

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

11.

TEMA ONCE



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

**“REDESCUBRAMOS
NUESTRO AMOR”.**



Queremos que a ese templo de nuestro intimidad asistas Tú.

Los dos: Ayúdanos a gozar más de los preparativos, de la ternura y del placer del final, para que la ausencia de egoísmos permitan que a esa fiesta asistas tú.

La esposa: Queremos, Señor, que Tú seas a nuestro amor, lo que el viento es a las velas del barco.

Los dos: Nosotros desplegaremos las velas de nuestro amor para que Tú soples con tu viento y nos hagas navegar con alegría.

Los dos: Queremos que todo esto no se quede en palabras. A nuestra intimidad le sobran muchas palabras. Como Dante, queremos convencernos de que: "poco ama el que con palabras puede expresar cuanto ama".

5º.- TOMÉMONOS MEDIDAS EN NUESTRA ORACIÓN.

Los dos: Señor, queremos que este rato de silencio sea una mirada a lo más profundo nuestro. Sabemos que sólo con los ojos del amor vemos lo más auténtico. Te manifestamos el deseo de que nuestros encuentros sexuales estén empapados en tu amor para que ni la fuerza, ni la violencia, la costumbre, la rutina o el aburrimiento oculten las brasas de nuestro primer amor. Hacemos un rato de silencio porque de este silencio nos van a salir las palabras rectas y sinceras.....

La esposa: Sabemos que con el contacto físico no conectamos en totalidad y queremos que el eros, la espiritualidad y el recuerdo del primer amor hagan de nuestros encuentros una fiesta.

Esposo: Sabemos que “la necesidad de ser tocados, tomados del brazo y sostenidos con afecto, son algunos de los anhelos más profundos de nuestro corazón y que son signos muy concretos de nuestro afán de fundirnos contigo”⁷ ¡Tócanos! Y enséñanos a tocar nuestros cuerpos.

Los dos: Que los dos gritemos sin miedo y confiados: ¡Tócame! ¡Tócame, por favor! Porque tu caricia me sana, manifiesta tu respeto por mí y es signo de tu bondad, de tu alegría y de tu entrega.

El esposo: Tenemos el peligro de dar demasiada importancia al final de nuestro encuentro íntimo.

7.- Wunibald Müller. “Besar es orar”. La sexualidad como fuente de espiritualidad. Edi Sal terrae. 2005 Santander

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

Índice

Capítulo

Introducción

- 1 La sexualidad, un regalo de Dios.
- 2 Hombre y mujer: diferentes e iguales.
- 3 El lenguaje de la sexualidad: la ternura.
- 4 La sexualidad envuelve todo nuestro ser.
- 5 La sexualidad nos hace fecundos.
- 6 Eduquémonos para educar.
- 7 Jesús y la sexualidad.
- 8 En las crisis... Busquemos juntos.
- 9 El perdón hace posible la ternura.
- 10 Cultivemos nuestra sexualidad
- 11 Redescubrir nuestro amor
- 12 EPÍLOGO: testimonios.

1º.- REFERENCIAS:

1-1- Una cita inteligente: Al P. Caffarel le gustaba citar a Bernard Shaw, cuando decía que “mi sastre es el ser más inteligente que he conocido en mi vida. Cada vez que le visito me toma medidas, mientras que los otros me han medido una vez para siempre”¹.

1-2- Soplemos juntos sobre nuestras cenizas para quitar el polvo que cubre nuestras viejas brasas y descubrir nuestro primer amor. Libre de las cenizas que lo cubren, ese primer amor brillará, nos dará calor y podremos decirnos:

El esposo: “¡Cuán bella eres, amada mía!, Cuán bella eres! Tus ojos, tras el velo, son dos palomas”.Tus labios son cual cinta escarlata; tus palabras me tienen hechizado.....Tus pechos parecen dos cervatillos, dos crías mellizas de gacela que pastan entre azucenas”²

Y la esposa: “Mi amado es blanco y rubio, señalado entre diez mil... Sus ojos, como palomas junto a los arroyos de las aguas.....Sus labios, como lirios que destilan mirra fragante....,Sus manos, como anillos de oro engarzados de jacintos; su cuerpo, como claro marfil cubierto de zafiros.... Tal es mi amado, tal es mi amigo, oh doncellas de Jerusalén”.³

