Crónicas del insomnio.

 Apreciados hashers ayer lunes 18 extraordinario trote por Los Angeles, La Alameda y Dos Mares, con regular asistencia, excelente marca de Tailor y buen entretenimiento en Churrascos. Gracias por su asistencia.

 Una de las cosas más difíciles de hacer es abrir la mente o abrirse a la vida. Cuando estamos cerrados, posicionados o identificados con una idea o situación **tenemos echado un cerrojo**. Nos identificados con algo y no podemos aceptar otra forma de entender la situación porque eso es perder nuestra identidad. Esto es muy común, nos pasa a todos, el detalle es que cuando nos cerramos perdemos la perspectiva y solo vemos una parte de la ecuación. Todas las ecuaciones de la vida, todas sin excepción tienen muchas vertientes y dos polos. Ejemplo: me levanto a trabajar o me quedo en la cama, le doy algo al indigente o sigo de largo, cobro la deuda o la perdono, etc. Siempre toda decisión es un asunto de valoración.

 El tema es cuando esas decisiones y esos posicionamientos mentales tiene que ver con temas sensitivos, cuando nos “sentimos ofendidos o vejados”, cuando nuestro orgullo o nuestro honor ha sido “mancillado”, cuando no podemos o creemos no poder perdonar, cuando decimos “eso yo nunca lo haría…”, “eso no lo acepto…”, o incluso cuando tenemos miedos o traumas que no queremos destapar. Cuando esas situaciones se enquistan en nuestra conciencia, y aún más si cada día se refuerzan con argumentos y elucubraciones mentales, estamos echando más cerrojos sin darnos cuenta que cerrar puertas impide que fluya la energía. Y es tan simple como eso, todo es energía, y muchos de esos asuntos van creando barreras que se convierten en síntomas y enfermedades. Porque todo, absolutamente todo desequilibrio energético de la mente (conciencia) se traduce en un desequilibrio físico, es decir, enfermedad.

 La terapia psicosomática es hoy tendencia, y cuando percibimos síntomas es bueno hacer un autoexamen a nivel de la conciencia, en el nivel energético más sutil, allí donde sólo uno mismo puede hurgar, porque muy probablemente muchos de esos síntomas pueden remitir con sólo abrir los ojos que miran hacia dentro. Y un buen momento para hacer psicoterapia es cuando estás corriendo, en contacto directo con tu cuerpo y tu conciencia en la respiración rítmica y acompasada, limpiando el disco duro de tu mente egocéntrica, y preparándote para compartir sin prejuicios un refresco y una conversación franca.

Saludos, con cariño, Guille.