



LA SEXUALIDAD Y EL ESFUERZO CREATIVO DEL UNIVERSO. Sanar Conciencia – Xtuxinik' Iximulew, julio 2019.

Por: Carmen Álvarez Medrano

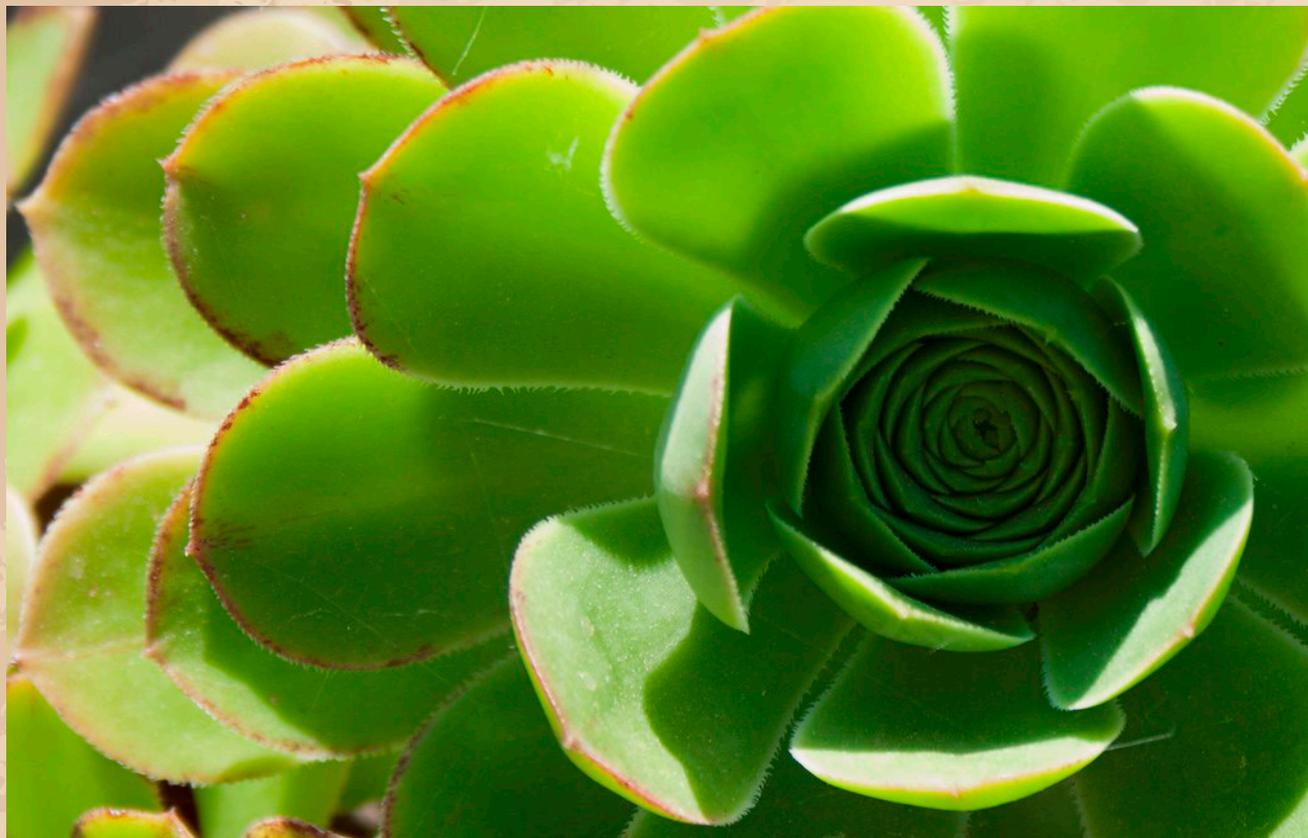


Foto de: "Flores" by Ernesto Rosa

La tradición maya nos ha dejado un gran legado y cuando hacemos ceremonias es cuando recordamos el proceso evolutivo del Universo y cómo esa fuerza creativa todavía está presente en nuestra memoria genética. Q'anil como uno de los navales del Calendario Maya: es, semilla que encierra una memoria genética, fruto del amor, vida, creación, fertilidad, abundancia; es el germen, que nos enseña que todo lo que se siembra con amor se manifiesta. Hablar sobre sexualidad suele ser un proceso difícil, ya que antes de sentir y pensar en los procesos amorosos, la sexualidad nos conecta con todas nuestras experiencias de abuso sexual, insatisfacción, enojos, inhibiciones, traumas individuales y colectivos, con efectos terribles que condicionan nuestra vida, nos conecta también con un imaginario sobre "el amor" y con una conducta sexual desde lo prohibitivo y culposo, hasta la pornografía y la violación, todo lo cual es construido y aprendido socialmente y condicionan nuestra vida e impide vivir una sexualidad en completud.

La sexualidad nos despierta inquietudes, miedos, temores, imaginarios incluso vergüenzas. Lamentablemente en ocasiones tenemos poca o ninguna conciencia de todo lo anterior y de cómo podemos trascender esa carga familiar, social e histórica que traemos y se expresa en nuestra vida cotidiana y particularmente en nuestras relaciones. Parafraseando a Alan Bolt quien nos ha aportado todos estos valiosos elementos que en este artículo y en el Diplomado compartimos: “La sexualidad, como construcción social de cualquier sociedad, está en complicada relación con nuestra biología y fisiología, ya que estas están inextricablemente unidas a la construcción genérica. Y la construcción genérica está inextricablemente unida a la estructura del poder en la sociedad y a la historia de ese proceso. Toda sociedad donde se ha producido dominación, masacres, abusos, exclusión y discriminación tiene graves problemas en la relación entre géneros y por lo tanto en la percepción y en la práctica de la sexualidad”.

