeres de maneras absolutamente nada sexuales.

Finalmente, debes tomar tu propia decisión. Cuando la energía de un hombre necesita un cambio y él descubre que está recibiendo lo que necesita de la mujer que está a su lado en la oficina —el tipo de energía que no recibe de su esposa— podría acabar teniendo una aventura o divorciándose. Otro hombre podría comunicar a su esposa que sus necesidades han cambiado y descubrir que ella es muy capaz de proveerle creativamente del sabor de la energía femenina que más le cura y rejuvenece.

Pero no confundas tus necesidades energéticas con un compromiso de amar. Las necesidades energéticas son relativamente fáciles de equilibrar. Probablemente podrás conseguir la energía que deseas de una masajista o con un cambio de dieta. Si reaccionas drásticamente y decides abandonar a tu esposa por una mujer cuya energía te vivifique más, tal vez te sorprenda comprobar que, al cabo de unos meses, tus necesidades energéticas vuelven a cambiar y quizás te des cuenta de que has realizado una elección muy superficial.

Debes decidir por ti mismo cómo lidiar con tu necesidad de una energía femenina particular que llene tu cuerpo de vida, lime tus asperezas y alivie tu espíritu guerrero. Pero el rejuvenecimiento energético no establecerá ninguna diferencia fundamental a menos que tu corazón no crezca y se haga más libre, abierto y amoroso. Un vaso de zumo de fruta frío o unas vacaciones en Hawái pueden equilibrar temporalmente tu fisiología, pero sólo el compromiso persistente con la práctica del amor puede conducirte a superar tus miedos y tu sentido de separación, y llevarte a la absoluta facilidad de ser que es tu verdad más profunda. Recuerda tu prioridad y decide qué quieres hacer.

## CUARTA PARTE:



*Lo que verdaderamente  
quieren las mujeres*



## *Elige a una mujer que te elija a ti*

*Si un hombre quiere a una mujer que no lo quiere a él, la cosa no puede salir bien. Su necesidad minará cualquier relación posible y la mujer nunca podrá confiar en él. Un hombre debe determinar si una mujer lo quiere pero se «está haciendo de rogar» o si realmente no lo quiere. Si ella no lo quiere, él debería dejar de presionarla inmediatamente y lidiar con su dolor por sí mismo.*

Si alguna vez te encuentras en la situación de querer estar con una mujer que no quiere estar contigo, debes hablar con tus amigos. Pídeles que sean honestos. Pregúntales si creen que esa mujer quiere realmente estar contigo o no.

Si tus amigos creen honestamente que esa mujer no quiere lo mismo que tú, se acabó. No podrás disfrutar de una buena relación con ella aunque cambie de opinión. Cuando sienta que la necesitas más que ella a ti, nunca confiará en tu esencia masculina.

La prioridad de la esencia masculina es la misión, el propósito y la dirección en la vida. La prioridad de la esencia femenina es el flujo de amor en la intimidad. Si una mujer siente que tu lado femenino es más fuerte que el suyo, si siente que la intimidad es más importante para ti que para ella, activará de ma-

nera natural su masculinidad. Ella querrá espacio, querrá libertad para seguir su propia dirección y sentirá rechazo por tu apego.

Cuando esperas de una relación con una mujer más de lo que quiere ella, sólo te estás castigando a ti mismo. Por supuesto que debes discriminar si simplemente se está «haciendo de rogar» o si verdaderamente está menos interesada por la relación que tú. Por eso deberías preguntar a tus amigos, incluso a sus amigas. Si no quiere estar contigo tanto como tú quieres estar con ella, es el momento de darte cuenta de que la relación no funcionará. En tal caso, los polos están invertidos, y tu deseo femenino de amor se encontrará con su deseo masculino de libertad. Éste no es un terreno viable para una relación entre un hombre con una esencia sexual masculina y una mujer con una esencia sexual femenina. Es mejor pasar a otra cosa y aplacar el dolor que continuar demostrando que tu deseo femenino es más fuerte que el suyo.

*Lo que ella quiere  
no es lo que dice*

*A veces una mujer pedirá algo a un hombre de manera directa, no para conseguir que él lo haga, sino para ver si tiene la debilidad de hacerlo. En otras palabras, ella está poniendo a prueba su capacidad de hacer lo correcto, no aquello que ella le está pidiendo. En tales casos, si el hombre hace lo que su mujer le pide, ella se sentirá enfadada y decepcionada. El hombre no tendrá ni idea de por qué ella está tan furiosa o de qué podría agradarle. Él debe recordar que lo que genera confianza en ella no es que él acceda a sus peticiones, sino que él potencie el amor, la conciencia y el éxito en sus vidas, a pesar de las peticiones de ella.*

Ésta es una historia real. Un hombre bastante tranquilo y sensible estaba aprendiendo yoga sexual. En este yoga es importante aprender a evitar la eyaculación y hacer circular la energía del estímulo sexual por el cuerpo y el corazón en una especie de orgasmo de todo el cuerpo en lugar de perderla en el espasmo eyaculario. Él también estaba aprendiendo a expresar su pasión animal en lugar de permanecer siempre tranquilo y calmado durante el coito.

Un día, este hombre y su esposa iban en su coche. Al pasar junto a un parque, sintieron el impulso de detener el vehículo,

correr al bosque y hacer el amor salvajemente sobre la hierba y bajo los árboles. Ninguno de ellos había hecho el amor al aire libre anteriormente. Allí estaban, clavándose las uñas, gruñendo, jadeando, mostrándose apasionadamente agresivos el uno con el otro. Fue algo verdaderamente innovador para ellos.

De repente, el hombre se dio cuenta de que iba a eyacular si no bajaba un poco el ritmo durante unos segundos.

—Deja de moverte un momento —dijo a su esposa—, si seguimos así me iré en seguida.

Pero la mujer siguió moviéndose aún más vigorosamente.

—Quiero que eyacules dentro de mí —le imploró—, quiero que me llenes con tu semilla.

El hombre tuvo un segundo para decidir qué camino seguir, y decidió dejarse ir y conceder el deseo a su mujer. Eyaculó dentro de ella y se relajó.

Pero cuando miró a la cara de su esposa, ella parecía molesta.

—Qué pasa —preguntó él.

—Que has eyaculado —respondió ella.

—Pero tú dijiste que querías que te llenase con mi semilla, ¿no es así?

—Sí, ¡pero lo dije para sentir que tenías la fuerza de no hacerlo!

El hombre se sintió agotado y vacío. Sintió que había fracasado en su práctica del yoga sexual. Supo que eyacular no había sido lo correcto en aquel momento, pero había sucumbido a los deseos de su esposa. Ahora ella se sentía decepcionada. Cuando ella le dijo que la llenara con su semilla, en realidad quería sentir que él era suficientemente fuerte para hacer lo que sabía que era correcto y no eyacular. Eso habría sido mucho más erótico para ella, más polarizante, y habría generado más confianza en ella que la obediencia de su marido a la petición de eyacular.

Es probable que tu mujer te ponga pruebas así continuamente. Su deseo último es sentir tu plena conciencia, tu integridad, tu amor inamovible y tu confianza en tu misión. Sin em-

bargo, raras veces te pedirá estas cosas directamente. Es más probable que trate de distraerte de tu verdad, y después sentir que no ha podido contigo, y que te aferras a tu verdad mientras continúas amándola.

Si eres un hombre débil, este rasgo femenino de querer una cosa y pedir otra te molestará. Te preguntarás: «¿Por qué no me dices lo que verdaderamente quieras en lugar de decir una cosa, querer otra y esperar que yo lo adivine?». Ésta es la visión de un hombre que no comprende que las mujeres son la encarnación de lo femenino divino. Y lo femenino divino no se conforma con nada menos que lo masculino divino.

Lo masculino divino es conciencia. Un hombre superior mantiene la conciencia en toda situación. Si la eyaculación produce una reducción de tu plenitud, una disminución de tu presencia, un colapso de tu conciencia... entonces no deberías eyacular. Aunque tu mujer te diga que ella lo quiere. Especialmente cuando tu mujer te diga que lo quiere.

Tu mujer te pedirá que hagas todo tipo de cosas, cada día. No te dejes mover de tu verdad, de la dirección de tu corazón. Por debajo de la petición superficial de tu mujer están su deseo y su necesidad real: ella quiere que tu plenitud apasionada la lleve, ella quiere confiar en la solidez de tu amor, ella quiere sentir en sus huesos que la divina presencia masculina es más fuerte que tu capacidad de distraerte.

Tu mujer es una especie de diosa que te provoca, que te pone a prueba, que te seduce, lista para cortarte la cabeza con su ira si eres débil y ambiguo en tu verdad, y está dispuesta a rendirse a la fuerza de tu amor si eres firme y brillante en tu conciencia amorosa.

Has de saber que lo que más le agrada a tu mujer es tu fuerza en el amor, en la libertad y en la conciencia. Si sus peticiones y deseos pueden sacarte de lo que ella sabe que es tu objetivo más elevado, se enfadará y se sentirá decepcionada, aunque te lo haya pedido. Actúa siempre para mantener tu conciencia

más plena. Aplica siempre la espada de la discriminación a las peticiones de tu mujer, sin tomarlas nunca literalmente, consultando siempre con tu sabiduría más profunda y siguiendo el camino de tu verdad más alta, aunque eso parezca desilusionarla. Ella no se sentirá decepcionada si percibe que sigues con fuerza y claridad la verdadera energía de tu corazón. Y si se siente así por tu verdad más profunda, no deberías estar con ella.

*Su queja está  
libre de contenidos*

*Las mujeres siempre desean la divina presencia masculina en un hombre, independientemente de su humor momentáneo o de su queja específica. El hombre siempre debe escuchar las quejas de su mujer como señales de aviso y, seguidamente, esforzarse al máximo por alinear su vida con su verdad y propósito. Sin embargo, si él cree en el contenido literal de su queja, saldrá de su curso inmediatamente porque el contenido refleja su humor del momento más que una cuidadosa observación de sus tendencias a lo largo del tiempo. Debes valorar su queja como un recordatorio de que tienes «que tener las cosas claras», e incluso como una indicación del modo de hacerlo. Pero, frecuentemente, la queja concreta no describe la acción o tendencia subyacente que tienes que cambiar.*

Tu mujer dice:

—¿Cómo puedes pasar tanto tiempo delante del televisor cuando el alquiler vence en unos pocos días, nos hemos retrasado en las letras del coche y te has quedado sin trabajo?

—No te preocupes, mañana tengo una entrevista laboral.

—Bueno, ¡por qué no te pones de pie de una vez! ¡Hace semanas que dijiste que ibas a limpiar el garaje! ¡Apenas puedo llegar al coche!

—Vale, de acuerdo. Limpiaré el garaje esta tarde.

Tu mujer deja de hablar y sigue haciendo sus cosas, pero puedes sentir que rezuma ira y tensión. No te gusta estar cerca de ella cuando está así. Quieres irte de casa.

—Volveré dentro de unas horas y limpiaré el garaje —le dices mientras coges el abrigo y te diriges a la puerta.

Oyes que se rompe un vaso en la cocina, de modo que entras y ves que tu mujer está furiosa.

—No lo soporto más —se queja.

—¿Qué? Ya te he dicho que limpiaré el garaje. ¿Qué está pasando? —preguntas.

—No puedo soportarlo —grita ella alejándose de ti, cerrándose y no dejando que la toques.

—No lo entiendo. He dicho que limpiaré el garaje. Mañana tengo una entrevista de trabajo. Todo va a ir bien. ¿Qué quieras?

Probablemente habrás mantenido con tu mujer alguna conversación muy parecida a ésta. Contiene una de las claves del crecimiento masculino en libertad, y revela un error que los hombres cometen habitualmente con sus mujeres.

Tu mujer raras veces se queja de lo que se queja literalmente. Es un error creer en el contenido de lo que te está diciendo y después responder a sus quejas punto por punto. Cuando se queja de los problemas económicos, generalmente es porque siente una carencia en tu capacidad masculina de dirigir tu vida con claridad, propósito, integridad y sabiduría. El dinero mismo es secundario. Si fueras pobre pero totalmente consciente, feliz, lleno de integridad, intrépido, divertido, amoroso y estuvieras dando al mundo y a tu mujer tu regalo más pleno, ella no se quejaría de la falta de dinero.

Cuando dices que limpiarás el garaje, y después pasan las semanas y no lo haces, en realidad ella no se queja por el garaje. Está claro que le gustaría tenerlo limpio, pero ése es un detalle superficial. La cuestión primordial es que no has hecho lo que dijiste que harías. Le diste tu palabra y no la has cumplido. Ella no puede confiar en lo que dices. Y esto la hiere profundamente.

Puede parecerle que su reacción es exagerada. ¿Por qué se pone tan histérica? No es sólo el garaje. Ella puede sentir tu falta de integridad. El hecho de no haber limpiado el garaje a ti te parece algo mínimo, pero muestra que no cumples tu palabra, tu propósito.

Tu palabra es una demostración de tu propósito, de tu esencia masculina. Cuando no cumples lo que dices que vas a hacer, ella siente que tu esencia masculina es débil. Se siente decepcionada. No puede confiar en tu dirección masculina. Y entonces se siente muy perdida. Con el tiempo, ella empezará a construir su propia protección masculina contra tu falta de integridad. Empezará a guardarse del daño causado por tu falta de coherencia. Se endurecerá, se volverá angular y tensa. A ti el garaje te parece algo trivial. Para ella, no has cumplido tu palabra. No puedes confiar en ti.

Es como si tu mujer fuera a convertirse en una desaliñada. La esencia de lo femenino es energía o irradiación. Si deja de cuidar de sí misma, si se vuelve gris y sin brillo, si siempre está cansada y agotada, no podrá darte la energía femenina que deseas en la intimidad. Es posible que sigas queriéndola, pero empezarás a buscar energía femenina por otro lado.

Al nivel de la polaridad, te sientes atraído y vivificado por la irradiación femenina. Asimismo, al nivel de la polaridad, ella se siente atraída hacia, y relajada por, tu claridad, dirección, integridad y presencia masculinas. Cuando se queja de que ves la televisión, la queja suele ir dirigida a la totalidad de tu vida, a tu falta de claridad y persistencia. Si tu mujer sintiera que eres totalmente claro con tu propósito, si notara que estás totalmente presente cuando eliges pasar el tiempo con ella, entonces dirías: «Voy a relajarme y a ver la tele durante una hora», y eso estaría bien. Lo que realmente le molesta no es que veas la tele, aunque eso es lo que te dirá.

Debes escuchar a tu mujer más como un oráculo que como una consejera. Generalmente habla con un estilo muy tangencial pero revelador. Ella está desvelando los hábitos inconscientes que te impiden despertar por completo a la conciencia. Tu

inconsciencia le causa dolor. No te lo dirá así, pero eso es lo que te está indicando.

No discutas con ella del garaje o de la entrevista de trabajo. Ella no te está hablando de eso, aunque sea eso lo que te esté diciendo. Escucha su queja como una señal que el universo te envía respecto a tu vida. ¿Es ver la televisión el mejor modo de aprovechar el momento? A veces necesitarás descansar o recrearte, pero otras será simple pereza, un intento de olvidar las responsabilidades de tu vida.

¿Mentiste a propósito a tu mujer cuando le dijiste que ibas a ordenar el garaje? ¿O simplemente lo dejaste para mañana, como haces con tantos otros compromisos? ¿Puedes realmente culpar a tu mujer por sentirse herida por la falta de integridad que muestras en tu vida?

Si ella no puede confiar en que vas a vivir tu vida desde tu sabiduría más profunda y tu más plena capacidad, no puede entregarte su vida. No puede confiar en tu impecabilidad masculina, de modo que lo compensará naturalmente desarrollando excesivamente la suya. No sólo está siendo masculina para sí misma, ahora también tiene que ser masculina para ti. Si ella tiene que recordarte el desorden que hay en el garaje o la entrevista de trabajo, está generando energía masculina para ambos. Y eso produce estrés. Su cuerpo empezará a evidenciarlo. Ella estará menos radiante y menos relajada en su poder y gloria femeninos porque tiene que compensar tu fracaso.

Las ojeras de tu mujer y las arrugas de su cara pueden revelar mucho de la claridad con la que estás viviendo tu propósito más elevado. Por supuesto, tu mujer tiene sus propios hábitos subconscientes que superar, pero a veces refleja los tuyos. Procura esforzarte al máximo por determinar cuáles de sus «problemas» actuales son en realidad un feedback corporal exquisitamente preciso que revela cómo vives la vida. Tú sabes bien la cantidad de falsedad que toleras en ti mismo. Ella también. Simplemente a ella le hiere más que a ti.

*Ella en realidad  
no quiere ser la número uno*

*A veces parece que la mujer quiere ser lo más importante en la vida del hombre. Pero, si ella es lo más importante, entonces siente que su hombre la ha convertido en su prioridad, y no está plenamente dedicado o dirigido hacia el crecimiento personal y el servicio a lo divino. Ella sentirá que el hombre depende de ella para ser feliz, y eso hará que se sienta agobiada por su necesidad y dependencia. En realidad, la mujer quiere que el hombre esté totalmente dedicado a su propósito superior, y también que la quiera mucho. Aunque ella no lo admitirá, quiere sentir que su hombre estaría dispuesto a sacrificar la relación entre ellos en nombre de su propósito superior.*

Imagina que un hombre tiene que ir a la guerra. Despide a su mujer con un abrazo. Ella está llorando.

—Por favor no te vayas —implora ella.

—Ya sabes que debo ir —responde él.

Ambos se miran profundamente a los ojos.

—Sabes que te quiero —le dice él.

—Sí, lo sé. Y también sé que debes partir —responde ella, mientras otra oleada de lágrimas anega sus ojos llorosos.

Él se gira y sale por la puerta para afrontar su destino, mientras su mujer, llena de dolor y orgullo, contempla su marcha.

Esta escena exageradamente dramática capta un profundo principio energético: aunque parezca que tu mujer quiere ser la cosa más importante de tu vida, en realidad puede confiar más en ti y amarte más si no lo es.

