

Tip #4 Dormir + Soñar (dormidos x despiertos)² = fortalece nuestros sistema de defensas y un nuevo modelo de convivencia global

Imprimir

En tips anteriores he destacado entre otras recomendaciones, una venida del Ayurveda la “ciencia de la vida” originada en la india milenaria: dormir bien, como uno de los factores fundamentales para subir nuestro sistema de defensas y poder vivir y convivir de una manera más adecuada, en estos nuevos tiempos de virus y de pandemias. Cuando el cuerpo humano duerme utiliza toda su energía para fortalecerse, las franjas horarias varían según la edad, los más pequeños duermen hasta 10 a 12 h; los adolescentes, jóvenes entre 9 y 10 h y los adultos entre 7 y 9 h, según cada organismo. La manera de saber que ya hemos dormido lo suficiente es porque despertamos con nuestra energía regenerada, sin cansancio y sin necesidad de despertador. A este sueño físico y reparador hay que agregarle nuestra capacidad de soñar despiertos y dormidos, por que igualmente los factores externos en que vivimos afectan nuestra salud y una de las enseñanzas claras que nos quedan de esta pandemia, es la necesidad de implicarnos individual y colectivamente en modificarlos de manera radical, en el sentido que lo planteo Immanuel Kant en su obra “La crítica de la razón pura”, ser radicales es ir a la raíz de los “problemas”.

Hemos vivido erróneamente para el futuro abandonado el presente, hablo concretamente del “ahora”, único momento en el que realmente podemos “ser y estar” siendo conscientes tanto de nuestro pasado (memoria) como de nuestras proyecciones hacia adelante (futuro). Por lo tanto, éste “Ahora”, es el único lugar en donde podemos construir una proyección de futuro individual y colectivo diferente al que estamos viviendo en este mismo momento, y que “otros” han estado diseñando para favorecer sus intereses de manera egoísta, con nuestra complacencia activa o pasiva, por nuestra falta de consciencia en las causas, consecuencias e interconexiones de nuestros actos cotidianos, las maneras como son afectados a nivel global y el poder que nuestros actos cotidianos tienen, para fortalecer un modelo u otro de convivencia planetaria.

El futuro es como un punto en el horizonte, entre uno más se acerca, él más se aleja y al final nunca llegamos, esto sucede porque el futuro, solo es una proyección mental que vamos haciendo de una manera progresiva desde el “ahora”. La fortaleza que tenemos se expresa en la capacidad de cambiar esa proyección llamada futuro y una buena manera de comenzar, es haciéndolo en esta cuarentena desde nuestras casas y espacios vitales. Les

Tip #4 Dormir + Soñar (dormidos x despiertos)² = fortalece nuestros sistema de defensas y un nuevo modelo de convivencia global

propongo algunas ideas: imaginar, soñar, construir..., dándole forma minuto a minuto a una proyección de futuro diferente a la que nos trajo aquí, una proyección de futuro que nos permita una convivencia guiada por virtudes como la responsabilidad, el cuidado, la fraternidad, el respeto ... con los otros seres humanos, las otras especies y el Planeta Tierra. L@s invito a dormir bien como nos propone el ayurveda para subir nuestro sistema de defensas (entre otras buenas recomendaciones), pero además los invito a soñar dormid@s y despiert@s, trabajando en cada minuto de nuestra vida cotidiana para construir entre tod@s, otra realidad, otra proyección de futuro que solo es posible hacerlo: Ahora.

Otros han modelado nuestras proyecciones de futuro de una manera consumista, egoísta y destructiva con nuestra salud, la del planeta y la de todos los seres vivos que lo habitan, mientras nosotr@s hemos estado siendo participes de esto con nuestros hábitos, costumbres y consumos. Por lo tanto es “ahora” o nunca que debemos retomar nuestro poder de cambiar las cosas, “ahora”, único momento en que podemos hacer estos cambios.

Lo hacemos siendo conscientes de lo que está pasando dentro y fuera de nosotr@s (consciencia), de lo que hacemos en cada momento presente, nuestros hábitos, costumbres, consumos, practicas... y cambiándolos hacia unos diferentes, orientados por la responsabilidad, el respeto, el cuidado, la fraternidad, con nosotr@s, l@s otr@s y todas las especies que conforman la red de la vida que habita en nuestro Planeta Tierra, porque somos un Eco- sistema interrelacionado, interconectado, en permanente intercambio y mutua dependencia.

Si estamos de acuerdo en que el futuro es una proyección mental que solo se puede construir en el ahora, entonces creo que tenemos como primer punto en el orden del día, aprender de lo que nos ha estado pasando individual y colectivamente con esta pandemia, y proyectemos el futuro que nos merecemos ahora que es posible.



Tip #4 Dormir + Soñar (dormidos x despiertos)² = fortalece nuestros sistema de defensas y un nuevo modelo de convivencia global

Sandra Campos, Eco activista www.biocivilizacion.org, productora Ecológica del Ghee Caldes d'Estrac www.espaidelsilenci.com

Foto tomada de: mansunides.org/