
MIEDO A AMAR

Pincelada de meditación

Julián Peragón



MIEDO A AMAR

A menudo nos encanta enamorarnos pero, paradójicamente, nos duele amar, preferimos los artificios de los primeros encuentros que la contundencia amorosa de su presencia, y es que en el enamoramiento, el otro, casi por arte de magia, se convierte en la idealización de un sentir, en la concreción de un sueño, en la plasmación de una imagen feliz. En el enamoramiento nos amamos a nosotros mismos, y sin duda es necesario, pero en el amor aparece un otro que piensa, hace y ama diferente.

Bregar con la diferencia se le atraganta al ego que ha construido su identidad a base de rechazar todo lo que le amenaza. Y puestos a “amar” uno prefiere un otro que sea la prolongación de sí mismo, como vemos en el habitual y obsesivo control que ejercemos sobre el ser querido. Y es que el amor no debería ser una cárcel sino la antesala a la aceptación de lo que somos que nos puede llevar, como bien intuimos, a la felicidad.

Por eso, si tenemos miedo a amar más vale que nos deshagamos del ego en esta ecuación tan delicada. Acoger la diferencia es la gran oportunidad de crecimiento. Y en la meditación empezamos a aceptar el dolor del amor para empezar a sanarnos.

Om shanti. Julián Peragón