El propósito más alto en la vida de un hombre debe ser la prioridad elegida, no su relación íntima. Tu mujer lo sabe. En el fondo, ella quiere que sea así. La mujer de la escena anterior se sentiría muy extraña si su hombre le dijera de repente: «He cambiado de opinión. Eres más importante para mí que la libertad de la humanidad. Eres lo más importante de mi vida y no me importa que mi servicio se necesite en otra parte, de modo que voy a quedarme aquí contigo». Aunque una parte de ella se sentiría contenta, otra parte más profunda se sentiría completamente vacía, desinflada, decepcionada.

Sin embargo, cuando el hombre sale por la puerta para realizar su misión, ella llora, deseando que él no tuviera que irse. Pero tiene que irse. Y ella lo sabe.

Si tu mujer se convierte en el punto focal de tu vida, estás perdido. Tienes un don que dar, un propósito que cumplir, te mueve un profundo impulso en tu corazón. Si has perdido contacto con dicho impulso, empezarás a sentirte ambiguo. Tamarás decisiones porque tienes que tomarlas, pero no estarán guiadas por tu propósito profundo. Es posible que asumas los propósitos de tu mujer porque ella tiene más determinación que tú. Puedes adaptar tu necesidad de dirección a propósitos determinados externamente, convirtiéndote en un empleado anónimo de una empresa o en un marido o padre que se siente en un callejón sin salida sin capacidad para abrirse a una visión mayor.

Ten cuidado de no sustituir las responsabilidades asociadas a tus funciones por tu verdadero propósito. Resulta fácil llenar tu día de tareas y obligaciones, saliendo a tomar aire únicamente el tiempo suficiente para ver algún programa de televisión o

tener un coito rápido. Resulta fácil renunciar a una vida de absoluto compromiso con la verdad y conformarse con la vida común de compromiso absoluto con el trabajo, la familia, la intimidad y los amigos. Sin embargo, sólo puedes ser un profesional, un padre, un marido y un amigo superior cuando vives estas relaciones como regalos que das desde tu esencia, no como lo que te queda porque no tienes la valentía de descubrir tus impulsos esenciales y vivir desde esa base.

Si no estás viviendo desde tu esencia, dando lo mejor de ti, todo el mundo sentirá tu falta de verdadero propósito. Tus niños negarán tu autoridad. Tus compañeros de trabajo se aprovecharán de ti. Tus amigos no esperarán gran cosa de tu amistad. Y tu esposa no confiará en ti.

Aunque parezca que ella quiere ser el centro de tu vida, no es así. Ella quiere que sepas cuál es el centro de tu vida para poder confiar en ti. Aunque tengas que irte muy lejos de ella para cumplir tu propósito, como cuando un hombre tiene que ir a la guerra, ella podrá confiar en ti y amarte siempre que tu propósito sea real y verdadero.

Si estás siempre viendo la televisión, leyendo revistas o jugando con tus amigos, tu mujer sentirá que trivializas la vida. Sentirá que te conformas con menos y le dolerá tu actitud frívola.

Pero si has descubierto el propósito surgido de tu esencia más profunda y toda tu vida se alinea con dicho propósito, tu mujer sentirá la verdad de tus elecciones. Aunque no siempre le gusten, las amará, y te amará por tener el coraje de vivir tu verdad. Ella podrá relajarse y confiar en ti porque, aunque te guste ver la televisión, leer revistas y jugar de vez en cuando, sabe que nunca renunciarás a tu propósito superior en la vida, lo que incluye, pero no se centra en, ni depende de, tu relación con ella.

*Tu excelente historial  
no tiene sentido para ella*

*La lista de méritos que pueda presentar un hombre no significa nada para lo femenino. Un hombre puede ser perfecto durante diez años, pero si actúa como un idiota durante treinta segundos, su mujer lo tratará como si siempre lo hubiera sido. Lo femenino responde a la energía del momento, olvidándose de la historia del hombre y de su conducta anterior. La conducta anterior del hombre es irrelevante para el sentimiento que la mujer tiene en el momento. Los hombres dan mucha importancia al comportamiento del hombre a lo largo del tiempo, de modo que sienten que su historial debe tenerse en cuenta. Pero para una mujer no es así.*

Ha sido un día duro en el trabajo, has tenido que quedarte hasta tarde. Por fin vuelves a casa y tu mujer está molesta. Te has olvidado de que habíais quedado para cenar con otra pareja esta noche, y ya se ha pasado la hora. Tu mujer está furiosa.

—Siento llegar tarde pero ha sido un día muy raro —le dices—. No he tenido que quedarme trabajando hasta tarde durante meses, pero hoy tuve que hacerlo. Probablemente no puedes recordar la última vez que me olvidé de una cita que hubiéramos concertado. Casi nunca se me olvida este tipo de cosas.

—Bueno, hoy se te ha olvidado y eso es lo que cuenta.

No tiene sentido intentar apaciguar su enfado refiriéndote a tu intachable historial. Para lo femenino, la historia es irrelevante. Lo que cuenta es el sentimiento del momento. Si la decepcionas ahora, no importa que no la hayas decepcionado durante meses, o incluso años. Tus aciertos pasados no significan nada para su actual sentimiento de fracaso.

Para ti, como hombre, probablemente es más fácil perdonar y olvidar un error ocasional cometido por un hombre que tiene un historial intachable. Lo que te molesta es que un hombre carezca de integridad e incumpla su palabra repetidamente. Pero incluso los grandes errores son fáciles de tolerar cuando los comete un hombre que es impecable en todo lo demás. Sabes que realmente da el máximo de sí mismo, y este error es una rara excepción.

Pero, para lo femenino, el pasado es totalmente irrelevante. Una palabra equivocada en medio de una sesión de cinco horas haciendo el amor, que por lo demás ha sido perfecta, podría colapsar completamente a tu mujer, como si hubieras estado cometiendo errores durante las últimas dos horas.

En lugar de enfadarte porque ella se siente molesta por el pequeño error que has cometido en medio de una larga serie de aciertos, cambia instantáneamente la energía que fluye entre vosotros. Recuerda, la historia es irrelevante para lo femenino, por lo que tu error se olvidará tan fácilmente como tus éxitos. En cuanto veas que está molesta, asume inmediatamente una actitud de felicidad. Sorpréndela con tu amor. Hazla sonreír y reír con tu humor. Lámela, o levántala del suelo como si fuieras King Kong. Sorpréndela de manera amorosa, y el error emocional quedará borrado. Tu fracaso momentáneo desaparecerá, siendo tan irrelevante como tu larga lista de aciertos.

Recupera el amor y la felicidad en el momento presente; no justifiques tu pequeño error refiriéndote a tu larga lista de aciertos.

*Ella quiere relajarse  
y confiar en tu dirección*

*Una mujer debe poder confiar en que tú tomes el mando cuando ella relaje su filo masculino. Esto es cierto a nivel económico, sexual, emocional y espiritual. En realidad, el hombre no tiene que hacer todo el trabajo, pero debe ser capaz de dirigir el curso si su mujer quiere relajarse sin temor en su feminidad.*

Algunas mujeres quieren encargarse de las cosas la mayor parte del tiempo. Este deseo de marcar una dirección —de manejar el mando a distancia del televisor o de elegir la ciudad en que ambos van a vivir— es un deseo masculino, tanto en hombres como en mujeres. Si tu mujer tiene una esencia sexual más masculina, preferirá encargarse de la dirección de vuestras vidas la mayor parte del tiempo.

Pero si tu mujer tiene una esencia sexual femenina, habrá momentos en los que le gustará relajarse plácidamente y dejar de estar al cargo. Le gustará relajarse en su feminidad y dejar que tú tomes las decisiones. Si tú no eres capaz de encargarte, si no sabes qué dirección quieres seguir, tu mujer sentirá que está dando tumbos. Ella tendrá que volver a ponerse al mando porque eres un inepto. No podrá relajarse.

Cuanto más relajada esté en su feminidad, más radiante será

tu mujer. Probablemente habrás notado que la irradiación de tu mujer puede cambiar instantáneamente. Un momento puede parecer sombría y cansada y, al siguiente, quizás después de que le dediques un elogio o le demuestres tu amor, resplandece de repente. Parece quince años más joven. Las arrugas de su cara han desaparecido en segundos.

Si quieres que tu mujer pueda relajarse en su feminidad y brillar con su irradiación natural, debes liberarla de la necesidad de estar al cargo. Esto no significa que tengas que asumir la jefatura y mandarla. Significa que sabes hacia dónde te diriges y cómo llegar allí, en todos los ámbitos, incluyendo el económico y el espiritual.

Si tienes la menor incertidumbre o ambigüedad respecto a tu futuro económico, tu mujer lo sentirá. No tienes que decir nada al respecto. Ella sentirá la duda o ambigüedad en tu cuerpo, en tus ojos y en el tono de tu voz. No es que tengas que hacer mucho dinero; simplemente tienes que ser responsable de la economía y tener en cuenta el futuro. Podrías elegir ser monje; lo importante es que seas claro, responsable y que estés dirigido desde tu sabiduría más esencial. Entonces tu mujer podrá relajarse. Sabe dónde estás y cuáles son tus planes. Ella puede sentir tu integridad. Puede confiar en tu dirección, porque sabe que surge de tu esencia profunda. No está nadando en el aire de tu incertidumbre sino de pie en tierra firme, en el suelo que le ofreces con tu claridad.

Y más importante aún es tu dirección espiritual. ¿Hacia dónde va vuestra relación? ¿Qué sentido tienen vuestras vidas? ¿En qué queda todo? ¿Cómo seguiréis creciendo sin quedarnos atascados en el surco de la mediocridad?

Si tu mujer siente que has perdido tu dirección espiritual, buscará una dirección por sí misma e intentará imponértela, ya que no pareces tener ninguna. Si siente que estás completamente absorbido por tu trabajo, por ejemplo, y cuando no estás obsesionado por tu profesión estás absorbido por la televisión, se

preguntará: «¿Es esto todo? ¿En esto se queda nuestra relación? ¿Es ésta la visión más alta que mi hombre divisa?» Si ella siente que no tienes claridad en el ámbito económico o en el espiritual, no podrá relajarse en tu compañía. Automáticamente empezará a dirigir su propia vida, y probablemente también la tuya. Desarrollará su propia dirección masculina, ya que a ti te falta. Y, al hacerlo, su irradiación disminuirá.

Cuanto más ambiguo parezcas, tanto en el campo económico como en el espiritual, más energía y atención tendrá que verter en su propia dirección y objetivos. Para algunas mujeres esto es genial: necesitan desarrollar su propia energía masculina. Pero otras mujeres ya han desarrollado su energía masculina. Les gustaría tener la oportunidad de relajar su masculinidad y recibir la tuya como un regalo. ¿Cómo puedes saber si seguir su propia dirección es saludable para ella? Si se siente cada vez más plena y feliz, entonces es positivo. Si se siente cada vez más estresada, tensa y emocionalmente rígida, entonces está activando demasiada dirección masculina. Se está esforzando de un modo que podría indicar una falta de responsabilidad por tu parte.

¿Cómo puedes ser más responsable? No necesariamente trabajando más. Te haces más responsable conociendo tu propósito profundo, y después ordenando tu economía y tu vida espiritual desde ese conocimiento. Para que tu mujer se relaje en su irradiación y en su felicidad femeninas, necesita sentir que se puede montar en tu tren y que éste se dirige exactamente donde ella quiere ir. No importa que tu mujer gane más o menos dinero que tú, ni siquiera que gane todos los ingresos de ambos. Lo importante es que pueda sentir tu claridad amorosa, tu sabiduría y la certeza de tu dirección. Mientras sienta que tienes en cuenta las finanzas y que ordenáis vuestra vida juntos del modo que permite manifestar el amor más profundo y los dones más plenos, ella podrá confiar en tu dirección masculina y relajarse en su radiante corazón femenino.

## QUINTA PARTE:

*Tu lado  
oscuro*

## *Siempre estás buscando la libertad*

*El éxtasis masculino esencial es el momento de liberarse de lo que lo constríñe. Esto podría ocurrir en el momento de afrontar la muerte y pasar a través de ella, teniendo éxito en (y por tanto siendo liberado de) tu propósito, y al participar en una competición (que representa la amenaza ritual de la muerte). Lo masculino siempre está buscando escaparse de la jaula y alcanzar la libertad. Lo femenino muchas veces no comprende estos caminos y necesidades masculinos.*

Tu motivación básica es sentirte liberado de las limitaciones y experimentar la libertad que hay al otro lado. ¿Cuáles son las formas más comunes de éxtasis masculino? Una de ellas es el orgasmo. El típico orgasmo masculino, como probablemente sabes, implica una acumulación de tensión, o constreñimiento, hasta que finalmente la pared del pantano se rompe, liberando la tensión y la energía. El estado postorgásmico es una experiencia de paz «parecida a la muerte», un vacío similar a un olvido di- choso. Lo masculino siempre está buscando esta liberación de un modo u otro.

La mayoría de los deportes ofrece esta emoción liberadora del constreñimiento que permite alcanzar la libertad. En el

fútbol americano, por ejemplo, el equipo que tiene la pelota es presionado por el otro equipo que está alineado ante él y dispuesto a bloquearlo. El reto consiste en atravesar la línea y llevar la pelota hacia la libertad. Las personas con esencias sexuales masculinas se emocionan con este ritual. Si su equipo alcanza la libertad, los hombres gritarán y animarán como si se hubiera cumplido el deseo más profundo de su corazón, y de hecho así es. Este acceso a la libertad, como quiera que ocurra, es la principal motivación de lo masculino. Todos los objetivos masculinos —en el trabajo, sobre el cojín de meditación o en el campo de fútbol— están dirigidos hacia más libertad.

El típico deseo masculino de libertad incluye, de un modo u otro, el sentimiento de muerte, que es el miedo último y la libertad última para lo masculino. En francés, al orgasmo se le llama *petit mort* o «pequeña muerte». Dices que tienes la esperanza de que tu equipo de fútbol favorito «acabe con el otro».

Probablemente también estás familiarizado con los aspectos más oscuros del deseo masculino de libertad. La guerra, que está motivada por el deseo de libertad, es una ocupación quintaesencialmente masculina. La mayoría de los deportes son guerras ritualizadas, pero la propia guerra en sí misma resuena con la esencia de la mayoría de los hombres. Las películas de guerra —hombres que están al límite, dando todo lo que tienen, enfrentándose con la muerte misma y motivados por una causa superior— suelen evocar emoción en los hombres. La capacidad de afrontar la muerte en nombre de la libertad, bien sea realmente en una guerra o ritualmente en un campo de fútbol o sobre un tablero de ajedrez, es el acto último de lo masculino, el que evoca las emociones más profundas.

Esta misma capacidad de afrontar la muerte es necesaria para lograr la libertad espiritual. Para vivir libre en el espíritu, debes estar dispuesto a afrontar tus miedos y a dejar atrás cualquier cosa que limite tu amor. El apego a la comodidad y a la seguridad es lo que limita a la mayoría de los hombres en su capacidad de

anotarse un tanto espiritual. El otro equipo es tu propia necesidad de seguridad. Estás librando una guerra con tu sentido de identidad. Ser libre es dar muerte a tu necesidad de ser un yo separado. Entonces, ¿qué podría constreñirte? La muerte del ego, la rendición absoluta a la unidad, es la libertad última. Pocos hombres se liberan tanto que son capaces de relajarse en esta libertad profunda porque no tienen miedo de ninguna tensión en absoluto. No temer ninguna tensión significa que no hay pensamientos, que no tiene sentido proteger la propia identidad, que no hay misión que realizar. Es el fin del juego masculino.

Sin embargo, es este fin del juego, desprotegido y libre de tensión, lo que siempre has estado buscando a través del orgasmo, de las operaciones económicas o ganando la guerra. Estás dispuesto a experimentar formas menores de la «muerte» y del éxtasis masculinos, pero no estás dispuesto a afrontar la muerte de tu identidad y poseer finalmente la libertad que sólo te has permitido saborear por breves momentos.

Los hombres siempre disfrutarán afrontando formas de «muerte» y saboreando la libertad que está al otro lado, bien sea en forma de combates de boxeo, de películas de policías, de artes marciales, de orgasmos, de filosofía (el «ah» que se pronuncia al tener una comprensión libera de la tensión), o de la muerte del ego. Debes adueñarte de la primacía de tu deseo de ser libre. Entonces podrás disfrutar de las formas menores del éxtasis masculino pero dedicarte a su forma más alta: la trascendencia del miedo a la muerte afrontando las tensiones que limitan tu sentido de identidad y relajándote en medio de la libertad absoluta que siempre has intuido en tu esencia, pero que sólo has buscado por medios temporales.

Lo femenino, por otra parte, no busca la libertad, sino el amor. La mujer no encuentra su dicha en el vacío, sino en la plenitud. Su medio no es la liberación, sino la rendición. Por eso a la mujer le molesta que el hombre empiece a roncar después del orgasmo. Él ha alcanzado finalmente, en el vacío posteyaculato-

rio, la dichosa liberación de la tensión que había estado buscando de un modo u otro durante todo el día. Sin embargo, ella tiene la esperanza de experimentar el amor y la plenitud a través del sexo, y un hombre roncando no se los da.

Lo femenino busca la plenitud y aborrece el vacío. Ella llena sus estantes vacíos de baratijas, de conchas marinas y de cantos rodados recogidos en lugares especiales. Cuando no se siente llena de amor, trata de llenarse de helados, de chocolate o de conversación, en lugar de vaciar su tensión a través de la televisión o de la eyaculación, como suelen hacer los hombres. Su lado oscuro disfruta de la agresión emocional en las series televisivas y en las novelas románticas, en lugar de la agresión física de los combates de boxeo y de las películas porno. Ella anhela llenar su sensación de vacío espiritual rindiendo su corazón y sintiéndose llena de amor. El medio esencial que la lleva a la unidad espiritual es la rendición a la plenitud devocional del amor ilimitado, en lugar de atravesar el miedo a la muerte del ego para entrar en la infinitud ilimitada de la libertad absoluta.

