Crónicas del insomnio.

 Ayer lunes Hash en Marbella, calle 50 y Punta Paitilla. Buena marca y buena distancia de 7k . Buena participación.

 La primera vez que escuché la palabra “holístico” no conocía su significado. Esa palabra procede del griego (holos) que significa “total”, “todo”, “entero”. El concepto indica que cada realidad es un todo y más que la suma de sus partes. Este concepto filosófico se aplica al ser humano. Desde ese punto de vista no somos un conjunto de huesos, músculos y órganos, somos un todo que es más que la suma de esos componentes juntos; somos el cuerpo, la mente, los sentimientos, el alma o el espíritu. No podemos aislar nada de eso, todo es uno y es más que la suma de todas esas partes.

 Siendo así, es bueno reflexionar sobre nuestro comportamiento en la vida. Nada de lo que hacemos o pensamos es indiferente o inocuo, todo tiene consecuencias y secuelas, buenas o malas, pero cada acto y pensamiento es parte de un todo que es nuestro Ser. De igual forma todo aquello que percibimos del mundo exterior afecta y condiciona nuestro Ser y es capaz de producir desequilibrio o desarmonía en nuestro mundo interior.

 Holístico es ver a la persona como un todo y no simplemente como un cuerpo con unos síntomas de los que hay que librarse. Así podemos ver la salud o la enfermedad en términos de energía. Con salud la energía fluye y está equilibrada, con enfermedad está bloqueada y estancada. La curación es por tanto la restauración de la armonía en el nivel mental, físico, emocional y espiritual.

 El más simple resfriado o la más aterradora enfermedad es sólo una cuestión de grado de profundidad. Un simple resfriado puede mejorarse con un fármaco y una reflexión sobre aquella discusión familiar o laboral que puede haber alterado la armonía. Una enfermedad grave arraigada en lo profundo del cuerpo precisará de entrar en las profundidades del Ser para identificar, hacer un valiente acto de contrición, una valoración, un perdón (también perdonarnos a nosotros mismos) sin dejar de consultar el médico. Este acto valiente de profundización implica lo más importante de este tema, asumir la responsabilidad de nuestra propia vida y de nuestra salud para restaurar la armonía perdida. Así somos parte de la solución y no sólo sujetos pasivos en manos de otros. Agarra el toro por los cachos…

Salud y libertad para todos los hashes.

Guille Garuz.