1.- Bernard Shaw. (1856.1950) Irlandés, Autor de “Matrimonio desigual”

2.- Tomados del Cantar de los Cantares m 4, 1-5

3.- Ibid 5, 10-16

do reconocemos que tenemos vida propia y cuando nos ilusiona que el otro/a viva su vida y desarrolle su identidad plenamente. “Sólo ama aquel que desea que la persona amada se convierta en ella misma”, dice Laín Entralgo. Trata de descubrir el misterio de tu pareja e ilusióname con todo lo suyo. Esta es la mejor manera de respetarla. Pero, ¡ojo!, si dejas de ser tú mismo/a para que él/ella sea lo que es, estás amando por obligación. Lo mejor que puedes dar, cuando amas, es tu propia persona, tu ser, tu totalidad, ¡...si renuncias a parte de ti, te niegas a dar lo mejor que puedes darle a tu pareja. Sería bueno que os fijarais en lo que unos enamorados se decían en una película: “Mi deseo no es que me quieras, ni que te entregues, ni que me debas o agradezcas algo, ni que me admires. Mi deseo es simplemente que existas y crezcas”. Ese deseo sería la mejor garantía del amor.

1ª. ¿Vivimos el coito porque creemos tener esa obligación o deber con nuestra pareja? Actuar así ¿no sería faltarnos al respeto?. Si no tenemos confianza para decir “sí” o “no” ante la solicitud sexual ¿qué razones nos impiden tener esa confianza?

2ª.- Al vivir nuestros encuentros sexuales pensamos: ¿estaré a la altura de lo que ella/el pide? o ¿es el miedo y el temor los que no nos permiten ser totalmente espontáneos en el encuentro íntimo? Si desnudamos nuestra alma antes que nuestro cuerpo, lo segundo será fácil y agradable.

3ª- ¿Hemos sentido, en ocasiones, que la costumbre, el tiempo y la rutina mandan en nuestros encuentros sexuales?

4ª ¿Hemos convertido a nuestra pareja en el jarrón multicolor de bellas formas, en algo aprendido y no tan deseado? ¿Por qué nos ha ocurrido eso? ¿Cómo podemos mejorar?

borrachados de entusiasmo lo cargaron en el coche y, con sumo cuidado, lo llevaron a casa. Buscaron una peana, limpiaron su base y lo colocaron. Todo quedó sin polvo y sin nada que pudiera deslucir los colores y el atractivo del jarrón. Todos los días contemplaban “su adquisición” y se felicitaban por su compra. “ ¡Qué bien queda!, ¡qué acierto tuvimos!”. Iban al trabajo, volvían, disfrutaban y, siempre que salían o entraban en la casa, tenían la oportunidad de disfrutar de su vista. Pasaron los días y los meses. Cada vez eran menos frecuentes las expresiones de gozo, las miradas y las satisfacciones producidas por la contemplación de semejante adorno. En vísperas de Navidad, tocaba hacer limpieza general. Desmontaron muebles, arrinconaron objetos y la casa quedó limpia y dispuesta para los jaleos propios de la fiesta. Uno de los objetos recogidos, para evitar su rotura, fue el jarrón. Sus colores desaparecieron y, en su lugar, el verde de una planta ocupó el rincón. Nuestra pareja siguió saliendo y entrando y pasaron días sin que se dieran cuenta de la ausencia del jarrón.

4º.- PARA DIALOGAR EN PAREJA.

Comenzamos el diálogo recordando lo siguiente:

Queremos tener confianza total y esta se consigue cuando trabajamos la aceptación mutua. Esto nos da seguridad, nos quita miedos y nos abre las puertas para que podamos entrar el uno en el otro con todo el respeto.

Es que “El amor es respetuoso” dice R.Tagore. El respeto no es el cariño. Somos respetuosos cuan-

2º.- ALGUNAS IDEAS. EL AMOR SIEMPRE ES NUEVO.

2-1- El amor nos inaugura.