Al final, la búsqueda femenina de amor y la búsqueda masculina de libertad llegan al mismo destino: el fundamento ilimitado e infinito del ser que tú eres, que es al mismo tiempo amor y libertad absolutos.

Pero hasta que llegues a relajarte en ese lugar que siempre eres, tu mujer seguirá rindiéndose —a ti, al chocolate, a las compras— con la esperanza de ser llenada por el amor, y tú continuarás liberándote —a través de la televisión, del orgasmo, del éxito económico— con la esperanza de sentirte vacío de tensión y de disfrutar de una libertad ilimitada.

*Tus propios  
deseos oscuros*

*Si un hombre no se adueña de su oscuro deseo masculino de libertad, entonces retuerce la manguera de su fuerza masculina. Su energía no fluirá libremente, y su atención se quedará fijada en anhelos insatisfechos. Y lo que es más importante, si su manguera está retorcida, él debilita su capacidad masculina de alzarse intrépido en medio de la muerte que es la vida consciente. No será capaz de afrontar lo desconocido, el fundamento sin fundamento del ser, y de seguir funcionando amorosamente desde su corazón.*

¿Cuándo fue la última vez que realmente cautivaste y arrebataste a tu mujer? Es decir, ¿cuándo fue la última vez que la «tomaste» salvajemente, amorosamente, sin ninguna inhibición? ¿O hace ya mucho tiempo que te fascinan, e incluso te excitan, las escenas de violaciones que ves por televisión o en las películas?

Cuando no eres capaz de expresar tus pasiones oscuras con amor, tu psiquismo empieza a quedar enterrado. Tus deseos oscuros se desconectan de tu corazón. En lugar de sentirte movido a abrazar a tu mujer con fuerza masculina y pasión agresiva —lanzándola sobre la cama, arrancándole la ropa y sujetándola debajo de tu cuerpo mientras ambos cedéis al amor extáti-

co—, empiezas a fantasear con controlar y dominar a mujeres de maneras no amorosas.

El deseo de arrebatar es la faceta sexual del mismo deseo masculino que quiere abrirse paso en medio de los oponentes en una cancha de baloncesto, romper las barreras filosóficas en una comprensión intelectual o vencer el miedo a la muerte para lograr la libertad espiritual. El deseo de arrebatar es el deseo de deshacerse de las resistencias de la mujer para abrir su corazón y su cuerpo al amor extático. El placer reside en liberarla de todas las restricciones convencionales de su psique, de modo que no tenga otra opción que rendirse al amor.

Cuando este deseo masculino de cautivar se disocia de tu corazón, te conformas con traspasar la resistencia de una mujer sin amor, mediante la violencia y la coerción. Aunque pocos hombres lo admiten abiertamente, la mayoría ha tenido fantasías en las que fuerza a una mujer a hacer el acto sexual en contra de su voluntad. De hecho, la mayoría de las mujeres también ha tenido fantasías en las que se ven forzadas a realizar el acto sexual en contra de su voluntad. El deseo oscuro de lo femenino —verse forzada a rendirse— es tan fuerte como el deseo oscuro de lo masculino de atravesar la resistencia de la mujer. La diferencia entre la violación y el arrebato es el amor.

La base del arrebato es la rendición de tu mujer a recibir tu amor más intenso, o que tú «fuerces» amorosamente a tu mujer a rendirse a un éxtasis mayor. Si no estás dispuesto a vivir estos polos oscuros de lo masculino y de lo femenino con amor y con humor, reaparecerán de maneras nada amorosas, como fantasías de violación, obsesiones con las series de televisión, historias trágicas de pérdidas, brutalidad y pornografía violenta.

La energía sexual es la raíz de tu fuerza de vida corporal, y tu relación con el arrebato revela tu relación con la vida en su conjunto. Esto también es cierto para la mujer. Si tu mujer tiene miedo de rendirse completamente y de recibir tu amor en todas sus partes, también tendrá miedo de rendirse y de sentirse

atravesada por el amor divino. Estará esencialmente vacía, y por eso buscará llenarse mediante el «amor» a la comida, a las compras, a los eventos sociales y a la conversación.

Si tienes miedo de rendirte completamente en el éxtasis del amor físico con tu mujer —yendo más allá de toda sensación de control y del yo separado, de modo que tu corazón y el suyo sean uno en medio de una pasión absolutamente descontrolada—, también tendrás miedo de rendirte completamente a la libertad divina. Te aferrarás a tu sentido de identidad y al control, en lugar de soltar tus miedos para entrar en la ilimitada e incognoscible infinitud de la existencia. Te sentirás lleno de tu propia tensión, y así tratarás de vaciarte mediante los hábitos masculinos convencionales de ver la televisión, eyacular y trabajar.

Debes aprender a abandonarte, absolutamente, en el encuentro amoroso con tu mujer. A menos que elijas vivir una vida célibe, no hay otro modo de hacerlo. Debes ser tan intrépido con tu deseo sexual como lo eres con tu deseo espiritual. El miedo esencial de lo masculino es el miedo a la pérdida del yo, que al mismo tiempo es el deseo masculino esencial. Así, si eres como la mayoría de los hombres, estás dispuesto a perder tu «yo» de maneras controlables, como en los deportes, en el periódico y en el orgasmo, pero tienes miedo de perder tu yo completamente, definitivamente, en el amor extático con tu mujer, rendido a la infinitud incognoscible que está más allá de la mente.

Como experimento, la próxima vez que hagas el amor con tu mujer, siente más allá de las fronteras físicas y emocionales que mantienes con ella. Siéntela tan profundamente que te vuelvas inconsciente de ti mismo y completamente consciente de ella. Siente cómo entras en ella, cómo se disuelven tus límites hasta convertirte en ella, completamente consciente de su respiración, de sus movimientos, de sus emociones. Ámala con más soltura de la que nunca antes te hayas permitido. Siente no solamente tus límites, sino también los tuyos, para que ambos os disolváis

en la inmensa fuerza de vuestro amor. Relájate tan completamente en esta fuerza que sólo el amor permanezca.

Permitе que este amor arrebate a tu mujer hasta hacerla estallar, llenando su corazón y su cuerpo más allá de su capacidad, de modo que no tenga otra opción que rendirse a la profundidad y fuerza de tu amor. Con un cuerpo espontáneo y relajado, permite que tu amor la penetre tan profundamente que ella se sienta abrumada hasta el punto de llorar, mientras tú te entregas abandonando todo temor y dando únicamente amor.

En medio de esta autoentrega y de este ofrecimiento de amor, permite que todo tu deseo masculino, luminoso y oscuro se manifieste. Hazle y sé todas las cosas que has deseado hacerle y ser con ella, con amor, espontáneamente, y con un profundo sentimiento. De vez en cuando, pon especial cuidado en darle espacio para que sus energías y deseos te lleven a lugares a los que nunca habrías ido por ti mismo.

Reclamando toda la fuerza de la parte oscura de tu amor masculino no sólo volverás a adueñarte de tu capacidad de cautivar a tu mujer en un éxtasis generoso, sino que también recuperarás tus agallas espirituales. Desarrollarás el coraje de soltar tu identidad, de permitir la muerte del ego. Desenrollarás la mancuera de tu fuerza espiritual masculina abriendo el lado oscuro de tu deseo sexual, permitiendo que la fuerza del amor mismo te lleve más allá de la necesidad de controlar y de aferrarte temerosamente. Cultivarás tu capacidad de «morir» en el amor sin necesidad de aferrarte al «yo».

Con el tiempo, a medida que esta fuerza se mueva libremente por ti, descubrirás tu capacidad natural de rendirte a la «mujer» espiritual, o la disolución del sentido de «yo» separado en la libertad de lo ilimitado. En lugar de aferrarte a ti mismo, serás capaz de relajarte más plenamente en la conciencia de tu verdadero ser, y al hacerlo reconocerás al Gran Uno sin fronteras que te está viviendo ahora, y que no es otro que tú mismo. Pero abandonar tu sentido de ser un individuo separado requiere aga-

llas. Y no las tendrás si ni siquiera tienes el valor de disolver la separación entre tu mujer y tú cuando hacéis el amor.

Para arrebatar verdaderamente a tu mujer con tu amor, debes entregarte en la adoración confiada de su corazón, que en realidad es el tuyo propio. Tal valentía te preparará para, y tal vez incluso te iniciará a, la adoración confiada de la conciencia misma, otorgándote una capacidad cada vez mayor de entregarte a y como el Uno ilimitado que realmente eres.

## *Ella quiere a un «matador» en ti*

*Entre muchas otras cualidades, una mujer quiere al «matador» en su hombre. Se siente decepcionada si el hombre tiene miedo y quiere que sea ella misma quien mate una cucaracha o un ratón mientras él mira desde la silla. Siente rechazo si el hombre le pide que se levante de la cama para comprobar unos extraños ruidos que ha oido y asegurarse de que no ha entrado ningún ladrón en casa. Lo intrépido, o la capacidad de trascender el miedo a la muerte en nombre del amor, es una forma quintaesencial del don masculino.*

Aunque tu mujer no quiere que seas un asesino, le excita y le agrada tu capacidad de matar. Y la falta de esta capacidad la decepciona. Por ejemplo, imagina que una gran cucaracha se arrastra por el salón de tu casa. Das un salto al verla y le dices a tu mujer: «¡Mátala, mátala, mátala!» A ella probablemente no le gustará.

O imagina que estás en la cama con tu mujer por la noche. Oyes unos ruidos extraños en el piso de abajo, en la cocina. Tienes miedo. De modo que pides a tu mujer que baje y compruebe qué está pasando. Esa demostración de valentía masculina no la va a emocionar.

En ambos casos, tu mujer sentirá tu miedo. Ella no quiere que seas un asesino, pero quiere sentir que serías capaz de afrontar la muerte si hiciera falta. De hecho, quiere sentir que eres capaz de matar si es necesario. Si un maníaco demente entrara por la fuerza en tu casa y estuviera a punto de matar a tus hijos, tu mujer no se sentirá especialmente bien si teniendo la oportunidad de hacer algo al respecto te limitas a decir: «De acuerdo señor maníaco, por mí puede usted hacer lo que quiera».

La oscura energía masculina del guerrero, del que puede afrontar la muerte y matar si es necesario, es parte esencial de ti. Las modas de nuestros días son reprimir el lado oscuro de lo masculino y de lo femenino, de modo que tenemos una gran población de hombres «flojos» y mujeres «educadas». Pero debajo del hermoso barniz de la mayoría de las mujeres reside una diosa «iracunda» que podría cortar la cabeza de un golpe al hombre mediocre «de la nueva era». Y debajo de la sonrisa paciente de la mayoría de los hombres reside un guerrero del amor que prefería arrebatar a su mujer y llevarla a la dicha en lugar de escuchar su constante cháchara emocional dando vueltas en un círculo sin sentido.

Pero actualmente la energía oscura de lo masculino está tan reprimida que el hombre común prefiere pegar una sonrisa sobre su cara aburrida que penetrar la tensión de su mujer con un amor desinhibido. Y tiene el mismo cuidado de no alterar su propia vida cómoda, segura y cuidadosamente planeada para no tener que abordar su propio miedo a la muerte.

Aunque tal vez se resista al principio, tu mujer, si tiene una esencia sexual femenina, quiere sentir tu valentía. Ella quiere percibir tu capacidad de afrontar su cerrazón, su ira y su tensión sin intentar minimizar su fuerza femenina. Ella quiere sentir tu persistencia en el amor para que su furia no pueda alejarte. Ella quiere sentir tu capacidad de permanecer fuerte en tu propio deseo y de arrebatarla porque la amas, sin miedo de su energía oscura.

Ella necesita sentir esta oscura capacidad masculina no sólo porque quiere ser cautivada, sino porque es una señal de tu capacidad de afrontar y conocer la muerte, la tuya propia y la de los demás. Y es esta capacidad la que hace de ti un hombre digno de confianza, como guerrero humano y también como guerrero espiritual. El conocimiento de la muerte te hace humilde y valiente. El conocimiento de la muerte retira la coraza de tu corazón y te permite conocer el amor. Este conocimiento de la muerte y del amor es el pasadizo que te permite atravesar tus propios miedos, tu propio apego a la seguridad, y entrar en el misterio incognoscible que está más allá de tu pequeña celda de importancia autoprotegida.

El deseo amoroso de tu mujer por tu «lado oscuro» es un regalo para ti. Honrando su deseo mediante el cultivo de tu amor oscuro e intrépido, tu necesidad de autoprotegerte también se reducirá, y cada momento surgirá más desnudo, vulnerable y cierto, liberándote de tu necesidad de solidez y de tu falta de seguridad en ti mismo. En lugar de sonreír a tu experiencia actual desde una cortina de seguridad, minimizando tu participación en el momento que siempre es potencialmente amenazante, rendirás amorosamente tu posición y vivirás el momento penetrando hasta su esencia y descubrirás que eres idéntico a él. Sentirlo completamente es tu única libertad.

El «matador» que tu mujer quiere es el que sabe que la vida es un proceso de muerte para acceder a eso que no puede perderse. Tu corazón sólo puede permanecer desprotegido en este sacrificio del miedo. Hacer frente al posible ladrón nocturno sólo es un signo que indica a tu mujer que estás dispuesto a perderlo todo por amor.

*Ella necesita  
tu conciencia para  
equipararla con su energía*

*Un hombre debe ser capaz de ir al encuentro de su mujer con una conciencia equiparable a la energía de ella. La destructora femenina debe encontrarse con el destructor masculino. La diosa de la devoción debe encontrarse con el dios del amor omnipenetrante. Luminoso u oscuro, el hombre no puede quedarse atascado en, ni evitar, cualquier área de su capacidad masculina, porque de otro modo su mujer lo pondrá a prueba allí. Inicialmente estas áreas de prueba suelen estar en el lado oscuro. Sólo una vez que se ha establecido la confianza en ella, es cuando la oscura amante femenina sabe que se encontrará con el oscuro amante masculino y continuarán las pruebas hacia la luz.*

Como probablemente sabes, tu mujer es capaz de ser una bruja, una esclava sexual, una amazona, una diosa de la luz, una madre nutricia, un demonio, una amante lasciva, una profesora sabia, un animal salvaje y todo lo que queda entre medias. Como regla general, ella seguirá volviendo a aquellas energías en las que no estás a la altura.

Por ejemplo, si su ira te desagrada especialmente, ella parecerá volver una y otra vez a la energía iracunda. Si no eres capaz de abrazar su ira con la fuerza de tu amor, transformándola en

pasión, ella continuará poniendo a prueba tu capacidad. Aquellas de sus energías que seas incapaz de transformar en amor mediante la fuerza, la claridad y el humor de tu conciencia volverán para que las afrontes una y otra vez.

Tal vez se sienta tensa y agitada frecuentemente. Has tratado de hablar con ella de este tema cientos de veces. Parece que cualquier cosa que intentas es inútil. De modo que dejas de esforzarte y aprendes a tolerar su tensión.

Ella continuará poniéndote a prueba sin elegir tensarse conscientemente. Lo hará hasta que tu conciencia sea capaz de hacerla florecer más allá de su tensión. Un hombre inferior podría decidir: «Bueno, va a tener que resolverlo por sí misma». Pero si quisiera resolverlo por sí misma, no tendría una relación contigo. Ella quiere tu conciencia —clara, fuerte y libre— tanto como tú quieras su irradiación. Si no penetras en sus estados de ánimo, ella no puede sentir tu conciencia libre. Más bien siente que te llevas las manos a la cabeza y te sientes impotente frente a su energía.

El secreto es afrontar su energía demostrando tu conciencia físicamente. Si ella se pone a gritar y a romper platos, tu cuerpo debe afrontar su energía. Tu valentía y la fuerza de tu amor deben manifestarse a través de tu cuerpo. Si te contraes, si tu voz está contenida cuando le dices que la quieres, ella no te creerá. Si caminas hasta ella, la coges en tus brazos y te pones a reír afectuosamente tomándotelo con sentido del humor, ella sentirá tu libertad, siempre que sea real. La sentirá porque se la estás comunicando con tu cuerpo.

Tu cuerpo, tu tono de voz y la mirada de tus ojos significan mucho más para ella que cualquier cosa que le puedas decir. No le digas qué hacer; más bien, hazlo con ella, con tu cuerpo. Si ella está tensa y cerrada, levántale las manos por encima de la cabeza y bésale el corazón. No te limites a decirle que lo abra. Ábrela realmente, físicamente, con la apertura de tu cuerpo.

Lo mismo es válido para la dicha; debes afrontarla corporal-

mente. Si ella está entregada en la extática rendición devocional al amor divino, tu conciencia debe tener ese mismo grado de libertad. Tu cuerpo debe encontrarse con el suyo lleno de relajación, confianza y poder. Tu capacidad de rendirte en medio de tus miedos y de abandonar tu identidad separada en la comunión divina debe ser tan fuerte como su rendición al amor. Y debes mostrarlo con tu cuerpo, no sólo con tus palabras.

Si tu rendición a la comunión no es tan intensa como la suya, ella volverá al límite de tu miedo, de tu eslabón débil, para ponerte a prueba allí. Si colapsas o reaccionas con falta de amor cuando ella cuestione tu habilidad financiera, entonces seguirá haciéndolo. Si te sientes debilitado cuando cuestione tu capacidad sexual, ella continuará haciéndolo, implícita o explícitamente.

Ella nunca confiará en tus capacidades masculinas «más lúminosas» hasta que hayas demostrado tus capacidades masculinas más «oscuras». Tu mujer tiene cierto conocimiento intuitivo de cómo funciona tu conciencia. Ella sabe que si no eres libre de afrontar su oscura energía destructora y arrebatarla con tu amor, no podrás afrontar con fuerza y con amor la oscura capacidad destructora del mundo, que cuestionará tu libertad espiritual.

No tienes que preocuparte de agradarla. Ésa no es la cuestión. Ella te está ofreciendo un regalo. Bajo la forma de su estado de ánimo y emoción, está manifestando una energía y te está ofreciendo la oportunidad de aprender a «dominarla» con tu amor intrépido. Sea cual sea la energía que ella te ofrezca, puedes estar seguro de que el mundo también te la ofrecerá. Si alguna vez has intentado aumentar tus ingresos o incrementar tu claridad espiritual, sabes que el mundo te pone a prueba. El mundo sólo se abre a tus esfuerzos cuando demuestras persistencia, valentía y amor.