Pero ¿cómo sanarnos? ¿cómo nos sacudimos todos esos dolores y heridas? Primero reconociendo la necesidad de recuperar elementos fundamentales en cuanto a la Gran Historia, Historia del Universo, del Planeta y de nuestra especie, para tener una perspectiva ponderada sobre nuestra sexualidad, la de otros pueblos y otros grupos para tener esa perspectiva planetaria y evolucionista ¿por qué? nuestra sexualidad está marcada por la totalidad, por la creatividad del universo que contiene una luz inmensa pero también agujeros negros. En nosotros también tenemos luz y agujeros negros que podrían llegar a consumirnos y que va más allá de lo que viene de afuera. La mentalidad hacia la sexualidad nos transforma cuando tenemos conocimiento acerca de lo que pasa biológica, energética y corporalmente, por ejemplo; que el cerebro es nuestro mayor órgano sexual y fundamental, alberga la mente humana como instrumento sexual importante y que decide que es erótico, atractivo, sexual o no lo es. La mente se construye socialmente y es así como se sienten y se explican nuestros conceptos de pecado, vergüenza, poder en la sexualidad, placer, entre otros. Por ejemplo cuando tenemos abuso sexual, una parte de nuestro cerebro se deteriora y nos impide tener visión de futuro, es un agujero negro, es como un disparo directo a nuestro cerebro, es un daño que necesitamos sanar a nivel fisiológico. Es preciso, no sólo recuperar aspectos sobre género e historia, -de cómo la psicología, la psiquiatría, la política y la religión han marcado lo que se considera normal o no- sino reconocer cómo incide nuestra biología y fisiología, en ese sentido, es comprender que, más allá de la memoria histórica -que también es preciso abordar y sanar- la memoria biológica, dañada o herida consciente o inconsciente, registrada en nuestro cuerpo -que aunque algunos recuerdos se olvidan o se van al fondo de la memoria, realmente no se superan, siguen actuando desde allí, desde el rencor, el odio, el miedo- todo lo que incide en la forma en que vemos la realidad y creamos nuestros pensamientos e imaginarios y nos hace víctimas. Sanar esa memoria, nuestras emociones de resentimiento, rencor, dolor y odio y éstas se transforman en emociones benéficas.