Cuando nos miramos a los ojos, vemos nuestra verdad y novedad y hacemos que nuestro amor sea dinámico. Este es el modo de inaugurarnos diariamente. Si nos tomamos medidas sabremos dónde hemos crecido o disminuido y en qué tenemos que volver a aceptarnos. Se trata de eso: de no aprendernos para no decirnos: “ya sé lo que piensas”, “siempre haces lo mismo” o “ya sé lo que me vas a decir”....Si usamos el “metro” estamos abiertos a la nueva idea, al sentimiento nuevo y al deseo del momento. Y es que el amor nos inaugura, evita que nos aprendamos y que nos demos por sabidos. ¡Soplemos juntos el polvo de la rutina para no cerrar la puerta a la novedad mía y a la sorpresa tuya! Y cuando sintamos juntos el calor de nuestros cuerpos digámonos: Creo en ti y creo en tu capacidad para ser nueva/o cada día, porque si creyera “ sólo en lo que puede demostrar la ciencia, me perdería muchas cosas reales como la vida misma”⁴.

Al tomarte medidas quiero aceptarte e inaugurarte y quiero que mi vida esté impregnada de ti.

Pensemos en el hondo sentido de los siguientes versos de la poetisa cubana, Dulce María Loynaz:

“Si me quieres, quíereme entera, no por zonas de luz o sombra.

4.- Félix Torán, “Ecología mental”, Edt grupo Planeta , 2014 Barcelona

Si me quieres quiéreme negra y blanca y gris y rubia y morena.

Quiéreme día y quiéreme noche y madrugada en la ventana abierta.

Si me quieres no me recortes.

Quiéreme toda o no me quieras”.

2-2-El amor se renueva con la comunicación.

Comunicarnos en la intimidad ya es aceptarnos y negarnos a decir:” te quiero pero tienes que cambiar”, porque nos engañaríamos.

El “te quiero” sincero nos inaugura y nos pone el “metro ” en la mano para hacer vivo nuestro amor y para que “se apoye en la pasión, en la intimidad y en el compromiso personal”⁵. Al tomar medidas podemos gritar: “Estoy aquí, ¿me ves?” , “aunque mi cuerpo haya cambiado, soy el mismo/a”, y nos mediremos, colmaremos el deseo de la pasión, abrazaremos el cuerpo que busca amor y, acariciaremos el alma que necesita comprensión. Y, en otros momentos, nos suplicaremos:” Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito»⁶ porque quiero reír...y abandonarme y entregarme confiadamente.

El amor es lo que no puede perderse.

El amor cambia el pasado.

El amor hace que dos sean uno, sin dejar de ser ellos.

5.- Esperanza Bosch y otras, en “La violencia contra las mujeres” Edt S. XXI. 2013- Barcelona

6.- Proverbio chino.

El amor llena todos los huecos que vosotros creáis.

El amor es lo que habla en el silencio.

El amor es lo que permite veros en momentos de dificultad.

2-3- El amor es energía. Nuestra convivencia hace nudos que cortan el flujo energético entre nosotros y originan ansiedades, negatividad, rechazos, críticas, juicios, indiferencias y nos cargan la pesada carga de la culpa. Todo ello acartonada nuestros cuerpos. Y todos esos elementos son los tapones con los que el EGO, la inmadurez y la poca humildad cierran las vías por las que circula la energía del amor. Sólo este amor renovado y hecho realidad con gestos de ternura, puede limpiar cañerías, trasportar la empatía, quitar miedos, alegrar y crear compasión dando a nuestros cuerpos la capacidad de ser cómplices. Echemos mano del gesto cariñoso, de la sonrisa cálida o de la mirada cargada de promesa para que la energía fluya de nuevo. Toda la energía que vaya de nosotros hacia el otro, volverá enriquecida. ¡No tengamos miedo a manifestarnos tiernos y amorosos con aquella persona a la que queremos, ni nos avergoncemos por tener que pedir que nos entregue su cuerpo.

3º.- UNA ANÉCDOTA: “EL JARRÓN CHINO”.

Se trata de una pareja de recién casados. Un día fueron al mercado y vieron un jarrón chino de colores ilusionantes. Se lo imaginaron en el rincón de la entrada de su nueva casa. Em-