Y lo mismo es válido para tu mujer. No estás tratando de agradarla. Estás aprendiendo a llenar el mundo, incluida ella, de conciencia y amor. Esto es lo que has venido a hacer aquí.

El mundo te pondrá a prueba en el ámbito económico y espiritual obligándote a afrontar energías resistentes, oscuras y salvajes, del mismo modo que tu mujer te pone a prueba emocionalmente. Si le ocultas tus mayores dones por miedo, lo mismo harás ante el mundo. Si en un momento dado te rindes ante ella, sólo llegarás hasta cierto punto en la entrega de tu don al mundo.

Tu mujer conoce tus puntos débiles mejor que nadie. Sabe dónde titubeas y renuncias. Conoce el nivel de mediocridad con el que te conformas. Y también conoce tu verdadera capacidad como hombre entero, un hombre libre en su conciencia y amor. Si ella es una buena mujer, su regalo es ponerte a prueba con sus estados de ánimo más oscuros, una, y otra, y otra vez más, hasta que tu conciencia permanezca inalterada por el reto femenino y seas capaz de llenarla con tu amor, puesto que estás aquí para llenar de amor el mundo. En respuesta a tu conciencia intrépida, ella llenará el tuyo de luz y de amor.

*SEXTA PARTE:*

*Atracción  
femenina*

## *Lo femenino es abundante*

*Nunca hay escasez de mujeres o de energía femenina. Si un hombre siente que no hay mujeres suficientes, o que la vida no le está dando lo que desea, simplemente está negando su relación con lo femenino. Esta sensación de morirse de hambre —«la vida no me está sustentando» o «no hay buenas mujeres»— suele tener su origen en las relaciones infantiles con la madre. La vida misma es lo femenino. Nunca hay escasez de energía femenina, sólo una resistencia a recibirla, a confiar en ella y a abrazarla.*

En realidad, para sentirte cansado y hambriento de una mujer debes rechazar la energía femenina. Ahora mismo estás viviendo en un océano de energía femenina. La energía femenina llena tu cuerpo de vida, late en tu corazón y respira en tu aliento. Hay mujeres a tu alrededor que, con la iniciación adecuada a un amor mutuamente entregado, alimentarían cada célula de tu cuerpo de jugosa energía femenina, vivificante y rejuvenecedora. Si te sientes atascado en tu hambre y cansancio masculinos, se debe a que te estás negando a abrazar la energía y a las mujeres que te rodean.

Cuando te sientas aislado y cansado, siente el momento presente como si fuera una mujer. Siente como si estuvieras abra-

zando a una mujer físicamente. Siente la parte frontal de tu cuerpo como si estuvieras presionándola contra la parte anterior del cuerpo desnudo de una mujer, deleitándote en su suavidad y vivacidad femeninas. Siente sus pechos y vientre contra los tuyos. Respira profundamente, como si estuvieras inspirando su fragancia penetrante. Y, mientras inspiras, recibe profundamente en tu cuerpo no sólo su aroma, sino la esencia misma del deleite femenino, como si estuvieran alimentando tu alma masculina.

Relaja tu cuerpo y siente el océano de energía femenina que te rodea. Siente que tu entorno es su forma, los sonidos que oyés son sus gemidos y risas, y percibe la luz que te rodea como su sonrisa. Relájate en el momento como te relajarías con tu amante, no metafórica sino literalmente, corporalmente, con plena intención y presencia.

Haz lo mismo en compañía de mujeres reales. Siéntelas no sólo como amigas, compañeras de trabajo o hermanas, sino como bendiciones energéticas andantes. Recibe su ira como un rayo de energía que te despierta. Recibe la atracción sexual que producen en ti como una bendición que te vivifica. Recibe su felicidad, aunque estés deprimido, como una suave ducha refrescante. Abre tu aliento y tu cuerpo a recibir plenamente el sabor único de la energía femenina de cada mujer, de modo que tu día se convierta en una fiesta de abundancia.

No tienes que demostrar a las mujeres con las que te encuentras que estás haciendo nada especial. Sigue tratándolas del modo que sea más adecuado en cada situación. Pero, en medio de todo, relájate y disfruta de la abundancia de energía femenina que te rodea, tanto en forma de mujeres como en forma de los momentos que pasáis juntos.

*Permite que  
las mujeres maduras  
manifiesten su magia*

*Los hombres deben apoyar la sabiduría, el poder y las dotes intuitivas y curativas de las mujeres maduras. Los hombres no deberían degradarlas demandando o deseando que fueran como las mujeres jóvenes. Tal comparación no debería existir. Cada edad de la mujer tiene su propio valor, y la transición del brillo superficial a la irradiación profunda es inevitable.*

Por muchas razones, desde biológicas a yóguicas, probablemente te sientes más atraído por las mujeres jóvenes que por las mujeres maduras. Al caminar por la playa o por la calle, es más probable que gires la cabeza cuando pasa una mujer de veinte años que cuando pasa una de sesenta. Esto es muy natural.

Pero la energía femenina es algo más que esto. La atracción sexual de la juventud es un aspecto temporal de una cualidad mucho más profunda y fundamental de la energía femenina: la irradiación. La irradiación femenina no es sólo el rubor en las mejillas de una mujer joven o el brillo de su piel, sino el resplandor de la fuerza vital. La verdadera irradiación de una mujer revela la medida de su apertura, confianza, conexión y amor. Su capacidad de amar, además, permite que su cuerpo sea movido por el poder de la fuerza vital. Ahí reside la verdadera na-

turaleza de la irradiación y del poder femeninos, mucho más allá de la atracción sexual producida por la inocencia de la juventud.

Cuando una mujer es joven, su cuerpo conduce la fuerza vital más fácilmente, y por eso parece más irradiante, en general, que las mujeres maduras. Pero incluso entre las mujeres jóvenes, unas son muy superficiales, mientras que la belleza de otras surge de sus profundidades. A medida que la mujer envejece, su piel empieza a perder la capacidad de dejar circular la fuerza vital que tenía en su juventud. Lo que sigue siendo evidente en su irradiación femenina es sobre todo la belleza interior.

De hecho, es esta belleza profunda lo que te resulta más atractivo incluso en las mujeres jóvenes. Hay una diferencia entre la respuesta refleja a una mujer guapa y la sincera admiración y el desfallecimiento inconsciente que sientes en compañía de una mujer que se mueve, respira, sonríe e irradiía energía femenina como una diosa. Cuando miras a los ojos de una mujer así, sientes una profundidad de compasión, amor y misterio que te dejan sin respiración. Esta profunda belleza o irradiación femenina no tiene por qué disminuir con la edad. En realidad puede aumentar, profundizarse y glorificarse.

Si estás desconectado de tu propósito y conciencia masculinos esenciales, también estarás desconectado de la profundidad de una mujer. Sólo verás el nivel de la piel, y sólo te sentirás atraído por el despliegue superficial de la irradiación femenina que, a menudo, desaparece con la edad. Sin darte cuenta deshonrarás las formas profundas y verdaderas de la irradiación femenina, contribuyendo así al culto social a la juventud, que hace que muchas mujeres intenten tener un aspecto y una conducta propios de mujeres más jóvenes, negando el poder y la irradiación que surgen de sus profundidades.

El atractivo sexual natural de las mujeres jóvenes siempre te dará energía. No tienes que negarlo. Pero la impresionante belleza y la radiante facilidad de una mujer profunda pueden de-

tener tu mente, ampliar tu corazón y suspender tu cuerpo en el misterio de la gracia femenina, todo en un instante, con una sola mirada o toque, independientemente de la edad de su cuerpo. Y con una mujer así, el éxtasis de vuestra unión puede ser ilimitado. Tanto el amor-irradiación ilimitado de lo femenino como la atracción sexual temporal son bendiciones; debes decidir, momento a momento y año a año, qué cualidades invocarás y venerarás con tu atención, alabanza y unión.

A medida que la mujer envejece con sabiduría, su «peso psíquico» aumenta. Se convierte en una mujer «más grande», capaz de influir en su entorno con una magia más poderosa que otras mujeres menos desarrolladas. Es capaz de leer los signos de la naturaleza con gran precisión y de reconducir los eventos tomando las riendas de manera sorprendente. Un hombre superior honra y aprecia este tipo de magia, y sabe que complementa sus logros masculinos.

Por otra parte, una mujer madura tolerará menos tonterías y superficialidades que una mujer más joven. Aunque ésta podría ser una de las razones por las que preferirías mujeres más jóvenes, debes elegir tu prioridad. Si te sientes atraído por mujeres de menos edad, ten cuidado de no buscar una relación fácil con una mujer que te deje deslizarte. Si tu propósito es librarte de cargas y dar tu verdadero don al mundo, entonces una mujer espiritualmente madura —que no te deje recrearte en tus hábitos cómodos, seguros y distraídos— puede ser una excelente aliada.

## *Convierte tu deseo en un regalo*

*Cuando un hombre ve a una mujer hermosa, es natural que sienta energía en su cuerpo, que generalmente interpretará como deseo sexual. En lugar de dispersar esta energía en fantasías mentales, el hombre tendría que aprender a hacerla circular por su cuerpo. Debería respirar plenamente y hacer que la energía se moviese por su cuerpo. Habría de tratar este incremento de energía como un regalo que puede sanar y rejuvenecer su cuerpo y, a través de su servicio, sanar el mundo. De este modo, su deseo se convierte en plenitud del corazón, su lujuria, en servicio. No convertirá su deseo negando la atracción sexual, sino disfrutándola plenamente, haciéndola circular por su cuerpo (sin dejar que se estanque como fantasía mental) y devolviéndola al mundo desde su corazón.*

Si eres como la mayoría de los hombres, tu energía sexual tiende a ir a uno de dos lugares. O bien estimula tu cabeza y fantaseas con estar con una mujer que te excite, o bien estimula tus genitales. En cualquier caso, tu cabeza y tus genitales son los polos norte y sur de la totalidad de tu cuerpo. Un hombre superior hace circular la energía de la excitación por su cuerpo, ponien-

do especial cuidado en no dejar que se estanque en fantasías infladas ni en sus apéndices.

El propósito del deseo sexual es la creación. La reproducción no es sino el aspecto biológico de la creación. Como hombre, probablemente tienes mucho más que ofrecer al mundo que hijos. Así como las mujeres hermosas inspiran la procreación biológica, también inspiran la creatividad artística, social y espiritual. A la hora de la verdad, la mayoría de los hombres creativos admiten que, de un modo u otro, las mujeres son sus musas y su inspiración. Las mujeres los traen al mundo. Las mujeres los mueven a crear y a servir a la humanidad. De hecho, algunos hombres llegan a decir que, si no hubiera mujeres, el mundo no les interesaría en absoluto.

Si eres hombre, probablemente te habrás sentido inspirado por alguna mujer en un momento u otro. Tal inspiración suele ser temporal, porque la mayoría de los hombres no saben cultivar su relación con lo femenino. Tienden a sentirse inspirados y después sueltan su chorro, bien en forma de pensamientos o de eyaculación. A continuación vuelven a buscar inspiración en nuevas mujeres, o en otras fuentes de energía femenina, como el alcohol, las drogas o la naturaleza.

Pero, si aprendes a disciplinar tus hábitos de acumulación y liberación de la tensión mental y sexual, podrás cultivar y expandir tu inspiración de manera continua. Puedes desvincularte de los ciclos adictivos de la sexualidad y de la intoxicación. Puedes hacer uso de la fuerza original del deseo sexual que sientes por tu mujer y por otras mujeres, y convertir tus tendencias hacia la fantasía y el deseo en una fuente de inspiración.

Siente lujuria. Siente realmente lo que es, en su totalidad. Tu lujuria revela tu verdadero deseo de unirte con lo femenino, de penetrarlo con toda la profundidad posible, de recibir su deliciosa luz como alimento radiante para tu alma masculina y de darle tu totalidad, perdiéndote en el dar de modo que ambos os sintáis liberados más allá de vosotros mismos en la plena expresión y explosión de vuestros dones.

Esta expresión y explosión de tus dones podría ser la base de tu vida, no sólo un momento de rendición sexual. Cuando sientas deseo sexual por cualquier mujer, respira profundamente y permite que el sentimiento se expanda. Deja que se agrande todavía más. No permitas que la energía se estanque en tu cabeza o en tus genitales, más bien hazla circular por todo tu cuerpo. Usando la respiración como instrumento de circulación, baña cada una de tus células en esa energía estimulada. Inspírala en tu corazón y después derrámala desde allí, sintiendo como si el mundo fuera tu amante. Con la espiración, entra en el mundo y penétralo, hábil y espontáneamente, abriéndolo al amor. Con estos medios, deja que la atracción sexual hacia las mujeres te ayude a descubrir y a entregar tu don en lugar de dejarte seducir por los ciclos repetitivos de acumulación y agotamiento.

*Nunca dejes que  
tu deseo quede reprimido  
o despolarizado*

*Cuando un hombre niega su deseo por lo femenino, bien por elección o debido a la familiaridad, es un signo de su despolarización hacia el mundo. Puede que busque una amante para que le devuelva el vigor, pero ésta suele ser una solución temporal y complicada, puesto que sólo es cuestión de tiempo antes de que su amante también se vuelva familiar y por tanto lo canse. Cualquier mujer hacia la que el hombre se sienta despolarizado sentirá su rechazo, su disgusto y alejamiento. En respuesta, ella se enfadará y se volverá destructiva. Su energía «sin maridaje» empezará a moverse caóticamente, llegando a ser autodestructiva. El hombre no tiene excusa; debe cultivar una relación polarizada con su mujer y su mundo si quiere permanecer en armonía con ellos.*

Tienes elección. Puedes decidir ofrecer tu don como célibe renunciante, viviendo una mínima implicación con las mujeres y con el mundo. O puedes elegir ofrecer tu don implicándote plenamente con las mujeres y con el mundo. Si eliges involucrarte plenamente con las mujeres y con el mundo, entonces debes mantener cierto grado de polarización o mutua atracción con ellas. De otro modo, empezarás a rechazar, a resistirte y a

resentirte con las mujeres y el mundo, lo que minará tu capacidad de dar tu don.

Probablemente has visto la cara de tu mujer cuando te limitas a «soportarla» en lugar de quererla. Empieza a tener un aspecto triste y tenso. Su cara larga habla de un corazón y de un cuerpo que no están siendo arrebatados por la claridad y la fuerza de tu amor masculino. Nunca parece sentirse verdaderamente feliz.

Finalmente, su resentimiento se vuelve introspectivo, y su cuerpo empieza a mostrar síntomas de enfermedad. Su piel parece agostarse ante tus ojos. Te disgusta su olor. A medida que acumula frustración y negatividad, tú te sientes menos atraído, lo que, evidentemente, la priva de un afecto humano normal. Cuando las cosas se ponen muy mal, ella parece tan fea y oscura que sientes repulsa, y tu completa retirada deja su esencia yerma. Es posible que sigáis juntos porque os queréis, pero ambos estáis totalmente despolarizados y sentís más rechazo que excitación por el otro.

Durante esas épocas probablemente también empezarás a sentir la misma desatención hacia el mundo. Con el tiempo, puede que empieces a perder interés en tus proyectos y en tu profesión. Tal vez pienses en cambiar de trabajo, o en encontrar otra mujer. Parece que la novedad, en y por sí misma, será más atractiva y excitante que tu mujer agotada y tu profesión caduca.

Y tienes razón. Una nueva mujer y un nuevo trabajo te exitarán y te animarán. Y esto es exactamente lo que hace un hombre mediocre: se queda con una mujer o en un proyecto el tiempo que le interesan y le excitan. Cuando la excitación se disipa, pasa a otra mujer, y después a otra, con la esperanza de sentir polaridad y excitación.

No es el tiempo lo que mata el deleite, sino la familiaridad, la neutralización y la falta de propósito. A otro hombre tu mujer podría parecerle muy interesante, aunque a ti te parezca un zapato viejo. Es posible que no sea tu mujer la que ha enveje-

cido, sino tu capacidad de sentir deseo. Quizá notes quequieres tener que ver con ella lo menos posible. Pero tu falta de deseo es sólo eso: falta de deseo. Has pasado tanto tiempo con tu mujer que os habéis «desgastado» mutuamente, como dos imanes que han perdido la atracción. La familiaridad fomenta la despolarización, y la despolarización alimenta el desprecio entre amantes.

Cada momento en que tratas a tu mujer como a una simple cuidadora de niños o a una amiga, estás neutralizando la diferencia sexual que te atraerá secretamente hacia la canguro de tus hijos o hacia una compañera de la oficina. Con el tiempo, empezarás a comportarte de manera sexualmente más neutra con tu mujer que con las demás mujeres que te encuentras a lo largo del día.

Tu mujer puede ser más sensible que tú a las energías sexuales. Probablemente sentirá antes que tú los efectos de tu neutralización sexual, o despolarización. Y cuando lo haga, su primera reacción será sentirse rechazada. No de manera clara y expeditiva sino de una manera menor, pero constante, que mina su irradiación femenina. Aun cuando brille, la tratarás de manera más neutra que a una mujer que veas en el autobús. Ella se sentirá herida y se apagará, y tú incluso te sentirás aún menos atraído por ella.

Aunque ambos estáis entrando en la espiral descendente de la despolarización sexual, no debes culparla. Un hombre superior siempre asume toda la responsabilidad, sabiendo que, en último término, él no tiene ningún control y todo se le escapa de las manos. Él actúa con impecable coraje y persistencia, sin esperar otra cosa que el sentimiento de compleción que disfruta cuando se entrega plenamente.

Cuando tu mujer parece introvertida, sombría o directamente fea, asume que ella es una diosa y necesita tu invasión divina de su corazón y de su cuerpo. Percibe tu incipiente sentimiento de disgusto por su estado de ánimo oscuro y asume completamente la responsabilidad de su transformación. Sabes lo absolu-

tamente comprometido que puedes llegar a estar con, digamos, la ejecución de un proyecto laboral. Trata su estado de ánimo con la misma intención feroz. Su estado de ánimo es tu reto.

