

Si algo nos está demostrando esta crisis es que no podemos seguir haciendo las cosas igual.

Desde una visión sistémica estamos globalmente asistiendo a una crisis medioambiental. El sistema está totalmente colapsado y curiosamente la naturaleza se está auto regulando. El coronavirus a nivel ecológico está permitiendo a la naturaleza reestructurarse y una vez más nos pone al ser humano en nuestro sitio.

No podemos seguir en esta carrera descontrolada de consumo alocado y desaforado. La naturaleza nos está invitando con una crisis mundial, a reorganizarnos a reeducarnos a buscar el equilibrio a encontrar... a reencontrarnos... volver a palpar con lo que realmente nos une a la vida.... El "amor", el amor a uno mismo el "auto amor". Sentir la respiración, sentir el cuerpo, pensar y sentir las emociones, sentir y pensar los pensamientos y sentir y disfrutar de las relaciones.

Puede parecer ingenuo, ¿pero no es más ingenuo mirar para otro lado mientras el ser humano se autodestruye? ¿No es más ingenuo mirar para otro lado mientras el ecosistema donde vivimos nos está demostrando día a día que nos estamos autodestruyendo?

Tenemos ante nosotros una gran oportunidad asistimos a unos tiempos de estar reclusos. La gran ancla a la vida, nuestro salvavidas es el "auto amor" a través del momento presente, del aquí y del ahora y una forma de hacerlo es con lo que siempre está "presente" ..."la respiración", cada instante de este "yo me quedo en casa" podemos acompañarlo con la respiración, ella siempre esta... cuando escribo, cuando leo, cuando hablo, cuando veo la tele, cuando lloro, cuando río, cuando estoy enojado, siempre... siempre esta... no importa que la mente se distraiga y nos lleve a otra cosa, es normal... no te juzgues, perdónate ... vuelve otra vez a la respiración al aquí y al ahora.

El miedo nos nubla la mente y como no tenemos otras narices que quedarnos en casa, volvamos a la respiración estemos lo que estemos haciendo, volvamos a ella, sintámosla...

Os invito a que os contagiéis de esta ingenuidad, acompañar a vuestro yo al "auto amor", amaros y amareis a la vez a vuestro entorno, seguro que en algunos casos serán situaciones muy difíciles y de un gran dolor, pero el volver al aquí y al ahora acompañando a la respiración, también nos enseña que el dolor reduce su intensidad y no es para siempre.

Y por último si nos "auto amamos" y amamos a nuestro entorno estaremos preparados para cuidar, proteger, acompañar y regular nuestro gran ecosistema medioambiental llamado tierra.

"Respiremos el aquí y el ahora"

"Es nuestra gran oportunidad"