

El arte de amar sin fecha de caducidad.

Al principio todo son gustirininies y arrumacos, andamos no bajo, sino sobre la luna de Valencia, el mundo parece un sueño y pasamos de puntillas por él para que no se nos vaya el ángel...ignoramos los defectos del otro y escondemos nuestras carencias. No existen ni el tiempo, ni las normas, ni el tráfico, ni las letras, sólo magia.

Las estrellas se pasean sin permiso de nadie por la piel abiertas a algo más amplio, tanto que no hay palabras, aunque intentemos dibujar eso tan misterioso con las que usan de siempre los enamorados.

Esta primera etapa de toda pareja dura unos meses, después irrumpe la segunda, los programas aprendidos en el núcleo familiar, lo que desconocemos de nosotros mismos, se suceden los juegos de poder, quién paga qué, ¿quién tiene la razón? ¿quién domina?, empiezan los desencuentros, el querer tener la razón a toda costa, otra una forma de violencia. El yooooo con todos sus registros, esencialmente la incapacidad para ponerse en los zapatos del otro. Hoy en día son pocos los que llegan a la tercera etapa de una relación madura que es la intimidad, perdiendo la oportunidad de la mejor escuela de aprendizaje. No hay que olvidar que el otro representa la forma que nos relacionamos con el mundo."La madurez es esa clase de amor a todas luces más desinteresado que construye el compromiso de permanecer juntos pese a los obstáculos que aparezcan. Luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos. Así la intimidad aumenta".

Hay varias herramientas que nos pueden ayudar a ser más felices juntos, una es la sinceridad, la expresión de lo que necesitamos sin psicologizar demasiado la interacción, la otra es la observación de nuestras reacciones, pensamientos, acciones, situarse en el observador que es la vía del autoapoyo y la siguiente es la sexualidad consciente.

Entre lo que conocemos por encuentro erótico, por más placentero que sea, e incluir la conciencia a la hora de comunicarnos con el cuerpo, hay un abismo. Cuando incorporamos conciencia a la sexualidad, descubrimos una fuerza espiritual curativa, y el interés por el otro no decae con el paso del tiempo, sino que aumenta.

Es unir lo de arriba con lo de abajo. Juntar el espíritu y el cuerpo, cielo y tierra. El mundo vasto e ilimitado de la meditación con la expresión amorosa. Cuando pensamos en meditar (parar el diálogo interno) nos imaginamos en un lugar lejano, ya que la manufactura meditativa parece tener patente oriental, o en la penumbra con velas de una sala de meditación. No se nos ocurre que podemos hacerlo en medio de un resplandor de conciencia, en los ojos de quien amamos, practicando la presencia...el ser, entre abrazos y caricias llenas de risa, ante la inocente desnudez del alma en zapatillas, sin salir de nuestra habitación.

Lo sagrado se manifiesta así plenamente en la unión amorosa, irrumpiendo en nuestras vidas para curar las heridas del alma y sus síntomas en el cuerpo. El secreto es amar y hacerlo es estar aquí y ahora. Sólo necesitamos concentrar la atención en nuestro interior, incluir la conciencia, y permitir que oleadas de energía empiecen a emerger desde un infinito que toma cuerpo en nuestras células. La belleza se abre paso y con ella lo sagrado. Así conectamos con una forma de amor sin fecha de caducidad.

Margarita Llamazares

Psi & Company

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.

Valencia-Madrid

Email | contact@margaritallamazares.net