¿Puedes invadir su cuerpo y su corazón con tanto amor y humor que se ponga a reír, se relaje y se ilumine a pesar de ella misma? ¿Puedes sacar a relucir la consorte que existe en ella tratándola con el mismo tacto y contemplación, llenos de provocación y sexualidad, con que tratarías a tu amante?

No querrás hacerlo; eso es seguro. Cuando estás despolarizado, lo último que deseas hacer es excitarte con esa «patata». Y, sin embargo, exactamente eso es lo que hace el hombre superior, con su mujer y con su mundo. Él sabe que, cuando las cosas se vuelven monótonas, es por su propia actitud. Él sabe que sólo se siente feliz cuando se entrega completamente y hasta la última gota. Él sabe que la despolarización es un signo de que ha dejado de darse completamente, y por eso el mundo y su mujer ya no responden plenamente.

A veces tienes que pasar a otra cosa, a otro trabajo o a otra mujer. Eso está bien si es un verdadero movimiento de crecimiento: si es algo claro, fortalecedor y un aspecto de la entrega continuada del don. Pero, más a menudo, sientes el primer impulso de pasar a otra cosa cuando has dejado de invadir el momento con tu plena capacidad de dar y en cambio vas contemporizando, sales adelante en lugar de crear.

Puedes pasar décadas «saliendo adelante» en un trabajo antes de darte cuenta de que has echado a perder buena parte de tu vida. Sin embargo, a los pocos minutos de tratar con tu mujer, ella te mostrará su dolor. Su rostro lo evidenciará. Su tono de voz lo revelará. Su aparente fealdad reflejará el colapso de su radiante esencia en respuesta a la ambigüedad de tu deseo. Su estado de ánimo oscuro es tan feo y repulsivo para ti como tu ambigüedad para ella.

Basta con afrontar por un momento un verdadero desafío, una emergencia o una amenaza que exigen lo mejor del hom-

bre para que éste recupere plenamente su propósito. Y sólo hacen faltar unos momentos de alabanza y profundo aprecio para volver a evocar la irradiación de la mujer. Puede ocurrirle a tu mujer en la tienda de comestibles o en el balneario, cuando un hombre le exprese su aprecio. O puede suceder en la mesa de la cocina, contigo.

En lugar de decidir pasar a otra cosa porque te sientes demasiado débil para superar la neutralización de tu deseo, procura asumir el desafío de manifestar amor en tu mundo monótono y hacia tu monótona mujer. Usa tu cuerpo y tu mente para deshacer la oscuridad de tu mujer y convertirla en amor. Aunque ella muestra el paso del tiempo en su cara, aún le sigue gustando disfrutar de la vida. Depende de tu libertad y de tu fuerza de transmisión que agote tu energía, que le aburra tu mediocridad o que se rinda a tu pasión intrépida.

*Usa su atractivo  
para traspasar  
las apariencias*

*Para el hombre, una buena mujer es una fuente de inspiración y de atracción hacia el mundo. Sin embargo, él nunca debe olvidar que ni el mundo ni su mujer son el propósito de su existencia. Su práctica siempre consiste en ir más allá del sentimiento hacia su mujer y su mundo, sin represión ni desdén, hacia su fuente, hacia su verdadera naturaleza. La atracción del hombre hacia las mujeres debe pasar de ser atracción por las mujeres a ser atracción a través de ellas. Él debe sentir su deseo sin represión, y después atravesarlo hacia la fuente de la energía-deseo. Él debe sentir, a través de la belleza de ella, el deleite mismo del que su belleza sólo es una ola y un recordatorio. Toda su relación con la apariencia queda resumida en su relación con las mujeres, como obsesión, distracción o revelación.*

En tu adoración de las mujeres, nunca te olvides de que el deseo muere. En tu disfrute del placer y del deleite, nunca olvides que tus sensaciones y sentimientos son efímeros, y nunca son absolutamente suficientes. Las mujeres pueden atraerte, sanarte e inspirar tu entrega, pero nunca te darán la satisfacción absoluta. Nunca. Y lo sabes.

Ésa es la razón por la que las mujeres son tan frustrantes para ti. Tal vez su promesa te atrae, de un modo u otro, muchas veces al día. Y, sin embargo, a lo largo de tu vida has aprendido y seguirás aprendiendo que no pueden cumplir su promesa. La realización con aspecto de mujer no puede conseguirse de forma femenina.

La promesa de satisfacción más engañosa y evidente es el juego de tu cuerpo amando su cuerpo. Si alguna vez has poseído a la mujer que querías, sabrás que nunca es tan buena como esperabas, o al menos no por mucho tiempo. Y sin embargo sigues sintiéndote atraído, una y otra vez, por la misma mujer o por otras diferentes. Todo es lo mismo. Eres burlado por el espejismo de tu propio deseo. Estás siendo engañado por tu propia emoción. No hay que culpar a las mujeres. Hay que quererlas.

Y sentirlas. Sentir a una mujer y limitarse al atractivo de su forma es estúpido. Los toros y las moscas son movidos por el deseo y por las formas femeninas. Es un ciclo estúpido e interminable de espejismo, deseo y necesidad. Y, sin embargo, inviertes una gran parte de tu vida mirando, pensando en y deseando a las mujeres: esto no es algo que te puedas quitar de encima. Sólo es algo que puedes sentir.

Como si disparases una honda, puedes usar el momento de tu deseo para que te lleve a la fuente de la que las mujeres son promesa.

Las mujeres son la consumación de la apariencia, de toda apariencia, en todas las cosas que te rodean, potenciales y reales. Y, como las mujeres, toda apariencia parece prometerte algo que quieres. Quieres éxito en tu trabajo. Quieres el amor de tu mujer. Quieres placer para tu cuerpo. Quieres obediencia de tu perro. Cuando no consigues lo que quieres —cuando pierdes dinero, cuando tu mujer te odia, el cuerpo te duele y tu perro te muerde— te sientes desgraciado.

Y, cuando consigues lo que quieres, eres menos infeliz.

Y, cuando menos infeliz eres, es cuando ya no sientes nece-

sidad de conseguir algo de la apariencia. El simple hecho de ir conduciendo, sin querer nada, mirando los árboles pasar, puede ser la perfección definitiva. El sueño profundo, el orgasmo, un día pescando, mirar a los ojos de un niño... estas ocasiones pueden distraerte de tu búsqueda el tiempo suficiente como para darte cuenta de que ya tienes lo que buscas, que lo que parece una promesa es una revelación de tu propia naturaleza profunda e intrínsecamente dichosa.

Tú eres eso que buscas, pero has abandonado tu propia profundidad y estás buscando en otra parte. La tensión de no encontrarlo crea su propia necesidad de liberación, y así el ciclo continúa. Estás persiguiendo tu propia cola, y muchas veces esa cola tiene una sospechosa apariencia de mujer.

Pero no tienes que dejar de perseguir. Más bien, sigue persiguiendo. Permitete sentir cuánto la quieres. Siente lo profundo que es el picor que quieras rascarte. Siente la necesidad que te impulsa, durante la mayor parte de tu vida adulta, a anhelar a una mujer, de carne y hueso o de fantasía. Y descubre qué quieres verdaderamente. Has tenido tetas. Has tenido genitales. Has recibido cuidados. Has vivido pasiones locas. Y nada de ello fue duradero. Ni siquiera fue tan bueno mientras duró. Tu necesidad es mucho más profunda de lo que cualquier mujer puede proporcionarte. Entonces, ¿de qué se trata?

Tu deseo último es que la conciencia se una con su propia luminosidad, en la que toda apariencia es reconocida como tu naturaleza profunda y dichosa, y sólo hay Uno. Tu deseo de unión con una mujer es una versión limitada de esta necesidad espiritual última.

Puedes usar tu deseo como una puerta hacia la unidad espiritual. Agranda tu deseo hasta llegar al borde de la locura. Susténtalo con tu respiración plena, con tu cuerpo relajado y tu corazón abierto. Abraza a tu mujer, si tienes una, y dale lo que quieras de ella. Dáselo todo. Dáselo. Dale tanto de lo que quieras de ella que no puedas distinguir quién es quién, el persegui-

dor se ha convertido en la cola y todo movimiento se detiene en la intensidad de la autoliberación. Sólo hay Uno.

La luz misma de la conciencia brilla como el mundo y te está mirando, mostrándose ante ti como una mujer. Ella suele aparecer como lo que más temes y deseas. Ella es la diosa, dispuesta a joderte, a asesinarte... y a iluminarte. Su aparición y tu deseo pueden crear un interminable drama de necesidad, o pueden fundirse convirtiéndose en el pasadizo que te lleva de vuelta a tu fuente divina.

En un momento de atracción, deja que tu deseo la sienta, pero no pares ahí. Siéntela completa y constantemente. Siente enteramente su cuerpo cuando estés haciendo el amor con ella. Observa completamente su enfado cuando dirija su furia hacia ti. Siente su oscuridad cuando te parezca fea. Percebe su belleza cuando más te atraiga. Sintiendo plenamente todas sus formas, el hombre superior no se distrae ni se obsesiona. Más bien, su atención percibe y traspasa el espejismo, notando cómo es liberado de la necesidad en la revelación de la unidad.

El deseo puede ser una puerta a la unidad profunda. La unión sexual es un reflejo parcial de la omnipresente unión de la conciencia con su luminosidad inherente. El hombre superior abraza a su mujer como su propia forma, la revelación de la unidad profunda en el amor.

Puede parecer que las mujeres te llevan a tu verdadera naturaleza. O puede parecer que te alejan de ella. Cada momento de encuentro con una mujer puede ser una distracción, una obsesión o una revelación. Nota las distracciones —tetas, culo, riqueza y fama— y practica la revelación de la unidad sintiendo las distracciones hasta traspasarlas. Nota las obsesiones —tetas, culo, riqueza y fama— y practica la revelación de la unidad sintiéndolas hasta traspasarlas. Prácticalo con tu mujer de manera real. Inclinate ante ella y, después, asómate a través de ella a la profundidad que sólo en apariencia es otro ser.

## SÉPTIMA PARTE:

*Prácticas  
corporales*

## *La eyaculación debería realizarse o elegirse conscientemente*

*Existen muchas razones físicas y espirituales por las que la eyaculación debería ser convertirse en orgasmos no eyaculatorios de la cabeza, el corazón y la totalidad del cuerpo. Pero también hay razones relacionales. Cuando un hombre no tiene control sobre su eyaculación, no puede encontrarse con su mujer sexual o emocionalmente. Ella sabe que pude de agotarlo, debilitarlo, vaciarlo de fuerza de vida. Ella ha ganado. Cuando un hombre eyacula fácilmente, genera una desconfianza constante en su mujer. A nivel sutil, ella siente que no puede confiar en él. Ella, y el mundo, pueden vaciarlo y despolarizarlo fácilmente. Esta desconfianza sutil presidirá la relación. Ella no sólo dudará de él, sino que hará cosas para minar sus acciones en el mundo. Al minarlo, ella lo pone a prueba y demuestra su debilidad, pero también espera que él pueda aprender a mantener su integridad.*

No estarás dispuesto a dejar de lado la eyaculación hasta que hayas experimentado otros placeres mucho mayores que están detrás. Entre tanto, nota cómo te sientes durante los minutos y días que siguen a la eyaculación. Si has acumulado mucha tensión en tu vida cotidiana, la eyaculación te proporcionará una liberación y relajación temporales. Pero, cuando seas más fiel a tu

veradero propósito, no acumularás tanta tensión durante el día. Entonces descubrirás que, la mayoría de las veces, la eyaculación te agota y te debilita.

Te sientes genial durante unos momentos, pero el precio que pagas por el estornudo genital de la eyaculación es un nivel mucho mayor de mediocridad en tu vida cotidiana. Descubrirás que simplemente no tienes la determinación necesaria para vivir tu vida de forma impecable. El exceso de eyaculaciones pavimenta el camino que te lleva a vivir una buena vida, pero no una vida genial.

De manera sutil, el exceso de eyaculaciones reducirá tu valentía a la hora de asumir riesgos profesionales y espirituales. Te conformarás con hacer lo suficiente para ir tirando, para sentirte cómodo, pero descubrirás que prefieres ver la televisión que escribir tu novela, meditar o hacer esa importante llamada telefónica. Tendrás motivación suficiente para vivir una vida decente, pero las eyaculaciones te privan de esa energía «cortante» que necesitas para traspasar tu propio muro de letargo y superar los obstáculos que surgen en tu mundo. Tu don permanecerá en gran medida inexpresado.

Tu mujer puede sentir todo esto. Es posible que le guste hacerte eyacular. Puede que le guste a corto plazo. Incluso es posible que te diga que ella se siente sexualmente insatisfecha si no eyaculas. Pero también hay una parte más profunda de ella que nunca has satisfecho sexualmente por tu tendencia a eyacular pronto y frecuentemente.

La mayoría de las mujeres pueden experimentar muchos orgasmos, y orgasmos cada vez más profundos. Y, lo que es más importante, la mayoría de las mujeres tiene una conexión natural entre sus genitales y su corazón. Cuando eyaculas y pierdes la erección, probablemente estás privando a tu mujer de su plena capacidad de recibir y expresar con el corazón, capacidad que evocas cuando la penetras genitalmente, sin miedo ni tensión, durante horas de manera relajada, acuosa y amorosa.

Sin embargo, no es sólo tu penetración genital lo que la toca profundamente. La principal penetración que siente es tu entrega a ella, y a través de ella, con amor. Es la plenitud de tu presencia, la invasión de su cuerpo por tu conciencia, lo que más la cautiva.

Afróntalo. Si eres como la mayoría de los hombres, después de una eyaculación o dos ya no querrás seguir penetrándola o arrebatándola. Te contentarás con relajarte en el vacío de la tensión liberada. No tendrás prácticamente deseo de penetrar a tu mujer, corporal o emocionalmente, tal como hacías antes de eyacular.

Tu mujer siente tu falta de deseo. Y también intuye, tal vez inconscientemente, que tu falta de deseo es aplicable a tu relación con el mundo. Si ella puede agotarte, también puede hacerlo el mundo. Si ella espera recibir tus dones más profundos mientras tú yaces debilitado y sin deseo en el lecho, lo mismo podría ocurrirle al mundo. Ella siente que has sucumbido, que has permitido que los placeres temporales disminuyan tu capacidad de demostrar una conciencia más plena. Ella sabe que sucumbirás igualmente ante el mundo.

Una parte de tu mujer se siente feliz por haberte hecho eyacular. Se siente feliz de que estés relajado y disfrutando. Otra parte de ella se siente decepcionada de que hayas preferido un espasmo temporal y placentero que cumplir tu misión de arrebatarla y arrebatar al mundo.

A veces ni siquiera sabe qué echa de menos. Si nunca ha estado con un hombre que sea capaz de mantenerse plenamente consciente durante el coito, sin ceder al reflejo mecánico de la eyaculación, ni siquiera conoce la medida de su capacidad. No se da cuenta de lo profundo y extático que puede ser el amor sexual. Nunca se ha sentido completamente disuelta en él. Rendida hasta que no quede ni rastro de cerrazón. Tan completamente arrebatada que no quede nada que arrebatar. Sólo apertura, amor, radiante y vivo, en todas las direcciones.

Algunas mujeres, por su necesidad de proteger su corazón

herido, prefieren que eyacules. Así no tendrán que abrirse completamente ni exponer sus profundidades a tu toque. Saben que después de un poco de sexo oral y tal vez media hora de coito, eyacularás y todo se acabará. Ellas no quieren sentir que persistes más allá de su cerrazón habitual. Prefieren conservar el control y hacerte eyacular cuando deseen.

Es especialmente este tipo de mujer la que más se beneficiaría de tu capacidad de llevarla más allá de todo cierre. Y es especialmente con este tipo de mujer con la que puedes cultivar tu capacidad de persistir en la entrega de tu amor. El mundo pondrá a prueba constantemente tu capacidad de seguir dando aunque seas rechazado. Una mujer que rechaza tu amor simplemente es una manifestación de este aspecto del mundo.

En el fondo, tu mujer, al igual que tú, sólo quiere amor. Su negativa parte de algún tipo de miedo. Es posible que por sus heridas infantiles tema sentir. Es posible que le hayan hecho daño siendo adulta y tenga miedo de que, si se abre, volverá a sentirse herida. Pero, en el presente, toda resistencia emocional se resume en un único punto: una negativa a amar.

Tu don sexual masculino es persuadir, divertir, impresionar y acariciar su amor para que vaya fundiendo sus capas de temor. Sin imponer tus necesidades, deja que tu amor penetre hasta ese fondo de ella que está totalmente abierto al amor, que es el amor mismo, y persuádelo de salir al primer plano. Hazlo lentamente, con tiempo, no por medio de la conversación, sino por medio de la presencia comunicada corporalmente, del cuidado, de la conciencia y del amor líquido producto de la interacción sexual. Cuando ella sienta la naturaleza absolutamente fiable de tu amor —que realmente estás con ella, comprometido con el amor y que no te vas a perder en el espasmo cerrado de tu propio placer—, empezará a confiarle su esencia más vulnerable.

Pero hasta entonces no. Cada vez que percibe que te emparejas con tus propias sensaciones, ella siente que te has «ido», no estás presente, no eres fiable. Puede que disfrute dándote una

eyaculación, pero una parte más profunda, y tal vez inexpresada de ella, no confiará en ti. ¿Por qué debería hacerlo? ¿Por qué debería exponer lo más profundo de sí misma, la vulnerabilidad de su corazón, para que tú te retuerzas en el paroxismo de la gratificación autoposeída, seguida por la retirada al desinterés relacional posteyaculario?

Cada vez que ella te arrastra a una necesidad incontenible de eyacular, te ha conquistado. Ella te controla y te domina. Ella está al cargo, sexualmente, por muy masculinos que sean los gestos que hagas antes de eyacular. Con un simple lengüetazo, un gemido sedoso o una inclinación de su pelvis, puede vaciarle de vida. Y, en el fondo, sabe que el mundo puede hacerte lo mismo.