Estas a su vez modifican nuestra biología presente y sus interacciones que hacen que, seamos capaces, como la Madre Naturaleza, de repetir todo lo que da vida, cortar y evitar lo que significa muerte o daño para nosotras mismas, para otr@s y también para el planeta.

Para lograr un equilibrio en nuestra sexualidad necesitamos recuperar la fuerza creativa que existe en nosotras, recordar que tenemos luz y sombra y que podemos ser fuente de dolor para otras personas. También podemos desarrollar nuestra amorosidad y nuestra bondad, tomando como referentes éticos al agua, la tierra, la luz y el aire. El Centro Q'anil como espacio que está contribuyendo a la regeneración de tejidos sociales dañados, desde procesos formativos y vivenciales. Impulsa procesos de crecimiento personal, investigaciones y formación de formador@s. Confiando en el aporte de la tradición científica maya y sin ninguna restricción, me ha permitido este compartir: La sexualidad, esfuerzo creativo del Universo desde el Diplomado Cuerpos, Erotismos y Sexualidades , que me ha dado lugar a acompañar particularmente a mujeres, recuperar la conciencia del proceso evolutivo del Universo y con ello, la diversidad del Universo, de la red de la vida y humana como elementos inextricables de la vida y su importancia vital en el proceso de regenerarnos. La historia de Universo nos hace comprender que la especie humana es el último eslabón de ese proceso, nos da privilegios y también nos da responsabilidades y desafíos, que vienen a través de la sexualidad, de tal manera que un complemento necesario, es por un lado, sanar heridas físicas, emocionales, espirituales y duelos, y por otro lado, sanar la conciencia, recuperando ese conocimiento de que, somos parte del proceso evolutivo para que al final del proceso, sea posible dar un salto cuántico en la sexualidad ¿cómo? trascendiendo toda esa memoria dolorosa, atávica, violentada que también traemos en nuestro ADN, particularmente como mujeres, - que impide crear vínculos amorosos con nuestro ser, con nuestro cuerpo, con otros seres y con nuestro planeta- y recordar que en memoria genética todavía contiene ese origen creativo del que podemos echar mano, en busca de nuestro bienestar. Para mi llegar al Centro Q'anil y tener la posibilidad de compartir este enfoque, fue mostrar la necesidad y la posibilidad de articular procesos cognitivos, terapéuticos, de conciencia y conocimiento de las energías y del Universo.

¹ Sexualidades, deseos, patologías y bienestar en un planeta que está cambiando y con la especie humana en peligro. Nicaragua. s/f

² Bolt, Alan. Sexualidades, deseos, patologías y bienestar en un planeta que está cambiando y con la especie humana en peligro. Nicaragua. s/f.

Para poder re-crearnos recordando el esfuerzo creativo del Universo y a nosotras como parte de esa fuerza creativa. Y luego de haber sanado heridas, es posible sentir diferente, pensar diferente, hacer diferente, no sólo haciéndonos responsables de sanar nuestras heridas y traumas, dejando nuestra victimización, atravesando nuestros propios límites, liberando temores y entregándoselo con amor y respeto a la tierra, sino encontrando nuestra propia esencia.

Creando nuevos símbolos y nuevos paradigmas, nuevas formas, tomando nuestras propias decisiones, y por ende, construir y generar procesos amorosos personales y colectivos. Que se multipliquen de forma creativa con semillas de caricias, belleza, palabras amorosas, de cuidado, de arte... y participar en el proceso evolutivo de los seres human@s, en permanente conciencia que, sólo somos una especie más entre millones de especies y que sólo somos una célula más del Universo, consientes también que “a la luz de nuestro pensamiento, la hace posible la luz del sol y del Universo. Y que cada día podemos recordar que somos hijas de las estrellas y que podemos honrar esa luz vayamos donde vayamos, estemos donde estemos, hagamos lo que hagamos”. ¡Les abrazo!