Crónicas del insomnio.

 Ayer Hash en Ricardo J. Alfaro con recorrido por Altos del Chase y Villa de las Fuentes. Buena marca, buen recorrido y bonito convivio.

 Las emociones juegan un papel importante en nuestras vidas. La ciencia identifica un cerebro racional o intelectual, el neocórtex, y un cerebro emocional, o sea un cerebro dentro del cerebro, que funciona distinto. El cerebro emocional controla nuestro bienestar psicológico y también el funcionamiento del corazón, tensión arterial, hormonas, sistema digestivo, incluso el sistema inmunitario. Los desórdenes emocionales (enfermedades) se originan en experiencias dolorosas y traumáticas vividas en el pasado, impresas en el cerebro emocional. La buena noticia es que este cerebro emocional tiene mecanismos naturales de autocuración. Sabemos hoy día que el estrés, la depresión y ansiedad nos afectan mucho y que no son nada normal, y si estamos sintiendo, es decir identificando cualquiera de estos fenómenos, tenemos que buscar solución porque a la larga somatizan y crean enfermedades más complejas. Dicho en otras palabras, cuanto más paseamos por la vida con estos fenómenos más nos exponemos a enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades psicológicas.

 Ese difícil matrimonio entre el cerebro racional y el **cerebro emocional** es lo que tenemos que observar. Porque el cerebro racional nos dice que no pasa nada, que hay que seguir haciendo, trabajando, produciendo, soportando y jodiendo, cuando en realidad lo que hace es distraernos. Hay que aprender a **sentir**, hay que prestar atención a lo que pasa por dentro, profundo, hay que **identificar** lo que el sentimiento o emoción causa en nuestro cuerpo. Ejemplo, si alguien nos hace un agravio, de cualquier clase, hay que observar lo que ocurre en el cuerpo en el momento que sucede, pero hay que observar también que sucede al cuerpo cuando recordamos ese evento; hay que sentir el dolor y cómo se despliega en el cuerpo**. Y viceversa** hay que aprender a soltarlo y trascenderlo cuando identificamos que nos hace daño. Si es necesario se busca asistencia terapéutica.

 Cuando vamos al Hash o cualquiera de sus actividades colaterales no vamos a reforzar nuestro estrés, depresión o ansiedad, vamos a lo contrario, a soltar, aprovechar esos momentos de profunda respiración para desprendernos de energías pesadas. Esas energías solo se liberan perdonando, rindiéndonos a “**lo que es**”, sea lo que sea, liberándonos de la responsabilidad **de cargar** con algo que en realidad no es nuestro ni nos pertenece. Entreguémoslo al universo o la divinidad para que disponga de eso de la mejor manera. Seamos libres.

 Salud y libertad para todos los hashers.

 Guille Garuz.