Un hombre superior puede elegir eyacular ocasionalmente. Pero hará esta elección libremente, incluso antes de entrar en el contacto sexual, no cuando sea demasiado tarde, en el último momento incontrolable antes de que la montaña rusa fisiológica empiece a precipitarse hacia la gran inmersión soltando un grito liberador. Un hombre superior se dedica a engrandecer el amor a través de la sexualidad. No se conforma con menos que con la rendición total del corazón de su mujer, así como del suyo, a la plenitud de la unión divina. Los placeres de la disolución en el amor exceden tanto a los del coito típico que cuando el hombre y la mujer han expandido su capacidad sexual es fácil dejar de lado o posponer la eyaculación.

Así como la mujer te pondrá a prueba emocionalmente, también te pondrá a prueba sexualmente. Aunque trates de no eyacular, ella podría «extraer» energéticamente la eyaculación de ti. Como siempre, su placer más profundo es sentir tu plenitud, tu fuerza y tu amor, incluso mientras te está poniendo a prueba. Cuando no eyaculas y demuestras que la plenitud del amor es más importante para ti que el estremecimiento rápido de la liberación genital, entonces ella puede confiar en ti. Pero seguirá poniendo a prueba tu capacidad de amar, aunque hayas demos-

trado que eres capaz de dejar a un lado la eyaculación en nombre de una dicha mucho más profunda.

El resumen de la situación es éste: si la eyaculación no es una elección consciente para ti, tu mujer sabe que te controla sexualmente. Y mientras sepa que es ella quien está al cargo, no confiará lo suficiente en ti como para relajarse completamente en la fuerza de tu amor. Siempre mantendrá su corazón un poco protegido. En lugar de rendirse tan plenamente a tu abrazo que se despliegue en ella el brillo divino, buscará la mayor cantidad de placer húmedo que pueda conseguir antes de que pierdas el interés.

En la medida en que seas adicto a la eyaculación, tu mujer quedará sexual, emocional y espiritualmente insatisfecha. Y en muchos sentidos el mundo estará igualmente insatisfecho con tus dones. Tu adicción a los ciclos de liberación te impedirá llegar a la disolución plena y consciente en tu fuente más profunda, por lo que tus verdaderos talentos noemergerán.

Fortaleciendo tu capacidad para la plena comunión sexual, también fortaleces tu capacidad de disolverte en la fuente de vida y resurges empapado en dones, erguido en tu propósito y con pleno deseo de dar tus cualidades más profundas, aunque el mundo se te resista. Un hombre superior se disuelve en el misterio y renace una y otra vez lleno de amor para dar, tanto en la relación sexual con su mujer como en su relación creativa con el mundo.

*Respira  
por delante*

*Todos los hombres suelen tener bloqueos en la parte frontal de su cuerpo a lo largo de una línea imaginaria que desciende desde la parte superior de la cabeza, atravesando la lengua, la garganta, el corazón, el plexo solar, el ombligo y los genitales, y descendiendo hasta el perineo. La clave corporal fundamental para dominar el mundo y a las mujeres es mantener la parte anterior del cuerpo abierta y plena en todo momento. Y el mejor modo de hacerlo es respirar plena y relajadamente, haciendo que la energía descienda por delante y liberándola de la autopreocupación neurótica.*

Cuando te pones nervioso, tensas el estómago. Cuando estás triste, notas un nudo en la garganta. Cuando te sientes amenazado, sientes incomodidad en el plexo solar. Cuando piensas mucho, arrugas la frente. Cuando consideras la incertidumbre de tu futuro, tensas la mandíbula. Durante buena parte del día, estás apretando, tensando y contrayendo la parte anterior de tu cuerpo, desde la parte alta de tu cabeza, bajando por el pecho, hasta la base del vientre.

La parte anterior de tu cuerpo, especialmente el vientre, es el lugar donde tu energía se encuentra con la energía del mundo. Cuando tienes la parte anterior del cuerpo abierta y relaja-

da, tu fuerza fluye libremente y tu presencia llena la habitación. Probablemente has estado con gente que parece ocupar más espacio que la mayoría. Parecen atraer la atención, aunque no estén haciendo nada evidente para ello. Tienen la parte anterior del cuerpo tan abierta que su energía fluye libremente, expandiendo su presencia.

Tales personas están notablemente relajadas, serenas y atentas. No están completamente envueltas en sus preocupaciones, con el pecho hundido, apretando los dientes y respirando con dificultad. Ésta es la imagen de un vientre y de un pecho cerrados. Si la parte anterior de tu cuerpo ha acumulado tensiones, a lo largo del día y a lo largo de los años, apenas serás capaz de sentarte erguido. Tendrás el vientre y el pecho tensos. Tus pensamientos se centrarán en ti mismo. Tu energía estará constreñida en tu cabeza y tu conciencia se limitará a la preocupación por ti mismo. Tu poderosa presencia no llenará la habitación en absoluto. Podrías pasar inadvertido.

Ahora mismo, percibe tu respiración. ¿Estás inhalando tan profundamente que sientes que tus genitales sobresalen ligeramente? ¿Sube y baja tu vientre con la respiración como un potente fuelle? En el vientre se concentra una fuerza especial. Si tu respiración no llega a esa zona, no podrás recargar tus baterías. Te sentirás débil e inseguro. Tu efecto en el mundo será mínimo, menor que tu pleno potencial.

Inspira profundamente por la nariz y lleva la respiración hacia cualquier tensión que sientas en el cuerpo. Inspira profundamente hacia la parte inferior del vientre. Después espira. En tu siguiente inspiración, dirige el aliento hacia la parte inferior y superior del vientre. Después espira. En la siguiente inspiración, llena todo tu vientre, después el plexo solar y la parte baja del pecho. Seguidamente espira. Ahora inspira y llena tu vientre, plexo solar y todo tu pecho, en este orden. Inspira así durante varias respiraciones, llenando tu vientre, plexo solar y finalmente tu pecho. Después espira plenamente, lentamente, con suavidad.

Practica este tipo de respiración en cualquier momento del día. Presta especial atención a una parte del cuerpo que parezca particularmente tensa o cerrada. Por ejemplo, si sientes que tienes tensa la zona que rodea el ombligo, dirige la inspiración hacia ella. Inspira hacia esa zona y ábrela con la fuerza de tu inspiración. Como si llenaras un globo, puedes abrir toda la parte anterior de tu cuerpo con la respiración. Así contrarrestas los efectos del miedo acumulado y de la ansiedad almacenada en tu cuerpo, que reducen tu presencia y tu fuerza en el mundo. A lo largo del día, en cuanto sientas tensión en la parte anterior de tu cuerpo, inspira hacia esa zona y ábrela.

La manera más común de generar tensión corporal es reorientar tu atención hacia ti mismo en forma de preocupación, enrollándote sobre ti mismo con tanta tensión que acabas sintiéndote completamente anudado. Por lo tanto, la principal cura es entregarte a los demás. En cuanto te des cuenta de que estás rumiando tus problemas, anudando energía en tu cuerpo en forma de tensiones corporales, toma esa energía y regálasela a los demás. Podrías hacer algo tan simple como fregar los platos en la cocina, o tan complejo como crear un negocio para beneficio de otros. Convierte en servicio la energía que se anuda en la parte anterior de tu cuerpo. Tu tensión sólo es un regalo que ha quedado rezagado, inexpresado, dentro de tu cuerpo.

Tu respiración es una expresión primaria de tu energía personal. Por tanto, es una de las principales vías de que dispones para dar tus talentos al mundo. Puedes usar tu respiración para abrir los nudos de tensión de otras personas tal como abres los tuyos. Supongamos que estás con una persona que parece un poco tensa. Puedes permitirte sentir sus tensiones y después inspirar hacia ellas, como si fueran tuyas. Inspira y abre sus tensiones con la fuerza de tu inhalación. Seguidamente, espira y suelta toda tensión, la tuya y la suya. Inspira y abre sus nudos con la fuerza de tu respiración, después espira y libera toda contracción, dejando únicamente relajación y amor. Todo esto ocurre

sin ningún contacto físico. De hecho, él probablemente no tendrá ni idea de que estás haciendo algo inusual.

Podrías realizar esta práctica en el trabajo, con tu amante o rodeado de toda una multitud en el autobús. Si estás solo en casa, podrías imaginar toda la tensión del mundo e inspirar fuerza de vida sobre ella para abrirla. Después espira, liberando la tensión en el amor para que se disuelva, como un puñado de sal que soltases en el mar. Practicando este tipo de respiración desvinculas tu atención de ti mismo y alivias los nudos que contraen la parte frontal de tu cuerpo. Y al mismo tiempo asumes tu verdadero estatus como servidor de otros, que también, a su manera, te están sirviendo a ti.

A algunos, este tipo de prácticas pueden parecerles extrañas. Pero antes de descartarlas como palabrería caprichosa, pruébalas. Prácticalas y averigua por ti mismo los resultados que producen. La próxima vez que estés en una reunión con otra gente, inspira hacia la parte anterior de tu cuerpo y abre todos los nudos, dejando que tu fuerza se expanda hacia la habitación como una bendición, sintiendo que toda tensión se disuelve en el océano de amor al espirar. Cuando sientas la incomodidad de los demás, abre sus nudos con la fuerza de tu inspiración y después deja que se disuelvan con la espiración. Así puedes llenar la sala con un amor consciente.

Ahora mismo, en este momento, inspira por la parte anterior de tu cuerpo, expandiendo plenamente tu vientre y abriendo tu corazón y tu plexo solar. Permite que la plenitud de tu fuerza se expanda hacia fuera, por la habitación y más allá de ella, llenando a los demás con la fuerza consciente de tu respiración. Haz el amor con el mundo de este modo, durante todo el día, penetrando y disolviendo toda tensión. Siente el mundo contra tu cuerpo como una mujer desnuda, vulnerable y viva, y permite que la parte anterior de tu cuerpo presione el cuerpo del mundo, liberando los nudos de dolor acumulado.

Asimismo, cuando abrases sexualmente a tu mujer, usa la

respiración para abrir su cuerpo y su corazón exactamente del mismo modo \*. Llénala con la fuerza de tu amor, inhalando por la parte frontal de su cuerpo como si fuera el tuyo, llenando sus genitales, su vientre y su corazón de energía amorosa. Después espira dejando que ambos os disolváis en el océano de vuestro amor. Llénala siempre con tu respiración, inspirando y espirando, de modo que la tensión y el cierre se disuelvan ante la fuerza de tu amor y tú te disuelvas en la entrega.

---

\* Para un tratamiento más extenso de la sexualidad superior, consúltese: *Manual del sexo iluminado*. Gaia Ediciones, Madrid.

*Eyacula  
subiendo la energía  
por la columna*

*Para la mayoría de los hombres, la eyaculación implica la expulsión de su energía y semen a través de los genitales. Entonces, sienten que han soltado la tensión. El orgasmo del hombre superior asciende más frecuentemente por su columna y explota en el cerebro, desde donde desciende lloviendo sobre el resto del cuerpo una ambrosía de dicha y rejuvenecimiento. La técnica para convertir los orgasmos agotadores en orgasmos rejuvenecedores exige contraer el suelo pélvico, cerca de los genitales y hacer que la energía ascienda por la columna mediante la respiración, el sentimiento y la intención.*

¿Qué es la eyaculación precoz? Algunos hombres eyaculan antes de entrar en la vagina de su mujer. Otros eyaculan después de diez minutos de coito. Lo importante no es cuándo eyacules, sino lo profundamente que puedas comunicar amor, sin límites, por medio del abrazo sexual. Si tu eyaculación señala el final del encuentro amoroso antes de que tu mujer y tú os hayáis abierto completamente, entonces la eyaculación es prematura.

Si eres como la mayoría de los hombres, en tus primeras experiencias sexuales adolescentes te masturbaste. La masturbación repetida acaba condicionando tu cuerpo y tu sistema ner-

vioso a una secuencia habitual: estimulación genital, fantasía mental, acumulación de tensión y eyaculación. La masturbación adolescente es esencialmente un ejercicio de fantasía practicado en solitario, sin mucho amor ni intimidad humana. Lo que le ocurre a la mayoría de los hombres es que, cuando llegan a hacer el amor con mujeres, repiten la misma secuencia que aprendieron cuando se masturbaban. El sexo se ha convertido en un camino hacia la eyaculación, en un camino pavimentado con imágenes internas, cierre sobre uno mismo y deseo de liberar tensión.

Para realizar tu pleno potencial sexual debes aprender a recondicionar tu cuerpo y tu sistema nervioso. Debes aprender a deshabitarte de la mecánica de la eyaculación y convertir tu orgasmo en una masiva emisión de energía que profundice, y no acabe, el encuentro amoroso.

El primer paso consiste en deshacer los hábitos aprendidos cuando te masturbabas de adolescente. En lugar de tensar los músculos a medida que te excitas sexualmente, aprende a relajarlos. Cuando notes que el rostro se tuerce, relájalo. Cuando notes que la respiración se acelera y se hace superficial, ralentízala y profundízala. Cuando notes que el vientre se tensa y el pecho se endurece, abre el vientre y suaviza la zona que rodea al corazón.

El paso siguiente es reorientar tu atención. Durante el encuentro sexual, aprende a sentir a tu pareja más que tus propias sensaciones. En lugar de dirigir la atención hacia ti mismo y sentir el placer que se mueve por tu cuerpo, siente hacia fuera, dentro de y a través de tu pareja. Siente a tu pareja más de lo que te sientes a ti mismo. Siente su movimiento, sus gemidos, su energía interna.

Finalmente, con la práctica, podrás sentir «a través» de tu pareja, como si el cuerpo de tu pareja fuera una puerta a un vasto espacio abierto de energía, luz y conciencia. Este sentimiento libre de obstrucciones es la base del verdadero coito sexual. Ex-

tiende tu amor más allá de ti y, con el tiempo, a través y más allá de tu mujer. Esto requiere práctica, puesto que hay una fuerte tendencia a enfocarte en tus propias sensaciones físicas, especialmente en los momentos de intenso estímulo sexual. Contrarresta esta tendencia sintiendo más allá de ti mismo y a través de tu pareja, como si tu amor no se encontrara con ninguna obstrucción en absoluto.

Además de relajarte y atravesar a tu pareja con tu amor, debes hacerte muy sensible a la fuerza de tu respiración. La respiración moviliza la energía de vida a través de tu cuerpo y del de tu pareja. Si tu respiración se vuelve demasiado superficial, no podrás conducir la fuerza de vida a través de tu cuerpo. Entonces se acumulará, generalmente en la cabeza o en los genitales. Si se acumula en tu cabeza, empezarás a dedicar más tiempo a fantasear con el sexo y las mujeres. Si se acumula en tus genitales sentirás la necesidad de eyacular, bien durante el encuentro sexual o en la masturbación.

Por tanto, si no has respirado con plenitud a lo largo del día, cuando te aproximes a tu pareja sexual estarás lleno de fantasías e impulsos de eyacular. Así, para evitar la eyaculación precoz has de respirar plenamente, profundamente y con gran fuerza a lo largo de todo el día. Tus inspiraciones deberían darte la sensación de que extiendes la energía por la parte frontal de tu cuerpo, llenando el vientre y la región genital. Tus espiraciones deberían darte la sensación de que llevas la energía del suelo pélvico a la cabeza, ascendiendo por la columna.

Cuando respiras con plenitud a lo largo de este círculo, bajando por la parte anterior y subiendo por la espalda, tu energía interna puede fluir libremente. La energía no se quedará obstruida y tensa en tu cabeza y genitales. Y tu impulso de eyacular disminuirá.

El sexo intensifica la fuerza de vida que recorre tu cuerpo. Conforme te sientes más estimulado, tu respiración se acelera y la energía empieza a contorsionar tu cuerpo, y tiende a enfo-

carse en la región genital. A menos que tengas cuidado de moverla con tu respiración, se acumulará en tus genitales y producirá una presión que buscará ser liberada por medio de la eyaculación.

Hay un ejercicio específico que puedes realizar durante el encuentro sexual y cuando te aproximas al orgasmo. Practicándolo cambiarás la dirección de tu orgasmo y, en lugar de eyacular por el pene, «eyacularás» subiendo la energía por la columna, experimentando una intensa dicha corporal y una apertura emocional que están mucho más allá del placer rápido y la paz agotada que siguen al orgasmo con eyaculación.

Para practicar este ejercicio debes aprender a contraer conscientemente los músculos del suelo pélvico. Esta zona incluye tus genitales, ano y perineo, que es el espacio entre el ano y los genitales. Este ejercicio de contraer el suelo pélvico produce una sensación muy parecida a la que sientes cuando tratas de contener la micción.

Además de contraer el suelo pélvico, tira de él en dirección ascendente hacia tu cuerpo y tu columna. Este tirón ascendente elevará ligeramente tu escroto hacia el cuerpo.

Practica contrayendo y tirando hacia arriba de todo el suelo pélvico, que incluye el ano, el perineo y los genitales. Puedes practicar series de 15 o 20 contracciones, manteniéndolas todo lo que puedas. Repite estas series tres o cuatro veces al día.

Finalmente serás capaz de contraer y elevar tú suelo pélvico con facilidad, manteniéndolo así todo el tiempo que deseas. Esto significa que has desarrollado el control muscular necesario. Ahora puedes practicar el trabajo más sutil de elevar la energía por la columna.

Al principio podría parecer que sólo te estás imaginando que la energía interna se mueve por el cuerpo. Pero con la práctica te resultará más fácil sentir el movimiento energético. Es la misma energía que puedes sentir sin problema acumulándose en tu región genital durante el estímulo sexual intenso, y que

después se libera mediante la eyaculación. Puedes sentir la energía acumularse como el agua en un pantano, deseando estallar. Bueno, pues esa misma energía puede estallar hacia arriba. Y cuando lo hace, experimentas un orgasmo mucho más placentero que el primer estallido de la típica eyaculación genital, y también mucho más curativo y rejuvenecedor.

Durante el coito, pero antes de que estés a punto de eyacular, practica la contracción del suelo pélvico tal como se ha descrito. Cuando lo contraes y tiras hacia arriba, eleva la energía por tu columna mientras respiras. Tendrás que experimentar para determinar si es mejor inspirar o espirar tu energía por la columna, aunque para la mayoría de la gente espirar funciona mejor. Si combinas la contracción ascendente del suelo pélvico con la respiración que asciende por la columna, perderás un poco de erección y también la necesidad de eyacular. Repite este ejercicio todas las veces que sea necesario para conservar tu relajación y apertura mientras continúes haciendo el amor.

Practicando esta técnica puedes notar que a veces te acercas mucho al orgasmo. En ese punto deja de moverte, aplica la contracción ascendente del suelo pélvico y respira la energía orgásmica en dirección ascendente por tu columna. Además de lo anterior, a algunos hombres les resulta útil apretar los puños y los dientes mientras dirigen los ojos hacia arriba, sobre todo cuando el impulso de eyacular es particularmente fuerte. No obstante, con la práctica, toda la presión muscular se vuelve muy sutil y delicada, hasta que todo el ejercicio se hace usando la respiración, el sentimiento y la intención.

Cuando la energía suba disparada por la columna, relájate y disfruta de los colores, de los sentimientos y de la dicha que llenan tu cabeza y llueven sobre tu cuerpo. Cuando seas un experto en la realización de este ejercicio, podrás evocar las mismas sensaciones en tu pareja sintiéndola desde tu corazón mientras el orgasmo asciende por tu columna. El movimiento

ascendente de tu energía activará magnéticamente el mismo movimiento en la suya.

Estas prácticas no tendrán éxito a menos que seas capaz de rendirte amorosamente en medio del abrazo sexual. El amor goberna la energía. Debes practicar el amor cada vez más en el emparejamiento sexual. Independientemente de lo duro que haya sido el día, independientemente de las cargas que soportes en tu vida, el coito sexual debe ser un tiempo para practicar el amor. Como la meditación o la oración, el sexo debería ser un momento especial para practicar la apertura del corazón, entregándote plenamente a tu pareja y a través de ella, estando en comunión con lo que consideras más sagrado.

Si tienes el corazón cerrado, tu energía estará obstruida y nunca podrás convertir tu chorro de semen en un rayo de amor. Si no practicas el amor, tu energía sexual estará gobernada por los viejos hábitos corporales y emocionales relacionados con la pequeña conmoción de la eyaculación. Así, si deseas expandir todo lo posible tu dicha sexual, recuerda que tu disposición emocional es mucho más importante que los ejercicios técnicos en sí mismos.

Como cada individuo es diferente, debes experimentar y descubrir qué técnicas, practicadas como ejercicios de amor, funcionan mejor para ti. Con la práctica podrás experimentar fácilmente profundos orgasmos no-eyaculatorios que llenan tu cuerpo de luz, dejando tu corazón completamente abierto, tu energía vivificada y tu cuerpo reverberando de dicha. Serás capaz de hacer el amor todo el tiempo que quieras y el coito sexual rejuvenecerá tu fuerza de vida en lugar de agotarla.

En resumen, esto es lo que tienes que recordar a la hora de experimentar y descubrir qué técnicas funcionan mejor para ti:

1. En lugar de fantasear con imágenes sexuales internas de cualquier tipo, mantente totalmente presente, consciente de tu cuerpo, de tu respiración y de tu mente, y es-

pecialmente atento a tu pareja. Rompe el hábito masturbatorio de la fantasía interna practicando conscientemente el sexo como un juego relacional de amor hacia tu pareja.

2. Mantén tu cuerpo y tu respiración relajados y plenos. Sobre todo, mantén relajada la parte anterior de tu cuerpo, conservando una sensación de amplitud en el vientre y de suavidad en tu corazón. Esto impedirá que se acumule un exceso de tensión en cualquier área.
3. Aprende a sentir el interior de tu pareja, y después a través y más allá de ella, de modo que tu atención traspase tus propias sensaciones e incluso las de tu pareja. Práctica sintiendo hacia fuera, sin límite, como si estuvieras flotando en el infinito. En otras palabras, cualquier cosa que sientas, plenamente y, después, siéntela por dentro y más allá de ella, de manera que el sexo se convierta en un sentimiento constante, a través y más allá de cada sensación, en lugar de centrarte en percepciones particulares.
4. A lo largo del día y durante el encuentro sexual, práctica la respiración, de modo que la inspiración haga descender la energía por la parte frontal del cuerpo y la espiración la eleve por la columna. El pensamiento excesivo y crónico o la adicción a la eyaculación suelen ser signos de que tienes la energía bloqueada y aún no respiras plenamente ni prácticas este ciclo a lo largo del día.
5. Durante el encuentro sexual, practica ocasionalmente la contracción ascendente del suelo pélvico mientras elevas la energía por la columna con la respiración, de modo que llene la totalidad de tu cuerpo. Especialmente al aproximarte al orgasmo, puedes combinar la contracción ascendente del suelo pélvico con la elevación de la respiración por la columna para dirigir el orgasmo hacia el

cerebro, e incluso para que salga por la parte alta de tu cabeza, en lugar de que baje a tus genitales y salga por ellos. Entonces sentirás como si este orgasmo ascendente rezumara suavemente a través de cada célula de tu cuerpo, saturándote de una luz densa y abierta.

Estas técnicas serán poco eficaces a menos que sientas amor y lo practiques durante el encuentro sexual. La inteligencia natural del amor hace circular la energía del modo más saludable posible. Estas técnicas son ejercicios para contrarrestar años de malos hábitos sexuales, generalmente iniciados con la masturbación juvenil. Después de desatascar la energía y eliminar el hábito mecánico de la eyaculación, la fuerza de tu corazón guiará tu orgasmo de manera natural para que explote hacia arriba, a través del cuerpo y del cerebro, antes de llover sobre ti como una profusión de dicha que, además de rejuvenecerte, disolverá tus límites como sombras bajo el sol.

## OCTAVA PARTE:

*El yoga  
en las relaciones entre  
hombres y mujeres*

## *Ten en cuenta la Asimetría Primaria*

*La relación íntima nunca es una prioridad en un estilo de vida masculino y siempre es prioritaria en un estilo de vida femenino. Si un hombre tiene una esencia sexual masculina, entonces su misión es su prioridad, la búsqueda de una mayor liberación, libertad y conciencia. Si una mujer tiene una esencia sexual femenina, entonces su prioridad es el flujo de amor en su vida, incluyendo su relación con un hombre en el que pueda confiar totalmente, en cuerpo, emoción, mente y espíritu. El hombre y la mujer deben apoyarse mutuamente en sus prioridades para que la relación los sirva a ambos.*

Aunque tu mujer y tú tenéis los mismos derechos, sois criaturas muy diferentes. Si ella tiene una esencia sexual femenina, ésta se sentirá llena cuando fluya el amor. Por ejemplo, puede de que experimente dificultades profesionales, pero si el amor fluye en su vida —con sus hijos, con sus amigas y contigo— su esencia se sentirá realizada.

No es así para ti. Si tienes una esencia sexual masculina y tu profesión o tu misión están obstruidas, no estarás tranquilo aunque tu mujer y tus hijos estén amándote todo el día y toda la noche. Ni siquiera querrás dedicar mucho tiempo a las relacio-

nes íntimas con tu esposa hasta que resuelvas tu situación profesional o tu misión.

El amor satisface la esencia de tu mujer, pero tú liberas tu esencia de tensiones alineando tu vida con tu misión. Para ti, las relaciones íntimas son una adición al propósito que deben ser disfrutadas. Para tu mujer, la intimidad es el núcleo de su vida y el tono de vuestras relaciones íntimas colorea todas sus otras actividades.

Cuando la relación íntima va genial, la vida de tu mujer se llena del color del amor. Ella se siente bien en el trabajo, en casa, en la cama. Cuando vuestra relación no va tan bien, cuando tu mujer no se siente querida, o se siente rechazada, herida o abandonada por ti, su día está coloreado por el dolor. En el trabajo, en casa y en la cama, el dolor del desamor teñirá su disposición.

Para ti las cosas son diferentes. Cuando tu relación íntima va mal, estás deseando salir de casa e ir a trabajar; allí puedes estar en tu elemento, alineado con tu propósito y sentirte feliz. Para ti, las relaciones íntimas son tan sólo un aspecto de tu vida. Cuando estás absorbido por tu misión, a menudo te olvidas completamente de ella. Para tu mujer, las relaciones íntimas son el núcleo de su vida y colorean todo lo que hace. Ésta es la asimetría primaria que se manifiesta en las relaciones íntimas.

No obstante, la asimetría va mucho más allá. Para la mayoría de los hombres, su mujer es reemplazable. Es duro, pero es así. Si eres como la mayoría de los hombres, sabes, en el fondo de ti, que, si perdieras a tu mujer actual, pasarías por una etapa de duelo profundo, pero acabarías encontrando a otra. De hecho, probablemente has fantaseado muchas veces con encontrar otra mujer incluso antes de perder a la que ahora tienes. Como la prioridad de un hombre es su misión, siempre gravitará hacia una mujer que sienta que apoya su misión. Pero si siente que otra mujer le daría más vitalidad y energía para su trabajo, podría desearla como pareja.

Sin embargo, tú resides en el corazón de una mujer. Ella te

siente durante todo el día. Siente dónde estás. Hay hilos de sentimiento que parten de su corazón y están conectados con el tuyo día y noche. En su percepción, tú eres irreemplazable. Ella no suele considerar otras opciones como tú probablemente haces. Mientras que tú vives en un mundo de posibilidades relacionales, ella vive en un mundo de realidad relacional. Tu relación con ella no sólo comprende el núcleo de su vida, sino que es el principal determinante de su estado de ánimo.

Si tu mujer ha rechazado su propia esencia femenina, entonces luchará contra la «conexión de corazón» que mantiene contigo. Tratará de identificarse con su lado masculino e intentará restarte importancia y despriorizar la relación. Pensará que debe «vivir su propia vida» y poner más energía en su trabajo, por ejemplo. Aunque es saludable que cada hombre y mujer aprendan a ser seres completos e independientes, para ella es autodestructivo intentar reducir la importancia de vuestra relación en su vida. Si tiene una esencia sexual femenina, desear un flujo de amor forma parte de su esencia, por más dedicada que esté a su profesión y a otras actividades.

Sin una intimidad profunda y amorosa —contigo y con lo divino— ella siente dolor. E intentar aliviarlo absorbiéndose en su profesión, en su actividad artística o en sus amigas nunca funcionará. Si tiene una esencia sexual femenina, debe honrarse a sí misma adueñándose de su profundo deseo de sentir un flujo de amor del corazón, del mismo modo que una persona con una esencia sexual masculina debe honrar su misión para sentirse verdaderamente feliz. Nuestra cultura se ha vuelto tan antifemenina que muchas mujeres están tratando de negar sus deseos esencialmente femeninos para adoptar el camino masculino de dedicarse a una misión. Al negar su esencia sexual femenina, estas mujeres se predisponen a sentir un vacío en el corazón, depresión y otros síntomas físicos de enfermedad.

Por otra parte, no debes negar la esencia femenina de tu mujer diciéndole: «¡Toda tu vida parece dar vueltas en torno a nues-

tra relación! Eso no es sano. Deberías tener tu propia vida, tu propia dirección, tu profesión y tus amigas. ¡Deja de quejarte de nuestros problemas íntimos y móntate una buena vida!»

Aunque es de sentido común que ella debe tener una vida satisfactoria fuera de la relación, la sabiduría sexual nos lleva a comprender que en el centro de su esencia femenina siempre estará el flujo del amor. Así son las cosas. Podría buscar este flujo de amor en una relación directa con lo divino, aunque es más habitual buscarlo en la relación con un hombre.

El deseo de una relación íntima es tan central para la vida de una mujer como la misión y la búsqueda de la libertad —económica, psicológica y espiritual— lo son para la tuya. Piensa en todas las horas al día que dedicas a tu misión y compáralo con las horas que dedicas a estar al servicio del deseo profundo de tu mujer de potenciar el amor. Si quieres que ella honre y apoye tu búsqueda de la libertad, debes honrar y apoyar su búsqueda del amor. Su devoción al amor tiene mucho que enseñarte.

Algunos hombres se sienten culpables por no estar tan «implicados» en la relación como su mujer. Debes entender que esto es natural. Si tú tienes una esencia sexual masculina y tu mujer tiene una esencia sexual femenina, nunca estarás tan preocupado, molesto o encantado con tu relación íntima como tu mujer. No finjas. No trates de parecer preocupado para alivio de tu mujer. Ella puede sentir dónde estás realmente. Más bien, sé fiel a tus deseos esenciales y dedica tu vida, con total impecabilidad, a tus metas más altas.

Si uno de tus objetivos más elevados es la libertad psicológica o espiritual, valorarás mucho tu intimidad. Nadie activará tus neurosis ni te reflejará lo estúpido que puedes llegar a ser mejor que tu mujer. Ella te señalará tus puntos débiles mejor que un sargento en un campo de instrucción. Ella reflejará tu ambigüedad o tu claridad mejor que cualquier profesor de un taller. Ella te lo hará mejor que una prostituta y te dará más amor del que eres capaz de absorber. Y en todo mo-

mento rociará tu vida con radiantes bendiciones, curación y vivificación, siempre que ella aprenda a adueñarse de sus verdaderos deseos femeninos y tú aprendas a adueñarte de tus verdaderos deseos masculinos.

Cuando ambos honréis la asimetría fundamental de vuestra relación, podréis concentrarlos en vuestros verdaderos deseos en lugar de ceder en nombre de una tregua imaginaria entre géneros. Cuando tu vida esté verdaderamente alineada con tu propósito más elevado, estarás más presente y serás más amoroso y divertido. Entonces tu mujer será la primera receptora de tu presencia, de tu amor y de tu humor. Si tus relaciones íntimas no crecen constantemente en este sentido, tu vida no estará alienada con tu propósito más elevado.

Asimismo, si tu mujer da rienda al verdadero deseo de su corazón, lo notarás. Su energía, irradiación, sabiduría y su capacidad de crear un cielo sobre la tierra te alimentarán constantemente, aunque no estén dirigidos hacia ti. Te sentirás inspirado por su magia, encantado por su sexualidad, asombrado por su conocimiento y vivificado por la vida que fluye tan amorosamente por su cuerpo. Sin embargo, si ella elige negar el deseo de su corazón y adoptar metas más masculinas relacionadas con el propósito y la misión como necesidades esenciales, ambos sufriréis. Su irradiación disminuirá, se protegerá más y vuestros corazones no se sentirán relajados en las relaciones íntimas.

Tu mujer podría ser una ejecutiva corporativa y tú podrías ser un señor de tu casa. Eso está bien siempre que tú estés viendo tu propósito más elevado y su vida esté dedicada al amor. Honra esta asimetría primaria, en ti mismo y en tu mujer. Sólo cuando estéis dispuestos a daros apoyo mutuo en vuestros deseos esenciales, la relación os entregará a ambos lo que deseáis, y después tal vez os lleve aún más allá, hacia la plena alegría de ser, de la que vuestra relación sólo es una esperanza.

*Eres responsable  
del crecimiento  
de la relación*

*En las relaciones hay dones masculinos y femeninos, y cada don va acompañado de su propia responsabilidad. La dirección de crecimiento de una relación es fundamentalmente una responsabilidad masculina. La energía de una intimidad —placer, flujo sexual y vitalidad— es fundamentalmente responsabilidad de la mujer. De manera simplificada podemos decir que el hombre es responsable de la profundidad del amor de la mujer, o de la apertura de sus estados de ánimo, y la mujer es responsable de la «erección» del hombre o de su energía corporal.*

En cuanto creces y te conviertes en un adulto independiente, ya no necesitas que nadie cuide de ti. Puedes responsabilizarte de ti mismo. En particular te das cuenta de que eres responsable de tu propia felicidad. Nadie puede vivir tu vida en tu lugar. Debes generar tu propia salud, éxito y felicidad.

No obstante, este sentido de autorresponsabilidad sólo indica una madurez parcial. Más allá de la autorresponsabilidad está la responsabilidad de ofrecer tu don. Es importante crecer más allá de la dependencia de tu pareja íntima, por tu propia felicidad, pero es igualmente importante ir más allá de la simple independencia y autonomía. El paso siguiente de la relación, des-

pués de haber obtenido la mutua independencia, es la mutua entrega o el mutuo servicio amoroso.

Tal vez hayas notado que tu mujer puede perderse en sus estados de ánimo. Puede entrar en un ciclo de nerviosismo. O puede sentirse abatida y deambular por casa envuelta en una nube negra. Una vez que caen en estos estados de ánimo, a la mayoría de las mujeres les cuesta mucho sobreponerse y salir de ellos. Tu intervención amorosa es uno de tus principales dones masculinos. La clave está en no convertirte en su terapeuta, sino en ser su llamada a despertar, el que abre su corazón, el recordatorio de la primacía del amor. Si te cuesta más de cinco minutos abrirla al amor, probablemente estás hablando demasiado y actuando poco. O tal vez hayas olvidado tu verdadero propósito.

Tu don masculino es saber dónde estás, dónde quieres estar y qué tienes que hacer para llegar allí. Si no sabes una de estas cosas, tienes que descubrirla por cualquier medio que sea necesario. En esencia, esta visión es el don básico que tienes que ofrecer a tu mujer y al mundo. Si no tienes una visión más elevada que la monotonía diaria de las labores domésticas, el trabajo, el cuidado de los niños, la televisión y las vacaciones, no estás honrando tu derecho de nacimiento. Tu mujer no recibirá tus dones y se sentirá engañada, y lo mismo le pasará al mundo. Y consecuentemente ambos te ofrecerán sus dones en menor cantidad.

Si tu mujer está siempre estresada, tú tienes que saber lo que podría hacer con su vida, en términos muy prácticos, para poder relajarse. Tal vez necesite hacer más ejercicio, meditar más, cambiar de profesión, bailar más o pasar más tiempo con sus amigas. Si tu mujer se siente insatisfecha la mayor parte del tiempo, tienes que averiguar qué le falta. ¿Con qué frecuencia abre su corazón y su cuerpo en el éxtasis irreprimible de la rendición emocional? ¿Con qué frecuencia se abandona completamente al amor divino que la rodea? ¿Con qué frecuencia la ayudas a hacerlo?

¿Estás representando el papel del «hombre sensible» que le da «espacio» para ser desgraciada en lugar de ofrecerle tus dones de manera continuada e intrépida? Y si no quiere tu don, tu sabiduría profunda y tu amor desinhibido, entonces, ¿por qué querías estar con ella? Tu principal don en la relación íntima es guiarla, momento a momento, para que salga de sus estados de ánimo y pueda abrirse al amor. Y entonces, día a día, conducir su vida hacia niveles superiores del amor divino, incluso más allá de la relación, de modo que su vida se convierta fundamentalmente en comunión, entrega y celebración. Si no puedes ofrecer tal guía a tu mujer, ¿qué puedes ofrecerle? ¿Por qué está contigo? ¿De qué va vuestra relación?

Para ofrecer este don masculino, debes cultivar la práctica diariamente. Como un músico que practicara su arte, debes realizar diariamente el arte de superar el miedo, de sentir tus límites e ir un poco más allá sin deslizarte hacia un consuelo privado ni presionar tanto que desconectes de tu fuente. La fuente que es tu verdad más profunda debe convertirse progresivamente en el impulso de tu vida. Con el tiempo, todas las actividades deben alinearse con ella. Y también tu relación.

Dado que probablemente tiendes a perderte en tus pensamientos, en tus objetivos y en tus proyectos, uno de los principales regalos que puede ofrecerte tu mujer es traerte a tu cuerpo, al presente, al amor que te conecta con tu fuente. A través de su toque, su amor y su atractivo, ella también puede darte energía para que todo tu cuerpo sea como una erección, pleno y vivo, dispuesto a penetrar el mundo con su amor. Aunque tu mujer sea la presidenta de Estados Unidos, si tienes una esencia sexual masculina, su regalo especial para ti es traerte a tu cuerpo con la fuerza atractiva de su energía femenina.

Sin una mujer que sirva a tu actual encarnación del amor, podrías pasar la mayor parte de tu tiempo trabajando en tus proyectos, mirando la pantalla de tu ordenador, rumiando pensamientos en tu mente o buscando metas futuras de libertad eco-

nómica o espiritual. Entretanto, pierdes contacto con el presente, con tu cuerpo y con tu mujer.

Si puedes estar en tu cuerpo y con tu mujer, plenamente presente, sin volver a la separación promovida por la cabeza, las fronteras empiezan a disolverse en la apertura de tu amor. Cuando puedes atravesar con tu sensación a tu mujer y tu propio cuerpo es como si éstos se volvieran transparentes, y entonces la fuente, la radiante sustancia de la existencia, se evidencia a través de ellos. En la revelación de esta transparencia, tu gesto natural es el servicio. No tienes nada más que hacer que disolverte en la entrega de tu don.

Es posible que tu mujer no desee recibir tu don, es posible que se resista a él. Y lo mismo puede hacer el mundo. Pero no tienes elección. Vive al límite. Ama tan plenamente como puedes. Deja tu cuerpo erguirse con la energía de tu fuente más profunda. Y asume plena responsabilidad de dar todo el amor que seas capaz de expresar al mundo y a tu mujer. Parecerá que ambos te niegan y te seducen, hasta que puedas sentirlos tan completamente que los atravieses.

Siente completamente a tu mujer y al mundo, y muere dando tu don.

## *Insiste en la práctica y en el crecimiento*

*La dirección en la vida es una prioridad masculina, incluso en las relaciones íntimas. Un hombre menos maduro espiritualmente puede decir a su mujer: «¡O a mi manera o puerta!» Un hombre que está en proceso de crecimiento suavizará su determinación y buscará un acuerdo con su mujer, asumiendo el papel del señor «amabilidad». Pero un hombre superior no se conformará con menos que con la más plena encarnación de amor de la que tanto él como su mujer sean capaces. Con compasión, él va descartando todo lo accesorio, exigiendo autenticidad y humor. Es como si estuviera diciendo a su mujer: «¡El camino divino o puerta!» Es la misma insistencia masculina en marcar la dirección que exhibirá un hombre más débil. Pero, en lugar de insistir en que su mujer siga su dirección personal, el hombre superior quiere que ella siga la dirección que más la ayude a crecer en amor y en felicidad. Él no se conformará con menos.*

Si no conoces tu dirección en la vida, ciertamente estás en terreno resbaladizo a la hora de ofrecer dirección a tu mujer. Por tanto, el primer paso consiste en alinear tu propia vida de modo que, al menos este momento, estés viviendo al límite, plenamen-

te alineado con tu propósito. Si no estás absolutamente seguro de estar viviendo exactamente la vida que necesitas vivir, tu mujer sentirá tu falta de claridad y dispareará con cualquier tipo de guía que puedas ofrecerle.

Tenderás a olvidar el propósito de tu existencia al perderte en tu ronda diaria de proyectos, negocios y deberes. Tu mujer tenderá a olvidar el amor de su esencia y a perderse en ciclos de humores y emociones. Como regalo para ambos, tú tienes que cortar con tu estrechez mental y también con el aprisionamiento de tu mujer en la tristeza, el miedo y la ira, y revelar la verdad. La profundidad a la que hayas penetrado en el océano de la existencia será la profundidad de la que surgirá tu don. Cualquier obstrucción a esa profundidad, por parte de ti mismo o de tu mujer, debe ser erradicada para que tu don pueda surgir de su fuente más profunda.

Si no abres camino y asumes la dirección, tu mujer lo hará. Las energías masculinas y femeninas en una relación íntima están gobernadas por la ley de la conservación. Cuanta menos dirección masculina demuestres en la realidad, más dirección masculina asumirá tu mujer. Si estás despistado o, peor aún, colgado, o si estás trabajando duro pero sin vivir a la altura de tus posibilidades, tu mujer se resentirá de tu falta de dirección profunda. Ella empezará a asumir el filo masculino y tratará de acabar con tu cuelgue para que sientas la urgencia, conectes con tu profundidad y des tu verdadero talento.

Sin embargo, como en tu esencia eres masculino, su intento masculino de acabar con tu despiste te despolarizará. Os enfrentaréis como dos carneros chocando vuestros cuernos, puesto que ambos estáis en lo masculino. Y si tú entras en lo femenino, la cosa podría ir peor. Podría desarrollarse un hábito por el que, por más fuerte que seas en el mundo de los negocios, siempre eres fustigado en la relación. Tu mujer se muestra afilada y masculina, tú te vuelves falsamente receptivo y agradable, y, entre tanto, ambos tenéis ganas de vomitar.

Si tu mujer siempre se muestra cortante contigo, probablemente es un signo de que, independientemente del éxito alcanzado fuera de la relación, ninguno estás alineando vuestras vidas con la verdad más alta. No estás cortando la maleza de tus deberes y los estados de ánimo de tu mujer para revelar el terreno fértil de vuestras vidas. Y por eso tu mujer tiene que esgrimir su propia espada. Por la ley de la conservación de la energía masculina y femenina, tu mujer intentará ofrecer los dones que tú no estés dando. Pero, como tu esencia es masculina, sus ofrendas masculinas probablemente te disgustarán, quizás incluso te causen repulsión.

Eres plenamente responsable de acabar con tu pereza, adicciones y falta de claridad. No tienes nada que esperar y no puedes culpar a nadie. Usa las técnicas que te parezcan apropiadas. Procura hablar con tus amigos, hacer terapia, practicar la meditación o la oración, realizar en una ceremonia de búsqueda de la visión, leer las escrituras, caminar por la naturaleza, escribir un diario o estudiar. Recuerda que tu éxito con el método elegido depende completamente de que te comprometas a descubrir tu verdad más profunda y a alinear tu vida con ella.

Puedes meditar hasta colapsarte, pero eso no funcionará si, llegado el momento, prefieres masturbarte, leer el periódico o ver la televisión en lugar de cortar con tus adicciones, disciplinar tu vida diaria y entregar tu don desde el lugar de máxima profundidad y dicha. La calidad de tu intención y la consistencia y profundidad con que te apliques determinan los resultados de tu entrega, así como tu capacidad de guiar la vida de tu mujer hacia una mayor felicidad y rendición corporal al amor.

*Restaura  
tu propósito en soledad  
y con otros hombres*

*Un hombre redescubre y afina su propósito en soledad, en situaciones que suponen un desafío y en compañía de otros hombres que no acepten su superficialidad y su falsedad. Pero las mujeres fortalecen su irradiación femenina en compañía de otras mujeres, en juegos compartidos y celebraciones. Un hombre debe preparar ambos tipos de eventos reparadores: pasar tiempo él mismo en soledad y con otros hombres, y que su mujer pase tiempo con otras mujeres.*

Si pasas demasiado tiempo con tu mujer, ambos os desgastaréis de la peor manera. Para poder llevaros bien, ella empezará a adoptar tus hábitos masculinos al hablar, negando su deseo femenino de fluir en juegos y placeres sin tener que encontrar el sentido masculino de las cosas ni cumplir ningún propósito. Tú empezarás a adoptar sus pautas femeninas de toque y afecto, negando tu deseo de ponerte manos a la obra, con tu misión y con tu mujer. Te descubrirás besándola en la mejilla y dándole abrazos y palmaditas en la espalda para ofrecerle seguridad. En resumen, la diosa y el guerrero se convertirán en personas domésticas y neutralizadas que sólo comparten el juego más apacible de la polaridad sexual.

Para vivificar su esencia femenina, tu mujer debe pasar tiem-

po cada día en absoluto abandono y celebración. Durante esos momentos de danza, canto, risa y puro deleite, su cuerpo y mente deben liberarse de cualquier obligación de mostrarse masculinos: dirigidos, controlados, estructurados u orientados hacia objetivos. Estas ocasiones son aún más rejuvenecedoras cuando ella está con otras mujeres, potenciando y disfrutando mutuamente de su irradiación y flujo femeninos. Si tu mujer no recibe este rejuvenecimiento femenino con frecuencia, desarrollará los síntomas de la energía femenina deprimida: enfermedad (especialmente en sus partes más femeninas), falta de energía de vida, ausencia de deseo y de disfrute sexual, y una disposición triste, desanimada y pesimista.

En el actual movimiento masculino muchos hombres reclaman su energía femenina. Si quieras revitalizar tu energía femenina, puedes hacer algo muy parecido a lo que hacen las mujeres para revitalizar la suya. Puedes salir al bosque y cantar, danzar y reír con tus amigos. Para los hombres que han quedado rigidamente atascados en su dirección masculina, sin permitir que fluyan la alegría y el compartir en sus vidas, ésta es una buena medicina.

Pero para los hombres que han perdido su sentido de propósito, que no saben de qué va su vida o que les cuesta alinearse con su verdad, cantar y bailar no son el remedio. La cura para la falta de propósito es afrontar el desafío de vivir al límite, puesto que has perdido la capacidad de vivir allí por ti mismo.

Los dos modos de llevarte al límite de tu poder masculino son la austeridad y el desafío.

Austeridad significa eliminar las comodidades y los cojines de tu vida, las cosas que te llevan a acomodarte y dormitar. Aparta cualquier cosa que te haga perder tu filo. Nada de periódicos ni revistas. Nada de televisión. Ni caramelos, ni galletas, ni dulces. Nada de sexo. Nada de caricias. No leas nada mientras comes o te sientas en el retrete. Reduce el tiempo de trabajo al mínimo. Nada de películas. Ninguna conversación que no trate sobre la verdad, el amor o lo divino.

Si asumes estas disciplinas durante unas semanas, así como cualquier otra que te haga dejar atrás tus monótonos hábitos personales, tu vida quedará libre de las distracciones rutinarias. Lo único que quedará será el filo que has estado evitando con tu rutina cotidiana. Tendrás que afrontar la incomodidad y la insatisfacción básicas que forman la textura oculta de tu vida. El desafío de vivir tu verdad, en lugar de esconderte de ella, te vivificará.

El sufrimiento sin adornos es el compañero de cama del crecimiento masculino. Sólo conectando intimamente con tu sufrimiento personal podrás sentirlo y seguirlo hasta su fuente. Cuando pones toda tu atención en el trabajo, la televisión, el sexo y la lectura, no penetras tu sufrimiento, y su fuente permanece oculta. Tu vida queda tan estructurada por los medios que empleas para dejar de lado el sufrimiento que raras veces te permites sentir. Y en cuanto tocas la superficie de tu sufrimiento, tal vez en forma de aburrimiento, abres rápidamente una revista o agarras el mando a distancia.

En lugar de eso, siente tu sufrimiento, descansa en él, abrázalo, haz el amor con él. Siéntelo tan profunda y completamente que lo penetres, y llega a su temido origen. Casi todas las cosas que haces, las haces porque tienes miedo a morir. Y, sin embargo, morir es exactamente lo que estás haciendo, desde el momento de tu nacimiento. Dos horas de absorción en la retransmisión de una final deportiva pueden distraerte temporalmente, pero esta realidad básica sigue vigente. Naciste como un sacrificio, y puedes participar en él disolviéndote en la entrega de tu don o puedes resistirte, lo que te causará sufrimiento.

Eliminando la red de seguridad de las comodidades de tu vida, tienes la oportunidad de hacer caída libre en este momento situado entre el nacimiento y la muerte, atravesando el agujero de tu miedo hacia la apertura imperturbable que es la fuente de todos tus talentos. El hombre superior convierte su vida en este sacrificio de amor espontáneo.

El otro medio, aparte de la austeridad, para redescubrir tu

esencia masculina, es el desafío. Las formas más superficiales de desafío incluyen actividades como el montañismo, la práctica de deportes competitivos y los campos de instrucción militares. Estas formas de desafío físico activan instantáneamente el sentido de propósito y dirección masculinos, en hombres y en mujeres.

Los desafíos más profundos implican ofrecer tu don directamente de maneras que pueden haber quedado bloqueadas por tus miedos. Si siempre has tenido miedo de hablar en público, puedes asumir el desafío de hacerlo una vez a la semana durante tres meses. Si una semana no das el discurso correspondiente, la siguiente tienes que dar tres. Si siempre has querido escribir una novela pero no has llegado a completar ninguna, diles a tus amigos que vas a terminar un capítulo cada semana (o al mes) a lo largo del año que viene. Cada vez que no completes tu objetivo semanal, deberás 100 euros a tus amigos. Si no completas tu objetivo anual les deberás 10.000.

La cuestión es que quedarse paralizado de miedo tiene consecuencias. Y éstas son evidentes cuando te ocurre durante una escalada o practicando deportes competitivos. Debes hacer que tenga consecuencias para el resto de tu vida, a menos que deseas aferrarte a la red de seguridad de tus placeres superficiales.

Las formas más potentes de realineamiento masculino requieren austeridad y desafío. Ve en medio del bosque, solo, únicamente con lo imprescindible para sobrevivir. Nada que leer, nada que hacer. Ayuna y mantente despierto todo el tiempo que puedas. Ocupa tu atención con alguna práctica, como cantar o algún movimiento ritual, de modo que tu atención no se despiste ni se descentre. Ábrete y espera. No encubras tu sufrimiento. No abandones antes de caerte por el agujero de tu miedo y emerger con una visión de tu verdadera misión, la forma única de tu sacrificio viviente.

Esta práctica de aislarse es una forma extrema y potente de búsqueda de la visión masculina, pero hay otras formas más comunes que resultan útiles en la vida cotidiana. Pasa tiempo cada

día en soledad, sin distracciones. Simplemente siéntate, durante diez minutos. Sin agitarte, sin cambiar de canal, sin ojear revistas. Simplemente sé, exactamente tal como eres, sin intentar cambiar nada. Quédate con tu sufrimiento hasta atravesarlo e intuir la fuente infundada de tu vida.

Tal como tu mujer debe pasar tiempo regularmente sólo con mujeres, tú debes pasarlo sólo con hombres. Júntate con tus amigos al menos una vez por semana para serviros mutuamente. Dejad a un lado la mentira y hablaros de manera directa. Si sientes que tu amigo está echando a perder su vida, díselo, porque le quieras. Recibe este tipo de críticas de tus amigos. Sugeríos mutuamente retos para ayudarlos a superar los miedos que limitan vuestra entrega. Acordad cuál será el precio de no persistir en un desafío. Por ejemplo, si acuerdas poseer a tu esposa tres horas cada dos días durante una semana, comprométete a cortar el césped de casa de tu amigo si un día dejas de hacerlo.

Debéis alternar este tipo de reuniones «para cortar con la mentira» con celebraciones masculinas. No obstante, durante las celebraciones también debéis manteneros conscientes y libres de distracciones. No son ocasiones para alejarse de la plenitud, sino para unirse más allá del miedo. Tal vez podáis bañaros juntos en agua helada, o beber hasta embriagaros y pasar el resto de la noche cantando himnos al misterio de la existencia. Hagáis lo que hagáis, compartid el amor entre amigos, sin conformaros con la mediocridad ni con menos que la plena expresión de los talentos de cada uno.

Asegúrate de que tanto tu mujer como tú pasáis estos ratos de rejuvenecimiento. De otro modo, te pudrirás en brazos del estancamiento y la neutralización sexual que amortigua tu verdadero filo, impidiéndote ofrecer tu don en la relación.

*Practica  
la disolución*

*Como cuando se disuelve en la intensidad de un orgasmo, el mayor deseo del hombre es alcanzar la liberación total.*

Practica el amor hacia tu mujer y hacia el mundo momento a momento, permitiendo que la fuerza de tu rendición transforme cada instante en un orgasmo de disolución divina. Abraza cada momento de experiencia como a una amante, y confía en cualquier dirección que el amor te marque. Muere ofreciendo tu don, de modo que ni siquiera te des cuenta de que ya no te tienes a ti mismo. El miedo es la excusa final. No luches con él. Ama a través de él.

# *Materiales de David Deida*

Puede hallarse información sobre los libros,  
audios y videos de David Deida, así como  
un calendario actualizado de actividades en:  
[www.deida.info](http://www.deida.info)